

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПОДРОСТКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Роговой Анны Сергеевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

А.А. Голованова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что каждый человек постоянно испытывает стресс. Стрессовые ситуации в нашей жизни везде и очень важно уметь бороться со стрессовыми ситуациями, совладать с ними.

Копинг-поведение можно определить как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться со стрессом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Целью выпускной квалификационной работы является изучение взаимосвязи социально-психологической адаптации и стратегий совладания со стрессом у подростков.

Объектом исследования выпускной квалификационной работы является социально-психологическая адаптация подростков.

Предмет исследования - взаимосвязь социально-психологической адаптации и копинг-стратегий подростков.

Гипотеза исследования - предположение о наличии связи между уровнем социально-психологической адаптации и избираемыми стратегиями совладания со стрессом, а именно: чем выше уровень адаптации, тем чаще избираются конструктивные копинг-стратегии.

Согласно поставленной цели и сформулированной гипотезе в выпускной квалификационной работе определены следующие **задачи**:

1. Изучить феномен социально-психологической адаптации и адаптационные особенности подросткового возраста.

2. Теоретически рассмотреть копинг-стратегии как механизмы совладания со стрессом у подростков.

3. Эмпирически определить уровень социально-психологической адаптации у подростков.

4. Определить уровень стресса и выявить доминирующие копинг-стратегии у подростков.

5. Установить и охарактеризовать взаимосвязь между уровнем социально-психологической адаптации и выбираемыми стратегиями совладания со стрессом у подростков.

Методы исследования:

- теоретические методы - изучение, анализ и систематизация литературы;

- эмпирические методы - беседа, наблюдение за поведением;

- психодиагностические методы:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

2. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера. Метод самооценки уровня стресса.

3. Копинг-тест Р. Лазаруса. Предназначен для определения копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

4. Опросник С. Норман, Д. Эндлер, М. Паркер “Копинг-поведение в стрессовых ситуациях” (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики, в частности – корреляционный анализ.

Эмпирической базой исследования послужили учащиеся 6 и 7 классов МОУ СОШ №1 г. Саратова, из которых 17 девочек и 13 мальчиков 6 класса (возраст -12-13 лет) и 20 девочек и 10 мальчиков 7 класса (возраст 14 лет). Всего выборку составили 60 человек в возрасте 12-14 лет.

Цель исследования - выявление особенностей использования копинг-стратегий как механизмов совладания со стрессом.

Практическая значимость исследования заключается в определении уровня социально-психологической адаптации подростков и выявлении у них доминирующих копинг-стратегий, что позволит более эффективно строить отношения с подростками и систему их мотивации в учебной и повседневной жизни.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, объединяющих в совокупности шесть параграфов, заключения, списка использованной литературы и трех приложений.

Краткое содержание

В первой главе - “Теоретическое исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и стратегий совладания со стрессом у подростков” – изучается феномен социально-психологической адаптации и адаптационные особенности подросткового возраста. Основной особенностью подростка (11-15 лет) является личностная нестабильность. Именно в это время подросток заявляет о себе как о личности. Самоутверждение заключается в том, что именно благодаря ему человек находит способ обретения Смысла Жизни. Это самораскрытие себя, как Человека и постановка своего места в Жизни. Самоутверждение и адаптация для подросткового возраста являются единым целым, при этом самоутверждение можно рассматривать как внутренний процесс, а адаптация – его внешнее проявление, или самоутверждение – это основной способ адаптации. Адаптация - процесс активного приспособления индивида к условиям новой среды, при последовательном достижении результатов: в обществе, коллективе, семье и по отношению к себе. Взрослый же человек, осознанно или нет, формирует личность, стратегию самоутверждения и адаптацию у своего подростка.

Стресс - частое явление в нашей жизни. В зависимости от стрессового фактора выделяют физиологический и психологический стресс. Стресс сильно влияет на деятельность человека. Люди по-разному реагируют на одинаковые

психологические нагрузки. Для борьбы со стрессом используются разные копинг-модели. Копинг представляет собой определенную форму поведения, отражающую готовность человека к решению жизненных проблем, то есть поведение, направленное на то, чтобы приспособиться к обстоятельствам, и подразумевающее сформированную способность применять определенные средства для преодоления стресса. Детали данного навыка тесно связаны с «Я-концепцией», эмпатией, условиями среды, локус-контролем. Существует несколько копинг-стратегий: разрешение проблем; активные действия; косвенное воздействие; совладание. Особенности совладания со стрессовыми ситуациями основаны на различных параметрах: особенностях и типах ситуаций, субъективном восприятии, интерпретации, особенностях оценивания событий и личностных качеств.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и стратегий совладания со стрессом у подростков»- определяется уровень социально-психологической адаптации у подростков, уровень стресса и выявить доминирующие копинг-стратегии, а также осуществляется взаимосвязь между уровнем социально-психологической адаптации и выбираемыми стратегиями совладания со стрессом у подростков.

Исследование применения копинг-стратегий как механизма совладания со стрессом проводилось на базе МОУ СОШ №1 г. Саратова (ул. им. С.Т. Разина, 32) среди учащихся 12-13 лет (6 класс) и 14 лет (7 класс). Количество выборки - 60 человек, из которых 17 девочек и 13 мальчиков в 6 классе и 20 девочек и 10 мальчиков в 7 классе.

Прежде всего, был проведен опрос, направленный на определение уровня стрессоустойчивости респондентов. Использовалась анкета-опросник Л. Ридера для определения уровня стресса. Проведя эмпирическое исследование выборки, состоящей из 30 учащихся 6 класса 12-летнего возраста, было выявлено, что у всех респондентов, и мальчиков, и девочек, общий уровень стресса довольно высокий. При этом из 13 мальчиков средний

уровень стресса наблюдается только у троих учащегося, а из 17 девочек - у четырех. Причины возникновения стресса у мальчиков и девочек несколько отличаются: у мальчиков - частое ощущение нервного напряжения, постоянное напряжение в повседневной деятельности, общение с людьми, напряженная ситуация в семье, у девочек - переживания из-за учебы, оценок, реакции родителей (что мало свойственно мальчикам), общения с людьми, частое ощущение нервного напряжения. Напряжение в повседневной деятельности и довольно частая напряженная ситуация в семье среди девочек тоже отмечается, но в значительно меньшем значении.

У 14-летних подростков (7 класс), как и у 6-классников, также отмечается высокий общий уровень стресса. Однако, в отличие от 12-летних подростков, высокий уровень стресса свойственен каждому учащемуся, тогда как среди учеников 6 класса есть и со средним уровнем. Причинами высокого уровня стресса у 7-классников являются беспокойство об учебе, усталость, повседневная деятельность, нервное напряжение в семье.

Исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и стратегий совладания со стрессом у подростков мы начали с опросника Роджерса-Даймонда и определили интегральные показатели.

В 6 классе высокий адаптационный уровень отмечается у 4 мальчиков (30,76%) и 7 девочек (41,17%), т.е. всего у 11 учащихся (36,6%). 4 мальчика (30,76%) и 6 девочек (35,29%) практически полностью принимают себя. Позитивное отношение к окружающим и их принятие характерно для 5 мальчиков и 10 девочек (38,46% и 58,82% соответственно). Эмоциональный комфорт испытывают 4 мальчика и 7 девочек. Свою ответственность за то, что происходит в их жизни, считают себя ответственными 8 учащихся (26,6%) – 5 мальчиков (38,46%) и 3 девочки (17,64%). К лидерству (доминированию) стремятся 16 чел, 6 мальчиков (46,15%) и 10 девочек (58,82%).

Очень низкий уровень адаптации отмечается у 2 мальчиков и 2 девочек (15,38% и 11,76% соответственно). Такому уровню полностью соответствует их эмоциональному комфорту. У 2 мальчиков и 2 девочек отмечается низкий

уровень принятия себя. Кроме того низкий уровень принятия других характерен для 1 мальчика (7,69%). 12 человек – 6 мальчиков и 6 девочек (46,15% и 35,29% соответственно) не считают себя ответственными за происходящее в их жизни. 2 человека – 1 мальчик и 1 девочка (7,69% и 5,88% соответственно) совершенно не стремятся к доминированию.

В 7 классе высокий адаптационный уровень отмечается у 4 мальчиков (40%) и 14 девочек (70%), т.е. у 18 учащихся (60%). 4 мальчика (40%) и 9 девочек (45%) практически полностью принимают себя. Позитивное отношение к окружающим и их принятие характерно для 8 мальчиков и 18 девочек (80% и 90% соответственно). Эмоциональный комфорт испытывают 8 мальчиков и 17 девочек (80% и 85% соответственно). Свою ответственность за то, что происходит в их жизни, принимают 13 учащихся (43,33%) – 4 мальчика (40%) и 9 девочек (45%). К лидерству (доминированию) стремятся 29 человек - 10 мальчиков (100%) и 19 девочек (95%).

Очень низкий уровень адаптации отмечается у 1 мальчика и 1 девочки (10% и 5% соответственно), однако на их эмоциональном комфорте это никак не отражается. У 2 мальчиков и 2 девочек отмечается низкий уровень принятия себя (20% и 10% соответственно). 4 человека – 1 мальчик и 3 девочки (10% и 15%) не считают себя ответственными за происходящее в их жизни.

Затем был проведен опрос по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д. Эндлер, М. Паркер (адаптированный вариант Т.А. Крюковой). На основании полученных данных определены шкалы копинга, и можно сказать, что и для мальчиков, и для девочек - характерны средний уровень проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копинга, довольно высокий уровень копинга, ориентированного на избегание и средние уровни по субшкалам «Отвлечение» и «Социальное отвлечение».

По тесту Р. Лазаруса были определены способы преодоления трудностей, которые используют респонденты. Среди них можно отметить конфронтационный копинг, стратегию дистанцирования, стратегия

самоконтроля, социальное ориентирование, признание собственной роли в решении стрессовой ситуации, избегание ситуации, планирование решения проблемы.

Конфронтационный копинг в высокой степени характерен для 9 мальчиков и 17 девочек, что свидетельствует об их выраженной дезадаптации с присущими ей определенной степенью враждебности и готовности к риску. Отдалиться от неприятной ситуации и тем самым уменьшить ее значимость (стратегия дистанцирования) характерна для 8 мальчиков и 7 девочек (низкий уровень напряженности). У большинства же девочек (13 человек) и 2 мальчиков адаптационный потенциал по данному показателю находится в пограничном состоянии.

Все респонденты, и мальчики, и девочки, при стрессовых ситуациях направляют свои усилия на регулирование своих чувств и действий (высокий уровень напряженности копинга по шкале самоконтроля).

Анализ расхождений между двумя возрастными группами подростков - 12-13 лет и 14 лет - осуществляется при помощи математико-статистических методов. Средний уровень стрессоустойчивости мальчиков 7 класса ниже аналогичного показателя у мальчиков 6 класса на 0,2 балла или на 52,64%. В отличие от мальчиков стрессоустойчивость девочек 7 класса выше чем у девочек 6 класса на 50,53%.

Среди мальчиков 6 и 7 классов без изменения на высоком уровне остались показатели адаптации и самопринятия. Показатели эмоционального комфорта и стремления к доминированию (высокий уровень) у мальчиков 7 класса увеличились на 4 человека, т.е. на 100% и 66,6% соответственно. А показатель интернальности у мальчиков 7 класса отмечается на 1 человека меньше чем у мальчиков 6 класса (на 20%). Средний уровень социально-психологической адаптации учащихся 7 класса у мальчиков уменьшился по всем показателям кроме интернальности. Интернальность на среднем уровне среди мальчиков 7 класса увеличилась на 3 человека, т.е. на 150%. Низкий уровень снизился также по всем показателям (от 50 до 100%).

Среди девочек 7 класса высокий уровень социально-психологической адаптации увеличился по всем показателям на 50 – 200%. Соответственно средний и низкий уровни адаптации по всем показателям уменьшились.

У подростков 6 класса наибольшая взаимосвязь отмечается между стремлением к доминированию и проблемно-ориентированному копингу, адаптацией и проблемно-ориентированным, эмоционально-ориентированным копингом и социальным отвлечением, самопринятием и проблемно-ориентированным копингом, принятием других и проблемно- и эмоционально-ориентированным копингом, эмоциональным комфортом и эмоционально-ориентированным копингом. Также достаточно значимая корреляция отмечается между эмоциональным комфортом и проблемно-ориентированным копингом, интернальностью и проблемно-ориентированным и эмоционально-ориентированным копингом.

У подростков 7 класса взаимосвязей между показателями - социально-психологической адаптации и моделей копинг-поведения - больше. Наибольшая корреляция наблюдается между адаптацией и эмоционально-ориентированным копингом, самопринятием и проблемно-ориентированным копингом, эмоциональным комфортом и эмоционально-ориентированным копингом, принятием других и эмоционально-ориентированным копинг-поведением, стремлением к доминированию и эмоционально-ориентированным копингом. Также значимая взаимосвязь между уровнем адаптации подростков и проблемно-ориентированным копингом, самопринятием и эмоционально-ориентированной копинг-стратегией и социальным отвлечением, эмоциональным комфортом и проблемно-ориентированным копингом, интернальностью и всеми моделями копинг-поведения, стремлением к доминированию и проблемно- и эмоционально-ориентированным копингом.

Среди подростков 6 класса корреляция уровней социально-психологической адаптации и уровней напряжения значимая только между самопринятием и самоконтролем, эмоциональным комфортом и

самоконтролем, стремлением к доминированию и положительной переоценкой.

У подростков 7 класса значимые взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и уровнями напряжения шире. Так, значимые взаимосвязи отмечаются между планированием решения проблемы и положительной переоценкой и уровнем адаптации подростков, уровнем их самопринятия, их эмоциональным комфортом и интернальностью.

При исследовании результатов корреляционной матрицы уровней социально-психологической адаптации и причинами стресса мы видим, что существует определенная связь между шкалами. Значимые корреляционные связи в 6 классе существуют между такими показателями, как адаптация и ощущение нервного напряжения, общение с людьми, волнение о реакции родителей; самопринятие и ощущение нервного напряжения, напряженной ситуацией в семье и волнением об учебе и оценках; принятием других и напряженной ситуацией в семье, волнением об учебе, волнением о реакции родителей; эмоциональным комфортом и ощущением нервного напряжения, постоянным напряжением в повседневной деятельности, общением с людьми, напряженной ситуацией в семье; интернальностью и постоянным напряжением в повседневной деятельности, общением с людьми, напряженной ситуацией в семье, волнением об учебе и оценках, волнением о реакции родителей.

У подростков 7 класса особо значимые корреляционные связи отмечаются между уровнем их адаптации и напряженной ситуацией в семье, напряжением в повседневной деятельности и усталостью; самопринятием и всеми причинами стресса, кроме общения с людьми и волнения об учебе и оценках; принятием других и ощущением нервного напряжения и волнением об учебе; эмоциональным комфортом и всеми причинами стресса, кроме ощущением нервного напряжения, общением с людьми и напряженной ситуацией в семье; интернальностью и всеми причинами стресса, кроме напряжения в повседневной деятельности; стремлением к доминирования и

всеми причинами стресса, кроме напряженной ситуации в семье, волнения о реакции родителей и напряжения в повседневной деятельности.

Заключение

Социально- психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления индивида к условиям новой среды. Ее главной особенностью является сближение целей и ценностных ориентаций группы, и входящего в нее человека, усвоение им норм, традиций, групповой культуры, вхождение в ролевую структуру группы.

В процессе данной адаптации подросток испытывает стресс, вызванный теми или иными ситуациями. Стресс представляет собой процесс внутренних изменений в различных системах организма, которые происходят как ответ на сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Справиться со стрессом помогают социально-психологическая адаптация и стратегии совладания со стрессом, то есть копинг-поведение, представляющее собой когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

В рамках эмпирического исследования было выявлено, что у всех респондентов, и мальчиков, и девочек, оказался довольно высокий уровень стресса. Средний уровень отмечается только у троих мальчиков и четырех девочек (23% и 23,52% соответственно). Причины возникновения стресса у мальчиков и девочек разные: у мальчиков - частое ощущение нервного напряжения (83%), постоянное напряжение в повседневной деятельности (83%), общение с людьми (67%), напряженная ситуация в семье (50%), у девочек - переживания из-за учебы, оценок, реакции родителей (62,5%) (что мало свойственно мальчикам), общения с людьми (62,5%), частое ощущение нервного напряжения (62,5%). Напряжение в повседневной деятельности и довольно частая напряженная ситуация в семье среди девочек тоже отмечается, но в значительно меньшем значении (по 37,5%).

И для мальчиков, и для девочек характерен средний уровень проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копинга, довольно высокий уровень копинга, ориентированного на избегание и средние уровни по субшкалам «Отвлечение» и «Социальное отвлечение».

Поведение, ориентированное на решение проблемы, в высокой степени характерно для 23,52% девочек, средний уровень - для большинства респондентов (67% мальчиков и 50% девочек). При этом для 33% мальчиков и 25% девочек активная стратегия поведения не характерна.

В результате проведенного эмпирического исследования подтверждена гипотеза - уровень социально-психологической адаптации подростков напрямую связан с причинами стресса и с моделями копинг-поведения, то есть избираемыми подростками стратегиями совладания со стрессом - чем выше уровень адаптации, тем чаще избираются конструктивные копинг-стратегии. При этом уровень адаптации подростков 7 класса выше, чем у 6-классников.