

*Махрина Елена Александровна, научный руководитель канд. психол.наук,*

*доцент, Севастопольский государственный университет*

*Тимофеева Александра Владимировна, студент 4 курса,*

*Севастопольский государственный университет*

## **АДАПТАЦИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** В данной работе обосновывается идея о том, что современные студенты при осуществлении учебной деятельности часто оказываются под влиянием стрессоров, которое характеризуется высокими нагрузками по программам обучения, материальными трудностями, конфликтами с коллективом, необходимостью совмещать два вида деятельности – учебную и трудовую, разлукой с семьей и многими другими аспектами. Вместе с тем на то, насколько успешно обучающиеся справляются со стрессорами, значительное влияние оказывает уровень стрессоустойчивости и способность адаптировать свое поведение к критическим ситуациям. Всем вышесказанным и обусловлены актуальность и цель нашего исследования – изучение адаптации и стрессоустойчивости студентов, а также их взаимосвязи.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость студентов, процесс адаптации.

**Annotation:** This paper substantiates the idea that modern students, when carrying out educational activities, often find themselves under the influence of stressors, which is characterized by high loads on training programs, financial difficulties, conflicts with the team, the need to combine two types of activities – academic and labor, separation from family and many other aspects. At the same time, the level of stress tolerance and the ability to adapt their behavior to critical

situations have a significant impact on how successfully students cope with stressors. All of the above explains the relevance and purpose of our research – the study of adaptation and stress resistance of students, as well as their relationship.

**Keywords:** Stress, stress tolerance of students, adaptation process.

**Введение.** И.В. Теплякова, изучающая процесс адаптации обучающихся первого курса психолого-педагогических специальностей, акцентирует внимание на том, что при поступлении в высшее учебное заведение и в начале своей профессиональной подготовки студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые воздействуют на их психологическое состояние. Они могут быть связаны со сменой места жительства, началом самостоятельной жизни, трудностями построения взаимоотношений с новым окружением [7, с. 129].

Ю.П. Деревянко, исследуя адаптацию первокурсников к новым условиям учебной деятельности, выделяет следующие ее критерии: уровень готовности к постоянно возрастающим учебным нагрузкам, приобретенные умения по самоконтролю и успешному контролю стресса. По мнению автора, адаптацию студента на начальном этапе обучения можно объяснить, как процесс приспособления к необычной учебной ситуации, касающийся всех сфер личности [3, с. 41].

Анализируя разные подходы к пониманию стресса и адаптации к нему, Н.Л. Клячкина делает акцент на важности умения дифференцировать стрессоры, поддающиеся контролю личности и стрессоры, которые ей неподконтрольны. Для каждого из видов стрессовых факторов существуют отдельные способы борьбы с ними [4, с. 58].

С.А. Анохина считает, что составляющей частью адаптации является стрессоустойчивость, которая даёт возможность человеку выполнять свои жизненные функции на более сложном и высоком уровне. «Возрастающий объем стрессоров требует разработки условий, концепций и моделей

ценностного отношения к здоровью, позволяющих повысить стрессоустойчивость личности и дающей ей возможность осуществлять деятельность с минимизированными психологическими и социальными деструкциями» [1, с. 36].

М.В. Газиева рассмотрела разные подходы к изучению стрессоустойчивости. Ряд исследователей изучают стрессоустойчивость в качестве составляющей способности личности к осуществлению активных действий в экстремальных ситуациях. Благодаря данному качеству появляется возможность корректно и с высокой скоростью применять умения и навыки по саморегуляции и осуществлению самоконтроля, а также преобразованию своих действий при возникновении непрогнозируемых обстоятельств [2, с. 350].

А.В. Михеева изучала феномен стрессоустойчивости с точки зрения его взаимосвязи с тем, насколько выражена тревожность у испытуемого. Результатом ее исследования стало выявление зависимости между двумя этими явлениями. Автор пришла к выводу о том, что более высокий уровень личностной и ситуативной тревожности обуславливает низкую стрессоустойчивость, в то время как лица с низким уровнем тревожности являются более стрессоустойчивыми [5, с. 87].

М.Ю. Питкевич указывает на стрессоустойчивость как на черту личности, поддающуюся тренировке и развитию посредством регулярных упражнений на творческое мышление. Исследователь также обращает внимание на тесную взаимосвязь между явлением стрессоустойчивости и процессом адаптации, говоря о том, что данные феномены влияют на способность личности действовать в непривычных и сложных ситуациях без травмирующих последствий для ее психологического состояния [6, с. 48].

Таким образом адаптация и стрессоустойчивость понимаются авторами как сложные личностные характеристики, способствующие сохранению возможности осуществления активной и эффективной деятельности в критических и стрессогенных ситуациях.

**Основная часть.** Для осуществления исследования адаптации и стрессоустойчивости студентов были подобраны следующие методики:

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, позволяющая определить актуальный уровень стресса и степень сопротивляемости ему.

2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, дающий возможность исследовать способность испытуемых к адаптации на основе их психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития.

3. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона позволяющий выявить уровень стрессоустойчивости исследуемых.

Проведенное нами исследование степени сопротивляемости стрессу по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге дало результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Экспериментальные данные по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Степень сопротивляемости стрессу	Частота встречаемости	
	Количество человек	Проценты
Большая	3	15
Высокая	14	70
Пороговая	2	10
Низкая	1	5
<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Из таблицы видно, что у преобладающего числа испытуемых (70%) высокая степень сопротивляемости стрессу. Респонденты выявляют высокую степень стрессоустойчивости. Они не тратят энергию и ресурсы на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе

стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про осуществление деятельности как такой, которая имеет стрессогенный характер.

У 15% испытуемых большая степень сопротивляемости стрессу. Исследуемые данной группы выявляют достаточно высокую степень стрессоустойчивости. Для них характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про осуществление деятельности как такой, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

У 10% обучающихся пороговая степень сопротивляемости стрессу. Для данных испытуемых характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Они выявляют среднюю степень стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни личности. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про осуществление деятельности как такой, которая в малой степени носит стрессогенный характер.

Также у 5% испытуемых низкая степень сопротивляемости стрессу. Для них характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Студенты с подобными показателями выявляют низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это дает возможность говорить про осуществление деятельности как такой, в которой до минимума снижен стрессогенный характер. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то испытуемому грозит

психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.

Согласно методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, определяющей уровень адаптивного потенциала личности получены результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Экспериментальные данные по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина

Личностный адаптивный потенциал (группа)	Частота встречаемости	
	Количество человек	Проценты
1	11	55
2	5	25
3	4	20
4	0	0
<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Из таблицы 2 можно увидеть, что большинство испытуемых (55%) принадлежат к первой группе адаптационных способностей личности, а также 25% принадлежат ко второй группе. Это группы хороших адаптационных способностей. Лица данных групп легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро «входят» в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Функциональное состояние лиц этой группы в период адаптации остаётся в пределах нормы, работоспособность сохраняется.

20% испытуемых принадлежат к третьей группе адаптационных способностей личности. Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене

деятельности. Поэтому успех адаптации во многом зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Процесс социализации осложнён, возможны асоциальные срывы, проявление агрессивности и конфликтности. Функциональное состояние в начальные этапы адаптации может быть нарушено. Лица этой группы требуют постоянного контроля.

Также можно заметить, что представителей четвертой группы адаптационных способностей личности в выборке не обнаружено, из чего следует, что среди обучающихся, среди которых проводилось исследование нет лиц со сниженной адаптацией.

При исследовании уровня стрессоустойчивости по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона были получены результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Экспериментальные данные по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона

Оценка стрессоустойчивости	Частота встречаемости	
	Количество человек	Проценты
Очень высокая	2	10
Высокая	11	55
Средняя	3	15
Ниже среднего	3	15
Низкая	1	5
<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Из данной таблицы следует, что у преобладающего числа испытуемых (55%) высокая стрессоустойчивость, что говорит о возможности осуществления эффективной деятельности в стрессогенных ситуациях.

У 15% обучающихся стрессоустойчивость находится на среднем уровне, у такого же количества респондентов данное качество находится на уровне ниже среднего. Данные показатели говорят о затруднениях в осуществлении

своих функций в стрессовых ситуациях.

10% исследуемых обладают очень высоким уровнем стрессоустойчивости, что говорит о высокой способности действовать в стрессовых условиях и, при необходимости, взять на себя лидерство.

Показатели стрессоустойчивости у 5% испытуемых определяются как низкие и свидетельствуют о серьезных затруднениях при принятии решений в условиях стресса, а также высокой вероятности срывов.

Для определения взаимосвязи между адаптацией и стрессоустойчивостью студентов был использован коэффициент корреляции Пирсона. В результате подсчета коэффициента корреляции было получено значение 0.968, что свидетельствует о весьма высокой и прямой корреляции. Были выявлены следующие корреляционные связи: с возрастанием показателя стрессоустойчивости возрастает и показатель личностного адаптационного потенциала. Данную взаимосвязь иллюстрирует график взаимосвязи адаптации и стрессоустойчивости студентов, представленный на рисунке 1.

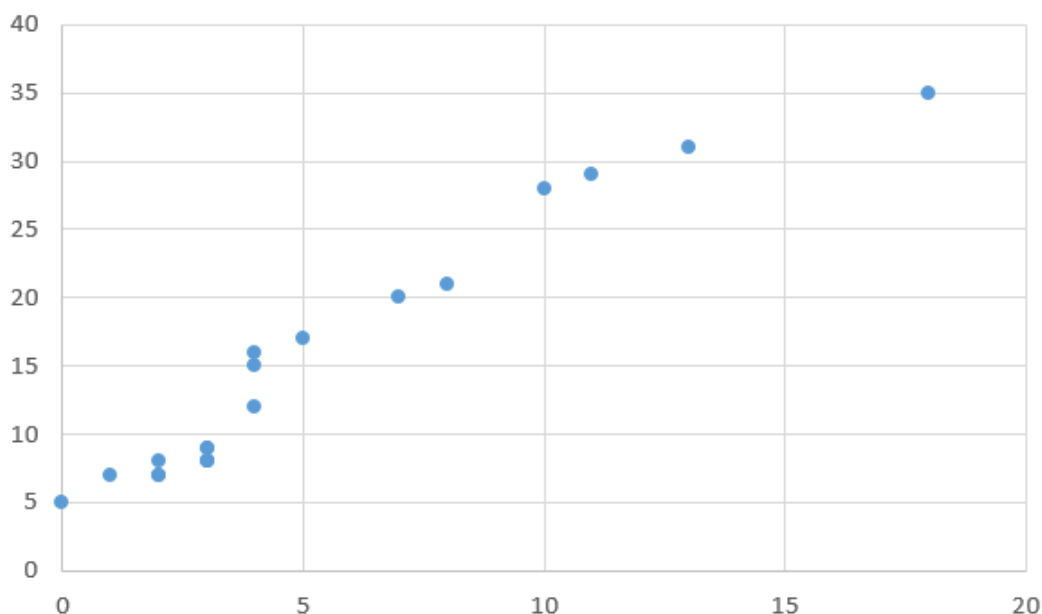


Рисунок 1. – График взаимосвязи адаптации и стрессоустойчивости студентов

**Заключение.** Таким образом, на основе проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что адаптация и стрессоустойчивость студентов



имеет тесную прямую взаимосвязь, а показатели данных характеристик влияют на способность личности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.

### **Библиографический список:**

1. Анохина, С.А. Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности / С.А. Анохина, А.М. Анохин // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2014. – С. 34 – 43.

2. Газијева, М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости / М.В. Газијева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 348 – 350.

3. Деревянко, Ю.П. Личностная организация времени жизни и ценностная значимость здоровья студентов-первокурсников в процессе адаптации к учебной деятельности / Ю.П. Деревянко, О.Л. Ковалева, Е.П. Пчелкина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – № 2. – С. 40 – 45.

4. Клячкина, Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления / Н.Л. Клячкина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2014. – С. 55 – 61.

5. Михеева, А.В. Особенности стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2016. – № 2. – С. 78 – 84.

6. Питкевич, М.Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости / М.Ю. Питкевич // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – С. 47 – 51.

7. Теплякова, И.В. Сопровождение процесса адаптации студентов-первокурсников педагогического вуза: опыт куратора / И.В. Теплякова // Дискуссия. – 2016. – № 3 (66). – С. 127 – 132.