

в уроки и классные часы. Одним из эффективных методов является коучинг, который помогает раскрывать личностные качества ученика. Когнитивные стили «полезависимость – полenezависимость» связаны с такими навыками, как коммуникабельность, критическое и креативное мышление, необходимыми современному человеку.

Список использованных источников

1 Бокова, О.А. Особенности взаимосвязи когнитивных стилей, типов мышления и креативности подростков в процессе обучения / О.А. Бокова, ЮА. Мельникова // МНКО. – 2020. – №2 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazi-kognitivnyh-stiley-tipov-myshleniya-i-kreativnosti-podrostkov-v-protssesse-obucheniya> (дата обращения: 29.04.2025).

2 Медведева, И. А. Изучение связи когнитивного стиля подростков с характеристиками их личности / И. А. Медведева, С. А. Памфилова // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2018. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-svyazi-kognitivnogo-stilya-podrostkov-s-harakteristikami-ih-lichnosti> (дата обращения: 29.04.2025).

3 Сегеда, Т. А. Дифференцированное обучение школьников на основе вариантов когнитивных стилей // Образование и наука. – 2009. – №8. – С. 65.

4 Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 // Психологические тесты URL: <https://psyttests.org/trait/tsov4.html> (дата обращения: 27.04.2025).

5 Семеновских, Т. В. К вопросу смысложизненных стратегий у подростков / Т. В. Семеновских, Л. Л. Баталова // сб. статей Восемнадцатой всероссийской студенческой научно-практ. конф. Нижневартковского государственного университета. Ответственный редактор А. В. Коричко. – 2016. – С. 582-585.

6 Семеновских, Т. В. Самореализация подростков в школьном ученическом самоуправлении / Т. В. Семеновских, Д. С. Еровикова // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6. – С. 65.

7 Щуркова, Н.Е. Собрание пестрых дел / Н.Е. Щуркова. – 2-е изд. – М.: Новая школа, 1994. – 93 с.

А. Е. Гришкова

Научный руководитель: Е. В. Приходько

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА АДАПТАЦИЮ

В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния стресса на адаптацию у студентов. Выявлена положительная связь между стрессом и адаптацией.

Ключевые слова: стресс, личность, адаптация, индивид, организм.

A. E. Grishkova

Scientific adviser: E. V. Prikhodko

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

STRESS AND ITS IMPACT ON ADAPTATION

The article presents the results of an empirical study of the effect of stress on adaptation in students. A positive correlation between stress and adaptation has been revealed.

Keywords: stress, personality, adaptation, individual, organism.

Современная жизнь наполнена постоянными изменениями и высокими требованиями. Люди сталкиваются с давлением на работе, в учебе, в личных отношениях, а также с быстрым темпом технологического развития. Эти факторы часто вызывают стресс, который мешает эффективно приспосабливаться к новым условиям. Например, сложности с адаптацией могут проявляться в снижении продуктивности, конфликтах в коллективе или эмоциональном выгорании [1].

Особенно остро эта проблема проявляется в ситуациях, требующих быстрого реагирования: смена места жительства, переход на удалённую работу, обучение в новой среде. Стресс в таких случаях не только затрудняет привыкание, но и провоцирует проблемы со здоровьем – бессонницу, тревожность, ослабление иммунитета. Это, в свою очередь, создаёт дополнительную нагрузку как на самого человека, так и на общество в целом.

Изучение связи стресса и адаптации помогает находить способы поддержать людей в сложных условиях. Например, разрабатывать программы психологической помощи, обучать методам саморегуляции или создавать более гибкие рабочие процессы. Понимание этих механизмов становится ключевым для сохранения не только индивидуального благополучия, но и устойчивости общества в эпоху неопределённости[2].

С целью изучения характера связи стресса и адаптации у студентов было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 50 студентов в возрасте 17–18 лет (11 мальчиков и 39 девочек).

При помощи методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд нам удалось выявить, что:

1 Согласно данным, у 30 % участников обнаружены слабые показатели адаптации, у половины опрошенных (50 %) – средние, и лишь 20 % демонстрируют высокую гибкость в новых условиях. Чем выше балл по этой шкале, тем успешнее человек раскрывает личностные ресурсы, применяет навыки и таланты в важных для себя сферах жизни.

2 Около трети респондентов (32 %) испытывают трудности в принятии других людей, 48 % адаптированы к взаимодействию частично, и только каждый пятый (20 %) легко находит общий язык с окружающими. Высокие значения по этой шкале указывают на способность адекватно воспринимать действительность: такие люди объективно оценивают себя и других, осознают свои сильные и слабые стороны, понимают актуальные жизненные цели и умеют гармонично существовать с собственными особенностями, не поддаваясь влиянию внутренних противоречий.

3 Исследование выявило, что 30 % участников демонстрируют слабый уровень внутреннего контроля, 40 % – умеренный, и ещё 30 % обладают выраженной склонностью к самостоятельному управлению жизненными обстоятельствами. Респонденты с высокими показателями склонны видеть причины событий в своих действиях: даже в сложных ситуациях они сохраняют веру в собственные силы и продолжают влиять на внешние условия, не ожидая мгновенных результатов. Напротив, люди с низкой интернальностью чаще объясняют происходящее внешними факторами – везением, случайностью или влиянием других, что снижает их активность в преодолении трудностей.

4 22 % опрошенных имеют ограниченное представление о своих качествах, 52 % – умеренно осознают личные особенности, и лишь 26 % демонстрируют гармоничное самовосприятие. Уверенность в себе растёт пропорционально уровню этой шкалы: те, кто хорошо знает свои сильные и слабые стороны, чаще опираются на самоанализ и сравнение с окружением. Это позволяет им точнее оценивать свои возможности и принимать взвешенные решения, избегая внутренних конфликтов.

5 Согласно данным, 28 % респондентов испытывают дискомфорт в эмоциональной сфере, 46 % находятся в состоянии умеренного равновесия, и лишь 26 % чувствуют себя уверенно и спокойно в большинстве ситуаций. Высокие показатели по этой шкале связаны с внутренней гармонией, тогда как низкие значения сигнализируют о напряжении, которое может нарушать повседневную активность – например, вызывать трудности в принятии решений или общении.

63,2 % участников предпочитают избегать доминирующей роли, 44 % балансируют между инициативностью и пассивностью, а 24 % активно стремятся к лидерству. Чем выше балл по шкале, тем сильнее выражено желание влиять на окружение и занимать управляющие позиции. При низких значениях преобладает склонность следовать за другими, делегируя ответственность.

Исследование с использованием шкалы PSM-25 показало, что у 30 % участников зафиксировано повышенное стрессовое напряжение, у 46 % – умеренные показатели, а у 24 % наблюдаются минимальные проявления стресса. Низкие значения отражают эффективное приспособление к профессиональным условиям, в то время как высокий уровень сигнализирует о нарушениях адаптации и выраженном эмоциональном напряжении.

Для лиц с повышенными показателями актуально внедрение подходов, направленных на снижение психоэмоциональной нагрузки: техники восстановления психического равновесия, работа с когнитивными установками, а также корректировка мышления и повседневных привычек. Это позволит минимизировать риски хронического стресса и улучшить качество жизни.

На следующем этапе эмпирического исследования нами проведен статистический анализ взаимосвязи между уровнями стресса и его влиянием на адаптацию (таблицы 1–3).

Таблица 1 – Значение коэффициента корреляции Спирмена и значимость взаимосвязи низкого уровня стресса и шкал методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Взаимосвязь низкого уровня стресса и шкалы	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
Адаптация	0,199	слабая прям.	$p(0,05) = 0,514$ $p(0,01) = 0,641$	Не значима
Принятие других	0,212	слабая прям.		Не значима
Интернальность	0,105	слабая прям.		Не значима
Самовосприятие	0,059	слабая прям.		Не значима
Эмоциональная комфортность	0,155	слабая прям.		Не значима
Стремление к доминированию	0,101	слабая прям.		Не значима

Статистический анализ взаимосвязи между низким уровнем стресса и показателями социально-психологической адаптации, проведенный с использованием методики Роджерса-Даймонд, показал следующие результаты. Коэффициент корреляции Спирмена между низким уровнем стресса и шкалой «Адаптация» составил 0,199, что свидетельствует о слабой положительной связи, однако данная взаимосвязь не является статистически значимой ($p > 0,05$). Аналогичная ситуация наблюдается и для других шкал: «Принятие других» ($r = 0,212$), «Интернальность» ($r = 0,105$), «Самовосприятие» ($r = 0,059$), «Эмоциональная комфортность» ($r = 0,155$) и «Стремление к доминированию» ($r = 0,101$). Во всех случаях корреляции были слабыми и статистически незначимыми, поскольку значения коэффициентов не превышают критические пороги для уровней значимости $p \leq 0,05$ (0,514) и $p \leq 0,01$ (0,641). Таким образом, проведенный анализ не выявил достоверной связи между низким уровнем стресса и показателями социально-психологической

адаптации по методике Роджерса-Даймонд. Несмотря на положительную направленность корреляций, их статистическая незначимость не позволяет говорить о наличии устойчивых взаимосвязей между рассматриваемыми переменными.

Таблица 2 – Значение коэффициента корреляции Спирмена и значимость взаимосвязи среднего уровня стресса и шкал методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Взаимосвязь среднего уровня стресса и шкалы	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
Адаптация	-0,225	слабая обр.	$p(0,05) = 0,413$ $p(0,01) = 0,526$	Не значима
Принятие других	-0,18	слабая обр.		Не значима
Интернальность	-0,321	умеренн. обр.		Не значима
Самовосприятие	0,466	умеренн. прям.		Значима
Эмоциональная комфортность	0,482	умеренн. прям.		Значима
Стремление к доминированию	0,501	умеренн. прям.		Значима

Анализ взаимосвязей среднего уровня стресса с показателями социально-психологической адаптации выявил разнонаправленные корреляции различной степени выраженности. По шкалам «Адаптация» ($r = -0,225$) и «Принятие других» ($r = -0,18$) наблюдаются слабые отрицательные связи, которые не достигли статистической значимости. Показатель «Интернальность» продемонстрировал умеренную отрицательную корреляцию ($r = -0,321$), однако она также оказалась статистически незначимой. Вместе с тем, были выявлены три значимые умеренные положительные корреляции: с «Самовосприятием» ($r = 0,466$), «Эмоциональной комфортностью» ($r = 0,482$) и «Стремлением к доминированию» ($r = 0,501$). Эти значения превышают критические пороги для уровней значимости $p \leq 0,05$ (0,413) и $p \leq 0,01$ (0,526), что подтверждает достоверность связи среднего уровня стресса с указанными аспектами адаптации. Таким образом, при среднем уровне стресса наблюдается повышение самовосприятия, эмоционального комфорта и склонности к доминированию, в то время как показатели общей адаптации, принятия других и интернальности не демонстрируют значимых корреляций с этим уровнем стрессового воздействия.

Таблица 3 – Значение коэффициента корреляции Спирмена и значимость взаимосвязи высокого уровня стресса и шкал методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Взаимосвязь высокого уровня стресса и шкалы	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
1	2	3	4	5
Адаптация	-0,599	умеренн. обр.		Значима

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5
Приятие других	-0,601	умеренн. обр	$p(0,05) = 0,576$ $p(0,01) = 0,641$	Значима
Интернальность	0,711	сильн. Прям.		Значима
Самовосприятие	-0,688	сильн. обр.		Значима
Эмоциональная комфортность	-0,591	умеренн. обр.		Значима
Стремление к доминированию	0,675	умеренн. прям.		Значима

В ходе корреляционного анализа взаимосвязей между высоким уровнем стресса и показателями социально-психологической адаптации был выявлен ряд значимых связей. Установлено, что высокий стресс умеренно отрицательно коррелирует с такими параметрами, как «Адаптация» ($r = -0,599$) и «Принятие других» ($r = -0,601$), что указывает на снижение способности к адаптации и ухудшение межличностных отношений при росте стрессовой нагрузки. Показатель «Интернальность» продемонстрировал сильную положительную корреляцию ($r = 0,711$), свидетельствуя о тенденции к усилению внутреннего локуса контроля в условиях стресса. Кроме того, обнаружена выраженная отрицательная связь с параметром «Самовосприятие» ($r = -0,688$), что отражает значительное снижение самооценки в стрессовых ситуациях. Показатели «Эмоциональная комфортность» ($r = -0,591$) и «Стремление к доминированию» ($r = 0,675$) также показали, соответственно, умеренную отрицательную и умеренную положительную корреляцию, что подтверждает наличие эмоционального дискомфорта и усиление доминантных тенденций при высоком уровне стресса. Все выявленные корреляции статистически значимы, превышая критические значения для уровней значимости $p \leq 0,05$ (0,576) и $p \leq 0,01$ (0,641). Полученные данные свидетельствуют о том, что высокий стресс существенно влияет на различные стороны социально-психологической адаптации, вызывая как негативные изменения (снижение адаптивности, ухудшение самовосприятия и эмоционального состояния), так и потенциально положительные сдвиги (рост интернальности и стремления к доминированию) в психологическом функционировании личности.

Вывод: Проведённое исследование выявило сложные взаимосвязи между уровнем стресса и показателями социально-психологической адаптации. Стрессовое воздействие демонстрирует двойственный характер влияния на адаптационные процессы личности. В ситуациях, когда интенсивность стрессоров не превышает оптимальных значений, он выполняет функцию катализатора, активизирующего резервные возможности организма. Такая мобилизация способствует поддержанию динамического равновесия между внутренними ресурсами индивида и меняющимися условиями среды, обеспечивая эффективное реагирование на внешние вызовы. В этом контексте стресс выступает фактором развития резистентности, укрепляя психоэмоциональную стабильность и облегчая преодоление препятствий без утраты функциональной активности.

Однако пролонгированное или экстремальное воздействие стрессогенных факторов приводит к дисфункции адаптационных механизмов. Хроническое перенапряжение провоцирует истощение физиологических и психических резервов, что снижает способность к своевременной и адекватной реакции на изменения среды. Формирующаяся дезадаптация проявляется комплексом негативных симптомов: эмоциональной лабильностью, снижением когнитивной продуктивности, утратой мотивационной направленности и дезинтеграцией социальных связей. Клиническая картина часто дополняется повышенной тревожностью, раздражительностью и коммуникативными нарушениями, создавая замкнутый круг усиления стрессовой нагрузки [3].

Таким образом, стрессовая реакция сохраняет адаптационный потенциал лишь в условиях дозированного воздействия, тогда как превышение индивидуального порога устойчивости трансформирует ее в деструктивный фактор, требующий целенаправленной коррекции.

Список использованных источников

1 Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 166 с.

2 Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – Санкт-Петербург : ВМА, 1999. – 86 с.

3 Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – 3-е изд. – М. : Пресс книга, 2019. – 480 с.

А. Д. Ерёмина

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ

В условиях усиливающегося культурного и социального многообразия студенческая молодежь сталкивается с различными формами конфликтов, обусловленных идеологическими, этническими и национальными различиями, а также влиянием социальных стереотипов. Это требует от студентов не только профессиональных и практических компетенций, но и развитых личностных качеств, способствующих эффективному межличностному взаимодействию. В данной связи особую значимость приобретают коммуникативная толерантность и эмпатия, как ключевые компоненты конструктивного общения, обеспечивающие успешную адаптацию в образовательной среде и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: коммуникативная толерантность, эмпатия, студенческая молодежь.

A. D. Eremina

Scientific adviser: N.N. Krasovskaya, Candidate of Sociology, Associate Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

PECULIARITIES OF THE CORRELATION BETWEEN COMMUNICATIVE TOLERANCE AND EMPATHY IN STUDENTS

In the context of increasing cultural and social diversity, student youth face various forms of conflicts caused by ideological, ethnic and national differences, as well as the influence of social stereotypes. This requires from students not only professional and practical competencies, but also developed personal qualities that contribute to effective interpersonal interaction. In this regard, communicative tolerance and empathy as key components of constructive communication, ensuring successful adaptation in the educational environment and professional activity, are of particular importance.

Keywords: communicative tolerance, empathy, student youth.

В студенческом возрасте общение выступает как сложный процесс, включающий не только обмен информацией, но и глубокое восприятие собеседника. Оно играет важную роль в развитии коммуникативных навыков, необходимых для социальной адаптации и эффективного взаимодействия. В этот период формируются ключевые жизненные ориентиры, что усиливает значимость межличностного общения [2, с. 441].