

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

Тревожность и адаптационные способности личности

Научный руководитель – Козловская Наталья Владимировна

Баранова Анастасия Павловна

Студент (бакалавр)

Северо-Кавказский федеральный университет, Факультет образования, Кафедра
практической и специальной психологии, Ставрополь, Россия

E-mail: st.anastasia1@mail.ru

Тревожность как негативное переживание занимает особое место в жизни человека, ведь чаще всего она приводит к снижению работоспособности и к трудностям в общении. В таком состоянии человек, как правило, испытывает одновременно несколько эмоций, которые оказывают влияние на поведение, мышление, а также на взаимоотношения в социуме. При этом с одной стороны, у каждого человека существует свой приемлемый уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность, а с другой - повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности, сказывающемся на её жизнеспособности, определяющемся её адаптационные возможности, лежащим в основе ощущения психологического благополучия.

В связи с повышением стрессогенности социальной среды и, как следствие, усиление тревожных состояний человека, всё большее внимание специалистов различного профиля привлекает проблематика, связанная с адаптационными ресурсами человека как субъекта деятельности, общения и познания [3].

Как указывают А.С. Бажин, Р.В. Светайло, А.С. Овчинников, «адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, и в то же время она носит индивидуальный характер, что в значительной мере определяет степень ее воздействия на личность» [2, с. 2]. При этом исследователи обращают внимание на то, что источником адаптации является сам человек, особенности его личности - ценностные ориентации, цели, возможности их достижения [1]. Эффективность социально-психологической адаптации в значительной степени зависит также от того, насколько адекватно человек воспринимает себя и свои социальные связи, насколько может управлять своим поведением, контролировать проявления эмоциональной сферы и т.п. А вот искаженное или недостаточно развитое представление о себе, отсутствие волевых качеств, сложности в межличностном взаимодействии могут приводить к нарушению данного процесса.

В связи с вышеизложенным для нас важно было понять, как уровень тревожности связан с адаптационными возможностями личности.

Для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития, нами был использован Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Для измерения уровня и вида тревожности мы использовали опросники «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, в адаптации Т.А. Немчина) и «Шкала личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилберга в адаптации Ю.Л. Ханина.

Исследование проводилось на базе Северо-Кавказского федерального университета (г. Ставрополь). Испытуемыми стали студенты (75 человек). В ходе исследования все участники были разделены на три группы в соответствии с уровнем адаптации.

Проведенный нами сравнительный анализ выделенных групп показал, что для испытуемых с низким уровнем адаптации характерен высокий уровень тревожности (26,5 баллов). При этом наиболее выраженной в данной группе оказалась личностная тревожность

(49,2 балла). Низкий адаптационный потенциал испытуемых в сочетании с высоким уровнем личностной тревожности обуславливает склонность к нервно-психическим срывам, неадекватное восприятие действительности, что, в свою очередь, сказывается на выборе способа социального взаимодействия в соответствии с конкретной ситуацией. В данной группе также был выявлен низкий коммуникативный потенциал, что влечет за собой затруднения в построении контактов с окружающими, сопровождающиеся усилением агрессивных реакций и конфликтностью.

Результаты корреляционного анализа показали наличие положительной связи между шкалами «личностный адаптивный потенциал» и «нервно-психическая устойчивость» (0,67), и отрицательную со шкалой «уровень тревожности» (-0,37), что подтверждает тот факт, что, чем ниже уровень адаптационных возможностей человека, тем выше тревожность, приводящая к нервно-психическим срывам и снижающая возможность адекватного реагирования на возникшую ситуацию.

В то же время для испытуемых с высоким уровнем проявления адаптивных способностей (5,1 балла) характерен средний уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции (5,6 балла), что может указывать на то, что их поведение во многом зависит от эмоционального состояния, которое и определяет восприятие ситуации и выбор способа реагирования. Однако в отличие от группы с низким и средним уровнем адаптации, испытуемые с высоким уровнем адаптации легче устанавливают контакты с окружающими, стремятся соблюдать нормы поведения, правда не всегда последовательны в своих действиях. По сравнению с другими группами у них низкий уровень ситуативной тревожности.

Результаты корреляционного анализа показали наличие положительной корреляции между шкалами «личностный адаптивный потенциал» и «коммуникативные способности» (0,67) и «ситуативная тревожность» (0, 50) и отрицательную корреляцию со шкалой «уровень тревожности» (-0,48) и «личностная тревожность» (-0,25). Таким образом, мы можем говорить о том, что высокий уровень адаптационных способностей человека связан с развитием коммуникативных способностей, позволяющих устанавливать конструктивное взаимодействие с окружающими, что снижает общий уровень тревожности и уровень личностной и ситуативной тревожности. Однако уровень ситуативной тревожности может повышаться (положительная корреляция со шкалой «коммуникативные способности» 0,39), что может быть обусловлено необходимостью устанавливать контакты в разных ситуациях с разными людьми.

Таким образом, проведенное нами исследование показала устойчивую связь между тревожностью и адаптационными способностями личности, что определяет особенности её поведения в социуме.

Источники и литература

- 1) Авдеенко А.С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. Челябинск: Изд-во «Совет молодых ученых и специалистов Челябинской области», 2016. № 2 (13). С. 4-8.
- 2) Бажин А. С., Светайло Р. В., Овчинников А. С. Адаптация студентов направления подготовки «Управление персоналом» к образовательной среде вуза // Научный электронный архив. URL: <http://econf.rae.ru/article/8180> (дата обращения: 20.02.2021).
- 3) Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.