

УДК 159.913

UDC 159.913

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
КАК ПРЕДИКТОРЫ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****RESISTANCE
TO STRESS AND ADAPTATION
POTENTIAL OF HIGH SCHOOL
STUDENTS AS PREDICTORS
OF CONDUCTING
THE EDUCATION ACTIVITY****О. А. Шавлюкевич,***магистрант, преподаватель-стажер
кафедры морфологии и физиологии
человека и животных Белорусского
государственного педагогического
университета имени Максима Танка;***И. А. Жукова,***кандидат биологических наук, доцент,
заведующий кафедрой морфологии
и физиологии человека и животных Бело-
русского государственного педагогиче-
ского университета имени Максима Танка***O. Shauliukevich,***Master Student, Intern Teacher
of the Department of Morphology
and Physiology of Human and
Animals, Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank;***I. Zhukova,***PhD in Biology, Associate Professor,
Head of the Department of Morphology
and Physiology of Human and
Animals, Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank*

Поступила в редакцию 11.12.19.

Received on 11.12.19.

Проблема стресса в жизни человека имеет актуальную научную и практическую значимость, что обусловлено непрерывным ростом социальной, экономической, экологической и технологической экстремальности условий жизнедеятельности.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает применительно к становлению личности молодых людей, находящихся в ситуации своего профессионального определения. Это обусловлено спецификой образовательного и воспитательного процессов, необходимостью осуществления успешной жизнедеятельности с большим количеством людей, оптимизацией личностного развития, что влечет за собой увеличение эмоциональной напряженности, переутомления и даже возникновения у молодых людей невротических состояний.

В статье приведены результаты исследования стрессоустойчивости и адаптационного потенциала учащихся старших классов, их статистическая обработка.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, адаптационный потенциал, учащиеся старших классов.

The problem of stress in human life has relevant theoretical and practical significance due to constant increase of social, economic, ecological and technological extremeness of vital conditions. The main significance of the problem appears in formation of personalities of young people who are in the process of their professional determination. It is conditioned by specificity of educational process, necessity of conducting successful vital activity with a lot of people, optimization of personal development. It leads to increase of emotional strain, fatigue and even neurotic state.

The article presents the results of the study of resistance to stress and adaptational potential of high school students and their statistic processing.

Keywords: resistance to stress, adaptation potential, high school students.

Введение. 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 стрессо-

вые 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 конфронтровать деструктивно-му воздействию стресса, которое вызывает-

ся различными стрессорами, на успешность осуществления жизнедеятельности [3].

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.

Действие стрессора в организме человека реализуется через рецепторы периферической нервной системы, эмоциональный стресс может индуцироваться сенсорными системами (слуховая, зрительная, интерорецепция и т. д.).

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» [4].

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

Методика исследований. 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 респондента ($n = 44$) 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 участников ($n = 39$) 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.

Результаты исследований. Результаты эмпирического исследования уровня НПУ учащихся старших классов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень НПУ учащихся старших классов

Уровень НПУ	Удовлетворительный ($n = 14$)	Хороший ($n = 13$)	Неудовлетворительный ($n = 12$)
Диагностический критерий			
% респондентов			
I Модуль «Психотические синдромы (шизотипические, бредовые расстройства) и аффективные расстройства настроения»	21,2	13,5	42,8
F 20–29 «Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства»	17,1	11,1	40,5
F 30–39 «Расстройства настроения (аффективные расстройства)»	30,1	19,7	49,5
II Модуль «Невротические, соматоформные расстройства и поведенческие синдромы»	31,8	17,0	45,6
F 41 «Тревожные расстройства»	36,8	19,1	57,5
F 40.2 «Изолированные фобии»	30,1	20,7	33,3
F 44, 48 «Диссоциативные и невротические расстройства»	28,4	14,2	39,9
III Модуль «Расстройства личности и поведения у взрослых»	33,8	16,1	47,1
F 60.0 «Параноидное расстройство личности»	43,2	29,9	53,4
F 60.2 «Диссоциальное расстройство личности»	16,9	2,15	26,3
F 60.6 «Тревожное расстройство личности»	42,9	23,1	55,7

Согласно проведенному исследованию, большинство респондентов 35,9 % (n = 14) обладают удовлетворительным уровнем НПУ, 30,8 % (n = 12) респондентов имеют неудовлетворительный уровень НПУ. У 13 участников опроса (33,3 %) выявлен хороший уровень НПУ [5]. Исходя из полученных данных видно, что у учащихся старших классов всех уровней НПУ преобладают показатели II и III Модулей. Подобные расстройства могут проявляться в чрезмерной чувствительности к неудачам, неспособностью прощать, подозрительностью, склонностью к неверной интерпретации окружающей действительности.

У респондентов также были наиболее выражены показатели шкал F 30–39, F 41, F 60.0, F 60.6.

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 обусловлены 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 потенциальности опасности.

АП учащихся старших классов определялся согласно методике Р. М. Баевского. Результаты исследования отражены в таблице 2, а также представлено ранжирование АП в зависимости от категории НПУ.

На основании результатов, полученных по методикам исследования, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость обуславливают не только психологические характеристики личности, но и физиологические параметры [5].

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

Для установления корреляционной связи между различными показателями использовался корреляционный анализ по Пирсону (таблица 3).

Таблица 2 – АП учащихся старших классов

Категория НПУ	Индекс ОАП	Характер адаптации	Характеристика уровня функционального состояния
2-я (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

Таблица 3 – 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

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.).

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

Установлено, что большинство респондентов имеют удовлетворительный или неудовлетворительный уровни НПУ (66,7 %, $n = 26$), наименьшее число участников опроса обладают хорошим уровнем НПУ (33,3 %, $n = 13$). У всех респондентов преобладают показатели «Расстройств личности и поведения у взрослых». Респонденты с различными уровнями НПУ 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берг, Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т. Н. Берг. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
2. Костин, Д. В. Экспресс-диагностика расстройств адаптации у военнослужащих (клинические и психофизиологические аспекты) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 ; 19.00.02 / Д. В. Костин ; ВМедА. – СПб., 2015. – 177 с.
3. Рушина, М. А. Теоретический анализ к исследованию стрессоустойчивости личности / М. А. Рушина, К. Г. Шаврина // Актуальные проблемы совр. гум. наук : материалы II Междунар. конф. молодых ученых, Москва, 22–23 октября 2015 г. / Рос. ун-т дружбы народов ; редкол. : Г. Б. Ильин [и др.]. – Москва, 2015. – С. 216–220.
4. 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.
5. Шавлюкевич, О. А. Стрессоустойчивость и общий адаптационный потенциал молодых людей как предикторы здорового образа жизни / О. А. Шавлюкевич // Совр. проблемы формир. 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.

Подобные результаты подтверждают взаимосвязь психологического и физиологического параметров организма, которые влияют на 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.

REFERENCES

1. Berg, T. N. Nervno-psihicheskaya neustojchivost' i sposoby ee vyyavleniya / T. N. Berg. – Vladivostok : Mor. gos. un-t, 2005. – 63 s.
2. Kostin, D. V. Ekspress-diagnostika rasstrojstv adaptacii u voennosluzhashchih (klinicheskie i psiho-fiziologicheskie aspekty) : avtoref. dis. ... kand. med. nauk : 14.00.18 ; 19.00.02 / D. V. Kostin ; VMedA. – SPb., 2015. – 177 s.
3. Rushina, M. A. Teoreticheskij analiz k issledovaniyu stressoustojchivosti lichnosti / M. A. Rushina, K. G. Shavrina // Aktual'nye problemy sovr. gum. nauk. : materialy II Mezhdunar. konf. molodyh uchenyh, Moskva, 22–23 oktyabrya 2015 g. / Ros. un-t druzhby narodov ; redkol. : G. B. Il'in [i dr.]. – Moskva, 2015. – S. 216–220.
4. Ushakov, I. B. Adaptacionnyj potencial cheloveka / I. B. Ushakova, O. G. Sorokin // Vestn. Ros. Akademii med. nauk [Elektronnyj resurs]. – 2004. – Rezhim dostupa: <http://www.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=110548>. – Data dostupa: 20.11.2019.
5. Shavlyukevich, O. A. Stressoustojchivost' i obshchij adaptacionnyj potencial molodyh lyudej kak prediktory zdorovogo obraza zhizni / O. A. Shavlyukevich // Sovr. problemy formir. zdorovogo obraza zhizni stud. molodezhi : materialy II Mezhdunar. nauchn.-prakt. internet-konf., Minsk, 10–12 aprelya 2019 g. / BGU, Fak. sociokul'turnyh kommunikacij, kaf. ekologii cheloveka ; redkol. : I. V. Pantjuk [i dr.]. – Minsk, 2019. – S. 70–76.