



УДК 159.923+316.6

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

И. В. Малышев

Саратовский государственный университет  
E-mail: iv.999@list.ru

В статье рассматривается проблема стрессоустойчивости личности в контексте ее социально-психологической адаптации; представлены результаты анализа стрессоустойчивости и адаптационных возможностей личности учащихся старших классов средних общеобразовательных школ.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость личности, адаптационные характеристики, социально-психологическая адаптация.

### Peculiarities of Steadiness to Stress and Adaptation Characteristics of Personality of Senior Pupils of Schools

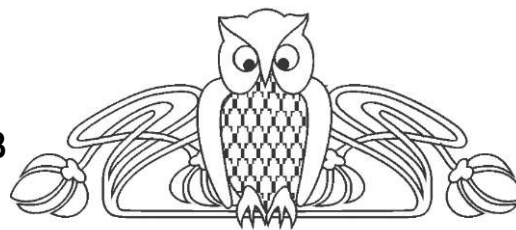
I. V. Malyshev

In the paper the problem of the steadiness to the stress of a personality in the context of its social-psychological adaptation are considered. The results of the analysis of the steadiness to the stress and of the adaptation possibilities of personalities of senior pupils of general schools are present.

**Key words:** steadiness to the stress of a personality; adaptation characteristics; social-psychological adaptation.

Современное общество предъявляет высокие требования к личности, которой необходимо быть готовой к постоянным переменам и развитию, к здоровой конкуренции во всех областях жизни. Во многом это обусловлено взаимодействием личности и социальной среды в быстроменяющихся условиях, под воздействием постоянно нарастающих стрессов. В соответствии с этим проблема стрессоустойчивости личности и ее адаптационных способностей приобретает очевидную актуальность. Устойчивость личности к стрессам позволяет исключить деструкцию личности, ее дезадаптацию и в целом ускорить процесс социальной адаптации.

Необходимо отметить, что понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» неразрывно связаны с личностью и ее изменениями, происходящими в процессе адаптации. В этой связи Б. Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и содействующее успешному выполнению деятельности<sup>1</sup>. П. Б. Зильберман рассматривает стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической дея-



тельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке<sup>2</sup>.

Иногда термин «стрессоустойчивость» обладает значением «эмоциональная устойчивость». Так, С. М. Оя под эмоциональной устойчивостью понимает способность быть эмоционально стабильным, т. е. иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности<sup>3</sup>. В свою очередь, об эмоциональной неустойчивости как частой смене положительных и отрицательных эмоций пишет В. Г. Норакидзе<sup>4</sup>. Н. Д. Левитов связывает данное понятие с неустойчивостью настроений и эмоций и как следствие - неустойчивостью чувств<sup>5</sup>.

К. К. Платонов и В. Л. Марищук вкладывают в понятие эмоциональной устойчивости способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные воздействия<sup>6</sup>. В. И. Медведев связывает данный феномен с ролью информационного фактора: значимость полезной информации резко увеличилась, и это оказывает влияние на формирование устойчивости; появляются механизмы обеспечения информационной защиты от избыточной или от ненужной информации. Кроме того, в формировании механизмов устойчивости возрастает роль психических факторов, которые регулируют соотношение социальных и биологических процессов, имеющих подчас противоположную направленность<sup>7</sup>.

Я. Рейковский понимает под эмоциональной устойчивостью способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций. Он полагает, что некоторым лицам свойственна высокая степень стрессоустойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности<sup>8</sup>.

К. К. Платонов рассматривает данное понятие как взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности (степень волевого владения достаточно сильными эмоциями) с характером деятельности и подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-моторную, эмоционально-сенсорную и эмоционально-волевою<sup>9</sup>.

Преобразовательная активность личности, на наш взгляд, являясь основополагающим и важнейшим компонентом ее стрессоустойчиво-

сти, сближает социальный, психологический и физиологический аспекты понятий общего адаптационного синдрома - стресса и адаптации. Так, адаптация, с точки зрения А. А. Ершова, единство стресса (общего адаптационного синдрома), памяти и доминанты. Адаптация и преобразование как виды активности человека взаимообусловлены, т. е. адаптация подчиняется не только закону сохранения равновесия, но и законам развития, экономики сил<sup>10</sup>. При этом для преобразовательной, творческой деятельности человека необходимы такая регуляция и саморегуляция, которые позволяют ему оптимально приспособиться, усвоить диктуемые условия среды, формы, нормы, ценности поведения, поиска, активности, чтобы достичь свободы действия<sup>11</sup>. Отсюда следует, что максимально активная личность оптимально приспособлена к социальной среде.

Преобразовательная активность, несомненно, связана с социально-психологической адаптацией личности и ее характеристиками. Так, в процессе социально-психологической адаптации человек стремится достичь определенного баланса, гармонии между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности. В ходе ее осуществления, по мнению А. Л. Журавлева, повышается адаптированность личности, проявляющаяся в степени приспособленности ее к жизни в социуме. Социально-психологическая адаптация, таким образом, представляет собой средство защиты личности, посредством которого ослабляются и устраняются внутренние психическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния, возникающие при взаимодействии с людьми и обществом<sup>12</sup>. В целом, социально-психологическая адаптация заключается во взаимном приспособлении личностей, групп путем усвоения ролей, норм, способностей взаимодействия в определенных условиях<sup>13</sup>. В этой связи особое значение приобретает проблема изучения стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности в сфере образования, в частности, на пути самоопределения учащихся старших классов - будущих выпускников школ. Выступая в качестве субъектов образовательной среды школы, учащиеся на пути самоопределения должны быть адаптированы не только к ее условиям, но, что особенно существенно, к постоянным изменениям, происходящим в современном обществе.

Исходя из этого, целью данного исследования является изучение стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов общеобразовательных школ. В эмпирическом исследовании для изучения стрессоустойчивости и адаптационных возможностей личности был выбран опросник Мини-Мульт (сокращенный вариант ММП1), шкалы которого («ипохондризм-сверхконтроль», «депрессия-пессимистичность», «истерия-эмоциональная лабильность», «психопатия-импульсивность», «паранойальность-ригидность», «психасте-

ния-тревожность», «шизоидность-индивидуалистичность», «гипомания-оптимистичность») отражают многообразие её проявлений, удобны для количественного и качественного анализа результатов. В качестве методов, направленных собственно на изучение адаптации личности, использовалась методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда<sup>14</sup>, включающая интегральные показатели: «адаптивность», «дезадаптивность», «принятие себя», «непринятие себя», «принятие других», «непринятие других», «эмоциональный комфорт», «эмоциональный дискомфорт», «внутренний контроль», «внешний контроль», «доминирование», «ведомость», «эскапизм» (бегство от проблем).

Выборку исследования составили учащиеся 10 классов средних общеобразовательных школ Саратова - 53 человека в возрасте 15-16 лет.

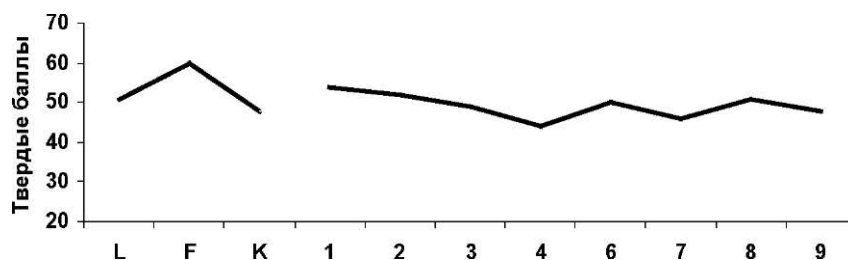
На основании проведенной диагностики социально-психологической адаптации у 70% учащихся старших классов выявлен средний уровень адаптивности, у 20% он высокий и у 10% - низкий. Среднее арифметическое значение показателя адаптивности - 114. Высокий показатель дезадаптивности характерен только для 4% старшеклассников, у 12% он низкий и у 84% находится в пределах нормы (среднее значение - 93). Такая характеристика адаптации как «принятие себя» находится на высоком уровне у 33% испытуемых, на низком - у 4% и в пределах нормы - у 63% учащихся. Высокий уровень «непринятия себя» выявлен только у 8% испытуемых, у 54% он средний (ср. значение - 18). Для 58% школьников характерен высокий показатель «принятия других», у 38% он средний (ср. значение - 23). Показатель «непринятие других» находится в пределах нормы у 66% испытуемых и у 34% он низкий (ср. значение - 17). Адаптационные возможности, отражающие уровень «эмоционального комфорта», находятся на среднем уровне у 79% старшеклассников, только у 12% они высокие и у 9% низкие (ср. значение - 20). Для 46% школьников характерен средний уровень «эмоционального дискомфорта», у 50% он низкий и у 4% высокий (ср. значение показателя - 16). Высокий показатель «внутреннего контроля» обнаружен у 42% испытуемых, у 54% он средний (ср. значение - 47). У 71% выявлен средний уровень «внешнего контроля», у 25% он низкий (ср. значение - 22). Для 12% учащихся характерен высокий уровень «доминирования», у 63% он средний и у 25% низкий (ср. значение показателя - 8). Высокий уровень «ведомости» обнаружен у 8% испытуемых, а у 88% он средних. Среднее значение данного показателя - 18. Бегство от проблем как характеристика социально-психологической адаптации находится на высоком уровне у 30% старшеклассников, а у 66% имеет средние значения.

Из полученных результатов следует, что уровень социально-психологической адаптации будущих выпускников школ определяется как

средний. Значительное влияние на адаптационные возможности учащихся оказывают все интегральные компоненты адаптации, которые в основном находятся в пределах нормы или имеют хорошие значения. В то же время «дезадаптивность» имеет низкий уровень только у 12% испытуемых, у остальных она средняя или высокая. Показатели «эмоционального комфорта» и «стремления к доминированию» более чем у половины испытуемых снижены до средних значений. Отмечается и достаточно высокий уровень интегрального показателя, отражающего «бегство от проблем». Возможно, что многие показатели являются сдерживающим фактором адаптации личности учащихся и связаны с ее стрессоустойчивостью.

После обработки результатов по методике Мини-Мульт данные были обобщены и выражены количественно в виде средних значений шкал, показатели школ отражены в твердых баллах методики (рисунок). При изучении стрессоустойчивости и адаптационных возможностей лично-

сти учащихся обнаружены следующие характеристики: склонность к колебаниям настроения, чувствительность к воздействиям окружающей среды, склонность к грусти и переживаниям, пессимистичность, мнительность, неудовлетворенность собой и другими, склонность к опасениям, стремление избежать сверхответственных поручений, видов деятельности. Мотивация направлена на избегание неуспеха. Реакция на стресс связана со страхом и неуверенностью, с ориентацией поведения на установку мнения большинства или авторитетной личности, стремлением действовать согласно проверенным правилам, нормативам. При этом характерна сниженная выносливость к стрессу. Личности также свойственны впечатлительность, вдумчивость, отсутствие непосредственности в поведении и высказываниях, стремление избегать конфликтов, неуверенность в себе, потребность в поддержке и понимании из-за чувства страха перед неопределенностью.



Шкалы: L (искренность), F (достоверность), K (коррекция), 1 (ипохондрия), 2 (депрессия), 3 (истерия), 4 (психопатия), 6 (паранойальность), 7 (психастения), 8 (шизоидность),

Личностные особенности испытуемых затрудняют возможность быстрой социальной адаптации, из-за чего возникает высокий риск дезадаптации. С учетом усиления внешних требований (учеба в школе) он будет только возрастать. Подверженность личности стрессовым воздействиям повышает ее невротизацию, что проявляется в раздражительности. В целом при длительном эмоциональном напряжении возможны развитие депрессивного состояния, ухудшение самочувствия, излишняя сосредоточенность на своем здоровье, ограничение активности.

В результате корреляционного анализа по методу Пирсона выявлены положительные связи (уровень значимости -  $p < 0,05$ ) между шкалой «депрессия» и показателями «адаптивность» ( $r = 0,482^*$ ), «стремление к доминированию» ( $r = 0,508^*$ ). Заметно, что сниженный фон настроения, наличие ведущей мотивационной направленности на избегание неуспеха, неверие в свои силы, пессимистичность, безразличие, склонность к тревогам и опасениям, чувствительность (несмотря на присутствие таких свойств личности, как добросовестность и обязатель-

ность) негативно влияют на ее адаптационные возможности и социальную активность, выраженную в стремлении к доминированию. Показатель шкалы «ипохондрия» имеет положительную связь с «эмоциональной комфортностью» ( $r = 0,456^*$ ) и отрицательную - с «непринятием других» ( $r = -0,426^*$ ). В соответствии с личностным профилем испытуемым свойственны излишнее внимание к своему здоровью, зависимость от мнения окружающих, трудности приспособления к новой обстановке и в правильной оценке ситуации, собственного поведения в социальных конфликтах. Несомненно, это находит свое отражение в уровне эмоциональной комфортности, который мог быть значительно выше. Старшеклассники нуждаются в поддержке и сочувствии, что практически исключает позицию «непринятия других». Обнаружена положительная связь между показателем шкалы «психастения» и такими характеристиками адаптации, как «эмоциональный комфорт» ( $r = 0,462^*$ ) и «внутренний контроль» ( $r = 0,429^*$ ). Таким образом, для лиц тревожно-мнительного типа личности характерны высокий уровень внутреннего контроля и ощущение уязвимости,

что сказывается на эмоциональном комфорте. Кроме этого выявлена отрицательная связь между показателем шкалы «гипомания» и интегральной характеристикой социальной адаптации - «стремление к доминированию» ( $r = -0,414^*$ ). В данном случае неприемлемо низкая энергичность, социальная активность и оптимистичность испытуемых сводят к минимуму их возможность занимать лидирующие позиции в группе, т. е. иметь более высокий социометрический статус.

Из результатов корреляционного анализа между интегральными показателями социально-психологической адаптации и свойствами личности, отражающими ее адаптационные возможности, следует, что эмоциональная стабильность, устойчивость к стрессам, позитивный жизненный настрой, социальная активность, уверенность в своих силах и другие свойства играют важную роль в способности взрослеющей личности быстро и эффективно адаптироваться в сложных условиях. Сюда же можно отнести и процессы социализации и самоопределения по окончании школы, т. е. выбор своего жизненного пути.

Таким образом, представленные результаты исследования указывают на средний и хороший уровень социально-психологической адаптации значительного числа учащихся старших классов (более 70% испытуемых). Будущие выпускники общеобразовательных школ по многим адаптационным параметрам приспособились к условиям образовательной среды. Однако эти результаты относятся ко всем другим сторонам жизни молодых людей (например, связанным с профессиональным самоопределением). Данный показатель адаптации достигается ценой значительных для личности усилий, что в целом резко снижает ее компенсаторные возможности.

На основании результатов психологического анализа социально-психологических и индивидуальных характеристик профиля личности (Мини-Мульт) старшеклассников выявлены те особенности, которые в целом характеризуют ее стрессоустойчивость и способность противостоять сложным и стрессовым ситуациям. Так, активная позиция личности, оптимистичность, чувство перспективы, уверенность в себе оказываются решающими в эффективной адаптации. В то же время у большинства учащихся адаптационные возможности к психоэмоциональным нагрузкам снижены, они склонны к колебаниям настроения, нуждаются во внимании и поддержке, изменении мотивационной направленности, повышении

адаптационного потенциала и т. д. Выявленные корреляционные связи во многом отражают значение стрессоустойчивости и ее составляющих в адаптационных характеристиках личности будущих выпускников школ.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Развитие адаптационных способностей выпускников школы в процессе взаимодействия с образовательной средой» (грант № 11-06-00716 а).

#### Примечания

- 1 См.: *Варданын Б. Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542-543.
- 2 См.: *Зильберман П. Б.* Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. М., 1974. С. 138-172.
- 3 См.: *Оя С. М.* Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. М., 1969. С. 64-67.
- 4 См.: *Норакидзе В. Г.* Типы характера и фиксированная установка. Тбилиси, 1966. 190 с.
- 5 См.: *Левитов Н. Д.* Проблема психических состояний // Вопр. психологии. 1955. № 2. С. 6-16.
- 6 См.: *Платонов К. К., Марицук В. Л.* Военная инженерная психология. М., 1970. 286 с.
- 7 См.: *Медведев В. И.* Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л., 1982. 109 с.
- 8 См.: *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М., 1979. 392 с.
- 9 См.: *Платонов К. К.* Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1984. 174 с.
- 10 См.: *Еришов А. А.* Взгляд психолога на активность человека. М., 1991. 157 с.
- 11 См.: *Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. С. 168-169.
- 12 См.: *Журавлев А. Л., Соснин В. А., Красников М. О.* Социальная психология: учебное пособие. М., 2006. 416 с.
- 13 См.: *Сарджвеладзе Н. И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси, 1989. С. 150.
- 14 См.: *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара, 1998. 672 с.