

ЮЗУ „НЕОФИТ РИЛСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА ПСИХОЛОГИЯ

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертация за придобиване на образователната и научна
степен „доктор“ по психология на тема:

АДАПТИВНИ СТРАТЕГИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ НА СТУДЕНТИ

Докторант:
Силвия Савова Митева

Научен ръководител: доц. д-р Станислава Стоянова

Благоевград
2013

Дисертационният труд съдържа увод, четири глави, заключение, препоръки и приноси, общо 200 страници, включително списък с литературни източници и приложения с методическия инструментариум.

Включени са 30 таблици и 2 фигури.

Литературните източници са 197, от които 154 на кирилица (български и руски) и 43 – на латиница.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 16.04.2013г. от 15³⁰ ч. в зала 1210А на ЮЗУ „Неофит Рилски” на открито заседание на Научното жури.

Увод

Адаптивните стратегии, адаптацията и самореализацията съпровождат целия живот на човека. Важна задача на съвременното образование е да подготви личността към живота в променящия се свят. Неустойчивостта и често дори непредсказуемостта на социалните процеси, темповете на социално-икономическото развитие, разширеното межкултурно и междуличностно взаимодействие, повишават изискванията към личността и професионалното развитие на студентите. Личността на студента трябва от една страна да отговаря на социалните изисквания, от друга страна трябва да съхрани вътрешната си стабилност и равновесие и не на последно място да се развива, самоопознава, самоусъвършенства, за да може да се самореализира.

Научната и практическа актуалност на проблема за адаптивните стратегии и самореализацията на студентите се състои в това, че съвременното общество е заинтересовано да съхрани и подобри здравето на човека и да му помогне да развие своя потенциал. Затова изучаването на механизмите и закономерностите на адаптацията, адаптивните стратегии и самореализацията на студентите придобива в днешно време фундаментално значение.

Основна цел на съвременното образование трябва да бъде разкриването на възможностите и способностите на студентите, за да могат те да проявят творческите си възможности, да се самоутвърждават и самореализират.

Адаптивните стратегии (адаптивните копинги, адаптивните защитни механизми и адаптивните поведенчески стратегии) и самореализацията са изследвани твърде малко, отчасти, само някои техни аспекти и изобщо не са анализирани взаимовръзките между тези две понятия.

При проследяването на защитните механизми, въввлечени в адаптацията на личността, интерпретирането на психичните процеси и вътрешните конфликти се свързва със средата и нейните ограничения. Адаптивни възможности притежават всички защитни механизми, но се основаваме на каласификациите на Г. Вайян и М. Бонд, според които адаптивният или зрелият защитен стил

включва механизмите сублимация, потискане, антиципация, хумор (Vaillant, 1995) и афилиация (Bond, 1984; Bond & Wesley, 1996), като ще изследваме тяхното прилагане като адаптивни стратегии при студентите.

Трябва да се отчита ролята на адаптивните защити и копинг стратегиите в самореализацията на студентите. Основаваме се на класификация на копинг стратегиите на адаптивни, относително адаптивни и неадаптивни копинги (Heim, 1993; Heim et al., 1991; Heim & Valach, 1996). От друга страна копингите се разделят и на когнитивни, емоционални и поведенчески (Heim et al., 1991; Набиуллина, Р. и Тухтарова, И., 2003). Освен това някои автори разглеждат адаптивни стратегии на поведението (Мельникова, Н., 1999; Мельникова, Н., 2001; Мельникова, Н., 2004), при това не като адаптивни поведенчески копинги, които основно са фокусирани върху справяне със стреса, а акцентът е върху ролята им за по-добрата адаптация на личността.

Има множество изследвания на адаптацията на студентите, но те са свързани по-скоро с адаптацията на първокурсниците и някои сравнителни изследвания между курсовете.

Няма изследвания, посветени на връзката между адаптацията и стратегиите за адаптация, които използват студентите.

При цялото многообразие от подходи, различни гледни точки авторите обединяват стремежа за самореализация като основна движеща сила на личността, подбуждаща и насочваща нейната активност в различни сфери на дейността

В дисертацията ние изследваме взаимовръзката между адаптация, адаптивни стратегии и самореализация на студентите, изразена чрез тяхното благополучие, потребност от самоактуализация и разбиране на себе си, на своите преживявания и увереност в себе си. Стратегиите на адаптацията са представени като универсални и индивидуални, като начин за адаптация на личността към живота, социалната среда и в същото време насочени към индивидуалните стремежи, цели, начините за постигане на тези цели, самоосъществяване и самореализиране.

Глава 1 Адаптация и адаптивни стратегии

Същност на адаптацията

Подобно на други термини в психологията, „адаптация” има множество значения. В основата на всички е смисълът, който се носи от латинския корен „adaptare” приспособявам се, нагаждам се (Корсини, Р., 1998: 33). В най-общ смисъл адаптация означава приспособяване. Адаптацията е способността да се преустрои дейността на организма адекватно на потребностите на вътрешната или външната среда. Тя е присъща на всяко живо същество, без нея животът би бил невъзможен (Тонкова-Ямполска, Р., Шмидт-Колмер, Е. и Атанасова-Вукова, А., 1979: 15)

Процесът на адаптация се осъществява във всички случаи, когато има нарушено равновесие между взаимоотношенията в системата човек – среда (Яницкий, М., 1999).

В дисертацията се разглеждат съществуващи възгледи за адаптацията в различни психологически направления – необихевиористично, интеракционистко, психоаналитична концепция за адаптацията, хуманистична теория за адаптацията и когнитивна теория за адаптацията.

Отделни автори говорят за различни видове адаптация - биологична адаптация (Тонкова-Ямполска, Р., Шмидт-Колмер, Е. и Атанасова-Вукова, А., 1979), физиологична адаптация (Налчаджян, А., 2009), психична адаптация (Мечков, К., 1993), социална адаптация (Калайков, И., 1981), социално-психологическа адаптация (Налчаджян, А., 2009), дезадаптация (Александрова, О. Н., Боголюбова, О. Н. и Васильева, Н. Л., 2002). Трудно е да се състави взаимоищлючваща се категоризация на отделни видове адаптация, защото различните житейски сфери са взаимосвързани и теоретичните концепции отразяват това многообразие. Независимо от различията в концепциите за адаптацията може да се отбележи, че личността стъпва в процеса на адаптация като активен субект на този процес.

Професионална адаптация на студенти

За професионалната адаптация важна роля има положителната нагласа към професията (Налчаджян, А., 2009).

Професионалната адаптация на студентите е свързана с приспособяването към характера, съдържанието, условията и организацията на учебно възпитателния процес (Бабушкина, М. А., 2012: 1), изработване на навици за самостоятелна работа (Стефанова, Т., Ангелова-Барболова, Н. и Георгиева, Д., 2011).

Могат да бъдат разделени етапите на адаптация, през които минава студентът по време на обучението. Първият етап, това е етап на първична учебно-професионална адаптация, когато се извършва прекратяване на училищно - семейния стереотип на поведение и се формира нов, значително по-различен (1-3 семестър). Втори етап, това е професионална интензификация и обхваща 4-6 семестър. Трети етап – идентификация, е характерен за 7-10 семестър. При него в по-големите курсове се осъществява интеграция със социалната среда на университета, адаптация към избраната професионална специалност (Бабушкина, М. А., 2012: 2).

Адаптацията на студентите се разглежда в три аспекта, отразяващи основните направления в дейността на студентите:

- Адаптация към условията на учебната дейност;
- Адаптация към групата;
- Адаптация към бъдещата професия (усвояване на професионални знания, навици и умения).

Периодът на обучение в университета се явява възможно най-важен за човека по отношение на протичащото по това време личностно развитие, реалното му израстване като личност. Този период се явява начало на зрелостта, характеризира се с едновременно протичане на редица специфични процеси, обусловени както от особеностите на учебната дейност, така и от социалната среда.

Данните от изследвания показват, че по-висока е адаптираността на студентите, които изучават желаната специалност, удовлетворени са от специалността, която следват и им е приятно да учат по тази специалност (Савова, С. и Стоянова, С., 2012).

Адаптивни стратегии

Адаптивен, означава функциониращ така, че да улесни адаптацията; подходящ, полезен, помагаш приспособяването.

Поведението на човек, който е здрав и нормален, е адаптивно (Reber, 1985: 12). “Добре адаптираният човек е продуктивен, наслаждава се на живота и притежава ненарушено психично равновесие” (Атанасов, Н., 2002: 75).

Стратегия е съгласуван набор от стъпки за решаване на проблем, в контекста в който различните последователни серии от стъпки са възможни (Schunn, McGregor & Saner, 2005).

Понятието стратегия в най-общ смисъл може да се определи като организиран начин на действие, поведение, разчитащо на неслучайни, на незабавни и значими успехи, определяне на цели. Стратегиите на социалната адаптация са начини за хармонизиране на индивида със средата, начини за привеждане в съответствие на неговите потребности, интереси, нагласи, ценностни ориентации с изискванията на околната среда в контекста на жизнените цели и жизнения път на човека (Александрова, О. Н., Боголюбова, О. Н., Васильева, Н. Л., Вихрева, О. П. и Гулина, М. А., 2002: 18).

Адаптивна стратегия е динамична психична структура, която се състои от адаптивни механизми, нагласа за тяхното използване в дадена ситуация и обобщена представа за типичните ситуации, в които дадена стратегия се явява адаптивна, т.е. обезпечава адаптацията на личността (Налчаджян, А., 2009: 264).

Биологически адаптивни стратегии са общи способности за адаптация, които животните използват в типични фрустрационни ситуации (Налчаджян, А. А., 2009: 23).

Конформистки стратегии на адаптация

Адаптацията може да протича като активно взаимодействие със социалната среда или като пасивно, конформно приемане целите и ценностните ориентации на групата. Личността оценява вероятността от успешна адаптация при използването на един или друг вид адаптивна стратегия, като оценява изискванията на социалната среда – тяхната сила, степен, в която ограничават личността и т.н.

Конформизмът се явява като една от възможните адаптивни стратегии, но дългосрочното придържане към конформистките стратегии на адаптация може да допринесе за

създаването на проблемни ситуации за адаптацията и за постигане на постоянни вътрешни конфликти на личността (Налчаджян, А., 2009: 27).

Открити и закрити стратегии на адаптацията

Открита стратегия на адаптацията е усвояване на новости. Закрита стратегия на адаптацията е съпротива срещу въздействие. Организмът при закрита стратегия не допуска чуждо въздействие, не променя себе си (Безюлёва, Г., 2008: 13).

Копинг стратегиите като адаптивни поведенчески стратегии

Копингът е ключово понятие в теорията и изследванията на адаптацията и здравето (Lazarus, 1993: 234). Стратегиите за справяне са действия, предприети в специфични ситуации за редуциране на стреса (Станчева-Попкостадинова, В. и Трашлиев, Р., 2001: 34).

Копинг - стратегиите са осъзнати средства за справяне със субективно сложните, травмиращите ситуации. Личността полага целенасочено усилия, за да реализира стратегии, чрез които да прояви своята компетентност, да разреши конфликта, да удовлетвори своите потребности, да постигне актуални нужди в името на бъдещи цели. В ситуация на психологическа заплаха човек се стреми активно да се противопостави на травмиращите фактори на ситуацията и да нормализира своето самочувствие, спокойствие, чувство за безопасност (Мадолев, В., 2012: 38).

Копингът е съзнателно поведение, насочено към активно взаимодействие със ситуацията (подлежаща на контрол) или към приспособяване към нея (ако ситуацията не подлежи на контрол) (Крюкова, Т. Л., 2007: 3). Копинг-стратегиите могат да се дефинират в зависимост от тяхната ефективност на конструктивни и неконструктивни и в съответствие с техните форми на проявление на поведенчески, когнитивни и емоционални копинг-стратегии (Мадолев, В., 2012: 39).

Защитните механизми като адаптивни стратегии и адаптивен защитен стил

Защитните механизми са начини и средства, чрез които Егото се пази от неудоволствието и тревожността, и упражнява контрол върху импулсивното поведение, афектите и инстинктивните импулси (Фрейд, А., 1993: 4-7).

Защитните механизми са ментални операции, които са неосъзнати и защитават индивида срещу преживяването на тревожност, която би възникнала, ако индивидът осъзнае неприемливи мисли, импулси или желания (Cramer, 2000: 637).

Всеки защитен механизъм се използва, за да намали тревожността и стреса, те позволяват поддържането на добри междуличностни отношения (Araujo, Ryst & Steiner, 1999: 26).

Защитните механизми могат да служат едновременно както за осъществяване на контрол над инстинктивните влечения, така и за адаптация към външния свят (Хартманн, Х. 2002). Защитните механизми имат адаптивни функции (Налчаджян, А., 2009; Мадолев, В., 2012; Мечков, К., 1993).

Адаптивният защитен стил включва защитните механизми потискане, сублимация, хумор, антиципация и афилиация (Bond, 1984; Bond & Wesley, 1996).

Адаптивният или зрял защитен стил е свързан с добра адаптираност (Shaw, Ryst & Steiner, 1996) и с конструктивни копинг-стратегии (Azibo, 2007).

Начините на поведение в конфликтни ситуации като адаптивни стратегии

За превръщането на социалната адаптация от стихийно протичащ в организиран процес изследването на въздействието на конфликтите е от съществено значение (Градев, Д., 1976).

К. Томас и Р. Килман, диференцират две дименсии според които индивидите могат да концептуализират своя отговор на конфликтната ситуация.

- кооперативност - степента, до която една личност или група се опитва да задоволи интересите на другите;

- и асертивност - степента, до която една личност или група се опитва да задоволи собствените си интереси (по Стоименовска, К., 2010: 12).

Начините на поведение в конфликтни ситуации според степента на кооперативност и асертивност могат да бъдат съперничество, сътрудничество, компромис, избягване и приспособяване. Изследвания показват, че девиантните подрастващи и младежи предпочитат много повече съперничеството, отколкото лицата без отклонения в

поведението, а останалите четири стила на поведение в конфликтна ситуация са приблизително равностойни в процентни съотношения при девиантните млади хора и тези, без отклонения в поведението. Прилагащите съперничество и приспособяване са с понижено самоуважение и завишен самоконтрол. Младите хора с висок невротизъм предпочитат приспособяването (Манчева, Р., 2005: 192-193).

Според резултати от други изследвания студентите най-често използват приспособяването, а в най-малка степен – сътрудничество, като начини на поведение в конфликтни ситуации (Стоименовска, К., 2010). Във възрастта от 19 до 35 години съперничеството е по-предпочитано, отколкото в по-късна възраст, когато се предпочита избягването и приспособяването. Следващите магистратура студенти, които вече имат висше образование, в конфликтна ситуация в по-голяма степен предпочитат сътрудничеството и избягването, отколкото студентите в бакалавърската степен, които още следват и не са придобили висше образование (Стоянова, С., 2004).

Адаптивни стратегии на поведението

А. Налчаджян посочва четири основни вида адаптивни стратегии:

1. Активно изменение на средата или стратегия на нападение. Това е целенасочено преобразуване на проблемната ситуация с цел удовлетворяване на своите потребности като се извършва преход от първоначалната ситуация към крайната чрез редица промеждутъчни етапи. Крайната ситуация в най-голяма степен съответства на потребностите на адаптиращата се личност (Налчаджян, А. А., 2009: 267).

2. Избягване, отстъпление, бягство от проблемната ситуация - разделя се на 3 подстратегии, в зависимост от начина по който човек се справя със стреса, фрустрацията: Физическо бягство (може да е съчетано или не с психическо отчуждение); Психологическо бягство в смисъл на отчуждение от ситуацията; Комплексно физическо и психическо бягство с отчуждение.

3. Стратегия приспособяване без избягване и без промяна на ситуацията: тази стратегия се приема в такъв случай, когато човек трябва да остане в ситуацията, но не може да я

промени в съответствие със своите потребности, осъществяват се психологични промени, за да може да се приспособи към нея.

4. Стратегия на предварителна адаптация към прогнозирана проблемна ситуация. Формирането и използването на такава стратегии се основава на способността на човека да прогнозира в бъдещето предстоящ стрес или фрустриращи ситуации (Налчаджян, А. А., 2009: 267).

Стратегиите на адаптивно поведение могат да се класифицират по следните показатели: за осъществяване на взаимодействие е необходим контакт на взаимодействащите страни (контактност); за да завърши успешно процесът на адаптация, са необходими двустранни изменения във взаимодействащите си обекти (насоченост на измененията); за да се развие по оптимален начин процесът на адаптация, са необходими активни действия от страна на индивида (активност) (Мельникова, Н., 1999; Мельникова, Н., 2001; Мельникова, Н., 2004). По тези три условия може да се определят дихотомни стратегии: контактност-избягване; насоченост на произтичащите изменения (изменя се средата-изменя се индивидът); активност-пасивност на индивида.

Адаптивни поведенчески стратегии са:

1) Активно изменение на средата - активно въздейства, изменя и преобразува средата и партньора (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

2) Активно изменение на себе си - насочен към активно изменение на себе си и своето възприятие на средата (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

3) Бягство от средата и търсене на нова - активно бягство от фрустрираща среда и търсене на нова, по-приемлива среда или партньор (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

4) Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят - активно бягство от контакт с фрустрираща среда и потъване в своя вътрешен свят, във фантазии, концентрация върху своите състояния и преживявания включително чрез психоактивни вещества (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

5) Пасивна репрезентация на себе си - упорито поддържане на своите позиции, предполагайки, че средата трябва да се приспособи към човека, а не той към нея (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

6) Пасивно подчинение на условията на средата - повърхностно, външно съгласие, без лично приемане на новата позиция, конформизъм, подражание, отстъпчивост (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

7) Пасивно изчакване на външни изменения – заемане на изчакваща позиция в проблемна ситуация, отлага решения на проблеми за по-късно и се уповава на това, че всичко ще се разреши от само себе си (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012).

8) Пасивно изчакване на вътрешни изменения - отлага решение на проблем за по-късно, като очаква благоприятни промени в себе си – например, промяна на настроението (Мельникова, Н., 2001).

Адаптивните стратегии вероятно допринасят не само за успешна адаптираност, но и за по-голямо субективно чувство за благополучие, по-успешна самореализация в различни житейски сфери.

Глава 2 Самореализация

Същност на самореализацията

Първоначалният възглед за самореализацията я свързва с Аз-концепцията.

Терминът самореализация (self-realisation) най-напред е публикуван в Речник по философия и психология издаден 1902 г. в Лондон: Самореализация – осъществяване на възможностите за развитие на „Аз“-а. Определя се, че висша, крайна форма на развитието е самореализацията, самоосъществяването (по Коростылева, Л., 2003: 14). Друго мнение е, че въвеждането на понятието самореализация се свързва с името на Курт Голдщайн през 1939 г. (по Десев, Л. 1999: 507).

В Оксфордския психологичен речник от 1989 г. е дадено следното определение: Самореализация – реализация на

собствените усилия на човека, възможности за развитие на „Аз“-а (по Коростылева, Л., 2003: 15).

При осъществяване процеса на самореализация, човек използва изградената представа за себе си и за своите възможности (Петровский, А., 1992: 133). Човек реализира своя Аз като осъзнава своите ценности, преодолява трудности, има план и цели, може да оцени ситуацията и да прецени последствията (Кривонос, Г., 2004).

Едно от направленията, интерпретиращи самореализацията, я свързва с творчеството (Коростылева, Л., 2003; Ключко, В. Е. и Галажинский Э. В., 2000; Фром, Е., 1996; Кулешов, В. Е., 2009; Вахромов, Е. Е. и Мухина, Г. А., 2005).

Самореализацията се свързва със стремеж към удоволствие и удовлетворяване на потребностите (Кривонос, Г., 2004; Петков, А., 1987; Силгиджиян, Х., 2010; Петровски, А., 1976).

Самореализацията често се разглежда в положителен аспект като позитивна промяна на себе си (Коростылева, Л., 2003; Адлер, А., 1997; Адлер, А., 1995; Адлер, А. 2007).

Самореализацията е свързана с увереност в своите способности и във взаимодействията с другите (Wagner et al., 2007).

Има межкултурни различия в концепцията за самореализацията (Коростылева, Л., 2003; Выготский, Л. С., 2005).

Самореализацията се свързва със самоосъществяването (Силгиджиян, Х., 2010).

Самореализацията се свързва със самоактуализацията.

Според Д. А. Леонтьев въпреки че често понятията самоактуализация и самореализация се използват като взаимозаменяеми синоними, значението на тези две понятия не съвпада. Понятието самоактуализация представлява теоретическа интерпретация на развитието и самореализацията на личността, създадена в парадигмата на хуманистичната психология. Предполага наличие на вроден потенциал на човешки свойства и качества, които трябва при благоприятни условия на развитие да се развият, да преминат от потенциални в актуални. Понятието самореализация е много по-широко, то не е свързано с определена

теоретична парадигма и обозначава личностно развитие чрез съзидателни и комуникативни процеси (Леонтьев, Д. А., 2008).

И други автори включват самоактуализацията като част от самореализацията:

Самоактуализацията е компонент на самореализацията, заедно със себепознаване, себепознание, приемане на себе си, увереност в себе си, самоуважение (Wehmeyer, 1995: 67, 73, 77).

Е. Вахромов (2002) поставя разграничение в съотношението между понятията самоактуализация и самореализация. Реализация (realization) е преди всичко осъзнаване, мислителна (когнитивна дейност). Актуализация (actualization) има значение на дейност, процес (от латинския корен *actus* – постъпка), има веществен резултат. Понятието „самореализация“ в този смисъл дава представа за когнитивния, мислителен аспект на дейността, работа във вътрешен план (Вахромов, Е., 2002: 158).

Някои автори отъждествяват самореализация със самоактуализация.

Самореализацията е самоизявяване или „самоактуализиране“ на човека. Актуализиране на неговите заложби, способности, интереси, физически и духовни сили, с оглед удовлетворяване на съответни потребности. Постига се изключително в социалната дейност на субекта – трудова и творческа, обществена и организационна, игрова и спортна, учебно познавателна и художествено – естетическа – и в общуването или в социалната комуникация (Десев, Л., 1999).

А. Маслоу заявява, че са сходни чувствата на самоактуализация, себеосъществяване, самореализация, на все по-пълно развитие и съзряване на собствените ресурси и потенциал, последвани от чувство на растеж, зрялост, здраве и автономия (Маслоу, А., 2010: 108). Самоактуализацията и самореализацията са свързани със стремежа на човека да придаде смисъл на живота си (Maslow, 2010: 6), съзнателно и волево да достигне личностно значими цели и задачи (Сафин, Б., 1986: 98).

Според друг възглед самореализацията и самоактуализацията са различни феномени, които са свързани помежду си: самореализацията е свързана със самоуважението,

самооценката и самоактуализацията (Garrett, 2010). Самоактуализацията включва спонтанност, самоуважение, себеприемане (Енциклопедия по психология, 1998: 1083).

Самореализацията се разглежда и като себепознание, и себеразбиране (Garrett, 2010; Peper, 2009; Wagner et al., 2007; Wehmeyer, 1995: 20-21).

Самореализацията се свързва и със самоопределяне, себедетерминираност (Силгиджиян, Х., 2010; Peper, 2009; Wagner et al., 2007; Garrett, 2010; Choi et al., 2011).

Самореализацията се свързва със самоутвърждаване (Сафин, Б., 1986; Чудновский, В., 1981).

В съответствие с тези възгледи, разглеждаме самоактуализацията като предпоставка за самореализацията – самоактуализацията е осъзната потребност от реализиране на своя потенциал, която предшества самореализацията като осъзната самооценка на изпълнение на дейност, чрез която дейност личността се самоутвърждава.

Детерминанти на самореализацията

Самореализацията може да бъде повлияна от разнообразни фактори.

Външната мотивация за реализация е обусловена от „външна локализация на контрола“ и е свързана с убеждението, че между поведението на индивида и получените резултати не съществува пряка връзка. Човек е склонен да разглежда другите хора, съдбата, шанса и др. като главни причини за това, което се случва с него (Величков, А., Лукарски, Г., Радославова, М., Русева, Л. и Генова, С., 1987: 96 - 97). Дейността се извършва заради нещо друго – одобрение, уважение, материална придобивка, избягване на обвинения, задължения (Стаматов, Р. и Минчев, Б., 2003: 273).

Вътрешната мотивация, обусловена от „вътрешна локализация на контрола“, се отнася до поддържане на убеждения, че причините за получаваните резултати лежат в самия човек (Величков, А., Лукарски, Г., Радославова, М., Русева, Л. и Генова, С., 1987: 96 - 97). Личността предпочита определен вид самореализация, следвайки личния си избор и желание. Човек избира такова обкръжение, такива условия, които помагат за осъществяване на свободния избор (Коростылева, Л., 2003: 75).

Въвличането на Аз-а в дейността е заради самата дейност. Самото извършване на дейността създава наслада, Азът изпитва усещане за самоутвърждаване (Стаматов, Р. и Минчев, Б., 2003: 273).

Особеностите на самореализацията се определят от личностните свойства и качества на човека, очаквания. Не малка роля играят и жизнените ситуации (например безработицата). (Коростылева, Л., 2003: 106).

Ценностите също повлияват самореализацията като определят насочеността на субекта към определена дейност и представи за своето „Аз“, които съответстват на насочеността на личността (Илиева, М., 2004).

Приемаме самореализацията като себепознание и себепреценка на своите възможности и удовлетвореност от постигнатото в различни сфери на живот и дейност.

Самореализация на човека в някои от основните сфери на жизнената му дейност

В дейностите и във взаимоотношенията с другите човек опознава своите способности, чрез тях той ги развива и реализира (Силгиджиян, Х. 1978: 42). Всяка дейност развива личността и чрез всяка дейност личността се реализира (Кънчева, И., 2012).

Формите на самореализация на личността могат да бъдат разделени на външна и вътрешна. Външната е насочена към самоизразяване на индивида в различни сфери на дейност: професионална, творческа, спортна, свързана с изкуството, ученето, политическа и обществена дейност, и др. Вътрешната самореализация осигурява самоусъвършенстване на човека във физически, интелектуален, естетически, нравствен и духовен план (Кудинов, С., 2007).

В дисертацията разглеждаме концепции за самореализацията в професионалната сфера, в брачно-семейната сфера.

Самореализация на студенти

Потенциалните възможности на човека могат да се проявят и реализират само при рационална самоорганизация на учебната дейност. Ефективната самоорганизация на учебната дейност се изразява в умението самостоятелно, без системен външен контрол,

грижа и стимулиране, рационално да организират своята учебна дейност. Това ниво на самоорганизация, основано на способността към саморегулация, се смята за необходимо за успешно обучение (Вахромов, Е. Е., 2003: 347).

Самоактуализацията на студенти преминава през три етапа на формиране на нейните психологически предпоставки: информационен, актуализиращ и моделиращ. На информационния етап се формира система от знания за психологическите предпоставки, възможности и препятствия по пътя на самоактуализацията на студента. На актуализиращия етап студентите с индивидуалния опит и дейност формират система от компетентности, обезпечаваша възможността да реализират своите индивидуални способности в професионалната дейност. Моделиращият етап е свързан с усвояване и закрепване към практиката на новите начини на действие на основата на творческо и професионално самоопределяне и самопроява (по Вахромов, Е. Е., 2003: 348).

Изследвана е поведенческата активност и прилаганите стратегии за намиране на работа на завършващи студенти при НБУ. Изведени са пасивна стратегия, средно-активна стратегия на ориентация в работния пазар и високо-активна стратегия. На същите студенти е изследвана и потребността от постижение. Резултатите показват, че изследваните студенти прилагат средна и високо активна стратегия за бъдещата си професионална реализация. Това е свързано с ориентиране на студентите в работния пазар и започване на подходяща работа още по време на следването. Значимо по-слабо е застъпена пасивната стратегия (Божинова, Р. и Панов, П. 2000: 35).

Лицата с висока потребност от постижение значимо повече прилагат по-високо активен тип стратегии от лицата с ниска потребност от постижение. Това се отнася както до средноактивната стратегия, така и до високоактивната стратегия, свързани с ориентацията в работния пазар, започването на професионално значима работа още по време на следването (Божинова, Р. и Панов, П. 2000: 37).

Голяма част от нашите младежи срещат затруднения при саморазвитието и самореализацията в условията на променяния

се свят. От това как ще бъде подготвен студентът зависи нивото на неговата бъдеща професионална дейност.

В началния етап на обучението в университета неизбежно възникват проблеми, обусловени от съдържанието и особеностите на професионално – личностното самоопределяне на студента. Положителна роля в преодоляването на тези проблеми, достигането до успешна личностна адаптация може да се осъществи чрез комплексна психологическа подкрепа на адаптационните процеси, които трябва да се осъществяват въз основа на личния потенциал на студента.

Самореализацията на студентите може да се разглежда в различни аспекти. Един от аспектите на самореализацията е свързан с добро психично функциониране и задоволство от себе си, които намират израз в добро здравословно състояние, психично благополучие и чувство на удовлетвореност от живота (Савова и Стоянова, 2012).

Психично благополучие

Субективното благополучие отразява удовлетвореността на индивида от средата и от себе си, както и позитивната му нагласа спрямо живота, настоящето и бъдещето (Димитров, И. и Валамутопулу, Н., 2001: 7).

Колкото повече човек се самореализира, толкова повече той е предразположен към щастие. По - често и в по - голяма степен преживява удовлетвореност от живота като цяло, по често изпитва положителни емоции (Коростылева, Л., 2003: 192).

Степента на удовлетвореност от живота отчита съответствието или несъответствието между жизнените цели на личността и реалната ситуация, в която те могат да бъдат реализирани (Гарванова, М., 2010: 77).

Удовлетвореността от самореализацията като успешно осъществяване на самия себе си води до чувство за собствена полезност. Заедно с удовлетвореността, като критерий за самореализация и съставна част на щастieto се разглежда качеството на живот (Коростылева, Л., 2003: 192-193).

Психологията отдавна изследва проблемите за щастieto и удовлетвореността като нов момент е тяхното обединяване в концепта „психично благополучие“ (Стефанова, М., 2001: 53).

Когато социалните условия не възпрепятстват стремежите към себеутвърждаване и саморегулация, индивидите като цяло имат позитивно психично благополучие (Гарванова, М., 2010: 77).

Психичното благополучие се разглежда като човешко развитие, личностно израстване, стремеж към съвършенство, реализация на индивидуалния потенциал (по Байчинска, К., Бакрачева, М., Савова, С., 2009: 263; Ryff, Burton & Love, 2004; Ryff & Keyes, 1995).

Ще се опитаме да проучим по-подробно връзката между самореализация и благополучие, както и приноса на адаптивните стратегии за тях.

Глава 3 Организация на изследването

Цел

Проведени са множество изследвания, определящи адаптацията на студентите, създават се програми за адаптация. Има отделни изследвания на адаптивните защити, изследване на адаптивните копинг- стратегии, но няма проведени изследвания включващи всички или поне по-голямата част от адаптивните стратегии, които използват студентите, почти няма изследвания на самореализацията на студенти, нито е изследвана връзката на адаптивните стратегии със самореализацията им.

Целта, която си поставихме, е да изследваме и установим предпочитаните адаптивни стратегии на студентите и връзката им с тяхната самореализация.

Тази цел реализираме с адаптиране на методики за изследване на адаптивните стратегии и самореализацията, тъй като в България няма такива.

Задачи

Научно-организационни:

1. Формулиране на концепция за взаимовръзка между адаптация, адаптивни стратегии и самореализация, след преглед на съществуващи теоретични постановки.
2. Избор на контингент от изследвани студенти – около 500, за адаптиране и модифициране на методики за изследване на адаптивни стратегии и самореализация.

Научно-изследователски задачи:

1. Да изследваме адаптивните стратегии, адаптивните копинги, адаптивните защиты, самореализацията, самоактуализацията и потребността от самоизява, социалното благополучие на студенти с преведени и/или модифицирани подходящи методики.
2. Да се изведат най-често използваните адаптивни стратегии от студентите.
3. Да се установи нивото на адаптация на студентите и връзката му с отделните адаптивни стратегии.
4. Да се проучат различия между социални категории студенти (по пол, курс, специалност, доход и др.) по предпочитаните от тях адаптивни стратегии и самореализацията им.
5. Да се установи има ли зависимост (корелация) между отделните адаптивни стратегии, които използват студентите (адаптивни поведенчески стратегии, адаптивни копинги, адаптивни защиты), социалното благополучие на студентите и нивото им на самореализация.

Хипотези

Основна хипотеза:

Предполагаме, че различните адаптивни стратегии които използват студентите: адаптивните защиты, адаптивните копинги и адаптивните стратегии на поведението влияят върху/са свързани с нивото на самореализация, самоактуализация и социално благополучие на студентите.

Работни хипотези:

1. Допускаме, че за студентите, които предпочитат хумора /като част от адаптивния защитен стил/, са характерни адаптивни стратегии на поведението: Активно изменение на средата и Активно изменение на себе си.
2. Предполагаме, че студентите, които използват адаптивния защитен стил, не предпочитат адаптивните поведенчески стратегии: Бягство от контакт с средата и потъване във вътрешния свят, нито Пасивно подчинение на условията на средата.

3. Предполагаме, че с нарастване на възрастта нараства и социалното благополучие, нивото на самореализация на студентите, както и че възрастта детерминира използването на определени адаптивни защити, адаптивни копинги и адаптивни стратегии на поведението.

4. Предполагаме, че съществува връзка между защитния механизъм Потискане с адаптивните поведенчески стратегии Бягство от средата и търсене на нова, Бягство от средата и потъване във вътрешния свят.

5. Предполага се, че социалната желателност ще корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата.

6. Предполагаме, че съществува корелация между адаптивни поведенчески стратегии, насочени навътре и самоактуализацията, самореализацията.

7. Предполагаме, че съществува корелация между самоактуализация и системна адаптация, че хората със системна адаптация към средата ще са с най-висока самореализация.

Изследвани лица

Изследваните лица са 503. От тях са 478 са съобщили своя пол (95,1%), като 114 са мъже (22,7%) и 364 са жени (72,4%). Те са от различни краища на страната, но всички са студенти в ЮЗУ „Неофит Рилски”. Изследването е проведено през 2012 година.

Изследваните са на възраст от 18 до 54 години, на средна възраст 22 години (до 22 години са 70,75% от изследваните студенти). Само 31 изследвани студенти са над 30 годишна възраст.

Изследваните се обучават в различни специалности и курсове, като повечето са в редовна форма на обучение. Изследваните лица са посочили и семейно положение и професия (ако работят).

Методически инструментариум

Във връзка с целите и задачите на нашето изследване, използвахме следните тестови методики:

Модификация на методика „Социалното благополучие като приспособяване на възрастните”

На руски методиката е озаглавена „Социално благополучие” и е адаптация на скалата «Adult Adjustment Scale» (Скала за приспособяване на възрастните) с автор Дж. Вайан (Vaillant, 1995: 261-262), преведена и адаптирана на руски език от Н. Н. Мельникова при извадка от 676 лица от 25 до 45 години (Мельникова, Н. 2004: 15).

Българският превод на тази методика беше извършен от 2 психолози. Твърденията бяха модифицирани, за да подходат за студенти, от които само малка част работят. Методиката включва 16 твърдения, от които от оригиналната скала „Статус, доход” останаха 5 айтема – относно специалността, еквивалент на оригиналния айтем за професията; относно длъжността; относно образованието; относно доход; вместо дали за последните 5 години е променил своята квалификация питаме дали за последните 5 години се е обучавал допълнително.

От оригиналната скала „Равнище на жизнен стил” останаха всички 7 айтема – къде обичайно прекарва ваканцията си вместо отпуск в нашата модификация; посещава ли ресторант, нощен клуб; може ли да си позволи да отиде на концерт; може ли да си позволи скъпи вещи; относно културно-развлекателни мероприятия; позволява ли си скъпи хранителни деликатеси; има ли полезни познанства, „връзки” в някаква сфера.

От оригиналната скала „Условия на труд” остана 1 айтем – относно обичайния режим на хранене.

От оригиналната скала „Семейна устроеност” останаха 3 айтема – относно наличие на шофьорска книжка в нашата модификация; относно семейното положение; дали имат деца.

Методиката (всяка от четирите субскали и общият бал) е нормирана в станайни, отделни норми за мъже и жени (Мельникова, Н. 2004: 20-21). На изследваните лица се представя като анкета (Мельникова, Н. 2004: 15, 22).

Модификация на методика на Хайм за психологическа диагностика на копинг-стратегии (BEFO)

Пълната форма на методиката Berne Coping Forms (BEFO) съдържа 30 операционализирани копинг-стратегии, групирани в 3 категории – поведенчески (поведения, които могат да бъдат пряко наблюдавани или изведени от ясно описание на изследваното лице), когнитивни (умствени процеси) и емоционални (най-често използвани, защото всички копинги са съпътствани от емоционални процеси) (Heim et al., 1991; Heim & Valach, 1996).

BEFO има версия от 1987 г. с 26 копинг-стратегии (Heim et al., 1991), която се използва в Русия, под названието „Методика на Хайм за психологическа диагностика на копинг-стратегии“. Тази методика е адаптирана в Русия от колектив под ръководството на проф. Л. И. Васерман (по Набиуллина, Р. и Тухтарова, И., 2003: 19-26; по Методика для психологической диагностики копинг-механизмов, 2011).

Преводът на български език на методиката на Хайм за диагностика на копинг-стратегии е осъществен от двама психолози и един филолог по публикациите ѝ на руски език.

Този вариант на методиката BEFO позволява да се изследват 26 копинг-стратегии, групирани в когнитивни, емоционални и поведенчески копинг-механизми, а също така разпределени в три групи по степента на техните адаптивни възможности – адаптивни, относително адаптивни и неадаптивни (Набиуллина, Р. и Тухтарова, И., 2003: 19-26; Методика для психологической диагностики копинг-механизмов, 2011). Някои автори класифицират тези копинги и като продуктивни, относително продуктивни и непродуктивни (Дмитриев, М., Белов, В. и Парфенов, Ю., 2010: 157-159; Клейберг, Ю., 2007: 31-33).

Към когнитивните адаптивни копинг-стратегии се отнасят: Анализ на проблема (Старая се да анализирам ситуацията и да си обясня какво се е случило); Пренагласяване на своята ценност (В дадения момент не мога напълно да се справя с тези трудности, но след време ще мога да се справя и с тези, и с по-сложни); Запазване на самообладание (Не губя

самообладание и контрол над себе си в тежки минути, и се старая на никой да не показвам своето състояние). Това са форми на поведение, насочени към анализ на възникналите трудности и възможните пътища за изход от тях, повишаване на самооценката и самоконтрола, по-дълбоко осъзнаване на своята лична ценност, вяра в своите възможности за преодоляване на трудни ситуации.

Към когнитивните относително адаптивни копинг-стратегии се отнасят: Относителност (Казвам си: в сравнение с проблемите на другите хора, моите са дреболии); Придаване на смисъл (Преодолявайки трудностите, усъвършенствам себе си); Религиозност (Случило се е това, което Бог е решил). Това са форми на поведение, насочени към оценка на трудностите при сравняване с другите хора, придаване на особен смисъл на преодоляването на трудности, вяра в Бога и сила на вярата при сблъскване със сложни проблеми.

Към когнитивните неадаптивни копинг-стратегии се отнасят: Смирение (Казвам си: това е съдба и трябва да се примиря); Смушение (Не знам какво да правя и ми се струва, че няма да се измъкна от тези трудности); Преструвка (Това са несъществени трудности, не всичко е толкова лошо); Игнориране (Казвам си: в дадения момент има нещо по-важно от трудностите). Това са пасивни форми на поведение с отказ от преодоляване на трудностите поради невярване в своите сили и интелектуални ресурси, с умишлено подценяване на неприятностите.

Към емоционалните адаптивни копинг – стратегии се отнасят: Протест (Винаги дълбоко се възмуствам от несправедливостта на съдбата към мен и протестирам); Оптимизъм (Винаги съм уверен, че има изход от трудната ситуация). Това са емоционални състояния с активно възмущение и протестиране по отношение на трудностите, увереност в наличието на изход от всяка ситуация.

Към емоционалните относително адаптивни копинг – стратегии се отнасят: Разреждане на емоциите (Издавам в отчаяние и плача); Пасивно сътрудничество (Разчитам за преодоляването на своите трудности на други хора, които са готови да ми помогнат). Това е поведение, насочено или към

снемане на напрежението, свързано с проблема, емоционално отреагиране, или към прехвърлянето на отговорността за разрешаване на проблема на други лица.

Към емоционалните неадаптивни копинг – стратегии се отнасят: Потискане на емоциите (Крия емоциите си); Покорност (Изпадам в състояние на безнадеждност); Самообвинение (Считам себе си за виновен, заслужил съм това, което ми се случва); Агресивност (Побеснявам, ставам агресивен). Това са варианти на поведение, характеризиращи се с потиснати емоции, състояние на безнадеждност, покорност, недопускане на други чувства, преживяване на злост и прехвърляне на вината върху себе си или върху другите (Набиуллина, Р. и Тухтарова, И., 2003: 19-26; Методика для психологической диагностики копинг-механизмов, 2011). И други автори (Зографова, Й., 2008) тясно свързват негативните емоции като гнева с агресивността.

Към поведенческите адаптивни копинг-стратегии се отнасят: Сътрудничество (Сътруднича си с важни за мен хора за преодоляване на трудностите); Търсене на съвет (Обикновено търся хора, които са способни да ми помогнат със съвети); Алтруизъм (Старая се да помогна на хората и в грижи за тях забравям за своите мъки). Това е такова поведение, при което човек си сътрудничи със значими, по-опитни хора, търси подкрепа от близкото социално обкръжение или сам предлага на близките си подкрепа за преодоляване на трудности.

Към поведенческите относително адаптивни копинг-стратегии се отнасят: Компенсация (Старая се да се отпусна с помощта на алкохол, успокоителни, вкусна храна и др. подобни); Разсейване с приятни занимания (Занимавам се с нещо приятно, стараяйки се да забравя за трудностите); Конструктивна активност (За да преживея трудностите, се захващам да осъществя своя отдавнашна мечта - пътуствам, записвам се на курс и др.). Това поведение се характеризира със стремеж към временно избягване на решаването на проблема с помощта на алкохол, лекарства, поглъщане от любимо занимание, пътуествия, изпълняване на свои съкровени желания.

Към поведенческите неадаптивни копинг-стратегии се отнасят: Активно избягване (Старая се да не мисля за своите

неприятности); Отдръпване (Изолирам се, старая се да остана насаме). Това е поведение, предполагащо избягване на мисли за неприятностите, пасивност, уединение, покой, изолация, стремеж към отдръпване от активни междуличностни контакти, отказ от решаване на проблема (Набиуллина, Р. и Тухтарова, И., 2003: 19-26; Методика для психологической диагностики копинг-механизмов, 2011).

Скала Адаптивен защитен стил (включва защитните механизми потискане, сублимация, хумор, антиципация и афилиация) и скала Лъжа от Въпросник защитни стилове (Defense style questionnaire – DSQ 88) на М. Бонд

Английската версия на DSQ от 1984 г. в окончателния си вариант включва 88 айтема, които изследват четири защитни стила – неадаптивен, разрушаващ имиджа, себепожертвувателен и адаптивен или зрял защитен стил. Въпросникът включва и скала социална желателност или лъжа (9 айтема, които не се отнасят до нито един защитен стил). На всеки айтем се отговаря по 9-степенна скала от напълно несъгласен (1) до напълно съгласен (9), като само крайните позиции на скалата са означени вербално.

В настоящето изследване използвахме скали Адаптивен защитен стил и Лъжа от пълната форма на въпросника DSQ-88, предоставен от създателя му М. Бонд.

Адаптивният защитен стил включва айтеми, отнасящи се до защитните механизми потискане, сублимация, хумор, антиципация и афилиация (Bond, 1984; Bond & Wesley, 1996).

Скала „Лъжа” от въпросника на М. Бонд DSQ-88 е адаптирана за български условия сред 994 младежи/студенти. Нейната $\alpha=0,684$, а надеждността по метода тест-ретест е $r=0,303$ (Стойнова, С., Савова, С. и Иванчев, Н., 2013).

Модификация на въпросник на Мельникова за изследване на адаптивни стратегии на поведение (АСП)

Методиката „Адаптивни стратегии на поведение” описва конкретни проблемни ситуации на социално взаимодействие, за разрешаването на които се предлагат няколко варианта на поведение, съответстващи на определени стратегии. Основната

цел на въпросника е изявяване на индивидуални различия при избора на стратегии на поведение, така че се представят 20 ситуации, допускащи висока вариативност на поведението, което зависи от личностните диспозиции на изследваното лице. Въпросникът „Адаптивни стратегии на поведение” (АСП) изследва индивидуалните предпочитания при избора на стратегии на поведение в проблемни ситуации на социално взаимодействие (Мельникова, Н., 2004: 30-35; Адаптивные стратегии поведения, 2012). Въпросникът може да се използва за диагностика на възрастни и деца (Адаптивные стратегии поведения, 2012).

Адаптивни поведенчески стратегии са: *Активно изменение на средата, Активно изменение на себе си, Бягство от средата и търсене на нова, Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят, Пасивна репрезентация на себе си, Пасивно подчинение на условията на средата, Пасивно изчакване на външни изменения и Пасивно изчакване на вътрешни изменения.*

Модифицирахме инструкцията за работа с този въпросник. Според замисъла на авторката, степента на предпочитание на различните стратегии в индивидуалното поведение се определя като се сумира честотата на избора на отделни стратегии в качеството им на основни, допълнителни или отхвърляни за всичките 20 ситуации. С помощта на ключ се определя съответствието на отговорите на всяка ситуация с определени стратегии на поведение. За всяка стратегия поотделно се сумират получените за нея избори. В руския вариант на методиката сумата от положителните основни избори за всяка стратегия се умножава по две, сумата от допълнителните избори за всяка стратегия се умножава по едно, а сумата от нежеланите избори за всяка стратегия се умножава по минус две. Тези произведения се сумират, за да се получи бала на всяко лице по всяка стратегия за всички ситуации. Съществува и компютърна версия за обработка на бланкови резултати. За всяка стратегия получените сурови балове се превръщат в станайни (Мельникова, Н., 2004: 37-38).

При нашата модификация на методиката отново с помощта на ключа се определя съответствието на отговорите на всяка ситуация с определени стратегии на поведение и за всяка стратегия поотделно се сумират получените за нея избори (ранжирани от 1 до 7). Не се умножава по коефициент, няма обърнато точкуване. Нисък бал по дадена стратегия означава, че тя е предпочитана, а висок бал – че е нежелана от изследваното лице.

Общият адаптивен потенциал на отделните стратегии не е еднакъв. Общият адаптивен потенциал на стратегиите на поведение се определя от техните основни характеристики и се изразява йерархически в реда: преобразуване – приспособяване – бягство или изчакване – репрезентация на себе си – отказ от контакт (Мельникова, Н. 1999; Мельникова, Н., 2004: 31, 41-42).

Общият адаптивен потенциал на личността се определя от възможността да се използват най-продуктивни стратегии, от умението съзнателно и свободно да се използва всяка стратегия в подходящ за това случай, от съчетанието на относителната адаптивна ценност на стратегиите по отношение на външния и на вътрешния критерий за адаптация на личността (Мельникова, Н., 2004: 41-42).

Адаптацията по външен критерий отразява съответствие на поведението на личността с изискванията на средата, но също така е характерно изменение на средата, приспособяване на средата към себе си (Реан, А., Кудашев, А. и Баранов, А. 2006: 41, 47). Адаптацията по външен критерий се характеризира с висока успешност, формално достигане на благополучие, но може да се съпровожда с изразена неудовлетвореност и емоционално напрежение (Мельникова, Н., 2004: 26-27). Дезадаптацията по външен критерий предполага конфликтно, асоциално, делинквентно поведение (като при това е възможно човек да е доволен от себе си – адаптираност по вътрешен критерий) (Реан, А., Кудашев, А. и Баранов, А. 2006: 47).

Вътрешният критерий отразява чувство на удовлетвореност, комфорт, социално самочувствие, възможност за удовлетворяване на индивидуалните потребности, самоизразяване, съхранение на своите енергийни ресурси,

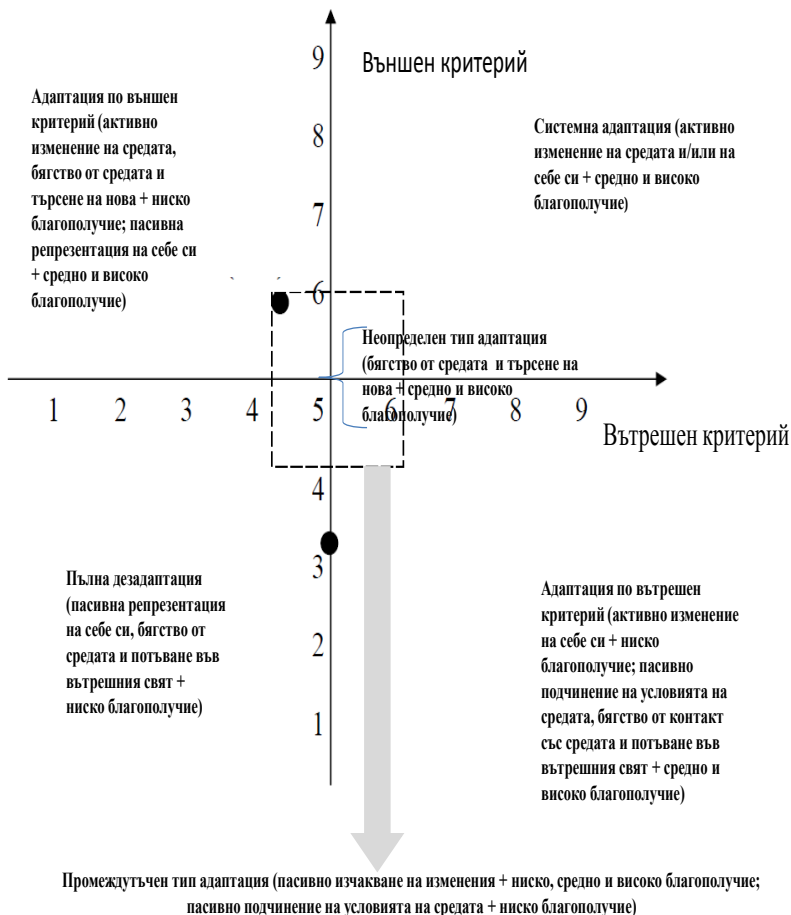
отсъствие на напрежение и тревога (Мельникова, Н., 2004). Адаптацията по вътрешен критерий се характеризира също така с изменение на себе си и приспособяване на себе си към средата (Реан, А., Кудашев, А. и Баранов, А. 2006: 41, 47).

Различните стратегии на поведение имат нееднаква значимост за адаптацията по вътрешен и по външен критерий. Една и съща стратегия може да улеснява адаптацията в едно направление, да се явява неутрална или дори да води до негативен ефект в друго (Мельникова, Н., 2004: 42).

Като оптимална адаптация може да се счита само резултат, удовлетворяващ изискванията на двата критерия. Системната адаптация предполага висока успешност, съпроводена със субективно чувство на удовлетвореност и е тясно свързана със самореализацията (Мельникова, Н., 2004: 26-27).

Пълната дезадаптация се характеризира с преживяване на неудовлетвореност, висока степен на емоционално напрежение, не се достига дори до средното равнище на успеваемост и благополучие, приети сред обкръжението на човека (Мельникова, Н., 2004: 26-27).

Съчетанието на стратегиите в индивидуалното поведение определя стила на адаптация на личността (Мельникова, Н., 2004: 30).



Фиг. 1 Модел на стиловете адаптация и степените на адаптивен потенциал (модифицирано по Мельникова, Н., 2004: 29 и по Реан, А., Кудашев, А. и Баранов, А. 2006: 47)

Скала за самореализация от въпросник за самодетерминираност на Института Арк

Себедетерминираността (измервана чрез Arc's Self-Determination Scale) включва автономия, себегулация, психологическо овластяване и самореализация. Автономията и себегулацията са свързани с умения. Самореализацията е свързана с познание – точно познаване на своите силни страни и слабости, и вземане на информирани решения, основани на това познание. Психологическото овластяване е свързано с нагласи и вярвания (Peper, 2009; Wagner et al., 2007; Garrett, 2010; Choi et al., 2011).

Скалата за самореализация е създадена от екип учени от института Arc (Wehmeyer, 1995: 8) на базата на Кратък Индекс за самоактуализация (Short Index of Self-Actualization) на Jones & Crandall, 1986. Краткият индекс за самоактуализация на Джоунс и Крандал е предназначен за студенти в колеж и корелира с балове по самоуважение, екстраверсия (Jones & Crandall, 1986). Измерва разбирането на своите емоции, способности и ограничения; степента, в която човек е повлиян от другите, от своите мотиви и принципи (Wehmeyer, 1995: 65).

Айтемите в скала Самореализация от въпросника на Arc за самодетерминираност изследват няколко компонента на самореализацията – себеразбиране, приемане на себе си, увереност в себе си, самоуважение и самоактуализация (Wehmeyer, 1995: 73).

Факторният анализ разделя скалата за самореализация на 2 фактора. Първият фактор включва айтеми, измерващи самоуважението и увереността в себе си. Вторият фактор отразява себепознание и себеразбиране (Wehmeyer, 1995).

Модификация на скала „Самоактуализация” от въпросник за потребности (Герчева-Несторова, Г., 2001)

Модифицирани са 3 айтема от въпросник „Потребности” (Герчева-Несторова, Г., 2001: 78-80), отнасящи се до потребност от самоактуализация и самоизява въз основа на теорията на А. Маслоу. Вместо да бъдат съпоставяни всеки айтем с всеки друг, който от тях е предпочитан, лицата отговарят с „да” или „не” дали се стремят да проявяват поведението, описано в айтема. Айтемите са:

„Стремите ли се да развивате своите сили и способности“;
„Стремите ли се към новото и непознатото“; „Стремите ли се да се занимавате с нещо, изискващо пълно отдаване“.

Потребностите от себеосъществяване (стремежа човек да разгръща и развива потенциално заложените в него сили и способности, сръчности, знания, умения) са свързани с мотивите на растежа, нямат праг на насищане, човек може да се усъвършенства непрекъснато (Иванова, А., 2000: 38-39). При обработката на резултатите от модифицираната скала „Самоактуализация“ на въпросника за потребности, приемаме, че отговори „да“ изразяват стремеж към самореализация и самоактуализация.

Статистически методи за обработка на резултатите

Резултатите от изследването са обработени с програмата SPSS, като са приложени следните методи за обработка на данни – хи квадрат, Т-критерий, еднофакторен дисперсионен анализ, корелационен анализ (коефициенти на корелация на Пирсън, Спирмън и Кендъл), факторен анализ, анализ на вътрешната консистентност на айтемите в тест.

Глава 4 Анализ на резултатите от изследването

Анализ на резултатите от модифицираната методика

„Социалното благополучие като приспособяване на възрастните“

Факторният анализ е приемлив и си заслужава да се интерпретират резултатите ($KMO=0,68$; Bartlett's Test of Sphericity=348,425; Sig=0,0001). Извлечени са 3 фактора.

Извлечените фактори са „благополучие чрез Статус, доход“ ($\alpha=0,6921$); „благополучие чрез Качество на живот“ (α е 0,6518) и „благополучие чрез семейна устроеност“ ($\alpha=0,8355$). По-големият брой точки по всяка скала означава по-голямо благополучие. Изчислява се и общ бал по социално благополучие като сума от баловете по отделните скали. За цялата методика „Социално благополучие като приспособяване на възрастните“ $\alpha=0,661$. Методиката е нормирана в станайни.

Таблица 1 Процент лица с ниски, средни и високи резултати по методиката „Социално благополучие” и нейните скали

	Ниски резултати	Средни резултати	Високи резултати	Неотговори
Благополучие, изразено чрез качество на живот	18,5%	48,5%	24,1%	8,9%
Благополучие, изразено чрез семейна устроеност	1,2%	68%	22,9%	8%
Благополучие, изразено чрез статус, доход	12,3%	44,4%	17,7%	25,6%
Социално благополучие	27,1%	49,7%	16,2%	7,2%

Сред най-голям дял от изследваните е изразено благополучието като качество на живот, следвано от благополучието като семейна устроеност и на последно място – от благополучието като статус, доход. Сред изследваните лица са малко повече тези с ниско социално благополучие, в сравнение с тези с високо социално благополучие.

Мъжете в нашата извадка се отличават с по-добро качество на живот в сравнение със студентките ($t_{[445]}=2,413$; $p=0,016$). Няма други различия между половете по останалите скали и по общия бал, затова не са изведени отделни норми по пол, както при руския вариант на методиката.

Данните за задоволителното равнище на благополучие на студентите се подкрепят и от други изследвания, които показват например, че българските първокурсници са по-доволни от следването си, избора на специалност и постиженията в университета в сравнение с немски студенти (Илиева, С. и Найденова, В., 2008: 141-142). Не само българските първокурсници, а и студенти от втори и трети курс (около 80%) приемат и одобряват себе си (Савова, С., 2012).

Субективното психично благополучие се свързва с използване на активни и фокусирани върху проблема копинги (Митева, Д., 2006: 204).

Анализ на резултатите от модифицираната методика на Хайм за психологическа диагностика на копинг-стратегии (BEFO)

Факторният анализ на тази модифицирана форма на BEFO е приемлив и си заслужава да се интерпретират резултатите ($KMO=0,6$; а Bartlett's Test of Sphericity=542,632; Sig=0,0001).

Извлечени са 3 фактора:

- адаптивни копинг-стратегии - това са по една копинг-стратегия от когнитивните (Запазване на самообладание), емоционалните (Оптимизъм) и поведенческите (Сътрудничество) копинги. Alpha=0,704.
- относително адаптивни копинг-стратегии - това са по една копинг-стратегия от когнитивните (Придаване на смисъл), емоционалните (Пасивно сътрудничество) и поведенческите (Разсейване с приятни занимания) копинги. Alpha=0,6589.
- неадаптивни копинг – стратегии - това са по две копинг-стратегии от когнитивните (Смирение и Смушение), емоционалните (Потискане на емоциите и Агресивност) и поведенческите (Активно избягване и Отдръпване) копинги. Alpha=0,6381.

При българската адаптация на методиката най-предпочитани копинг – стратегии от българските студенти са адаптивните емоционални копинги (54,7%), след това - относително адаптивните когнитивни копинги (24,7%); следват неадаптивните поведенчески копинги (22,4%); следват относително адаптивните поведенчески копинги (21,8%); следвани от адаптивните поведенчески копинги (20,8%); следват адаптивните когнитивни копинг-стратегии (19,7%) и неадаптивните емоционални копинги (15,3%). Неадаптивните когнитивни копинг-стратегии (7,6%) и относително адаптивните емоционални копинг-стратегии (6,7%) са най-рядко използвани.

Таблица 2 Степени на използване на адаптивните, относително адаптивните и неадаптивните копинги от студентите (в %)

	Ниска степен	Средна степен	Висока степен
Адаптивни копинги	32,6	43,5	23,9
Относително адаптивни копинги	55,4	37,4	7,2
Неадаптивни копинги	66	27	7

Адаптивните копинги по-често са използвани във висока степен от студентите, отколкото неадаптивните и относително адаптивните копинги.

Полът, семейното положение, дохода, образованието, специалността опосредстват предпочитанието към определени адаптивни копинги.

Мъжете (27,2%) по-често от жените (16,8%) използват копинг-стратегията Запазване на самообладание (Не губя самообладание и контрол над себе си в тежки минути, и се старая на никой да не показвам своето състояние) ($\chi_{11}^2=6,082$; $p=0,014$). Мъжете ($X=1,07$; $SD=0,89$) по-често използват адаптивни копинг-стратегии, в сравнение с жените ($X=0,9$; $SD=0,76$; $t_{476}=1,978$; $p=0,048$).

Разведените (33,3%) и неженените (5,6%) по-често използват копинг-стратегията Компенсация (Старая се да се отпусна с помощта на алкохол, успокоителни, вкусна храна и др. подобни), в сравнение със сключилите брак (никой от изследваните студенти) и съжителстващите без брак (1,3%) ($\chi_{41}^2=15,327$; $p=0,004$).

Висшистите (16,7%) по-често от тези със средно (5,9%) образование използват копинг-стратегията Пасивно сътрудничество (Разчитам за преодоляването на своите трудности на други хора, които са готови да ми помогнат) ($\chi_{11}^2=5,251$; $p=0,022$).

Студентите във втори и трети курс по-често използват адаптивни копинги в сравнение с първокурсници и четвъртокурсници, на които предстои адаптация към нова среда и промяна на начина на живот ($\chi_{41}^2=12,804$; $p=0,012$).

Най-рядко използват адаптивни копинг стратегии изследваните студенти по химия и физика ($\chi_{101}^2=24,741$; $p=0,006$).

Също по-рядко използват адаптивни копинг стратегии студентите по социална педагогика и логопедия ($\chi^2_{10}=21,071$; $p=0,021$).

Студентите, които не са шофьори, малко по-често предпочитат копинг-стратегията Религиозност (Случило се е това, което Бог е решил) – 9,3%, в сравнение с шофьорите, които я предпочитат – 3,3% ($\chi^2_{11}=7,418$; $p=0,006$). Студентите, които не са шофьори ($X=0,54$; $SD=0,78$), малко по-често използват неадаптивни копинг-стратегии, в сравнение с шофьорите ($X=0,37$; $SD=0,63$; $t_{358}^2=2,528$; $p=0,012$).

Честата употреба на адаптивни копинги е свързана с рядка употреба на неадаптивни копинги ($r=-0,344$; $p=0,0001$). Честата употреба на относително адаптивни копинги е свързана с рядка употреба на неадаптивни копинги ($r=-0,259$; $p=0,0001$).

По-честата употреба на копинг-стратегията Оптимизъм (Винаги съм уверен, че има изход от трудната ситуация) е свързана с по-рядко използване на копинг-стратегииите Потискане на емоциите (Крия емоциите си) (Kendall's tau_b = -0,326) и Протест (Винаги дълбоко се възмуствам от несправедливостта на съдбата към мен и протестирам) (Kendall's tau_b = -0,392).

Социалното благополучие корелира значимо с емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм (Винаги съм уверен, че има изход от трудната ситуация) (Spearman rho=0,126; $p=0,007$); с поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Конструктивна активност (За да преживея трудностите, се захващам да осъществя своя отдавнашна мечта - пътешествам, записвам се на курс и др.) (Spearman rho=0,119; $p=0,011$). Високото социално благополучие е свързано с по-често използване на копинг стратегииите Оптимизъм и Конструктивна активност.

Оптимистичните и песимистичните очаквания влияят върху формирането на мнение и върху поведението. Оптимизмът се свързва с по-голяма обективност и заемането на категорично становище (Таир, Е., 2003).

**Анализ на резултатите от скала Адаптивен защитен стил
(включва защитните механизми потискане, сублимация,
хумор, антиципация и афилиация) и скала Лъжа от
Въпросник защитни стилове (DSQ 88) на М. Бонд**

Използвахме в нашето изследване скала, измерваща социална желателност, за да преценим в каква степен може да се доверим на данните от изследваните лица.

Студентите от различните специалности се различават по степента на тяхната откровеност при отговаряне. Студентите по педагогика на обучението по труд и техника са били най-откровени в своите отговори ($F_{10, 455}=2,141$; $p=0,02$).

При нашата адаптация сред студенти на скала „Адаптивен защитен стил” от въпросника на М. Бонд DSQ-88 се установи, че надеждността като вътрешна консистентност на скалата Адаптивен защитен стил е $\text{Alpha}=0,696$. Нормите по скала „Адаптивен защитен стил” са $X=43,32$; $SD=9,9$.

Факторният анализ на скалата Адаптивен защитен стил е приемлив и си заслужава да се интерпретират резултатите ($\text{KMO}=0,634$; Bartlett's Test of Sphericity=278,261; Sig=0,0001). Извлечени са 5 фактора. Първият (Сублимация) обяснява 16,107% от дисперсията на изходните променливи; вторият (Чувство за хумор) – 16,082% ($\text{Alpha}=0,844$); третият (Потискане) – 15,245% ($\text{Alpha}=0,808$); четвъртият (Антиципация) – 14,542% ($\text{Alpha}=0,821$) и петият (Афилиация) обяснява 14,147% от дисперсията на изходните променливи

Таблица 3 Проценти на използване в ниска, средна и висока степен на защитните механизми, адаптивния защитен стил

Променливи	Ниско равнище	Средно равнище	Високо равнище
Чувство за хумор	20,2%	58,8%	21,1%
Антиципация	13,2%	69,4%	17,4%
Сублимация	17,1%	65,8%	17,1%
Потискане	16,9%	66,4%	16,7%
Афилиация	18,3%	66,5%	15,2%
Адаптивен защитен стил	15,8%	70,3%	14%

Изследваните студенти предпочитат да използват като защитни механизми чувството за хумор, антиципацията, сублимацията, но разликите между високите равнища на използване на отделните защитни механизми са минимални.

Налице са различия по пол, семейно положение, занимание, специалност по предпочитаните адаптивни защитни механизми.

Изследваните мъже по-често използват защитния механизъм Потискане в сравнение с изследваните жени ($F_{[1, 453]}=4,581$; $p=0,033$).

Съжителстващите без брак най-рядко използват защитния механизъм Потискане в сравнение с неженените и в сравнение със сключилите брак ($F_{[4, 433]}=4,139$; $p=0,003$).

Изследваните работещи по-често използват защитния механизъм Сублимация в сравнение със студентите, които само учат ($F_{[1, 439]}=6,736$; $p=0,01$).

Студентите по педагогика по-често използват адаптивния защитен механизъм Афилиация, а по-рядко прилагат чувството си за хумор. Студентите по психология често използват защитните механизми Афилиация ($F_{[10, 449]}=2,137$; $p=0,021$) и Чувство за хумор ($F_{[10, 445]}=2,312$; $p=0,012$).

Определени поведения, свързани с високо социално благополучие, се съпровождат с прилагането на адаптивния защитен стил и адаптивните защитни механизми. Предвиждането на бъдещи последствия и увереността в използването на наличните възможности е характерно за изследваните студенти, които заявяват, че имат връзки – те по-често използват във висока степен защитния механизъм Антиципация (20,1%), в сравнение със студентите, които заявяват, че нямат връзки – 15% ($\chi^2_{[2]}=6,197$; $p=0,045$). Грижата за своя външен вид също е свързана с прогнозиране. Изследваните студенти, които заявяват, че посещават достатъчно често козметични салони, солариуми, по-често използват във висока степен защитния механизъм Антиципация (30,4%), в сравнение със студентите, които заявяват, че не посещават достатъчно често козметични салони, солариуми – 16,1% ($\chi^2_{[2]}=6,934$; $p=0,031$).

Разнообразието, разтоварването, опознаването на новости, пътуванията и предвижданията за тях са свързани с по-честото

прилагане на адаптивен защитен стил и адаптивния защитен механизъм Антиципация. Изследваните студенти, които не остават у дома през ваканцията си, по-често използват във висока степен Адаптивния защитния стил (16,7%), в сравнение със студентите, които остават у дома през ваканцията – 9% ($\chi^2_{[2]}=6,191$; $p=0,045$). Изследваните студенти, които пътуват в чужбина през ваканцията си, по-често използват във висока степен Адаптивния защитния стил (25,7%), в сравнение със студентите, които не пътуват в чужбина през ваканцията – 13% ($\chi^2_{[2]}=6,202$; $p=0,045$). Изследваните студенти, които пътуват в чужбина през ваканцията си, по-често използват във висока степен защитния механизъм Антиципация (28,9%), в сравнение със студентите, които не пътуват в чужбина през ваканцията – 16,2% ($\chi^2_{[2]}=6,978$; $p=0,031$).

Изследваните студенти, които заявяват, че могат достатъчно често да си позволят да отидат на концерт, по-често използват във висока степен защитния механизъм Сублимация (27,3%), в сравнение със студентите, които заявяват, че понякога си позволяват да отидат на концерт (14,8%) и в сравнение със студентите, които не си позволяват да отидат на концерт – 12,5% ($\chi^2_{[4]}=11,803$; $p=0,019$). Влечението към изкуството се свързва с предпочитане на адаптивния защитен механизъм Сублимация.

Социалната желателност корелира значимо със защитния механизъм Чувство за хумор ($r=0,258$; $p=0,0001$), със защитния механизъм Антиципация ($r=0,216$; $p=0,0001$), със защитния механизъм Сублимация ($r=0,137$; $p=0,003$), с Адаптивния защитен стил ($r=0,27$; $p=0,0001$). Проявите на социална желателност са свързани с по-често прилагане на разнообразни адаптивни защитни механизми.

Често прилагането на определен адаптивен защитен механизъм е свързано и с предпочитания към други адаптивни защитни механизми.

Употребата на адаптивни защитни механизми се свързва с по-честото прилагане на адаптивни копинг стратегии и адаптивен защитен стил, по-рядко прилагане на неадаптивни копинги и по-голямо социално благополучие.

Резултати от модифицирания въпросник на Мельникова за изследване на адаптивни стратегии на поведение (АСП)

При българската адаптация на методиката КМО=0,743; равнището на значимост на Бартлет тест е 0,0001, така че си заслужава да се интерпретират резултатите от факторния анализ. За първата стратегия – Активно изменение на средата, $\alpha=0,6635$; за втората стратегия – Активно изменение на себе си, $\alpha=0,6934$; за третата стратегия – Бягство от средата и търсене на нова, $\alpha=0,6847$. За четвъртата стратегия – Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят, $\alpha=0,7088$. За петата стратегия – Пасивна репрезентация на себе си, $\alpha=0,682$. За шестата стратегия – Пасивно подчинение на условията на средата, $\alpha=0,6445$. За седмата стратегия – Пасивно изчакване на изменения, $\alpha=0,6518$.

Стратегията, по която лицето има най-нисък бал при нашата модификация на инструкцията, е най-предпочитана от него. Методиката е нормирана в станаини.

Таблица 4 Йерархия на стратегиите по степента им на предпочитание от изследваните студенти

Стратегии	Средно аритметична	медиана	мода	Стандартно отклонение
Активно изменение на средата	68,83	68	85	13,11
Активно изменение на себе си	69,6	70	70	13,8
Пасивна репрезентация на себе си	76,14	76	74	13,44
Пасивно изчакване на изменения	78,71	79	74	10,83
Пасивно подчинение на условията на средата	83,67	84	89	11,6
Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят	90,31	90	81	15,49
Бягство от средата и търсене на нова	91,74	91	85	13,41

Тази йерархия е построена на база на средно аритметичната и медианата, тъй като в едно разпределение са

възможни няколко моди и най-ниската от тях за всяка променлива е показана в таблицата. Изследваните студенти предпочитат активните поведенчески стратегии, следвани от пасивните и избягващите контакта.

По отношение на общия адаптивен потенциал на отделните стратегии на поведение (по Мельникова, Н., 2004: 43) данните показват:

Таблица 5 Процент изследвани студенти с различен общ адаптивен потенциал

	%
най-добър адаптивен потенциал (за преобразуване), свързан с предпочитанието на стратегии 1 и 2	62,4%
умерен адаптивен потенциал (за приспособление), свързан с предпочитание на стратегия 6	5,6%
адаптивен потенциал за промеждутъчна адаптация, свързан с предпочитание на стратегии 3 и 7(8)	11,6%
адаптивен потенциал за частично нарушена адаптация, свързан с предпочитание на стратегия 5	14,2%
много нисък адаптивен потенциал (за изразена дезадаптация), свързан с предпочитание на стратегия 4	6,2%

Сред изследваните преобладават студентите с добър адаптивен потенциал.

Може да се определи процентното съотношение на стиловете на адаптация сред изследваните лица (Мельникова, Н., 2004: 29).

Таблица 6 Процент студенти с различен стил на адаптация

	Процент
системна адаптация	46,6%
адаптация по външен критерий	20,2%
адаптация по вътрешен критерий	14,9%
дезадаптация	6,2%
неопределен тип адаптация	2,2%
промеждутъчен тип адаптация	9,8%

Най-много са изследваните студенти със системна адаптация, т.е. постигнали успехи, благополучие и активно променящи себе си и средата. Малко повече студенти се адаптират по външен критерий (стремят се да променят средата), отколкото по вътрешен (стремят се да променят себе си). Резултати от предишни изследвания с методика на С. Джонев за адаптация на студенти също показват, че около 40% от студентите са много добре адаптирани, а други около 20% са със средно равнище на адаптираност (Савова, С. и Стоянова, С., 2012), че около 75% от студентите са адаптирани към учебната среда (Савова, С., 2012).

Студентите, които са добре адаптирани, са с повишена потребност от социални контакти; от усвояване на социални форми на дейност, със стремеж са към лидерство и общителност. Стремят се да получат одобрението и подкрепата на околните, но са чувствителни към неуспехите в общуването. Студентите с високо ниво на адаптация лесно превключват от една дейност към друга. Те проявяват бързина при прехода от едни към други начини на мислене, в процеса на взаимодействие с предметната среда и участват в разнообразни форми на предметна дейност (Митева, С., 2010).

Адаптивните копинг-стратегии корелират значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = -0,167$; $p = 0,001$)¹, с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,102$; $p = 0,05$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r = -0,161$; $p = 0,002$). Предпочитането на адаптивни копинг-стратегии е

¹ Предпочитанието на стратегията Активно изменение на средата означава нисък бал по нея и е свързано с предпочитане на адаптивни копинги (висок бал по тях), поради отрицателния знак на коефициента на корелация. Така се интерпретират всички корелации с адаптивните поведенчески стратегии – отрицателните означават честа употреба на адаптивната поведенческа стратегия и честа употреба на явлението, с което е свързана. Положителните корелации означават рядка употреба на адаптивната поведенческа стратегия и честа употреба на явлението, с което е свързана.

свързано с предпочитане на активни поведенчески стратегии, свързани с изменение на себе си и на средата, както и с отстояване на своите позиции в стремеж за самоутвърждаване.

Адаптивните копинг-стратегии корелират значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,263$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r=0,118$; $p=0,024$). Предпочитането на адаптивни копинги е свързано с по-рядко използване на поведенчески стратегии, свързани със затваряне в себе си и примиряване с обстоятелствата.

Неадаптивните копинг-стратегии корелират значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r=0,136$; $p=0,009$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r= -0,229$; $p=0,0001$). Студентите, които използват неадаптивни копинги, често са склонни към затваряне в себе си и по-рядко се опитват да променят външните обстоятелства.

Относително адаптивните копинг-стратегии корелират значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,182$; $p=0,0001$). Употребата на относително адаптивни копинги е свързана с по-рядкото затваряне в себе си.

Когнитивната неадаптивна копинг стратегия Смирение корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r= -0,106$; $p=0,014$). Примирението с обстоятелствата е свързано с по-голямо вглъбяване в себе си.

Когнитивната неадаптивна копинг стратегия Смушение корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r= 0,093$; $p=0,03$) и с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r= -0,158$; $p=0,0001$). Студентите, които осъзнават, че не знаят как да преодолеят трудностите, по-рядко опитват да променят себе си, а вместо това се затварят в себе си.

Когнитивната относително адаптивна копинг стратегия Придаване на смисъл корелира значимо с адаптивната

поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,135$; $p = 0,002$) и с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,228$; $p = 0,0001$). Възприемането на преодоляването на трудностите като себеусъвършенстване е свързано с по-чести опити за изменение на себе си, по-рядко затваряне в себе си.

Емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,127$; $p = 0,003$); с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = -0,141$; $p = 0,001$); с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,224$; $p = 0,0001$). Оптимистичната нагласа и положителното мислене са свързани с по-активни опити за промяна на себе си и обкръжението, с по-рядко затваряне в себе си.

Емоционалната неадаптивна копинг стратегия Самообвинение корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = -0,103$; $p = 0,049$). Упреците към себе си се съпровождат с концентриране върху своите преживявания.

Поведенческата неадаптивна копинг стратегия Активно избягване корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = 0,115$; $p = 0,027$); с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно изчакване на изменения ($r = -0,127$; $p = 0,015$). Студентите, които се стараят да не мислят за своите неприятности, по-рядко се опитват да се променят, а по-често изчакват разволя на събитията.

Поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Компенсация корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = 0,116$; $p = 0,027$); с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = -0,119$; $p = 0,022$); с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r = -0,111$; $p = 0,033$). Студентите, които предпочитат да се отпуснат с помощта на алкохол, успокоителни, вкусна храна и други подобни вещества,

по-рядко се опитват да променят средата си, по-често се примиряват с обстоятелствата и вглъбяват в себе си.

Поведенческата неадаптивна копинг стратегия Отдръпване корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = -0,168$; $p = 0,001$). Студентите, които предпочитат да се изолират и да останат насаме, по-често се вглъбяват в себе си.

Поведенческата адаптивна копинг стратегия Сътрудничество корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,168$; $p = 0,001$). Сътрудничеството с другите е свързано с търсене на повече социални контакти и партньорство, а не с изолиране от другите.

Поведенческата адаптивна копинг стратегия Търсене на съвет корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,129$; $p = 0,013$); с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,105$; $p = 0,044$). Търсенето на съвет от другите е свързано с желание да промениш себе си.

Защитният механизъм Потискане корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = -0,113$; $p = 0,033$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от средата и търсене на нова ($r = 0,11$; $p = 0,037$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,176$; $p = 0,001$). Прилагането на защитния механизъм Потискане е свързано с използване на активна поведенческа стратегия, насочена към изменение на средата, но не са склонни да потърсят нова среда, нито да се затварят в себе си.

Защитният механизъм Чувство за хумор корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = -0,151$; $p = 0,005$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,131$; $p = 0,014$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r = -0,184$; $p = 0,001$), с адаптивната

поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,236$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r=0,154$; $p=0,004$). Прилагането на защитния механизъм Чувство за хумор е свързано с използване на активни поведенчески стратегии, насочени към изменение на средата или на своите възприятия за нея, стремеж за отстояване на своите позиции, не са склонни да се затварят в себе си, нито да се примирят с обстоятелствата.

Защитният механизъм Сублимация корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r= -0,117$; $p=0,028$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,13$; $p=0,014$). Прилагането на защитния механизъм Сублимация е свързано с използване на поведенческа стратегия, насочена към изменение на средата, не са склонни да се затварят в себе си.

Защитният механизъм Афилиация корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r= -0,132$; $p=0,013$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r=0,173$; $p=0,001$). Прилагането на защитния механизъм Афилиация е свързана със склонност да отстъпиш от своите позиции и да се концентрираш върху своите преживявания, да действаш в съответствие с нормите, наложени от религиозни системи.

Адаптивният защитен стил корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r= -0,163$; $p=0,003$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r= -0,135$; $p=0,012$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,164$; $p=0,002$). Употребата на адаптивен защитен стил е свързана с предпочитане на активни поведенчески стратегии и по-малка степен на концентриране върху своите преживявания.

Високото социално благополучие корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r= -0,239$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа

стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r = -0,181$; $p = 0,002$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,286$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r = 0,182$; $p = 0,002$). Студентите с по-изразено социално благополучие по-често се опитват да променят средата, да отстояват своите позиции; по-рядко се затварят в себе си и се примиряват с обстоятелствата.

Благополучието като статус и доход корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = -0,176$; $p = 0,003$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,183$; $p = 0,002$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,244$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r = 0,18$; $p = 0,002$). Студентите с по-висок статус и доход по-често се опитват да променят средата или своите възприятия за нея, по-рядко се затварят в себе си и се примиряват с обстоятелствата.

Високото качество на живот корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r = -0,192$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r = -0,201$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r = 0,188$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r = 0,143$; $p = 0,007$). Студентите, които се опитват да променят условията и да отстояват своите позиции живеят по-добре. С по-ниско качество на живот се отличават тези, които се затварят в себе си и се примиряват.

Добрата семейна устроеност корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r = -0,114$; $p = 0,031$). Студентите, които са семейни и с деца са по-склонни да променят своите възприятия за ситуацията, отколкото самотните студенти.

Адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата корелира значимо с адаптивната поведенческа

стратегия Активно изменение на себе си ($r=0,244$; $p=0,0001$)², с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от средата и търсене на нова ($r= -0,271$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r= -0,524$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r=0,37$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r= -0,434$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно изчакване на изменения ($r= -0,122$; $p=0,02$). При предпочитанието на активни адаптивни поведенчески стратегии се установява, че ако си склонен да промениш средата, си склонен и да промениш себе си, да отстояваш своите позиции, не се затваряш в себе си, не се примиряваш с обстоятелствата.

Адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от средата и търсене на нова ($r= -0,586$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r= -0,326$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r= -0,199$; $p=0,0001$), с възрастта ($r= -0,13$; $p=0,014$). При предпочитанието на активни адаптивни поведенчески стратегии се установява, че ако си склонен да промениш себе си, си по-малко склонен да търсиш нова среда, да се затвориш в себе си. С напредването на възрастта по-често се използва промяна на своите възприятия на ситуацията.

Адаптивната поведенческа стратегия Бягство от средата и търсене на нова корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,267$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа

² Отрицателните корелации между поведенческите стратегии означават честа употреба на една адаптивна поведенческа стратегия и рядка употреба на друга адаптивна поведенческа стратегия. Положителните корелации между поведенческите стратегии означават честа употреба на една адаптивна поведенческа стратегия и честа употреба на друга поведенческа стратегия, с която е свързана

стратегия Пасивно изчакване на изменения ($r = -0,152$; $p = 0,004$). Изследваните студенти, които предпочитат да потърсят нова среда, са по-склонни да не изчакват пасивно измененията, но и да се затварят в себе си.

Адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r = -0,432$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r = 0,303$; $p = 0,0001$), с възрастта ($r = 0,106$; $p = 0,045$). Предпочитанието на концентриране върху своите преживявания е свързано с примиряване с обстоятелствата и в по-малка степен отстояване на своите позиции. С напредването на възрастта намалява вглъбяването в себе си като предпочитана адаптивна стратегия на поведение при студентите.

Адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r = -0,391$; $p = 0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно изчакване на изменения ($r = -0,122$; $p = 0,02$). Отстояването на своите позиции е свързано с по-малко примиряване и с нежелание за пасивно изчакване на изменения.

Адаптивната поведенческа стратегия Пасивно изчакване на изменения корелира значимо с възрастта ($r = -0,121$; $p = 0,023$). С напредването на възрастта е характерна по-честа употреба на пасивно изчакване на изменения.

Анализ на резултатите от Скала за самореализация от въпросник за самодетерминираност на Института Арк

Над половината изследвани студенти отговарят по посока на висока самореализация на повечето твърдения по скалата – относно одобрение на себе си, познаване на своите способности, увереност в своите способности, разбиране и одобрение на своите емоционални прояви. Само относно личната ценност, свързана със статуса в обществото и относно увереността в изхода от своите действия мнозинството изследвани студенти отговарят по посока на недостатъчна самореализация.

Тези данни се подкрепят от резултатите от предишно изследване, според които мнозинството студенти (около 80%) оценяват като задоволителни наличните възможности за себеразвитие и себеусъвършенстване, лесно установяват близки взаимоотношения с другите хора в средата и проявяват чувства на привързаност (Савова, С., 2012).

Факторният анализ е приемлив и си заслужава да се интерпретират резултатите ($KMO=0,653$; Bartlett's Test of Sphericity=555,705; Sig=0,0001). Извлечени са 2 фактора, които заедно обясняват 22,716% от дисперсията на изходните променливи. Първият обяснява 11,968% от дисперсията на изходните променливи. Първият извлечен фактор включва айтеми 15, 8, 13, 11 и 14 от скалата за Самореализация. $Alpha=0,74$. Факторът може да бъде наречен „Самореализация като самоуважение и увереност в себе си”, като почти напълно съответства на първия извлечен фактор в американската извадка, който освен тези айтеми включва и 7 айтем по скалата (Wehmeyer, 1995: 67, 77). По-големият брой точки по субскалата означава по-изразена самореализация като самоуважение и увереност в себе си. Нормите по субскала Самореализация като самоуважение и увереност в себе си са $X=4,29$; $SD=1,06$, а като перцентилен: $P_{25}=4$ и $P_{75}=5$.

Вторият извлечен фактор обяснява 10,748% от дисперсията на изходните променливи. Вторият извлечен фактор включва айтеми 3, 1, 2 и 5 от скалата за Самореализация. $Alpha=0,73$. Факторът може да бъде наречен „Самореализация като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си”. По-големият брой точки по субскалата означава по-изразена самореализация като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си. Нормите по субскала Самореализация като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си са $X=2,61$; $SD=1,06$, а като перцентилен: $P_{25}=2$ и $P_{75}=3$.

Таблица 7 Нива на самореализация на изследваните студенти (в %)

	Ниска степен	Средна степен	Висока степен
Самореализация	13,7	77,1	9,1
Самореализация като самоуважение и увереност в себе си	20,5	18,2	61,3
Самореализация като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си	14,6	63,4	22

Най-голям процент от изследваните студенти са се самореализирали по отношение на увереността в себе си.

Високото социално благополучие е свързано с по-добра самореализация.

Скалите на самореализацията корелират позитивно помежду си. Самореализацията в една област е свързана със самореализация и в други, със самоуважение, увереност в своите способности, разбиране на себе си, с одобрение на себе си.

Високата самореализация корелира значимо с относително адаптивните копинг стратегия Придаване на смисъл ($r=0,162$; $p=0,0001$) и Разсейване с приятни занимания ($r=0,079$; $p=0,047$).

Високата самореализация корелира значимо с адаптивни копинги ($r=0,215$; $p=0,0001$), с неадаптивни копинги ($r=-0,159$; $p=0,0001$); с относително адаптивни копинги ($r=0,190$; $p=0,0001$), с Адаптивния защитен стил ($r=0,136$; $p=0,004$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r=-0,236$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r=-0,166$; $p=0,001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r=-0,17$; $p=0,001$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от средата и търсене на нова ($r=0,126$; $p=0,016$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,352$; $p=0,0001$), със социалното благополучие ($r=0,23$; $p=0,0001$), с качеството на живот ($r=0,187$; $p=0,0001$), с благополучието като статус и доход ($r=0,159$; $p=0,002$). Хората с по-добра самореализация използват предимно адаптивни копинг

стратегии, предпочитат Адаптивния защитен стил, както и активни поведенчески стратегии, стремят се да се самоутвърждават, преживяват социално благополучие.

Високата самореализация като самоуважение и увереност в себе си корелира значимо с адаптивни копинги ($r=0,124$; $p=0,007$), с неадаптивни копинги ($r=-0,122$; $p=0,008$); с относително адаптивни копинги ($r=0,111$; $p=0,016$), с Адаптивния защитен стил ($r=0,104$; $p=0,03$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r=-0,114$; $p=0,03$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,181$; $p=0,001$), със социалното благополучие ($r=0,13$; $p=0,013$), с качеството на живот ($r=0,096$; $p=0,044$). Хората с по-високо самоуважение и увереност в себе си предпочитат адаптивни копинг стратегии, Адаптивния защитен стил, стремят се да променят средата, преживяват социално благополучие.

Високата самореализация като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си корелира значимо с адаптивни копинги ($r=0,145$; $p=0,001$), с относително адаптивни копинги ($r=0,151$; $p=0,001$), с Адаптивния защитен стил ($r=0,128$; $p=0,007$), с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата ($r=-0,231$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си ($r=-0,255$; $p=0,0001$), с адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят ($r=0,354$; $p=0,0001$), със социалното благополучие ($r=0,147$; $p=0,005$), с качеството на живот ($r=0,179$; $p=0,0001$). Студентите, които по-добре разбират себе си и своите преживявания, използват предимно адаптивни копинг стратегии, предпочитат Адаптивния защитен стил, стремят се да променят средата, да се самоутвърждават, преживяват социално благополучие.

Защитният механизъм Потискане корелира значимо със Самореализацията ($r=0,23$; $p=0,0001$), със Самореализацията като самоуважение и увереност в себе си ($r=0,151$; $p=0,001$), със Самореализацията като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си ($r=0,188$; $p=0,0001$).

Защитният механизъм Сублимация корелира значимо със Самореализацията ($r=0,154$; $p=0,001$), със Самореализацията като самоуважение и увереност в себе си ($r=0,114$; $p=0,015$), със Самореализацията като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си ($r=0,152$; $p=0,001$).

Студентите, които във висока степен са се самореализирали, по-често използват защитните механизми Сублимация и Потискане, те се стремят към творчество и да забравят неуспехите и неприятностите.

Анализ на резултатите от Модификация на скала „Самоактуализация” от въпросник за потребности (Герчева-Несторова, Г., 2001)

Факторният анализ е приемлив и си заслужава да се интерпретират резултатите ($KMO=0,64$; Bartlett's Test of Sphericity=9,658; Sig=0,022). Извлечен е 1 фактор, който обясняват 38,748% от дисперсията на изходните променливи. Извлеченият фактор включва и трите айтема от скалата за Самоактуализация. Alpha=0,7089. Факторът може да бъде наречен „Самоактуализация”. Приемаме, че самоактуализацията е аспект на самореализацията. По-големият брой точки по скалата означава по-голяма необходимост от самоактуализация. Нормите по скала „Самоактуализация” са: $X=2,41$; $SD=0,68$.

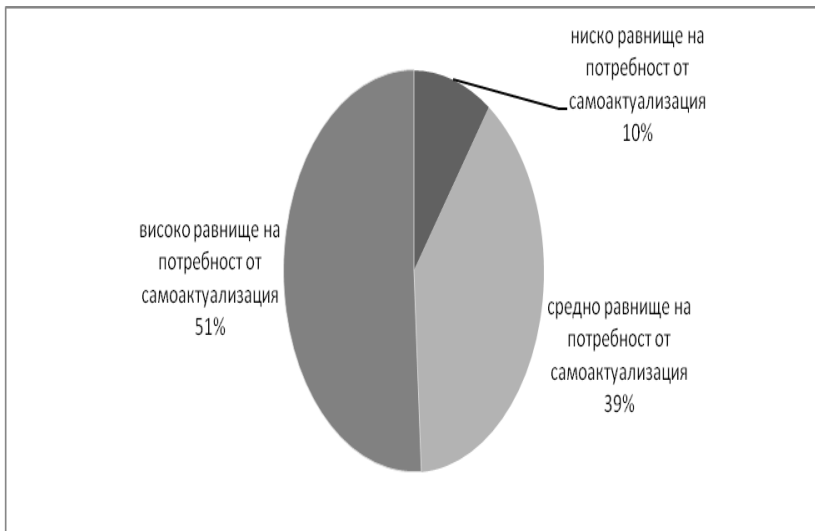
Таблица 8 Честотно разпределение на отговорите по скала „Самоактуализация”

Въпроси	Стремят се		Не се стремят	
	брой	%	брой	%
Стремите ли се да развивате своите сили и способности	480	95,4	23	4,6
Стремите ли се към новото и непознатото	429	85,3	71	14,7
Стремите ли се да се занимавате с нещо, изискващо пълно отдаване	293	58,3	210	41,7

Преобладават отговорите, индикиращи продължаващ стремеж към самоактуализация.

Хората с доминираща необходимост от самоактуализация имат точна преценка, основаваща се на факти, неизвестното не ги плаши,

открити са, спонтанни са, приемат другите каквито са, независими са от одобрението на социалната среда (Иванова, С., 2009).



Фиг. 2 Процент изследвани студенти с ниско, средно и високо равнище на потребността от самоактуализация

Преобладават изследваните студенти със силно изразена потребност от самоактуализация, следвани от тези с изразена в средна степен потребност от самоактуализация.

Силно изразената потребност от самоактуализация корелира значимо с емоционалната относително адаптивна копинг – стратегия Разреждане на емоциите (Изпадам в отчаяние и плача) (Spearman $\rho = -0,133$; $p=0,003$); с емоционалната неадаптивна копинг – стратегия Самообвинение (Считам себе си за виновен, заслужил съм това, което ми се случва) (Spearman $\rho = -0,102$; $p=0,022$); с емоционалната неадаптивна копинг – стратегия Агресивност (Побеснявам, ставам агресивен) (Spearman $\rho = -0,096$; $p=0,032$); с поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Разсейване с приятни занимания (Занимавам се с нещо приятно, стараяйки се да забравя за трудностите) (Spearman $\rho = 0,098$; $p=0,028$); с поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Конструктивна активност (За да

преживея трудностите, се захващам да осъществя своя отдавнашна мечта - пътешествам, записвам се на курс и др.) (Spearman rho=0,162; p=0,0001). Силно изразената потребност от самоактуализация е свързана с по-често използване на относително адаптивните копинг стратегии Разсейване с приятни занимания, Конструктивна активност и по-рядко използване на неадаптивните копинги Самообвинение, Агресивност и относително адаптивния копинг Разреждане на емоциите.

Потребността от самоактуализация корелира значимо със защитния механизъм Сублимация ($r=0,115$; $p=0,014$); със защитния механизъм Антиципация ($r=0,136$; $p=0,004$), с Адаптивния защитен стил ($r=0,152$; $p=0,002$). Творческите прояви, предвиждането на бъдещи възможности са свързани с изразената самоактуализация.

Потребността от самоактуализация корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си ($r= -0,107$; $p=0,004$). По-силно изразената потребност от самоактуализация е свързана с по-често прилагане на адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си.

Самоактуализацията е свързана с изразена самореализация ($r=0,175$; $p=0,0001$) (и като самоуважение и увереност в себе си, разбиране на своите емоционални прояви).

Високата самореализация е свързана с добра адаптираност, а дезадаптацията – с нисък бал по самореализация.

Студентите с високо равнище на самоактуализация най-често са със системна адаптация, следвана от адаптация по външен критерий ($\chi^2=18,408$; $p=0,048$).

Заклучение

Студентите предпочитат да използват във висока степен адаптивни копинги (23,9%)³, след това – адаптивните поведенчески стратегии Активно изменение на средата (23,7%) и Пасивно изчакване на изменения (23,7%), следвани от

³ Най-предпочитаната адаптивна копинг стратегия е Оптимизъм (от 54,7% от студентите), която е емоционална адаптивна копинг стратегия.

адаптивната поведенческа стратегия Бягство от средата и търсене на нова (22,8%), следвана от адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си (22,5%), следвана от адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят (22,2%), следвана от адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата (21,9%), следвана от адаптивната поведенческа стратегия Пасивна репрезентация на себе си (21,3%), следвана от адаптивния защитен механизъм Чувство за хумор (21,1%), следван от адаптивния защитен механизъм Антиципация (17,4%), следван от адаптивния защитен механизъм Сублимация (17,1%), следван от адаптивния защитен механизъм Потискане (16,7%), следван от адаптивния защитен механизъм Афилиация (15,2%), следван от адаптивния защитен стил (14%), следван от относително адаптивни копинги (7,2%), следвани от неадаптивни копинги (7%).

Адаптивните копинги и адаптивните поведенчески стратегии са прилагани по-често от студентите в сравнение с адаптивните защитни механизми и адаптивния защитен стил, а още по-рядко са прилагани относително адаптивните⁴ и неадаптивните⁵ копинги.

Най-голям процент от студентите са с висока степен на самореализация като самоуважение и увереност в себе си (61,3%), следвани от студентите с високо равнище на потребността от самоактуализация (50,9%), следвани от студентите с висока самореализация като разбиране на своите емоции (22%), следвани от студентите с високо благополучие чрез качеството на живот (24,1%), следвани от студентите с високо благополучие чрез семейна устроеност (22,9%), следвани от студентите с високо благополучие чрез статус, доход (17,7%), следвани от социално

⁴ Най-предпочитаната относително адаптивна копинг-стратегия е Придаване на смисъл (от 24,7% от студентите), която е когнитивна относително адаптивна копинг-стратегия.

⁵ Най-предпочитаната неадаптивна копинг-стратегия е Потискане на емоциите (от 12% от студентите), която е емоционална неадаптивна копинг-стратегия.

благополучните студенти (16,2%), следвани от самореализираните се студенти (9,1% - този малък процент се дължи на ниската самооценка на чувството за лична ценност).

Потвърди се основната хипотеза на изследването, че различните адаптивни стратегии, които използват студентите (адаптивните защити, адаптивните копинги и адаптивните стратегии на поведението) са свързани с нивото на самореализация, самоактуализация и социалното благополучие на студентите.

Адаптивните защитни механизми Чувство за хумор и Сублимация са свързани със силно изразено благополучие. Самореализацията е свързана с по-честото прилагане на Адаптивен защитен стил и адаптивните защитни механизми Потискане и Сублимация. Самоактуализацията е свързана с по-често прилагане на Адаптивния защитен стил и адаптивните защитни механизми Сублимация и Антиципация.

Високото социално благополучие е свързано с по-често използване на копинг стратегиите Оптимизъм (адаптивна) и Конструктивна активност (относително адаптивна). Високата самореализация корелира положително с адаптивни копинги. Силно изразената необходимост от самоактуализация е свързана с по-често използване на относително адаптивните копинг стратегии Разсейване с приятни занимания, Конструктивна активност и по-рядко използване на неадаптивните копинги Самообвинение, Агресивност.

Студентите с по-изразено социално благополучие по-често използват адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на средата; а по-рядко използват адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят (която е свързана с нарушения в адаптацията). Самореализацията е свързана с предпочитане на адаптивните поведенчески стратегии Активно изменение на средата, Активно изменение на себе си, както и с по-рядко използване на адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят. Самоактуализацията е свързана с предпочитане на адаптивната поведенческа стратегия Активно изменение на себе си.

Потвърди се първата работна хипотеза, че за студентите, които предпочитат да използват адаптивния защитен механизъм Чувство за хумор, са характерни адаптивните стратегии на поведението Активно изменение на средата и Активно изменение на себе си.

Частично се потвърди втората работна хипотеза, че студентите, които използват адаптивния защитен стил, не предпочитат адаптивните поведенчески стратегии: Бягство от контакт с средата и потъване във вътрешния свят и Пасивно подчинение на условията на средата. Установи се, че студентите, които прилагат Адаптивния защитен стил, не предпочитат адаптивната стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят, но употребата на адаптивния защитен стил не корелира значимо с адаптивната стратегия Пасивно подчинение на условията на средата ($r=0,063$; $p=0,241$).

Частично се потвърди третата работна хипотеза, че с нарастване на възрастта нараства и балът по социално благополучие, нивото на самореализация на студентите, както и че възрастта детерминира използването на определени адаптивни защити, адаптивни копинги и адаптивни стратегии на поведението. С напредването на възрастта се повишава социалното благополучие, по-често се използват адаптивните поведенчески стратегии Активно изменение на себе си, Пасивно изчакване на изменения, а по-рядко се използва адаптивната поведенческа стратегия Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят. Корелациите на възрастта са слаби и незначими с адаптивните копинги, с адаптивните защити, с останалите поведенчески стратегии, със самореализацията и самоактуализацията.

Потвърди се четвъртата работна хипотеза, че съществува връзка между защитния механизъм Потискане с адаптивните поведенчески стратегии Бягство от средата и търсене на нова, Бягство от средата и потъване във вътрешния свят, тъй като избягването на травмираща среда може да бъде свързано с психическо потискане на фрустриращи фактори (Мельникова, Н., 2001). Употребата на адаптивния защитен механизъм

Потискане е свързана с порядкото прилагане на тези две адаптивни стратегии. Опитите за потискане, забравяне на неприятните преживявания не се съпровождат с изолиране от обичайното обкръжение, а с активно изменение на средата.

Отхвърли се петата работна хипотеза, че социалната желателност ще корелира значимо с адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата, тъй като при нея съгласието често е повърхностно, външно, след което човек може да се върне на предишната си позиция или при промяна на средата да заеме нова позиция (Мельникова, Н., 2001; Адаптивные стратегии поведения, 2012). Установена беше слаба незначима корелация между социална желателност и тази адаптивна поведенческа стратегия ($r=0,054$; $p=0,309$). Адаптивната поведенческа стратегия Пасивно подчинение на условията на средата може да бъде използвана както от лица, проявяващи стремеж за социално одобрение, така и от откровени изследвани лица, които се примиряват с обстоятелствата.

Частично се потвърди шестата работна хипотеза, че съществува корелация между адаптивни поведенчески стратегии, насочени навътре и самоактуализацията, самореализацията, тъй като адаптацията по вътрешен критерий отразява чувство на удовлетвореност, комфорт, възможност за удовлетворяване на индивидуалните потребности, самоизразяване (Мельникова, Н., 2004).

Установи се, че с нарастване на самореализацията нараства използването на адаптивната поведенческа стратегия, насочена навътре Активно изменение на себе си, а намалява използването на адаптивната поведенческа стратегия, насочена навътре Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят. С нарастване на самоактуализацията нараства използването на адаптивната поведенческа стратегия, насочена навътре Активно изменение на себе си. Самореализацията ($r=0,076$; $p=0,145$) и самоактуализацията ($r=0,045$; $p=0,394$) не корелират значимо с адаптивната поведенческа стратегия, насочена навътре Пасивно подчинение на условията на средата.

Потвърди се седмата работна хипотеза, че съществува корелация между самоактуализация и системна адаптация, че

хората със системна адаптация към средата ще са с най-висока самореализация, тъй като системната адаптация предполага висока успешност, съпроводена със субективно чувство на удовлетвореност, намиране на социално одобряван, продуктивен и социално полезен начин на актуализация и изразяване на вътрешния потенциал на личността (Мельникова, Н., 2004: 26-27; Реан, А., Кудашев, А. и Баранов, А. 2006: 47). Най-много студенти с високо равнище на самоактуализация са със системна адаптация. Установи се и, че високата самореализация е свързана с добра адаптираност, а дезадаптацията – с нисък бал по самореализация.

По отношение на изследователската задача да се проучат различия между социални категории студенти (по пол, курс, специалност, доход и др.) по предпочитаните от тях адаптивни стратегии и самореализацията им, бе установено следното:

- различия по пол: Мъжете в нашата извадка се отличават с по-добро качество на живот в сравнение със студентките. Мъжете по-често използват адаптивни копинг-стратегии и защитния механизъм Потискане в сравнение с изследваните жени. Изследваните жени (студентки) по-рядко използват адаптивната стратегия Пасивна репрезентация на себе си в сравнение с изследваните мъже.

- различия по специалност:

Рядко използват адаптивни копинг стратегии изследваните студенти по химия и физика, социална педагогика и логопедия. Студентите по педагогика по-често използват адаптивния защитен механизъм Афилиация, а по-рядко прилагат Чувството си за хумор. Студентите по психология често използват защитните механизми Афилиация и Чувство за хумор. Студентите по психология и по педагогика рядко използват адаптивната стратегия Бягство от средата и търсене на нова. Студентите по психология и по социална педагогика рядко използват адаптивната стратегия Пасивно подчинение на условията на средата. Системната адаптация се среща най-често при студентите – психолози, следвани от студентите-педагози. Студентите в специалност социални дейности най-често са адаптирани по външен критерий. Студентите - филолози по-

често са адаптирани по вътрешен критерий и по-често са с промеждутъчен тип адаптация. Студентите по обществени и социални науки (социология, право, социални дейности, психология, логопедия) са с най-висока степен са самореализация като себепознание, себепочтение и увереност в себе си, което вероятно е свързано с изискванията на професията и специалността. Студентите от всички специалности се стремят към самоактуализация, но в най-голяма степен се стремят студентите по обществени науки (социология, право), по кинезитерапия, логопедия, педагогика.

- различия по курс:

Студентите във втори и трети курс по-често използват адаптивни копинги в сравнение с първокурсници и четвъртокурсници. Първокурсници и четвъртокурсници по-рядко използват поведенчески стратегии с висок адаптивен потенциал (като Активно изменение на себе си) и по-често използват поведенчески стратегии, свързани с нарушения в адаптацията (като Бягство от контакт със средата и потъване във вътрешния свят). Четвъртокурсниците и магистрите са в по-малка степен уверени в себе си, вероятно заради притеснения, свързани с реализацията на пазара на труда.

- различия по доход:

Студентите с по-малки доходи използват повече пасивни, отколкото активни адаптивни поведенчески стратегии. Студентите с най-ниски доходи са склонни в най-голяма степен да се адаптират по вътрешен критерий, а студентите с високи доходи предпочитат адаптация по външен критерий и имат по-често добра системна адаптация в сравнение със студентите с ниски доходи. Студентите с най-нисък доход са и с най-ниска самореализация – или не са успели да намерят работа по специалността, или не са възнаградени достатъчно, което намалява самоуважението им и преценката за успешна реализация в живота.

Изследваните работещи по-често използват защитния механизъм Сублимация в сравнение със студентите, които само учат. Работещите студенти предпочитат активни, а не пасивни адаптивни поведенчески стратегии. Работещите студенти имат

по-висока самореализация като разбиране на своите емоционални прояви и увереност в себе си от студентите, които само учат.

- различия по семейно положение:

Разведените и неженените по-често използват копинг-стратегията Компенсация (Старая се да се отпусна с помощта на алкохол, успокоителни, вкусна храна и др. подобни), в сравнение със сключилите брак и съжителстващите без брак. Съжителстващите без брак най-рядко използват защитния механизъм Потискане в сравнение с неженените и сключилите брак. Сключилите брак студенти по-рядко използват адаптивната стратегия Пасивна репрезентация на себе си в сравнение със студентите, съжителстващи без брак и с неженените студенти. Сключилите брак студенти по-често използват адаптивната стратегия Пасивно подчинение на условията на средата в сравнение със студентите, съжителстващи без брак.

Студентите, които нямат деца по-често използват адаптивната стратегия Пасивно подчинение на условията на средата в сравнение със студентите, които имат деца.

Относно поставената задача за създаване на концепция за взаимовръзка между адаптация, адаптивни стратегии и самореализация, след преглед на съществуващите теоретични постановки и съгласно резултатите от изследването бе установено, че самоактуализацията е свързана с изразена самореализация (като самоуважение и увереност в себе си, разбиране на своите емоционални прояви). Високото социално благополучие също е свързано с по-добра самореализация. Високата самореализация е свързана с добра адаптираност, съответно дезадаптацията – с ниска степен на самореализация. Студентите с високо равнище на самоактуализация най-често са със системна адаптация, следвана от адаптация по външен критерий, след това – адаптация по вътрешен критерий, после – промеждутъчен тип адаптация и най-рядко са с неопределен тип адаптация или дезадаптирани. Студентите с по-добра самореализация по-често използват адаптивни копинги, адаптивния защитен стил и активни поведенчески стратегии, насочени най-вече към активно въздействие върху

обкръжението (средата и партньорите в общуването). Самоактуализацията като аспект на самореализацията се свързва с по-рядка употреба на неадаптивни копинги и по-често прилагане на адаптивни защитни механизми (като Сублимация, Антиципация), с по-голяма склонност към активно изменение на себе си.

Едно от предназначенията на човека и на възпитанието е да подпомогнат индивидът да се приеме и да бъде в съгласие със себе си и другите, което е възможно чрез пълно и точно осъзнаване на себе си и на другите и чрез актуализация на своето „Аз“ (Силгиджиян, Х. 1978 с.41). Човек трябва да поема отговорност за неадаптивните последици от своята дейност, за несъвпадението на целите и резултатите от активността си.

Хората имат различен вътрешен потенциал и среда, затова се различават и целите и начините им за самореализация. Човек предпочита да прави това, на което е способен. Адаптацията към средата осигурява средства за самоактуализация (Коростылева, Л., 2003: 31).

Въз основа на мотивите, които ръководят човека, може да се съди за социалната зрелост на личността и за нивото на нейната самореализация (Коростылева, Л., 2003: 75). Самореализираният и адаптираният се човек е зрелият.

Препоръки

От полза за подобряване на самореализацията на студентите е разглеждането по време на учебния процес на въпроси за същността на човека, за начините на самореализация на личността в конкретните социо-културни условия, в които живее, като се набляга на анализ на личностни качества и конкретни външни условия, позволяващи дадена личност продуктивно да се самореализира. Вниманието трябва да се фокусира върху мотивационната основа на самореализацията на личността, както и проблемите свързани със самооценката, нивото на аспирациите и др. (Клочко, В. Е. и Галажинский, Э. В., 2000: 23).

Трябва да се дава възможност на студентите да опознават себе си, своите способности и да усъвършенстват своите умения.

Трябва да се насърчава съответствието между самооценката, преживяванията и постиженията. Човек е адаптиран, зрял и функционира добре, когато възприема преживяванията на тялото без тревоги, не се страхува от заплахи и няма нужда да прибегва към защитен характер на мисленето и поведението.

Подходящи са тренинги за намаляване проявата на враждебни чувства по отношение на другите хора.

Ранжирането на предпочитаните адаптивни стратегии от изследваните български студенти би могло да допринесе за насочване на вниманието на консултанти – психолози и педагози при проблеми с адаптацията на студенти в по-голяма степен към личностния потенциал на осъзнати адаптивни стратегии като адаптивните копинги и позитивната, оптимистична нагласа към живота. Проведеното изследване и ранжирането на стратегиите, може да се използва за развиване на адаптивния потенциал на студентите, за разпознаване и насърчаване на използването от студентите на адаптивни поведенчески стратегии и по конкретно на тези стратегии, които са предпоставка за по-добра самореализация и самоактуализация.

Приноси

1. Проучена е взаимовръзката между адаптация, адаптивни стратегии и самореализация на студентите, изразена чрез тяхното благополучие, потребност от самоактуализация, разбиране на себе си, на своите преживявания и увереност в себе си.
2. Модифицирани и адаптирани за български условия са тестови методики за изследване на адаптивни стратегии на поведението, за адаптивни копинг стратегии, за адаптивни защитни механизми и адаптивен защитен стил, за самореализация, за благополучие.
3. Установено е влиянието на фактори като пол, възраст, семейно положение, специалност, курс, професионална ангажираност и доходи върху самореализацията на студентите и предпочитаните от тях адаптивни стратегии.
4. Ранжирани са предпочитаните адаптивни стратегии (адаптивни копинги, адаптивни стратегии на поведението, адаптивни защитни механизми и адаптивен защитен стил) от изследваните български студенти.

Списък с публикации на Силвия Савова Митева:

Свързани с темата на дисертацията:

Митева, С. (2010). Индивидуални характеристики и адаптация на студентите. В сб.: Докторантите в диалог с науката. (Под ред.) Тодорова, Л. и Станчева, В. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“, 163-171.

Митева, С. (2011). Изследване на самооценката на адаптивни оптимистични нагласи у студенти. (Под ред.) Мадолев, В., Николов, П., Стоянова, С. Годишник по психология. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“, 330-346.

Мутафова, М. и Митева, С. (2011). Адаптивни нагласи на студентите. (Под ред.) Мадолев, В., Николов, П., Стоянова, С. Годишник по психология. Том 2. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“, 48-57.

Савова, С. (2012). Социално-психологическа адаптация към учебната среда. В сб.: Приложната психология: възможности и перспективи. (Съст.) Герчева-Несторова, Г., Варна: УИ „Черноризец Храбър“, 205-210.

Савова, С. и Стоянова, С. (2012). Самореализацията на студенти като самоактуализация, механично-технически способности и адаптираност към учебния процес. *Psychological Thought*, 5 (2), 150-165.

Савова, С. (2012). Адаптивни стратегии на поведението и благополучие при студенти от ЮЗУ “Неофит Рилски“. Годишник по психология. Том 3. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“, под печат.

Други публикации:

Митева, С. (2010). Водене на случай в Дневен център за психосоциална рехабилитация. (Под ред.) Мадолев, В., Николов, П., Стоянова, С. Годишник по психология. Том 1. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“, 463-472.

Стоянова, С., Савова, С. и Иванчев, Н. (2013). Психометрични характеристики при българската адаптация на скала „Лъжа“ от въпросника за защитни стилове на М. Бонд. *Psychological Thought*, 5 (2), под печат.