

## ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ К СТРЕССОГЕННЫМ СИТУАЦИЯМ

*М.В. Макрицкий*

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы, как биологические (микробы и вирусы, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д.), так и эмоциогенные (несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям). При этом выступит ли та или иная ситуация причиной стресса, зависит прежде всего от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация. Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

В современных условиях вопрос о возможностях профилактики стресса является весьма актуальным для человека.

Цель нашего исследования – определить зависимость между уровнем тревожности и уровнем адаптации студентов к стрессовым ситуациям; выработать рекомендации по профилактике стресса.

**Материал и методы.** Для реализации цели исследования нами использованы следующие методы:

- изучение, анализ и систематизация литературных источников;
- проведение социологического исследования (анкетирования, беседы, наблюдения, сравнения, обобщения) с последующим анализом полученных данных.

В качестве информативных показателей личностной адаптации мы рассматривали уровень тревожности и критерии эффективности адаптационного процесса.

К критериям эффективности мы отнесли:

- максимально возможное и своевременное удовлетворение их актуальных потребностей;
- оптимальное соответствие действий и поведения требованиям окружающей социальной среды;
- установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими состояниями организма;
- умение своевременно оценивать ситуацию, сопоставлять свои силы и способности с тем, что от них требуется.

**Результаты и их обсуждение.** Известно, что выработанная и эволюционно закрепленная стрессовая реакция обеспечивает человеку мобилизацию жизненно важных систем организма при стрессовых воздействиях и является необходимым условием для осуществления борьбы со стресс-фактором, бегства от него или адаптации к нему [2].

Следует отметить, что некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.) Каждая из подобных ситуаций способна вызвать дистресс – негативный тип стресса, который может привести к тяжелым заболеваниям: болезнь сердца, гипертония, язвенная болезнь, опухоли и т.д. Их называют «болезнями стресса» и их число достигает 90% патологий современного человека.

Тревожность (ощущение неопределенной угрозы, неопределенное беспокойство) представляет наиболее сильный механизм психического стресса.

Исследования, проведенные нами среди студентов II курса факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, показали, что их адаптивность при низком уровне тревожности составила:

- эффективная адаптация – у 68% студентов;
- неустойчивая адаптация – у 27% студентов;
- стойкие нарушения адаптации – у 5% студентов.

Адаптивность при высоком уровне тревожности:

- эффективная адаптация – у 24% студентов;
- неустойчивая адаптация – у 37% студентов;
- стойкие нарушения адаптации – у 39% студентов.

Таким образом, мы видим, что при высоком уровне тревожности эффективная адаптация у студентов значительно снижается с 68% до 24%, неустойчивая адаптация возрастает на 10%, а стойкие нарушения адаптации увеличиваются с 5% до 39%. Вместе с тем, чем ниже уровень тревожности студентов, тем выше эффективная адаптация; снижаются как уровень неустойчивой адаптации, так и стойкие нарушения адаптации.

Экспериментальная работа позволила нам выработать рекомендации по формированию у студентов адаптационных способностей к стрессогенным ситуациям:

1. Необходимо владеть достаточной информацией о возможности наступления подобных стрессовых ситуаций.

2. Продумывать, как предупредить конкретные жизненные опасности, чтобы не возникла ожидаемая критическая ситуация, или попытаться найти способы ее смягчения.

3. Не спешить делать преждевременные скоропалительные выводы, не принимать решений сгоряча, в состоянии нервозности или истерии.

4. Очень важно иметь достаточный запас энергии и силы воли для решения сложных ситуаций – это одно из главных условий активной сопротивляемости стрессу. Необходимо не поддаваться панике, не впадать в беспомощность, а наоборот, стремиться активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс.

5. Необходимо понять и принять для себя, что серьезные перемены, в том числе и негативные, – неотъемлемая часть жизни.

6. Помнить, что стрессовыми ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации; что активный образ жизни, занятия спортом, способствуют созданию в организме защитного фона против стресса.

**Заключение.** Организм и среда находятся не в статическом, а динамическом равновесии. Их соотношения меняются постоянно, а следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации. Способность студентов к своевременной адаптации во многом определяет качество обучения их в вузе, продуктивность межличностного общения, а также успешность в последующей профессиональной деятельности. Адаптационные способности можно и нужно формировать (исходя из выше предложенных нами рекомендаций), поскольку в психологии и педагогике общепринятым считается положение о том, что способности формируются в деятельности, в практике повседневного преодоления трудностей.

#### Список литературы

1. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и самоуправление человека в условиях стресса. – СПб. : Питер, 2001.
2. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М., Медицина, 1988.
3. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. М., 1995.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса. - М., 2006. – 160 с.