*Галактионов И.В.*

*Сизова А.М..*

*Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Россия*

**Взаимосвязь социально-психологической адаптивности и уровня тревожности у студентов среднего профессионального образования**

**Аннотация:** Статья посвящена актуальной на сегодняшней день проблеме адаптации учащихся к условиям профессионального образования и личностных детерминант этого процесса, в частности роли ситуативной и личностной тревожности, в работе прослеживаются корреляционные взаимосвязи отдельных показателей адаптивности и уровней ситуативной и личностной тревожности у учащихся в условиях среднего профессионального образования.

**Ключевые слова**: Социально-психологическая адаптация, ситуативная и личностная тревожность.

*Galaktionov I.V.,*

*Sizova A.M.*

*Pacific National University, Khabarovsk, Russia*

**The Relationship Between Socio-Psychological Adaptability and the Level of Anxiety in Students of Secondary Vocational Education**

**Abstract:** The article is devoted to the current problem of students' adaptation to the conditions of vocational education and the personal determinants of this process, in particular, the role of situational and personal anxiety. adaptability and levels of situational and personal anxiety in students in the conditions of secondary vocational education.

**Keywords:** Socio-psychological adaptation, situational and personal anxiety.

 Актуальность исследования заключается в необходимости помощи выпускникам колледжа в процессе их профессионально-личностного становления. Проблема профессиональной востребованности выпускников техникума в условиях жесткой конкуренции тесно связана не только с качеством профессиональной подготовки, но и уровнем личностного развития.[5] Важное значение в подготовке конкурентоспособных специалистов занимает организация психологического сопровождения социального и личностного развития студентов, осуществляемая психологической службой ССУЗа.[1,3]

Проводя анализ современных исследований фундаментальных и прикладных проблем психологии профессиональной деятельности, отмечает, что в последние десятилетия исследования личности профессионала ведутся в нескольких направлениях: исследуются проблемы профессиональной пригодности; функциональное состояние субъекта труда; психическая регуляция профессиональной деятельности; процесс формирования и развития личности профессионала. [2] При этом в настоящее время происходят не только изучение проявлений и детерминирующих функций отдельных индивидуально-психологических особенностей личности, исходя из представлений о психологической системе деятельности и роли профессионально важных качеств, но и наблюдается попытка преодолеть аналитический подход и перейти на уровень изучения целостной личности.[4]

Цель исследования: раскрыть особенности социально-психологической адаптивности студентов выпускных курсов в условия среднего профессионального образования и ее взаимосвязь с показателями ситуативной и личностной тревожности

Эмпирическое исследование проводилось на базе КГА ПОУ «*.*Хабаровский технологический колледж».

Выборка состояла из 50 респондентов в возрасте от 18 до 21 года. Из них 38 юноши и 12 девушек.

Исследование уровня показателей социально-психологической адаптации выпускников показало различную их выраженность. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1- Результаты показателей социально-психологической адаптации выпускников по методике К. Роджерса, Р. Даймонда (в %) (в %)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы опросника  | Низкие показатели | Неопределённые показатели | Высокие показатели |
| Адаптивность | 0 | 30,61 | 69,39 |
| Дезадаптивность | 55,1 | 44,9 | 0 |
| Лживость  | 12,24 | 81,63 | 6,13 |
| Приятие себя | 4,08 | 20,4 | 75,52 |
| Неприятие себя | 61,22 | 36,83 | 2,04 |
| Приятие других | 2,04 | 18,37 | 79,59 |
| Неприятие других | 28,57 | 71,43 | 0 |
| Эмоциональный комфорт | 0 | 42,86 | 57,14 |
| Эмоциональный дискомфорт | 67,35 | 30,61 | 2,04 |
| Внутренний контроль | 0 | 18,37 | 81,63 |
| Внешний контроль | 87,76 | 12,24 | 0 |
| Доминирование | 6,12 | 67,35 | 26,53 |
| Ведомость | 20,4 | 75,52 | 4,08 |
| Эскапизм (уход от проблем) | 12,25 | 83,67 | 4,08 |

Как видно из таблицы, 69,*.*39 % молодые специалисты имеют высокие показатели адаптированности и 55,1 % выпускников имеют низкие показатели дезадаптированности.

Показатель адаптированности – принятие себя, как принятие собственных способностей и общих достоинств, реалистического признания своих ограничений и чувства удовлетворения имеет высокие показатели у 75,5*.*2 % выпускников, и низкие – у 4,08 % молодых специалистов.

Следовательно, мы можем говорить о том, что большая часть испытуемых относится к себе и своим особенностям без негативной окраски, просто как к данности.

Принятие себя – это важный и обязательный момент жизни человека. Так как принятие себя способствует адекватной самооценке, и развитию самоуважения.

В ходе исследования были обнаружены также различия в показателях по шкале принятия других. Большинство выпускников не превозносят себя над другими, а принимают других людей с их положительными и отрицательными чертами и особенностями.

Результаты шкалы эмоционального комфорта, как показателя адаптации, у 42,86 % испытуемых находятся в зоне неопределенности, у 57,14 % выпускников эмоциональный комфорт имеет высокие показатели. Следовательно, большинству испытуемых свойственно состояние уверенности, спокойствия, удобства, чувство довольства всем, оптимизм, открытость в выражении свои чувства, свобода от страха и тревоги, но есть и значительный контингент выпускников у кого с этим показателем могут быть проблемы.

Эмоциональный дискомфорт как состояние, переживаемое как неприятное, тягостное, способное нарушить обычную, нормальную деятельность имеют 2,04 % испытуемых. Этим испытуемым характерна тревога, беспокойство, страх, аффективная напряжённость, неуверенность в себе, чрезмерная озабоченность, подавленность, негативные предчувствия.

В ходе исследования, также было выявлено, что 81,6*.*3 % испытуемых имеют высокие показатели внутреннего контроля, то есть эти люди считают себя ответственными за события, происходящие в их жизни, объясняя их своим поведением, характером, способностями, ощущают себя активным субъектом собственной деятельности.

Внешний контроль как противоположный полюс внутреннего контроля у испытуемых не имеет высоких показателей.

Показатели стремления к доминированию, как главенствующему положению над другими, у большинства молодых специалистов находятся в зоне неопределённости. Лишь у 26,53 % выпускников выявлены высокие показатели. У 6,12 % же испытуемых наоборот выявлена склонность к подчинению, мягкость, покорность.

Сам показатель ведомости у большинства испытуемых также находится в зоне неопределённости, то есть испытуемые еще не осознали, чего они на самом деле хотят, управлять или подчиняться.

Несколько настораживает, что у большинства респондентов наблюдается большой процент неопределившихся в отношении факторов лживость и уход от проблем. Очевидно, молодые специалисты для себя пока еще не осознали значение этих качеств в своей будущей профессиональной деятельности.

# Исследование адаптации выпускников нами также была изучена с помощью личностного опросника «Адаптивность - 02» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина. Результаты исследования адаптивности представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты показателей личностного опросника «Адаптивность» у выпускников по методике А. Маклакова и С. Чермянина» (в %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы опросника  | Низкие показатели | Удовлетворительные показатели | Хорошие показатели | Высокие показатели |
| Адаптивные способности | 0 | 10,60 | 56,95 | 32,45 |
| Нервно - психическая устойчивость  | 0 | 8,16 | 73,47 | 18,37 |
| Коммуникативный потенциал  | 0 | 14,28 | 61,22 | 24,5 |
| Моральная нормативность  | 14,16 | 26,33 | 30,8 | 28,71 |

Как видно из таблицы 2, группа испытуемых разделилась по уровню адаптивных способностей на три подгруппы: с высокими, хорошими и удовлетворительными показателями данного качества. Это разделение в дальнейшем было нами использовано для анализа взаимосвязи показателей адаптивности и уровня тревоги в данных подгруппах. Кроме того методика выявила хороший уровень нервно-психической устойчивости и хороший коммуникативный потенциал у большинства представителей в группе исследования. Самым слабо выраженным показателем в данной группе явился показатель моральной нормативности, следовательно, молодые специалисты данной группы не всегда могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, иногда нарушают общепринятые нормы поведения, что может приводить к конфликтам.

# Исследование тревожности у выпускников проводилось с помощью методики измерения уровня тревожности Д*.*ж.Тейлора и методики диагностики самооценки тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина. Интегрированные результаты этого исследования представлены в таблице 3

Таблица 3 – Результаты показателей измерения уровня тревожности у выпускников по методике Дж.Тейлора,Ч. Д. С*.*пилберга, Ю. Л. Х*.*анина в %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни тревожности | в % | Количество человек |
| Высокий  | 2,04 % | 1 |
| средний (с тенденцией к высокому)  |  8,17 % | 4 |
| средний (с тенденцией к низкому) | 77,55 % | 38 |
| низкий | 12,24 % | 6 |

Как видно из таблицы 3, у 12,24 % молодых специалистов выявлен низкий уровень тревожности, что может требовать повышения внимания к мотивам деятельности и повышению чувства ответственности, или являться результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «*.*лучшем свете».

У 8,17 % молодых специалистов наблюдается средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому). Лишь у 2, 04 % испытуемых по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора был выявлен высокий уровень тревоги, что предполагает склонность к появлению состояния тревоги у молодых специалистов ситуациях оценки его компетентности.

Большинству же выпускников (77,55 %) характерен средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню. Из этого следует, что тревожность не является исконно негативной чертой. Определенный уровень тревожности естественная и обязательная особенность любой активной личности.

Результаты исследования ситуативной и личностной тревожности также показывают, что среднегрупповые показатели данных видов тревожности находятся на среднем уровне.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией, а ситуативная тревога рассматривается как тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих для себя.

Далее мы исследовали взаимосвязь выраженности уровней ситуативной и личностной тревожности и адаптивности в эмпирической группе. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования взаимосвязи уровней тревожности и адаптивности

|  |  |
| --- | --- |
|  Уровни тревожностиУровни адаптации | Виды тревожности |
| Ситуативная % | Личностная % |
| выс | ср | низ | выс | ср | низ |
| Высокий | 9,5 | 66,7 | 23,8 | 0 | 33,3 | 66,7 |
| Ср. балл | 9,28 | 6,42 |
| Хороший | 8,4 | 70,8 | 20,8 | 8,4 | 62,5 | 29,1 |
| Ср. балл | 12,9 | 12,7 |
| Удовлетворительный | 20 | 40 | 40 | 20 | 60 | 20 |
| Ср.балл | 12,8 | 14,2 |

Исследование особенности социально-психологической адаптации и тревожности у выпускников показало наличие взаимосвязи между адаптацией и тревожностью у молодых специалистов. Так выпускники, имеющие высокие показатели адаптации и низкие показатели дезадаптивности имеют низкий или средний уровни тревожности. Для доказательства статистической значимости взаимосвязи показателей адаптивности и тревожности у учащихся эмпирической группы мы обратились к методам математической статистики.

Исследование нормальности распределения измеряемых характеристик проводилось с помощью непараметрического критерия Колмагорова-Смирнова, что послужило выбором использования коэффициента корреляций r – Спирмен. Проведенный анализ данных с помощью коэффициента корреляции Пирсона показал наличие взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности у выпускников (таблица 5).

Таблица 5 - Результаты корреляционного анализа данных взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности у выпускников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тревож-ность | Ситуатив-ная тревож-ность | Личностная тревож-ность |
| Адаптивность | -,463\*\*  | -,333\* | -,385\*\* |
| Дезадаптивность | ,435\*\* | ,416\*\* | ,520\*\* |
| Принятие себя | -,510\*\* | -,327\* | -,300\* |
| Непринятие себя | ,430\*\* | ,314\* | ,373\*\* |
| Непринятие других | ,389\*\* | ,387\*\* | ,408\*\* |
| Эмоциональный дискомфорт | ,487\*\* | ,339\* | ,479\*\* |
| Внутренний контроль | -,292\* | -,205 | -,216 |
| Внешний контроль | ,322\* | ,244 | ,367\*\* |
| Ведомость | ,590\*\* | ,401\*\* | ,449\*\* |
| Моральная нормативность | ,081 | ,295\* | ,219 |

Примечание:\*\* Корреляция значима на уровне 0.01 (*.*2-сторон.).

 \* Корреляция значима на уровне 0.05 (*.*2-сторон.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Ад 28 Саратов: ИЦ «*.*Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.:

2.Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: Механизмы и стратегии. - 2-е изд. - М.: Эксмо, 2010. - 368 с.

3.Прихожан А.М., Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст.- 2-е изд. - СПб.: Питер, 2007. - 192 с.:

4.Психология адаптации личности / А.Л. Реан, А.Р. Кудашев, Л.Л. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

5.Французова О.А. Модель адаптивных способностей выпускников общеобразовательных школ (статья) // Междисциплинарные исследования в науке: опыт неклассической рациональности: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Тверь: ТГМА, 2010. - 60 с. - С.22-24