

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОПИНГ-
СТРАТЕГИЙ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Зеляниной Е. А.

Научный руководитель
зав.кафедрой педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, ориентированного на высокие достижения, как правило, сопряжены с проявлениями стрессового состояния. Это связано с тем, что в период ранней юности личность нацелена на максимальные достижения, причем реализуемые в короткий срок.

Для совладания со стрессовыми ситуациями личность на протяжении своей жизни вырабатывает так называемые копинг-стратегии, то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Молодежь, как самая активная социальная группа, осуществляет попытки масштабных изменений, связанных с продвижением индивидуальных целей и, в тоже время, на соответствие требованиям социума. Гармоничное разрешение дилеммы сохранения индивидуальных планов и их сопряженность с просоциальными установками является энергозатратным для личности и может привести к фрустрации, даже к различным психологическим и соматическим изменениям.

Не смотря на то, что проблема успешной адаптации молодежи в социальном пространстве изучается давно, динамика изменений в мотивационном, ценностном, социокультурном спектре установок молодых людей перманентно меняется, поэтому проблема изучения взаимосвязи адаптивных возможностей и копинг-стратегий у молодых людей по настоящее время выступает как актуальная.

Целью исследования выступает изучение взаимосвязи адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодежи.

Объект исследования: адаптивные способности и копинг-стратегии молодежи.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодежи.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь адаптивных

способностей и копинг-стратегий у юношей и девушек.

Задачи исследования:

1. Теоретически рассмотреть проблему взаимосвязи адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодежи.
2. Установить специфику проявления адаптивных способностей и копинг-стратегии у молодежи.
3. Охарактеризовать различия в выборе копинг-стратегий у юношей и девушек.
4. Эмпирически определить взаимосвязь адаптивных стратегий способностей и копинг-стратегий у молодежи

Теоретико-методологическую основу работы составили положения, содержащиеся в трудах: И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Г. Селье, П.К. Анохина и др., раскрывающих проблемы биологической адаптации; А.Г. Маклакова, Ф.Б. Березина, Ю.А. Александровского, Ц.П. Короленко, занимающихся вопросами психической адаптации; А. Налчаджяна, К.К. Платонова, А.Г. Асмолова, работающих в области социально-психологической адаптации.

Значительные научные исследования на тему совладающего поведения были изложены в трудах зарубежных (Р. Лазарус, А. Бандура, С Фолкман, Б. Спенсер и др.) и отечественных ученых (Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение.
2. Эмпирические: психодиагностический метод, выполненный с помощью методик:
 - «Адаптивность-02» (МЛО-АМ) Маклакова, Чермянина.
 - Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

- Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан; адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским).

3. Статистические: методы статистической обработки данных (критерий U-Манна Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Исследование проводилось на случайной выборке, формой диагностических процедур выступило Интернет–тестирование. Выборка респондентов составила 30 человек, возраст 17-20 лет.

Достоверность результатов и выводов обеспечивалась:

- применением валидных методов исследования;
- обработкой результатов исследования методом математической статистики с помощью онлайн калькулятора (пакета SPSS);
- соответствием методов целям и задачам исследования.

Теоретическая значимость и практическая значимость исследования представлена в виде систематизированных, обобщенных данных по теме изучения взаимосвязи адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодежи. Теоретические и эмпирические результаты исследования могут быть включены в образовательно-воспитательный процесс образовательных организаций и использованы, как база для психологических рекомендаций, ориентированных на специалистов, работающих с молодежью.

Структура работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе нашего исследования представлен теоретический анализ проблемы адаптивных способностей и выбора копинг-стратегий юношами и девушками.

Были получены следующие результаты анализа и систематизации научных сведений, касающихся данной проблемы:

1. Феномен «копинг-стратегия» представляет собой совладающее

поведение, актуализирующееся в период ситуации неопределенности или стресса.

2. В научной практике копинг-стратегии трактуют в следующих аспектах:

- как свойство личности;
- в качестве одного из способов психологической защиты;
- как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки личности управлять внутренними и (или) внешними требованиями.

3. Психологическая адаптация является одним из базовых понятий в научных исследованиях живого организма, так как именно механизмы адаптационного процесса, которые вырабатываются в процессе эволюции, дают возможность жизнедеятельности организму, а именно функционированию психических процессов в постоянно изменяющихся условиях среды.

4. Выделяют три основные вида адаптационных возможностей человека: биологические, социальные и этнические.

Биологический вид адаптации отвечает за способность человеческого организма приспособливаться к существующим условиям окружающей среды. У первых людей, которые попадают в определенные природные условия, начинают развиваться те функции и способности организма, которые наиболее полезны в сложившихся условиях. Все последующие поколения уже получают необходимые свойства, которые передаются по наследству.

Социальный вид адаптации – возможность подстроиться под общественные нормы и требования, влиться в определенную социальную группу.

Этническая адаптация – целый комплекс физиологических, культурных, социальных особенностей, свойственных определенному народу, проживающему на конкретной территории.

5. Адаптивные способности - это индивидуально-психологические особенности личности, проявляющиеся в успешности приспособительного поведения личности и ее взаимодействия с окружающей средой. Адаптивные способности личности обусловлены ее психологическими чертами. Они занимают особое место в составе внутренних факторов развития адаптации.

Адаптационные способности оцениваются через психологические характеристики, которые регулируют психическую деятельность и сам процесс адаптации. Чем лучше развиты адаптационные способности у человека, тем выше уровень адаптации.

6. Процесс адаптации индивида детерминируется и субъективными характеристиками личности, и средовыми воздействиями на нее, причем не выраженностью первых, а структурой взаимосвязей между ними

Во второй главе нашего исследования была эмпирически доказана взаимосвязь адаптивных способностей и копинг-стратегий у юношей и девушек. Кроме того, опытным путем. С применением методов математической статистики были выявлены различия в выборе копинг-стратегий у юношей и девушек.

В исследовании были выделены несколько этапов:

1 этап – организационный. На этом этапе проводился подбор диагностических методик, формировалась выборка исследования.

2 этап – исследовательский. Исследовалась взаимосвязь адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодых людей. Были доказаны различия в выборе копинг-стратегий у юношей и девушек

3 этап – аналитический. Осуществлялось сравнение и анализ полученных данных, формулировались основные выводы.

В соответствии с целью и задачами исследования в ходе работы был

использован следующий диагностический материал:

1. «Адаптивность-02» (МЛО-АМ) Маклакова, Чермянина;
2. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т. А. Крюковой);
3. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан, адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским).

По методике «Адаптивность-02» (МЛО-АМ) Маклакова, Чермянина мы установили:

У большинства респондентов-девушек (группа А) достаточно высокие и средние показатели адаптивных способностей и моральной нормативности (67% и 60% соответственно). Также можно отметить их коммуникативный потенциал, он также находится в диапазоне средне-нормативного уровня (57%).

Нервно-психическая устойчивость находится на удовлетворительном и среднем уровнях (40% и 37%). Вероятно, это связано с тем, что девушки (группа А) более ярко проходят период адаптации, в котором происходят существенные изменения, переход к взрослой жизни, ориентации на семью, укорененные ценности стабильности.

Уровень адаптивных способностей у девушек распределился на высокие (77%) и удовлетворительные показатели (23%).

У большинства респондентов-юношей (группа Б) достаточно высокие и средние показатели адаптивных способностей и моральной нормативности (60% и 50% соответственно). их коммуникативный потенциал, он также находится в диапазоне средне-нормативного уровня (40%).

Нервно-психическая устойчивость у юношей находится на удовлетворительном и среднем уровнях (40% и 30%).

Уровень адаптивных способностей у большинства юношей показан как высокий (90%).

Исходя из полученных данных с помощью критерия U-Манна-Уитни, выполненного с помощью компьютерной программы SPSS 17,0, мы провели сравнительный анализ данных группы А и группы Б.

Сравнивая все показатели, статистический анализ показал различия между некоторыми шкалами. А именно респонденты–юноши (группа Б) имеют более высокий уровень адаптивных способностей, чем респонденты–девушки (группа А). Также их копинг-стратегии на решение задач, разрешение проблемных ситуаций, проявляется в группе Б. Копинг-стратегия, направленная на эмоции проявляется чаще у девушек (респонденты группы А).

По методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т. А. Крюковой) были получены следующие результаты:

Обосновывая результаты полученных данных, можно сказать, что у респондентов–девушек (группа А), довольно высокие баллы по шкале «копинг-ориентированный на избегание» (66%).

Средний уровень приходится на шкалу «проблемно-ориентированный копинг» (47%) и низкий уровень на шкалу «эмоционально-ориентированный копинг» (83%). Девушки пытаются применять копинг при проблемных ситуациях, где с помощью копинга гармонизируют свое внутреннее состояние. Стратегия «эмоционально-ориентированного копинга» направлена на координирование чувств, спровоцированными кризисными событиями, а также на стабилизацию эмоционального баланса.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство испытуемых имеют свой вариант совладания, который не решает проблему, но дает возможность справиться с стрессовой ситуацией.

Обосновывая результаты полученных данных, можно сказать, что у респондентов–юношей (группа Б), довольно высокие баллы по шкале «проблемно-ориентированный копинг» (87%).

Средний уровень приходится на шкалу «эмоционально-ориентированный копинг» (47%) и «копинг, ориентированный на избегание» (47%). Т.е. юноши в каких-то ситуациях пытаются предотвратить конфликт и проявить саморегуляцию, в каких-то ситуациях стараются игнорировать проблему для того, чтобы концентрировать свое внимание на основных моментах своей работы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство испытуемых свое поведение выстраивают в зависимости от сложившейся ситуации и стараются решить ее и выйти из нее.

По методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан, адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским) были получены следующие результаты:

Испытуемые девушки набрали максимальные баллы по шкале «поиск социальной поддержки» (высокий уровень - 91%; средний - 6%).

По шкале «разрешение проблем» (высокий уровень соответствует - 50%; средний - 47%).

По шкале «избегание проблем» (низкий уровень - 50%).

Данные факты свидетельствуют о том, что подавляющее большинство респондентов девушек (группа А), пытаются найти социальную поддержку для решения проблем.

Испытуемые юноши набрали максимальные баллы по шкале «разрешение проблем» (высокий уровень - 91%; средний - 6%).

По шкале «поиск соц. поддержки» (низкий уровень соответствует - 47%; очень низкий - 27%). Молодые люди не ищут социальной поддержки со стороны, ориентируются на свои силы.

По шкале «избегание проблем» у юношей (низкий и очень низкий уровень - по 470%).

Данные факты свидетельствуют о том, что подавляющее большинство респондентов-юношей ориентируются на решение проблем.

Сравнивая показатели, можно констатировать, что у девушек преобладает в поведении ориентация на социальную поддержку, а у юношей – на разрешение проблем.

С помощью *T-критерия Стьюдента* была подтверждена значимость полученных результатов у респондентов обеих групп.

Для того чтобы установить взаимосвязь адаптивных способностей и копинг-стратегий, был проведен *корреляционный анализ Спирмена*:

1. Корреляционный анализ данных респондентов–девушек (группа А):

Чем выше уровень адаптивных способностей, тем достоверно выше степень выраженности копинг-стратегии, направленной на разрешение проблем (при $r=0,355$, при $p \leq 0,05$).

Чем выше уровень коммуникативных способностей, тем достоверно выше степень выраженности стратегии направленной на эмоции (при $r=0,336$, при $p \leq 0,01$).

Чем выше уровень нервно-психической устойчивости, тем достоверно ниже степень проявления копинга социальной поддержки (при $r= -0,397$, при $p \leq 0,01$).

Таким образом, можно отметить, что у респондентов–девушек высокий уровень адаптивных способностей связан с стратегией разрешения проблем, коммуникативные способности взаимосвязаны с стратегий направленной на эмоции, а при проявлении нервно-психической устойчивости они не рассчитывают на социальную поддержку, пытаются действовать самостоятельно.

2. Корреляционный анализ данных респондентов –юношей (группа Б):

Чем уровень адаптивных способностей, тем достоверно выше степень проявления копинг-стратегии на решения проблем (при $r=0,355$, при $p \leq 0,05$).

Чем чаще нервно-психическая устойчивость, тем достоверно выше степень проявления копинга на решения задач (при $r=0,480$, при $p \leq 0,01$).

Чем чаще проявляется «моральная нормативность», тем достоверно ниже степень проявления копинг-стратегии направленной на избегание (при $r=-0,468$, при $p \leq 0,01$).

Чем чаще проявляются коммуникативные способности, тем достоверно выше степень проявления копинга направленного на эмоции (при $r=0,430$, при $p \leq 0,05$).

Таким образом, у респондентов-юношей (группа Б), проявляется высокий уровень адаптивных способностей, который связан с копинг-стратегией, направленной на решение проблемы. При нервно-психической устойчивости юноши проявляют копинг на решение задач. При проявлении способностей моральной нормативности юноши не стремятся прибегать к стратегии избегания.

При проявлении коммуникативных способностей, юноши и девушки (обе группы), проявляют копинг, направленный на эмоции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема адаптации молодежи в динамично развивающемся социальном пространстве, в настоящее время, является одной из наиболее важных. От успешной адаптации молодых людей зависит их полноценная реализация, раскрытие индивидуального потенциала, реализация потенциальной социальной полезности.

Молодежь является не только самой активной социальной группой, ее социальные и личностные притязания достаточно выражены, по сравнению с другими категориями лиц. В этой связи, ориентация молодых людей на максимальную и своевременную реализацию желаемых целей сопряжена с преодолением трудностей тревоги, стресса, возможного переживания

неудачи. Это обстоятельство существенно затрудняет процесс социально-психологических взаимодействий, создает реальные/иллюзорные блоки в продвижении желаемых целей, дезадаптирует личность.

Наиболее часто в ситуации неопределенности жизненного выбора молодые люди активизируют механизмы копинг-стратегий, которые позволяют им эффективно справляться с создавшейся ситуацией.

Обычной моделью совладающего поведения личности в условиях стресса выступает копинг, мобилизованный помочь молодым людям в разрешении проблем и отыскать верный путь в преодолении трудностей. Рассуждая о копинге необходимо отметить, что он различается в зависимости от личностных свойств индивида и специфичности общественной обстановки, в которой пребывает личность, а также спецификой его занятий.

Проведенное исследование показало, что у юношей и девушек преобладает как высокий, так и удовлетворительный уровень адаптивных способностей.

Статистический анализ показал различия в проявлении адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодых людей по гендерному признаку, а именно у юношей преобладает более высокий уровень адаптивных способностей, чем у девушек. Также их копинг-стратегии на решение задач проявляется чаще именно у юношей. Копинг-стратегия, направленная на эмоции, проявляется чаще у девушек. У девушек преобладает ориентация в поведении на социальную поддержку, а у юношей на разрешение проблем.

Таким образом, можно констатировать, что существует взаимосвязь адаптивных способностей и копинг-стратегий у молодых людей.