

Окончание таблицы 1

Компонент	Содержание	Авторы
Интрарефлексивный	Самопринятие, позитивная оценка себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, внутренний контроль, развитое самопознание	Дж. Бьюдженталь, Э. Динер, А. Маслоу, К. Рифф, В. Франкл, М. Яхода; Н. К. Бахарева, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко [1, с. 38].
Интеррефлексивный	Компетентность в отношении с окружающей средой, гармоничные отношения с миром, осознание человеком самого себя в контексте отношений с собой, другими людьми, обществом, природой	Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К. Рифф, В. Франкл; А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко [1, с. 39].

Основными критериями психологического благополучия человека являются объективный успех (физическое, социальное, соматическое и психологическое здоровье) и субъективный опыт благополучия, проявляющийся в ощущении счастья и удовлетворенности жизнью в целом. Уровень психологического благополучия определяется различными субъективными и объективными факторами, в том числе характеристиками окружающей среды, степень влияния которых определяется их значимостью для личности [8, с. 20].

Данные элементы благополучия тесно связаны и влияют друг на друга. Приписывание многих явлений тому или иному компоненту благосостояния в значительной степени относительно. Например, чувство принадлежности к сообществу, осознание и переживание смысла жизни вполне могут быть классифицированы как факторы, которые создают душевный комфорт, а не только духовное или социальное благополучие [2, с. 41].

**Заключение.** Психологическое благополучие человека состоит из нескольких компонентов: социального, религиозного, физического и психологического. Согласно многомерной модели К. Рифф психологическое благополучие включает в себя шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономность, управление окружающей средой (компетентность), наличие жизненных целей и развитие личности. Существуют также следующие компоненты психологического благополучия: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный.

#### Список цитируемых источников

1. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов, 2008. — С. 37—41.
2. Джидарьян, И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психол. журн. — 200. — Т. 21. — 2. — С. 40—48.
3. Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве : сб. ст. / сост.: Ю. В. Братчикова. — Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2013. — С. 30—35.
4. Власова, А. А. Современные теории социального благополучия : учеб.-метод. пособие / А. А. Власова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2017. — С. 29 — 40.
5. Воронина, А. В. Уровневая модель психологического благополучия человека / А. В. Воронина // Потенциал личности: комплексная проблема : материалы второй Всерос. конф. / отв. ред. Е. А. Уваров. — Тамбов, 2003. — С. 29—45.
6. Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психол. журн. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82—93.
7. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов [и др.] // Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейной конф. «Ананьевские чтения». — СПб. : Изд-во СПбГУ, 2007. — Вып. 3, ч. 1. — С. 342—350.
8. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. — Хабаровск : Изд-во Хабаров. гос. ун-та, 2003. — С. 18—22.
9. Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. — М. : Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. — Вып. 46. — С. 35—48.

УДК 159.99

М. А. Назаренко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПОКАЗАТЕЛЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Сегодня проблема выбора рациональной и наиболее эффективной адаптивной стратегии поведения является одной из самых сложных проблем психологической науки. Это обусловлено тем, что выбор такой стратегии опосредован множеством факторов, которые осознаются личностью лишь частично. Также сложность выстраивания эффективной деятельности, способной привести к высокому уровню адаптированности, состоит в том, что личность студента находится еще на стадии ее формирования, что значительно усложняет процесс.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день в образовательных учреждениях практически отсутствует психологическое просвещение, которое реализовывалось бы на должном уровне. Это привело к тому, что множество сегодняшних учащихся школ и студентов не имеют базовых представлений о функционировании психики человека. Это опосредует тот факт, что подростки и юноши, при построении своего адаптивного поведения, вынуждены основываться на имеющемся жизненном опыте, который зачастую является негативным. Это напрямую влияет на выбор адаптивной стратегии поведения, которые являются чаще всего иррациональным.

На сегодняшний день является важным владение конструктивными адаптивными стратегиями поведения. Это обусловлено тем, что конструктивные стратегии являются наименее ресурсозатратными, а также наиболее эффективными, приводящими к успешной адаптивности человека и преодолению стрессовых ситуаций. Также это опосредовано сегодняшними условиями, характеризующимися изменениями образа жизни и характера трудовой деятельности, а также малоизученностью биологических и психофизиологических аспектов процесса адаптации [1].

В свою очередь, по мнению Ольги Андреевны Калачинской неконструктивные стратегии поведения, характеризующиеся большими затратами эмоционального ресурса, нежеланием справляться с возникающими трудностями, могут привести к не долгосрочному результату, препятствовать преодолению стресса и достижению успешной адаптивности индивида, в крайнем случае — к эмоциональному выгоранию и другим последствиям [2].

На основе изучения феномена адаптации различными направлениями психологической науки можно дать общее определение, которое будет выглядеть следующим образом: адаптация — это постепенный процесс стремления к оптимальному соотношению индивида и внешней среды путем рационального и конструктивного поведения, обусловленный достижением состояния гармонии между личностными потребностями индивида и требованиями социальной среды, степенью конгруэнтности, а также подавляемыми инстинктами, которые находят свое высвобождение в выбираемой стратегии поведения.

Феномены адаптивности и адаптивного поведения являются составляющими процесса адаптации. Так, адаптивность является свойством личности, которое обуславливает успешность и эффективности адаптированности человека к новым условиям. Адаптивное поведение, в свою очередь, является деятельностью, которую индивид реализует в процессе приспособления. Такое поведение опосредуется активностью и произвольностью самой личности, что свидетельствует о том, что инстинктов и рефлексов не хватает для успешного и эффективного результата адаптивного поведения, т. е. человек не рождается приспособленным, а становится им таковым в процессе своего развития и овладения социокультурными конструктами. Однако важным компонентом процесса адаптации является стремление к самоактуализации личности, характеризующееся состоянием гармонии между «Я реальным» и «Я идеальным».

**Основная часть.** Целью нашего исследования выступало выявление половых и возрастных различий в стратегиях адаптивного поведения студентов.

Исследование проходило на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 120 студентов в возрасте от 17 — 18 лет до 20 лет, из которых 30 девушек и 30 юношей раннего юношеского возраста, 30 девушек и 30 юношей позднего юношеского возраста.

При изучении половых и возрастных различий в стратегиях современных студентов была использована методика «Методика диагностики социально-психологической адаптации» Роджерса—Даймонд в адаптации А. К. Осницкого.

Для определения половых различий вычислялся критерий различий Стьюдента для несвязанных выборок в программе Statistica.

У студентов преобладает средний уровень развития следующих интегральных показателей:

1) адаптация — 81,67 %: В основном положительная самооценка своих личностных качеств. Средняя удовлетворенность собой. Уверенность, что может нравиться окружающим, интересен и привлекателен для других как личность;

2) принятие других — 79,17 %: Умеренная терпимость к другим людям, к их слабостям и недостаткам. Критичность к окружающим. Склонность давать как положительные, так и отрицательные оценки их личности и особенностей поведения. Стремление к сохранению некоторой дистанции в общении с ними;

3) эмоциональная комфортность — 64,17 %: присутствие среднего (ближе к низкому) уровня тревожности. Эмоциональная уравновешенность. Преобладание оптимистичности.

5) интернальность — 72,5 %: смещение внутренней мотивации со внешней, но предпочтение отдается внутренней. Продумывание своих поступков. Стремление полагаться на свои силы, но может рассчитывать на других;

6) стремление к доминированию — 84,17 %: Умеренное стремление влиять на других, убеждать их в своем мнении, отстаивать свои позиции, в ряде случаев может сочетаться с определенной уступчивостью, податливостью внешнему влиянию.

Преобладание высокого уровня характерно для такого показателя, как «принятие себя» — 51,67 %. Это свидетельствует о том, что большинству испытуемых свойственны высокие уровни самооценки, самопринятия, самоуважения. Так, люди с такими показателями лучше анализируют и осознают свои сильные и слабые стороны, отчетливее видят перспективы собственного роста и развития. Для них характерны: ощущение целостности, гармоничности, автономности. Однако, в то же время, они могут быть недовольны некоторыми отдельными чертами характера, поведением в той или иной ситуации. Но у этой позитивной на первый взгляд

картины есть и обратная сторона — уровень самопринятия может быть нереалистично завышенным, что может негативно сказаться на развитии личности, ее поведении и взаимоотношениях с другими людьми. Низкий уровень не является доминирующим ни по одному показателю (рисунок 1).

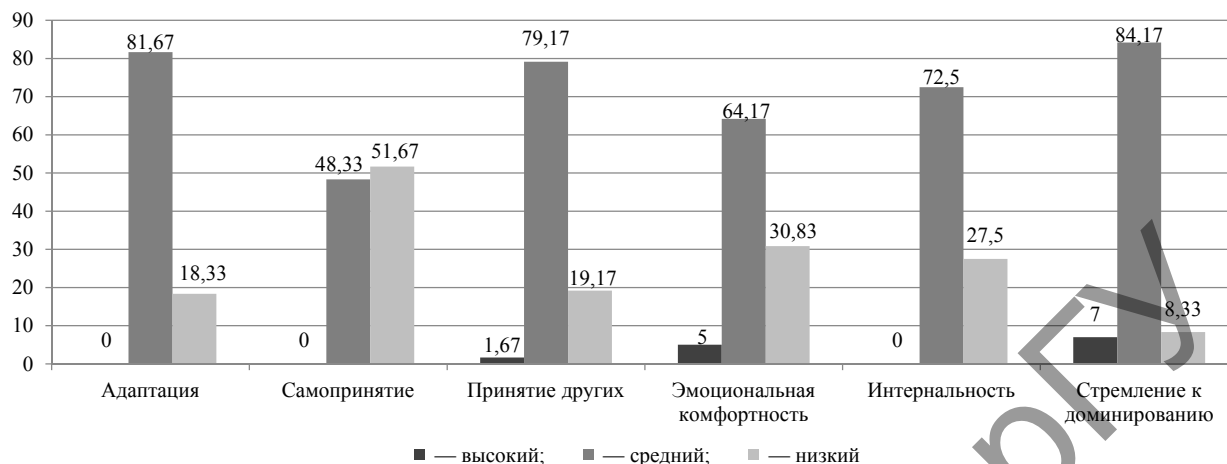


Рисунок 1 — Уровень развития интегральных показателей социально-психологической адаптации (методика Роджерса-Даймонд)

Также в результате проведения методики был выявлен преобладающий средний уровень по шкале «эскапизм» (66,67 %). Низкий уровень составил 17,5 % испытуемых, высокий — 15,83 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что для большинства испытуемых характерна тенденция к избеганию проблемных ситуаций, однако это касается в большей степени тех ситуаций, которые требуют крайне высокого уровня затрат личностного ресурса.

Проанализировав показатели критерия различия Стьюдента (различия между юношами и девушками), мы получили следующие результаты: выявлены значимые различия между юношами и девушками по следующим показателям:

1. Принятие других (интегральный показатель) —  $t = 3,42$ ;  $p = 0,001$ . Девушки отличаются большей склонностью принимать других ( $Mean = 22,72$ ), чем юноши ( $Mean = 19,95$ );
2. Эмоциональный комфорт —  $t = 2,54$ ;  $p = 0,012$ . У девушек наблюдается более выраженная тенденция к эмоциональному комфорту ( $Mean = 24,82$ ), нежели у юношей ( $Mean = 22,35$ );
3. Внешний контроль —  $t = 2,56$ ;  $p = 0,012$ . У девушек более выражен внешний контроль ( $Mean = 22,98$ ), чем у юношей ( $Mean = 18,57$ );
4. Интернальность (интегральный показатель) —  $t = -2,7$ ;  $p = 0,008$ . Юноши в значительно большей степени склонны к интернальности ( $Mean = 68,43$ ), по сравнению с девушками ( $Mean = 62,52$ );
5. Эскапизм —  $t = 2,48$ ;  $p = 0,015$ . Девушки более склонны к уходу от проблем ( $Mean = 15,72$ ), чем юноши ( $Mean = 13,53$ ).

Полученные данные свидетельствуют о том, что девушки в большей степени готовы к последствиям межличностного взаимодействия, способным стать причиной возникновения состояния фрустрации. Такая готовность обеспечивает наиболее эффективное достижение более высокого уровня адаптированности.

Также у девушек наблюдается выраженная тенденция к эмоциональному комфорту, что говорит о превалировании положительного эмоционального фона при взаимодействии с субъектами учебного процесса, а также в процессе учебной деятельности.

Выраженность у девушек внешнего контроля указывает на то, что девушки склонны к снятию с себя ответственности, воспринимая события как результат воздействия обстоятельств, что препятствует достижению эффективной адаптированности, так как снижается личностная активность индивида.

Превалирование у девушек эскапизма приводит к формированию препятствий при достижении результативности процесса адаптивности: частый уход от проблем может свидетельствовать о личностной незрелости при решении проблемных ситуаций.

Высокий уровень интернальности у юношей говорит о том, что они в большей степени склонны брать ответственность за происходящие события на себя, что может быть обусловлено традиционной моделью воспитания, в которой принято, что мужчина несет ответственность за себя и свою семью.

Однако, свою очередь, преобладание экстернальности у девушек говорит о том, что они быстрее адаптируются к быстро сменяющимся ситуациям за счет своей практичности и меньшей концентрации внимания на неудачах.

**Заключение.** Проанализировав результаты, можно сделать вывод о том, что для большинства респондентов свойственны такие поведенческие характеристики и проявления, как:

- приспособленность к большинству требований, предъявляемым социумом и самой личностью, в соответствии со своими мотивами, интересами и потребностями;

- удовлетворенность собственными личностными характеристиками;
  - частичная удовлетворенность потребности в общении с тенденцией к ее более полному удовлетворению;
  - наличие ситуативной неуверенности в собственном эмоциональном отношении к реальности;
  - личностная предрасположенность ко внутреннему локусу контроля: принятие ответственности за происходящие события на себя;
  - решение собственных проблем за счет других людей;
  - выраженная тенденция к лидерству;
  - периодическое избегание проблемных ситуаций.
- Девушки имеют более выраженный потенциал к успешной адаптированности, нежели юноши.

#### Список цитируемых источников

1. Тимошенко, Т. В. Адаптация человека к современной информационной среде / Т. В. Тимошенко // Изв. ЮФУ. Техн. науки. — 2012. — № 11 (136).
2. Калачинская, О. А. Конструктивные стратегии поведения как регулятор социального здоровья личности [Электронный ресурс] / О. А. Калачинская // Северо-Кавказ. психол. вестн. — 2008. — №4. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/konstruktivnye-strategii-povedeniya-kak-regulyator-sotsialnogo-zdorovya-lichnosti>.

УДК 159.9.072.42

**Н. Г. Попрядухина**

*Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет», Орск, Российская Федерация*

### ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** На современном этапе одной из актуальных проблем становится проблема эмоционального неблагополучия у детей, в частности проблема детской тревожности. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредованная особенностями «Я концепции», отношением к себе. До этого периода развития ребенка, она является производной широкого круга нарушений. Все события жизнедеятельности ребенка, имеющие отрицательную эмоциональную направленность обеспечивают не только накопление негативного эмоционального опыта, который определяет дальнейшие проблемы личностного развития ребенка, но и способствует увеличению и сохранению его тревожности.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых и в отечественной психологии, и за рубежом. Исследователи придают особое значение исследованию состояния тревожности, так как оно является универсальной формой предвосхищения неуспеха, определяет механизм саморегуляции, способствует мобилизации резервов психики и стимулирует поисковую активность. Также известно, что за пределами оптимальных значений тревожность оказывает негативное влияние на поведение и личность индивида. Хроническое переживание тревожности как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формируют новообразование личности тревожность. Известно, что тревожность может являться источником многих нарушений здоровья в физической и психической сфере. Особенно вредно их действие тогда, когда они возникают в детстве и препятствуют гармоничному развитию и самореализации личности.

В психологической литературе встречаются разные определения понятия тревожность. Ведущие психологи придерживаются единого мнения о необходимости рассмотрения тревожности дифференцированно как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния его динамики.

Современные психолого-педагогические исследования тревожности направлены на различение основных видов тревожности, а также на разработку основных методов ее диагностики и коррекции [1, с. 12].

**Основная часть.** Тревожность как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [1, с. 90].

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что в исследованиях понимания природы тревожности можно выделить два подхода понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство и понимание тревожности как реакций на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Таким образом, природу тревожности можно рассматривать как изначально присущее человеку свойство и как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Среди основных причин появления тревожности в младшем школьном возрасте психологи рассматривают страхи, которые типичны для этого возраста. Так для младших школьников характерно сочетание социально и интуитивно опосредованных страхов, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам и