

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

И.А. Жукова, О.А. Шавлюкевич, О.А. Ковалёва

Белорусский государственный педагогический университет,  
[Zhukova@bspu.by](mailto:Zhukova@bspu.by), [kafzoo@bspu.by](mailto:kafzoo@bspu.by), [Kovalyova@bspu.by](mailto:Kovalyova@bspu.by)

**Аннотация.** Проблема стресса в жизни человека имеет актуальную научную и практическую значимость. В статье приведены результаты исследования стрессоустойчивости и адаптационного потенциала учащихся старших классов, их статистическая обработка.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, нервно-психическая неустойчивость, адаптационный потенциал, учащиеся, старшие классы, образовательный процесс.

Социальные и технологические возможности современного динамично изменяющегося мира достаточно широки и постоянно растут, что, в свою очередь, требует высокой адаптационной способности человека осуществлять эффективную деятельность, в том числе и профессиональную. Неспособность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям может стать причиной стресса, а неумение человека преодолевать стрессовые ситуации во многом оказывает негативное влияние на качество его жизни. Длительное воздействие стрессоров способствует возникновению и развитию негативных эмоций, переживаний, что в последующем приводит к физическому и психическому перенапряжению.

В нашей работе под стрессоустойчивостью мы понимали свойство личности, позволяющее конфронтировать деструктивному воздействию стресса, которое вызывается различными стрессорами, на успешность осуществления жизнедеятельности.

Возможность человека справиться со стрессорами, выйти на тот уровень напряжения, который необходим для нормальной жизнедеятельности определяется как уровень нервно-психической устойчивости (НПУ). В данном аспекте, под НПУ понимается интегральная совокупность врожденных и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды [1, с. 25].

Наряду с НПУ широко распространено понятие о нервно-психической неустойчивости (НПН) как совокупности врожденных и приобретенных свойствах личности, которые могут предопределять появление неоптимального типа реагирования на неблагоприятные воздействия профессиональной среды. Оба эти феномена наиболее ярко проявляются в нестандартных ситуациях или деятельности в непривычных для индивида условиях.

Согласно И.Б. Ушакову и О.Г. Сорокину, «адаптационный потенциал (АП) — количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее его способность адекватно и надежно реагировать на комплекс неблагоприятных факторов при экономной трате функциональных резервов, что позволяет предотвратить развитие преморбидного состояния» [2, с. 5].

Цель работы – выявить уровень НПУ и АП у учащихся старших классов.

Эмпирическое исследование стрессоустойчивости и АП учащихся старших классов проводилось в 2019 году.

В качестве респондентов в исследовании выступили учащиеся I и II курсов профессионально-технического колледжа г. Минска, осваивающие программу общего среднего образования III степени.

В анкетировании приняло участие 44 (n=44) респондента возрастной категории 15-17 лет. Ввиду некорректного заполнения анкет, а также недостоверности полученных результатов, выявленной при их анализе, 5 анкет (n=5) признаны недействительными. В последующей обработке данных учитывались анкеты 39 (n=39) участников исследования.

Для исследования были использованы следующие диагностические методы: психодиагностический опросник «Модуль» (В.А. Корзунин, В.В. Юсупов, Ю.В. Кравченко, Д.В. Костин) и методика экспресс-оценки АП Р.М. Баевского.

Качественный анализ данных осуществлялся путем сравнения полученных показателей между собой, выявления их взаимосвязи.

Количественный анализ данных проводился с использованием методов математической статистики программы STATISTICA 10, для установления корреляционной связи между различными показателями – корреляционный анализ по Пирсону.

Объяснительным принципом полученных результатов исследования выступил интерпретационный метод.

Согласно проведенному исследованию выявлено, что большинство респондентов 35,9% (n=14) обладали удовлетворительным уровнем НПУ, 30,8% (n=12) респондентов имели неудовлетворительный уровень НПУ. У 13 участников опроса (33,3%) выявлен хороший уровень НПУ [3]. Исходя из полученных данных видно, что у учащихся старших классов всех уровней НПУ преобладали показатели II и III Модулей. Подобные расстройства могут проявляться в чрезмерной чувствительности к неудачам, неспособностью прощать, подозрительностью, склонностью к неверной интерпретации окружающей действительности.

Расстройства настроения, или аффективные расстройства, включают в себя те расстройства, при которых происходит изменение эмоций и настроения в сторону депрессии или приподнятости. Изменения настроения часто сопровождаются изменением уровня активности. Остальные симптомы, как правило, вторичны. Подобные расстройства, чаще обусловленные какими-либо стрессовыми событиями или ситуациями.

Высокие показатели по данным шкалам могут обозначать наличие ярко выраженной тревоги, не ограничиваясь какой-либо конкретной внешней ситуацией.

Не исключены также ощущение внутренней напряженности, присутствие мрачных предчувствий, отсутствие безопасности и комплекс неполноценности. Возможны постоянная выраженная потребность быть признанным, сверхчувствительная реакция на отказ и критику, тенденция избегания действий ввиду преувеличения потенциальность опасности.

АП учащихся старших классов определялся согласно методике Р.М. Баевского. В результате исследования выявлено следующее (таблица 1). В таблице также представлено ранжирование АП в зависимости от категории НПУ.

Таблица 1. – АП учащихся старших классов

Категория НПУ	Индекс ОАП	Характер адаптации	Характеристика уровня функционального состояния
2-ая (n=13)	2,05	Удовлетворительная адаптация	Достаточные функциональные возможности организма
3-я (n=14)	2,01		
4-я (n=12)	2,22	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов

На основании результатов, полученных по методикам исследования, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость обуславливают не только психологические характеристики личности, но и физиологические параметры [3].

Для установления корреляционной связи между различными показателями использовался корреляционный анализ по Пирсону (таблица 2).

Таблица 2. – Связь показателей НПУ и АП

Параметр	ОАП
I Модуль «Психотические синдромы (шизотипические, бредовые расстройства) и аффективные расстройства настроения»	0,34
F 20-29 «Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства»	0,25
F 30-39 «Расстройства настроения (аффективные расстройства)»	0,37
II Модуль «Невротические, соматоформные расстройства и поведенческие синдромы»	0,18
F 41 «Тревожные расстройства»	0,04
F 40.2 «Изолированные фобии»	0,02
F 44, 48 «Диссоциативные и невротические расстройства»	0,32
III Модуль «Расстройства личности и поведения у взрослых»	0,22
F 60.0 «Параноидное расстройство личности»	0,10
F 60.2 «Диссоциальное расстройство личности»	0,12
F 60.6 «Тревожное расстройство личности»	0,14

Сила корреляционной связи определялась по величине коэффициента корреляции ( $r$ ), взятого по модулю – чем больше значение, тем сильнее связь. Значение коэффициента в следующих диапазонах означают силу связи:  $r=0,01-0,29$  – слабая связь;  $r=0,30-0,69$  – умеренная связь;  $r=0,70-0,99$  – сильная связь.

Таким образом, успех преодоления воздействия стресс-факторов определяется как физиологическими параметрами (особенности функционирования нервной системы, наличие заболеваний, травм и т.д.), так и психологическими (особенности характера, воспитания, самооценка и т.д.).

В работе приведены результаты исследования НПУ и АП учащихся старших классов, установлены корреляционные связи.

В результате исследования установлено, что большинство респондентов имели удовлетворительный или неудовлетворительный уровни НПУ (66,7%,  $n=26$ ), наименьше число участников опроса обладали хорошим уровнем НПУ (33,3%,  $n=13$ ). У всех респондентов преобладали показатели «Расстройств личности и поведения у взрослых». Респонденты с различными уровнями НПУ были статистически отличны друг от друга.

Все респонденты имели удовлетворительный уровень АП, что обуславливает успех приспособления к негативному воздействию факторов среды.

Корреляционный анализ по Пирсону установил, что АП положительно взаимосвязан с параметрами методики выявления НПУ.

Подобные результаты подтверждают взаимосвязь психологического и физиологического параметров организма, которые обуславливают успех преодоления негативного стрессового воздействия.

Полученные результаты могут быть обусловлены рядом причин. Наиболее вероятной считаем социальную ситуацию, в которой происходит становление молодых людей: особенности взаимодействия с семьей, сверстниками, особенности воспитания, образовательной среды, досуга и прочее.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что успех адаптации и становления молодых людей в настоящее время определяется рядом причин. Наиболее лабильной в данной возрастной категории является психика. Правильное воздействие и взаимодействие с молодыми людьми обуславливает успех становления их личности, в противном случае вероятно увеличение социальных проблем, связанных с психическим здоровьем населения. Считаем целесообразным разработку и внедрение в образовательный процесс мероприятий, направленных на формирование у учащихся навыков преодоления воздействия стресс-факторов.

### **Список использованных источников**

1. Берг, Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т. Н. Берг. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.

2. Ушаков, И. Б. Адаптационный потенциал человека / И. Б. Ушакова, О. Г. Сорокин // Вестн. Рос. Академии мед. наук [Электронный ресурс]. – 2004. – Режим доступа: <http://www.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=110548>. – Дата доступа: 20.11.2019.

3. Шавлюкевич, О. А. Стрессоустойчивость и общий адаптационный потенциал молодых людей как предикторы здорового образа жизни / О. А. Шавлюкевич // Совр. проблемы формирующегося здорового образа жизни студ. молодежи : материалы II Междунар. научн.-практ. интернет-конф., Минск, 10-12 апреля 2019 г. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; редкол. : И. В. Пантюк [и др.]. – Минск, 2019. – С. 70–76.