

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN125.pdf>

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Шаталов, М. В. Особенности социально-психологической адаптации мужчин раннего периода зрелости в современной России / М. В. Шаталов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN125.pdf>

For citation:

Shatalov M.V. Features of social-psychological adaptation of men of early maturity in modern Russia. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 25PSMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN125.pdf>.

(In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.072

Шаталов Михаил Владимирович

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», Москва, Россия

Аспирант

E-mail: Mike.shatalov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1939-9831>

Особенности социально-психологической адаптации мужчин раннего периода зрелости в современной России

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности социально-психологической адаптации мужчин раннего периода зрелости в современной России. Изучение процессов адаптации в последнее время становится все более актуальным. В современных литературных источниках отмечается повышенное внимание к проблемам адаптации, стрессоустойчивости и безопасности, что объясняется расширением сфер деятельности человека, зачастую протекающей в условиях сложной, и зачастую экстремальной обстановки, повышающей риск нарушений процесса психологической адаптации. Помимо этого, в статье раскрыты мнения разных авторов как по поводу адаптации, так и по поводу тревожности человека. Актуальность данного исследования определяется также и тем, что повседневная жизнь современного человека — это, в первую очередь, стремление к реализации или изменению своего социального статуса в разных областях жизнедеятельности: это может быть социально-психологическая, профессиональная, учебная деятельность, и т. п. В связи с этим сюда могут быть включены такие области адаптации, как социальный статус человека, выбор профессии, его социально значимые способности и качества, межличностные отношения как в рабочем коллективе, так и в семье, и многое другое. Также в статье рассматриваются результаты исследования, проведенного с участием 150 респондентов, характеризующие взаимосвязи адаптации и тревожности у мужчин данной возрастной категории в современных условиях нашей страны. Исследование затрагивает компоненты социально — психологической адаптации, тревожности (распространенных страхов), смысложизненных ориентаций и жизнестойкости респондентов указанной категории. По итогам тестирования проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязи указанных явлений.

Ключевые слова: адаптация; тревожность; ранняя зрелость; кризис; социальная среда; эмоциональное состояние; социальный статус; изменения

Введение

В связи с тем, что современный социум существует в ситуации непрерывных изменений, процесс оптимальной адаптации человека к сложившимся условиям становится определяющим для успешности его жизнедеятельности. Адаптация (от позднелатинского *Adaptatio* — приспособление) — это термин, который первоначально использовался в биологических науках в качестве обозначения процессов приспособления структуры и функций организмов (популяции, вида) к определённым внешним условиям [1]. На сегодняшний день исследования адаптации вышли за рамки биологии и данное понятие стало использоваться в разных науках — как естественных, так и гуманитарных.

Многие социальные науки и психология говорят об адаптации людей или социальных групп к социальной среде (микросреде), когда отношения создаются для обеспечения развития людей и групп и окружающей среды (микросреды) — то есть о социальной адаптации. В то же время понятие социальной адаптации включает в себя биологические, эмоциональные и социальные аспекты человеческой жизни. Общенаучный характер понятия адаптации предполагает также необходимость его трактовки в более широком контексте, в отличие от конкретных научных дисциплин.

В широком смысле понятие адаптация подразумевает под собой приспособление к внешним и внутренним условиям среды, но необходимо учесть, что данные условия имеют свойство постоянно изменяться.¹

По мнению В.П. Пугачева: «адаптация есть особая форма отражения системами воздействий внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия. Это уравнение обеспечивает связь системы с ее внутренней и внешней средой и развитие системы».²

А.Я. Кибанов отмечает, что в зарубежной психологической науке получила широкое распространение необихевиористская трактовка адаптации, которая прослеживается, к примеру, в трудах Г. Айзенка и его последователей. Они определяют адаптацию двумя способами:

- а) В качестве состояния, в котором удовлетворяются потребности личности, с одной стороны, и требования среды, с другой. Это состояние гармонии между человеком и природой, либо социальной средой.
- б) В качестве процесса, посредством которого достигается состояние гармонии.³

М.И. Магура приводит определение адаптации, предложенное Э. Штейном, согласно которому: «процесс познания нитей власти, процесс достижения доктрин, принятых в организации, процесс обучения, осознания того, что является важным в этой организации или ее подразделениях» [1].

Адаптация обладает своими особенностями и в зависимости от гендерной, и в зависимости от возрастной характеристики человека. В данной статье рассматривается адаптация мужчин ранней зрелости. Единого мнения относительно возрастных границ зрелости

¹ Байковский Ю.В., Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Экстремальная психология: словарь терминов. — М.: АГСПА, 2018. — 156 с.

² Пугачев, В.П. Управление персоналом организации: учебник и практикум для вузов. — М.: Юрайт, 2024. — 523 с.

³ Кибанов А.Я., Гагаринская Г.П., Калмыкова О.Ю., Мюллер Е.В. Основы управления персоналом Учебное пособие. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 238 с.

учеными так и не достигнуто, возраст ранней зрелости будет рассматриваться по возрастной периодизации Ш. Бюлер (25–45 лет).⁴

Адаптация с современным миром — это сложный, многогранный процесс, который обусловлен изменениями, происходящими во всех сферах жизни — социальной, экономической и культурной. Вступившие в этот этап жизни, сталкиваются с новыми вызовами — это может быть осмысление собственной роли в семье, в обществе, вероятность профессиональной переориентации из-за невозможности карьерного роста, и т. п. Современные реалии требуют от человека гибкости и эмоционально-психологической устойчивости, так как в условиях кризиса они могут испытывать страх перед будущим и потерю уверенности в себе. Все вышесказанное относится к любому здравомыслящему человеку, будь то мужчина или женщина, но в рамках данной статьи будут рассматриваться особенности социально-психологической адаптации мужчин ранней зрелости в современной России. Изучение данного вопроса является актуальным, так как мужчины этой возрастной группы находятся на стыке двух важных этапов развития — перехода от юности к зрелости и становления в обществе как самостоятельные индивиды. В современной России, с ее быстро меняющимися социально-экономическими условиями, необходимо понимать, как мужчины справляются с вызовами адаптации, какие страхи им приходится преодолевать. Исследование особенностей социально-психологической адаптации этой группы лиц позволит выявить не только их индивидуальные особенности, но и общие тенденции и проблемы, с которыми они сталкиваются. Социально-психологическая адаптация мужчин в ранней зрелости имеет свои особенности, которые отличают их от других возрастных групп. В этот период жизни у мужчин возникают новые социальные роли и обязанности, требующие адаптации и приспособления. Они сталкиваются с прессом общественных ожиданий и давлением стереотипов мужественности. Мужчины ранней зрелости часто ищут свое место в обществе, определяют свою индивидуальность и стремятся к самоутверждению. Они также могут испытывать сложности в построении отношений с окружающими и обретении профессионального успеха. В этот период важно поддерживать мужчин, помогать им в преодолении трудностей и развитии своего потенциала, ведь в условиях финансовой нестабильности и неопределенности будущего из-за пандемии COVID-19, экономического кризиса, проходящей в настоящее время специальной военной операции, многие из них испытывают различные страхи, способствующие усилению тревожности.

Разные авторы выделяют тревожность как эмоциональное состояние и тревожность как устойчивое настроение и черту личности.

Р.С. Немов рассматривает тревожность как склонность человека испытывать страх или тревогу постоянно, или в зависимости от состояния текущей социальной ситуации [2].

Г.Г. Аракелов и Н.В. Шишкова отмечают расплывчатость этой психологической терминологии и описывает тревожность как специфическое состояние человека, сохраняющееся в течение ограниченного времени и являющееся постоянной характеристикой каждого человека. Они отмечают, что тревожность, как черта личности, всегда была связана с генетически детерминированными особенностями головного мозга человека, усиливающими эмоциональное напряжение и вызывающими тревогу [3]. Таким образом, по мнению авторов, стрессовые состояния могут быть постоянными или длиться ограниченное время в зависимости от особенностей индивидуальной мозговой деятельности.

По И.В. Имедадзе [4], тревожность имеет два уровня. Согласно одному, это низкий (адекватный) уровень, необходимый для нормальной адаптации индивида к окружающей

⁴ Периодизация взрослости. — URL: https://psyera.ru/periodizaciya-vzroslosti_14098.htm?ysclid=m67rjz8zu6623181830 (дата обращения 20.12.2024).

среде, другому — высокий (плохой) уровень. Высокая тревожность заставляет людей чувствовать себя некомфортно в окружающем их обществе. По мнению автора, тревожность является нормальным состоянием в определенных ситуациях, если только она не принимает неадекватную форму.

В.Р. Кисловская отмечает, что люди испытывают страх и тревогу при воздействии определенных социальных ситуаций, связанных с неблагоприятными ситуациями или повышенными умственными и физическими нагрузками по другим причинам.⁵ Таким образом, по мнению автора, тревога является естественной эмоциональной реакцией человека на любую угрозу, характеризующейся смутными и неоднозначными чувствами. Тревога вызвана страхом перед неизвестным, даже перед лицом ощутимых опасностей, таких как землетрясения. То же самое относится и к невротической тревоге, которая возникает, когда человек попадает в двусмысленные и неопределенные ситуации.

Как считает Н.Д. Левитов [5], тревожность вызывают опасности, угрожающие сущности и ядру личности. Автор считает, что для тревожности характерно также чувство беспомощности перед лицом надвигающейся опасности. Его причинами могут быть внешние факторы (стихийные бедствия, арест террористов и т. п.) и внутренние факторы (слабость, отсутствие инициативы, робость, и т. п.).

Как отмечает Ю.Л. Ханин [6; 7], ситуационная тревожность связана с различными социальными и психологическими стрессорами (негативными оценками, ожиданием агрессивных реакций, негативным отношением к себе). Личная незащищенность, какой бы незначительной она ни была, отражает индивидуальные различия в сопротивлении и нестабильности воспринимаемым угрозам в разных ситуациях. Поэтому автор считает, что индивиды реагируют на повышенную ситуационную тревожность в разных жизненных ситуациях, что в основном зависит от предыдущего опыта человека, то есть от того, насколько часто он испытывал ситуативную тревожность в прошлом.

По О.Х. Мауреру [8], основная функция тревожности — сигнальная, что вызывает усиление таких реакций и поведения, предотвращает более сильные переживания страха или уменьшает имеющиеся страхи. По мнению автора, тревожность является нормальным состоянием человека в определенных ситуациях, если только она не носит неуместный характер. Это естественная эмоциональная реакция человека на любую угрозу и характеризуется смутными и неоднозначными чувствами. Каждый человек может испытывать стресс и тревогу в различных жизненных и рабочих ситуациях. Тревожность обычно помогает человеку находить источники угрозы, оценивать текущую ситуацию, предвидеть последствия своих действий и регулировать свое поведение. Так называемые «полезные» уровни тревожности могут мотивировать человека на достижение важных целей, являясь таким образом адаптивным ресурсом личности.

Никитина И.В. считает, что тревожность формируется и модулируется в значительной степени средой и обществом, в котором индивид находится [9]. Это включает в себя, по мнению автора, воздействие культуры, социальных норм, медиа, образования и других социокультурных факторов:

1. Культурные факторы:

Культура играет важную роль в определении того, какие виды тревожности являются наиболее актуальными для индивида. Различные культуры могут придавать разное значение

⁵ Кисловская В.Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении (в возрастном плане). Дисс. ... к.пс.н. — М., 2001. — 194 с.

угрозам, связанным с экономической нестабильностью, политическими конфликтами, природными катаклизмами или другими аспектами жизни.

2. Социальное обучение:

Индивидуальный уровень тревожности может быть сформирован на основе опыта и социального обучения. Люди могут учиться бояться определенных событий или объектов, наблюдая реакции окружающих и получая информацию из среды.

3. Медиа и информационные источники:

Средства массовой информации, включая новости и развлекательные программы, могут оказывать значительное влияние на формирование высокого уровня тревожности. Отчеты о кризисах, катастрофах и преступлениях могут создавать впечатление, что мир опасен и неблагоприятен. Медиа также могут влиять на восприятие уровня контроля над страхами.

4. Общественные нормы и ожидания:

Социальные нормы и ожидания могут оказывать давление на индивида в отношении того, какие страхи он должен испытывать или подавлять.

5. Экономическая и социальная нестабильность:

Экономические и социальные факторы, такие как безработица, бедность и социальное неравенство, могут усиливать тревожность в обществе. Эти условия могут создавать ощущение угрозы для социальной стабильности и благополучия. Тревожность, как психологическое явление, сложно поддается однозначному объяснению, поскольку на нее влияют множество факторов. Социокультурные аспекты, такие как культурные стереотипы, социальное давление и ожидания, могут оказывать значительное воздействие на уровень тревожности в обществе [10]. Средовые факторы, такие как стресс на работе, социальная изоляция или нестабильность экономической ситуации, усиливает уровень тревожности.

В рамках данной статьи было проведено исследование, в котором приняли участие мужчины в возрасте ранней зрелости. Число участников — 150 человек. Возраст респондентов — в диапазоне 25–45 лет. Опрос проводился индивидуально. В ходе исследования были использованы следующие методики: Тест социально — психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптация Т.В. Снегерова, А.М. Прихожан), и С-Тест / Чего мы боимся В. Леви. Для анализа полученных результатов был использован корреляционный анализ.

Методы

В качестве методов оценки социально-психологических предикторов адаптации выбраны такие методики тестирования как «Тест социально-психологической адаптированности», «С-Тест (Чего мы боимся)», «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» и «Тест жизнестойкости Мадди».

«Тест социально-психологической адаптированности» (Test of Personal Adjustment) К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого⁶ позволяет оценить несколько показателей адаптации, среди которых межличностная адаптация, важная для анализа коммуникативных навыков, влияющих на социальную интеграцию индивида, самооценка,

⁶ Тест социально-психологической адаптированности // Психологические тесты онлайн [сайт]: psytests.org — 2024. — URL: <https://clck.ru/3EL4G4> (дата обращения: 16.01.2025).

оказывающая влияние на развитие карьеры и создание семьи, а также готовность личности к изменениям.

«С-Тест (Чего мы боимся)» автора В. Леви⁷ помогает определить преобладающие страхи, в том числе связанные с выстраиванием межличностных отношений, профессиональными неудачами, а также неосознанные страхи, которые могут негативно влиять на самооценку и самореализацию.

«Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Дж. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева⁸ служит инструментом для определения осознанности выбора целей и планов, что особенно важно для мужчин раннего периода зрелости, когда закладываются основы для дальнейшей жизни. Тест также помогает определить уверенность, которая оказывает прямое влияние на психологическую устойчивость. Кроме того, с помощью теста оцениваются самооценка, самовосприятие, уровень адаптируемости к новым условиям и изменениям, а также личностная зрелость.

Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R) авторов С. Мадди и Д. Хошаба в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой⁹ помогает оценить способность сохранять внутреннее равновесие в периоды трудностей и испытаний, навыки контроля над собственной жизнью, а также способность не терять продуктивность в нестабильное время.

Перечисленные методы помогают всесторонне изучить социально-психологические предикторы адаптации, что способствует выявлению истинных причин дезадаптации мужчин раннего периода зрелости и, как следствие, содействует разработке корректных рекомендаций, способствующих их преодолению.

Результаты

В общей сложности выборка на всех этапах исследования составила:

- 150 мужчин раннего периода взрослости (25–45 лет);
- место проживания из опрошенных: 146 — РФ (Москва, МО, Курган, Екатеринбург, Сочи, Челябинск и ряд других, 4 — с российскими корнями, но релацировавшихся за последние 2 года в зарубежные страны (Казахстан, Сербия, Турция);
- все имеют высшее образование;
- 147 — на момент проведения исследования — имели работу, 3 — безработные, семейное положение — разное, отдельно опрос не проводился.

Результаты проведенного исследования позволили получить следующие данные.

В результате исследования были выявлены значимые сильные отрицательные взаимосвязи между шкалой «адаптация» и шкалами: «танатофобия» ($r = -0,343^{***}$, $p < 0,001$); «страх пространств» ($r = -0,375^{***}$, $p < 0,001$); «социофобия» ($r = -0,391^{***}$, $p < 0,001$); «страх выступлений» ($r = -0,351^{***}$, $p < 0,001$); «агрессофобия» ($r = -0,329^{***}$, $p < 0,001$); «панфобия» ($r = -0,319^{***}$, $p < 0,001$); «эзофобия» ($r = -0,388^{***}$, $p < 0,001$); «фортунофобия» ($r = -0,457^{***}$,

⁷ С-Тест / Чего мы боимся // Психологические тесты онлайн [сайт]: psytests.org — 2024. — URL: <https://clck.ru/3EL4Ha> (дата обращения: 16.01.2025).

⁸ Тест смысложизненных ориентаций, СЖО/PIL // Психологические тесты онлайн [сайт]: psytests.org — 2024. — URL: <https://clck.ru/3EL4Kt> (дата обращения: 16.01.2025).

⁹ Тест жизнестойкости Мадди // Психологические тесты онлайн [сайт]: psytests.org — 2024. — URL: <https://clck.ru/3EL4NY> (дата обращения: 16.01.2025).

$p < 0,001$). Такой результат позволяет утверждать, что наличие любого из этих страхов оказывает негативное влияние на процесс адаптации респондентов.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа полученных данных

	Танатофобия	Страх пространств	Социофобия	Страх выступлений	Агрессофобия	Панфобия	Эзофобия	Фортунофобия
Адаптация	-0,343	-0,375	-0,391	-0,351	-0,329	-0,319	-0,388	-0,457
Самопринятие								-0,38
Принятие других								-0,249
Эмоциональная комфортность	-0,279	-0,324	-0,34	-0,347	-0,31	-0,29	-0,333	-0,357
Интернальность	-0,32	-0,334	-0,354	-0,369	-0,347	-0,312	-0,368	-0,381
Доминирование	-0,277		-0,293	-0,336	-0,324			-0,39
Эскапизм	0,32	0,388	0,347	0,341	0,339	0,306	0,341	0,343

Составлено автором на основе данных

Также были выявлены значимые сильные отрицательные взаимосвязи между шкалами «самопринятие» ($r = -0,38^{***}$, $p < 0,001$) и «принятие других» ($r = -0,249^{***}$, $p < 0,001$) и шкалой «фортунофобия». Такой результат позволяет утверждать, что чем выше у респондентов показатели принятия самого себя и окружающих людей, тем ниже у них показатели фортунофобии.

Существуют значимые сильные отрицательные взаимосвязи между шкалой «эмоциональная комфортность» и шкалами: «танатофобия» ($r = -0,279^{***}$, $p < 0,001$); «страх пространств» ($r = -0,324^{***}$, $p < 0,001$); «социофобия» ($r = -0,34^{***}$, $p < 0,001$); «страх выступлений» ($r = -0,347^{***}$, $p < 0,001$); «агрессофобия» ($r = -0,31^{***}$, $p < 0,001$); «панфобия» ($r = -0,29^{***}$, $p < 0,001$); «эзофобия» ($r = -0,333^{***}$, $p < 0,001$); «фортунофобия» ($r = -0,357^{***}$, $p < 0,001$). Такой результат позволяет утверждать, что наличие любого из этих страхов оказывает негативное влияние на эмоциональную комфортность респондентов.

По результатам исследования существуют значимые сильные отрицательные взаимосвязи между шкалой «интернальность» и шкалами: «танатофобия» ($r = -0,32^{***}$, $p < 0,001$); «страх пространств» ($r = -0,334^{***}$, $p < 0,001$); «социофобия» ($r = -0,354^{***}$, $p < 0,001$); «страх выступлений» ($r = -0,369^{***}$, $p < 0,001$); «агрессофобия» ($r = -0,347^{***}$, $p < 0,001$); «панфобия» ($r = -0,312^{***}$, $p < 0,001$); «эзофобия» ($r = -0,368^{***}$, $p < 0,001$); «фортунофобия» ($r = -0,381^{***}$, $p < 0,001$). Такой результат позволяет утверждать, что наличие любого из этих страхов оказывает негативное влияние на показатели интернальности-экстернальности респондентов.

По шкале «доминирование» выявлены значимые сильные отрицательные взаимосвязи со шкалами «танатофобия» ($r = -0,277^{***}$, $p < 0,001$); «социофобия» ($r = -0,293^{***}$, $p < 0,001$); «страх выступлений» ($r = -0,336^{***}$, $p < 0,001$); «агрессофобия» ($r = -0,324^{***}$, $p < 0,001$); «фортунофобия» ($r = -0,39^{***}$, $p < 0,001$). Такой результат позволяет утверждать, что наличие любого из этих страхов оказывает негативное влияние на показатели доминирования-ведомости испытуемых.

Были выявлены значимые сильные положительные взаимосвязи между шкалой «эскапизм» и «танатофобия» ($r = 0,32^{***}$, $p < 0,001$); «страх пространств» ($r = 0,388^{***}$, $p < 0,001$); «социофобия» ($r = 0,347^{***}$, $p < 0,001$); «страх выступлений» ($r = 0,341^{***}$, $p < 0,001$); «агрессофобия» ($r = 0,339^{***}$, $p < 0,001$); «панфобия» ($r = 0,306^{***}$, $p < 0,001$); «эзофобия» ($r = 0,341^{***}$, $p < 0,001$); «фортунофобия» ($r = 0,343^{***}$, $p < 0,001$). Такой результат позволяет утверждать, что наличие любого из этих страхов оказывает негативное влияние на показатели эскапизма респондентов, то есть стремления уйти от проблем.

Обсуждение

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяли сделать следующие выводы.

Эмпирические значения, полученные в результате корреляционного анализа, позволили понять, какие взаимосвязи существуют между различными страхами и показателями социально-психологической адаптации респондентов. Сильные отрицательные взаимосвязи, наблюдаемые между такими фобиями, как танатофобия, страх пространств, социофобия, страх выступлений, агессофобия, панфобия, эзофобия, фортунофобия, с показателями адаптации, эмоциональная комфортности и интернальности, подчеркивают, как внутренние конфликты и страхи могут препятствовать личностному росту и гармонии респондентов. Чем сильнее эти страхи, тем выше тревожность респондентов, и тем ниже их способность адаптироваться в социуме и эмоциональная комфортность, они перестают считать себя ответственными за собственную жизнь, приписывая все, что с ними происходит, каким-либо внешним силам — судьбе, обществу, случайности (т. е. проявляются признаки экстернальности).

Наличие сильных отрицательных взаимосвязей, наблюдаемых между фортунофобией и показателями самопринятия и принятия других, позволяет предположить, что чем выше у респондентов показатели принятия самого себя и окружающих людей, тем ниже у них страхи перед «знаками судьбы», наличием, либо отсутствием выбора, неизвестностью, случайностью, и т. п.

Сильные отрицательные взаимосвязи, наблюдаемые между такими фобиями, как танатофобия, социофобия, страх выступлений, агессофобия, фортунофобия, с показателями доминирования, подчеркивают, что наличие любого из этих страхов оказывает негативное влияние на показатели доминирования-ведомости испытуемых, то есть испытывающие данные страхи респонденты перестают стремиться к лидерству, склоняясь к роли ведомых, подчиненных. Остальные страхи (страх открытых или закрытых пространств, панфобия — страх любых перемен, эзофобия — страх перед мистическими событиями и проявлениями) не оказывают настолько сильного влияния на стремление респондентов к доминированию, лидерству.

В то же время, положительные корреляции с эскапизмом указывают на то, что люди, испытывающие страхи (танатофобия, страх пространств, социофобия, страх выступлений, агессофобия, панфобия, эзофобия, фортунофобия), могут искать способы избежать этих переживаний, что зачастую приводит к временному облегчению, но не к действительному решению проблем.

Таким образом, итоги проведенного исследования подтвердили наличие взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности у мужчин раннего периода зрелости в современной России. Это подчеркивает важность интегративного подхода в коррекции страхов, тревожности у мужчин в возрасте ранней зрелости, включающей как когнитивно-поведенческие методы, так и работу с внутренними ресурсами и приёмами самопринятия.

Необходимо акцентировать внимание на том, что понимание выявленных взаимосвязей может быть полезно не только для специалистов в области психологии, но и для самих людей, стремящихся к улучшению своего психоэмоционального состояния. Проведенное исследование не только способствует более глубокому пониманию природы тревожности у мужчин в возрасте ранней зрелости, но и дает им инструмент для личностного роста и улучшения качества жизни, ведь способность осознавать и принимать свои страхи — это важный шаг на пути к внутренней гармонии и полноценной жизни. Вышесказанное позволяет резюмировать, что работа со страхами и тревожностью — это путь к эффективной социально-психологической адаптации в современной России, а значит, и к более полноценной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Магура М.И. Поиск и отбор персонала. — М.: Топ-персонал, 2003. — 304 с.
2. Чернышев, В.П., Тимошков Е.В. Тревожность у студентов // Современные вызовы образования и психология формирования личности Монография / под ред. Ж.В. Мурзиной, О.Л. Богатыревой. — Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2020. — С. 139–150.
3. Аракелов Г.Г., Шишкова Н.В. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник Московского университета, сер. Психология. — 2008. — № 1. — С. 12–23.
4. Имедадзе Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. — Тбилиси, 1996. — С. 49–57.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964. — 344 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006328049> (дата обращения 20.12.2024).
6. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 288 с.
7. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. — 2008. — № 6. — С. 94–106.
8. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107–110.
9. Никитина И.В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 / И.В. Никитина, А.Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Т. 21, № 1. С. 60–68.
10. Ильина Е.П. Психология страха. СПб.: Питер. 2017. С. 498.

Shatalov Mikhail Vladimirovich

Moscow Humanitarian Economic University, Moscow, Russia

E-mail: Mike.shatalov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1939-9831>

Features of social-psychological adaptation of men of early maturity in modern Russia

Abstract. This article examines the features of social and psychological adaptation of men of early maturity in modern Russia. The study of adaptation processes has recently become increasingly relevant. Modern literary sources note increased attention to the problems of adaptation, stress resistance and safety, which is explained by the expansion of human activity, often occurring in difficult and often extreme conditions, increasing the risk of violations of the psychological adaptation process. In addition, the article reveals the opinions of various authors both about adaptation and about human anxiety. The relevance of this study is also determined by the fact that the daily life of a modern person is, first of all, the desire to realize or change their social status in different areas of life: this can be socio-psychological, professional, educational activities, etc. In this regard, this may include such areas of adaptation as a person's social status, choice of profession, his socially significant abilities and qualities, interpersonal relationships both in the work collective and in the family, and much more. The article also examines the results of a study conducted with the participation of 150 respondents, characterizing the relationship between adaptation and anxiety in men of this age category in the modern conditions of our country. The study touches upon the components of social and psychological adaptation, anxiety (common fears), life-meaning orientations and resilience of respondents of this category. Based on the results of testing, a correlation analysis was conducted to identify the relationship between these phenomena.

Keywords: adaptation; anxiety; early maturity; crisis; social environment; emotional state; social status; changes