

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

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В
КОНТЕКСТЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ (НА
ПРИМЕРЕ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА)**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 341 группы
направления (специальности) 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Гришиной Марии Александровны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат социологических наук,
доцент _____ Н.Е. Шустова
(подпись, дата)

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

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Современный мир, в котором живет человек все чаще можно охарактеризовать как пространство неопределенности и риска. и к тому же возрастающая сложность современного мира, который окружает человека и очень часто ставит перед ним проблему поиска адекватных ответов на ее вызовы.

В том случае, когда наступает ситуация неопределенности имеется закономерный рост тревоги и возникновение стресса. При здоровой реакции на данную ситуацию можно говорить о том, что небольшой рост тревоги и стресса ведет к мобилизации личности и росту ее жизненного тонуса в целом.

Влияние толерантности к неопределенности распространяется на установки и поведение личности в ситуациях решения проблем, апперцепцию, а также на межличностное общение и социальное функционирование.

В процессе социально-психологической адаптации личность стремится к достижению гармонии между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности, в которой принимает активное участие. По мере осуществления этого процесса повышается адаптированность личности к жизни в социуме, а так же способность к решению проблем.

Социально-психологическая адаптация — это процесс приобретения людьми определенного социально-психологического статуса в социуме, а также овладение теми или иными социально-психологическими навыками.

Цель исследования: изучить социально-психологическую адаптацию личности в контексте толерантности к неопределенности

Объектом исследования данной работы является социально-психологическая адаптация и толерантность личности к неопределенности.

Предмет исследования – изучить социально-психологическую адаптацию в юношеском возрасте в контексте толерантности к неопределенности.

В качестве **гипотезы** данного исследования выступило предположение о том, что можно выделить различные типы социально-психологической адаптации личности в контексте толерантности к неопределенности в юношеском возрасте.

Для достижения поставленной **цели работы**, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать закономерности социально-психологической адаптации в юношеском возрасте.
2. Определить сущность толерантности к неопределенности и рассмотреть механизм ее появления.
3. Рассмотреть социально-психологическую адаптацию личности и толерантность к неопределенности в исследованиях современных авторов.
4. Провести исследование, направленные на выявление особенностей социально-психологической адаптации и толерантности к неопределенности в юношеском возрасте.
5. Разработать программу коррекции, направленную на повышение стрессоустойчивости в ситуации неопределенности «Управление своим стрессом»

Теоретико-методологическую основу исследования составили основные положения о социально-психологической адаптации в работах следующих психологов: О. В. Лунева, Б. Ф. Ломов, А. А. Крылов, Е. П. Ильин, М. В. Григорьева, О. В. Завязкин, Р. С. Немов, А. К. Осницкий, Л. П. Пономаренко, С.Т. Посохова, Л. Е. Тарасова.

Исследования в области изучения толерантности к неопределенности в работах таких авторов, как: Т. А. Бергис, А. И. Гусев, В. П. Зинченко, С. Г. Ильинская, Е. Г. Луковицкая, М. С. Мириманова, А. С. Обухов, М. А. Семашко, Н. В. Шалаев, Т. В. Корнилова, М. А. Чумакова.

А так же были проанализированы современные исследования о наличии взаимосвязи социально-психологической адаптации личности и толерантности к неопределенности: исследования Е. С. Аксеновой и О. В.

Синевой, И. В. Лазюк и Ю. А. Белоглазовой, а так же исследовательская работа Р. М. Шамянова.

Методы исследования:

- теоретический анализ психологической литературы и других научных разработок относительно изучения проблемы;
- психодиагностические методики:
 1. Методика «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г. У. Солдатовой)
 2. Методика определения личностной адаптированности А. В. Фурман
- математические методы статистической обработки данных;
- качественный анализ и содержательная интерпретация результатов

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации учебного и научного материала по изучению различных подходов к пониманию социально-психологической адаптации личности и ее толерантности к неопределенности.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть применены в психолого-педагогическом сопровождении молодежи, а также в процессе консультирования и коррекционной работы с молодежью по проблемам социально-психологической адаптации личности и выработки у нее толерантности к неопределенности.

Экспериментальная база исследования: в исследовании приняли учащиеся 9-11-х классов МБОУ–СОШ №3 города Аркадака Саратовской области, в количестве 25 человек.

Структура работы: данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой* главе данной работы представлены теоретические аспекты социально-психологической адаптации и толерантности к неопределенности.

Нельзя не отметить, что в жизни любого человека ежедневно могут происходить следующие моменты, когда вместо привычного окружения он оказывается в новых для него условиях.

Адаптация — это перестройка психики человека под воздействием объективных факторов окружающей его среды, а также его способность приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта, тревожности и без конфликта со средой.

В частности, механизм адаптации, вырабатываемый в результате долгой эволюции, позволяет обеспечивать возможность существования организма в непрерывно меняющихся условиях окружающей среды.

Толерантность к неопределенности - одно из условий психологического здоровья личности, ее адаптивности и гибкости в различных условиях жизни. Рост тревоги в таких ситуациях в целом нормален для людей и других живых организмов, однако в рамках здоровой реакции незначительный рост тревоги может привести к мобилизации и повышению тонуса, а это в свою очередь имеет возможность приводить к неспособности действовать эффективно в ситуации неопределенности и стресса.

В сети Интернет все чаще встречается большое количество публикаций научных статей, авторы которых склонны полагать что в последние годы неопределенность в нашей жизни становится нормой времени в условиях постоянных изменений во всех сферах жизни человека. Поэтому позволительно представлять неопределенность как некое постоянное изменение жизни человека, по отношению к которому у него вынуждена формироваться новая позиция.

Во *второй* главе данной работы представлены результаты эмпирического исследования. Были использованы такие методики: Методика определения личностной адаптированности к внешнему и внутреннему миру

(А.В. Фурман) и Шкала толерантности к неопределённости Баднера (Модификация Т.В. Корниловой).

Для изучения социально-психологической адаптации личности в юношеском возрасте была использована методика А.В. Фурман. В ходе анализа полученных результатов нами были определены степени выраженности показателей адаптированности среди участников опрошенной группы. Данные показанные на рисунке 1 позволяют наглядно увидеть степень выраженности каждого показателя.

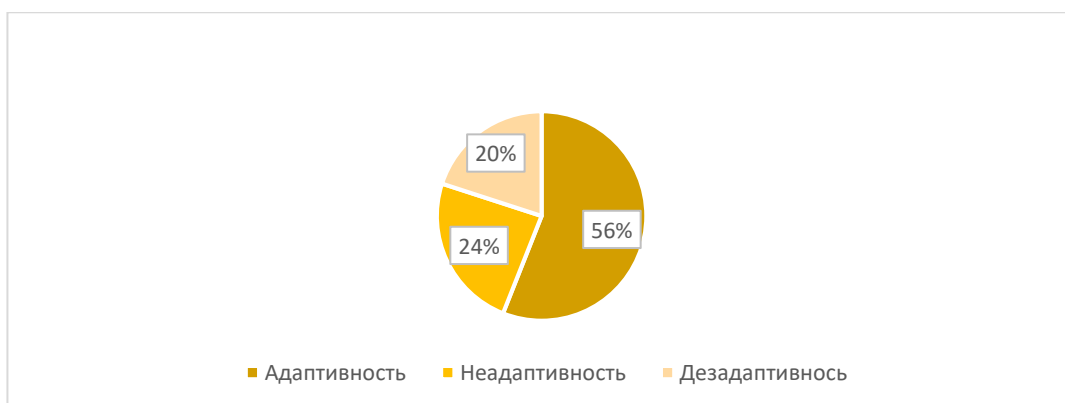


Рисунок 1 – Степень адаптированности испытуемых

Результаты показали, что участники данного исследования в большинстве своем имеют высокую адаптированность к внешнему и внутреннему миру и это говорит о том, что у большинства наблюдается абсолютная или относительная гармония между субъективными целями личности и конечными результатами, которые сопровождаются позитивным отношением личности к окружающему миру и к себе.

У остальной части испытуемых выявлена неадаптированность и это свидетельствует о осознанном несоответствии между целями и результатами деятельности личности.

К тому же были выделены испытуемые с дезадаптацией, это может говорить о том, что у таких людей состояние частого несоответствия между ним и окружающей средой, что в последствии может приводить к изменению физиологических функций, созданию новых форм поведения.

Результаты исследования по методике Шкала толерантности к неопределённости Баднера (Модификация Т.В. Корниловой) позволили получить следующие результаты, которые показаны на рисунке 2.

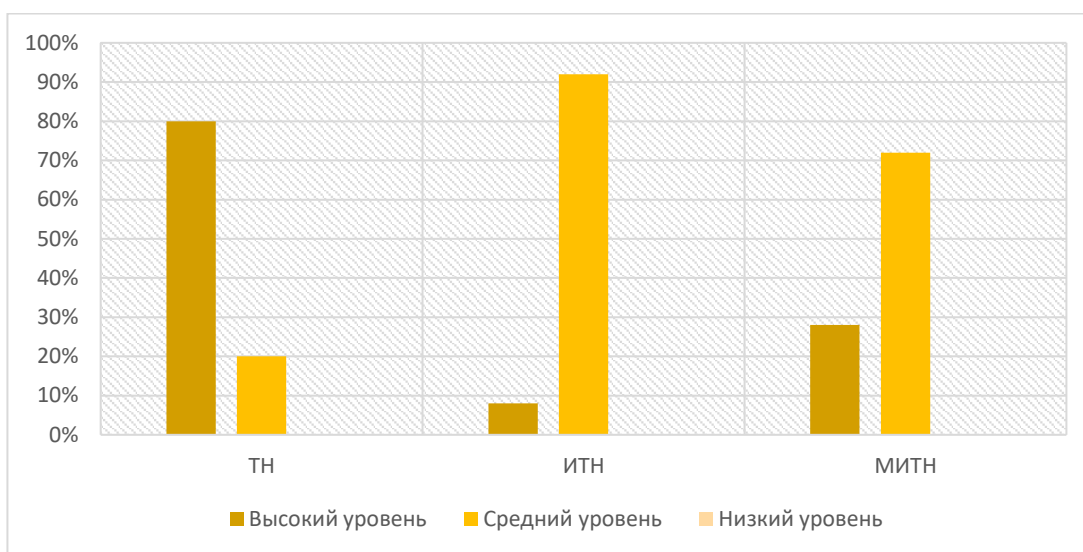


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике Шкала толерантности к неопределённости Баднера (Модификация Т.В. Корниловой).

Результаты исследования по шкале ТН (толерантность к неопределенности), что участники в большинстве своем имеют высокий уровень толерантности к неопределенности, а так же несколько человек имеют средний уровень по данному показателю, что в свою очередь говорит о том, что у испытуемых может наблюдаться стремление к изменениям, чему-то новому и оригинальному.

А так же наблюдается готовность идти сложными и неиспользованными другими путями и предпочитать наиболее сложные задачи, и к тому же такие люди стремятся быть самостоятельными и выходить за рамки принятых ограничений. Испытуемых с низким уровнем толерантности к неопределенности при обработке полученных данных выявлено не было.

Проанализированные результаты по второй шкале ИТН (интолерантность к неопределенности) свидетельствуют о том, что испытуемыми в средней степени фокусируется стремление к ясности, упорядоченности во всех сферах жизни и имеются признаки неприятия неопределенности.

Описанная выше симптоматика может наблюдаться так же у испытуемых с высоким уровнем интолерантности, но в более выраженной степени и гораздо чаще. Испытуемых с низким уровнем интолерантности выявлено не было.

Результаты по шкале МИТН (межличностная интолерантность к неопределенности) дают возможность сделать вывод о том, что, у испытуемых с высоким уровнем межличностной интолерантности в большей мере выражено стремление к ясности и контролю в их межличностных отношениях с окружающими.

В целом все, что описано выше во многом соответствует критериям неустойчивости, монологичности, статичности в отношениях с окружающими человека людьми. Часто для испытуемых поставленная задача может обладать малой привлекательностью, если на его взгляд выглядит совсем не решаемой.

У испытуемых со средним уровнем результатов по данной шкале могут проявляться такие же отношения с людьми и отношение к происходящему, но гораздо в меньшей мере. Испытуемых с низким уровнем по данному показателю выявлено не было.

Поскольку, основной задачей исследования являлось изучение социально-психологической адаптации личности в контексте толерантности к неопределенности на основе полученных после анализа результатов данных нами был проведен анализ взаимосвязи данных.

Обработка результатов проводилась с помощью стандартного пакета статистической программы IBM SPSS Statistics 21.

Применен двухэтапный кластерный анализ для определения кластеров в зависимости социально-психологической адаптации личности в контексте толерантности к неопределенности. Для кластеризации были выбраны показатели:

- социально-психологическая адаптация
- толерантность к неопределенности
- интолерантность к неопределенности

- межличностная интолерантность к неопределенности

Расчеты позволяют нам выделить три кластера. Анализ данных позволил выделить следующие кластеры с их количественными показателями: первый кластер составляет 40 % (10 человек, во втором кластере процентное значение составляет 24 % (6 человек) и третий кластер насчитывает 36 % (9 человек).

Таким образом, посредством кластерного анализа нами были определены три кластера. Исходя из анализа полученных данных каждому кластеру было присвоено название и дана характеристика, описанные ниже.

Тип стойкий – характеризуется хорошей адаптацией к новым условиям окружающей их действительности, представители этого типа легко и без особых усилий находят новые пути решения проблем, они самостоятельны и в своих поступках могут выходить за рамки общепринятых норм.

Тип робкий – характеристикой данного типа является постепенная и медленная адаптация в новых условиях, склонны жить по установленным другими правилами и делят все происходящее на хорошее и плохое.

Тип нестойкий – критично относится к новым условиям, трудно включаются в новую для них деятельность и не менее трудно находят решение каких-либо проблем, а так же испытывают сложности с вступлением в контакт с новыми знакомыми.

На основе результатов эмпирического исследования была разработана коррекционно-развивающая программа «Управление своим стрессом» цель которой состоит в повышении уровня стрессоустойчивости и формировании умений справляться со стрессом и ситуациями неопределенности у молодежи, что в свою очередь способствует более мягкой адаптации.

Таким образом, можно сделать вывод о том что гипотеза предполагающая, что можно выделить различные типы социально-психологической адаптации личности в контексте толерантности к неопределенности в юношеском возрасте доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило решить поставленные задачи.

В жизни любого человека наступают такие моменты, когда вместо привычного окружения он оказывается в новых для него условиях. Такие жизненные события могут быть связаны с возрастными этапами, протекающими в жизни индивида, в зависимости от которых возникают новые сферы деятельности.

Адаптация – это процесс реализации способностей организма регулировать свои личные параметры таким образом, чтобы позволить себе удерживать их в пределах функциональной нормы, и исходя из этого главным критерием их классификации может служить характеристика регуляторной системы, ответственной за адаптационный процесс.

Успешность и скорость адаптации не одинаковы у людей. Поэтому принято говорить о степени социальной адаптированности или дезадаптированности личности. Поскольку социальная адаптация протекает в условиях социального взаимодействия индивидуума, то благодаря этому степень адаптированности субъекта к группе, с которой он общается или социуму окружающего его будет определяться, как свойствами социальной среды, так и его собственными свойствами, и качествами.

Понятие «толерантность» уже давно вошло в лексикон общества и значительная часть общества его принимает и считает, что толерантность должна стать неотъемлемой частью жизни любого человека.

В качестве понимания термина «толерантность неопределенности» в зарубежной психологии приводится следующее определение, говорящее о способности человека правильно и без стресса принимать конфликт и напряжение, которые могут возникнуть в ситуации двойственности, противостояния не связанности и противоречивости получаемой информации, принятие неизвестного.

Толерантность к неопределенности – одно из условий психологического здоровья личности, ее адаптивности и гибкости. Рост тревожности в таких ситуациях в целом нормален для живых организмов, однако в рамках здоровой

реакции значительный рост тревоги может привести к мобилизации и повышению тонуса, а это в свою очередь приведет к неспособности действовать эффективно в ситуации неопределенности и стресса.

Многие авторы научных трудов, озабочены проблемой влияния толерантности к неопределенности на социально-психологическую адаптацию личности в юношеском возрасте, и в их работах можно наблюдать сложный характер взаимосвязи, говорящий нам о том, что на эти два феномена оказывается огромное влияние различными характеристиками личности, условиями окружающей среды и другими факторами.

Основные научные результаты проведенного исследования, состоят в следующем:

Выявление уровня социально – психологической адаптации и уровня толерантности к неопределенности в юношеском возрасте среди учащихся 9-11-х классов на базе МБОУ–СОШ №3 города Аркадака Саратовской области, позволило выявить:

1) Большая часть испытуемых имеют высокую адаптированность к внешнему миру у остальной части испытуемых выявлена неадаптированность и дезадаптированность к окружающему их миру.

2) Исследование толерантности к неопределенности оценивалось по трем шкалам используемой методики, что в последствии показало следующие результаты:

а) Шкала «толерантность к неопределенности»: Анализ полученных данных дает понять, что у большей части испытуемых, выявлен высокий уровень толерантности к неопределенности, у остальной части участников исследования наблюдается средний уровень данного показателя. Опрошенных с низким уровнем толерантности к неопределенности выявлено не было.

б) Шкала «Интолерантность к неопределенности»: Анализ результатов дал нам понять, что среди испытуемых преобладают лица со средней интолерантностью, у остальных испытуемых выявлен высокий уровень интолерантности и выявлено отсутствие людей с низким уровнем.

с) Шкала «Межличностная интолерантность к неопределенности»: у большинства испытуемых выявлен средний уровень межличностной интолерантности к неопределенности, у меньшей части опрошенных высокий уровень, а испытуемых с низким уровнем по данной шкале в процессе анализа результатов выявлено не было.

3. Примененный двухэтапный кластерный анализ позволил сделать вывод о том, что гипотеза предполагающая, возможность выделить различные типы социально-психологической адаптации личности в контексте толерантности к неопределенности в юношеском возрасте доказана.

4. Для повышения уровня стрессоустойчивости в ситуациях неопределенности была разработана коррекционная программа «Управление своим стрессом».

Поэтому в юношеском возрасте необходимо повышать уровень стрессоустойчивости для того, чтобы в будущем юноши и девушки более успешно справлялись с ситуациями неопределенности, не испытывая при этом затруднений в психологическом плане и умея адаптироваться к новым условиям окружающего их мира.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Таким образом, поставленные цели и задачи достигнуты.