

ОЦЕНКА ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА УЧАЩИМИСЯ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО ЛИЦЕЯ

Введение

Современное образовательное пространство предъявляет высокие требования к подросткам, особенно в период завершения школьного обучения. Учащиеся 11-х классов сталкиваются с интенсивной академической нагрузкой, подготовкой к вступительным экзаменам и выбором будущей профессии, что создает благоприятную почву для развития хронического стресса. В настоящее время проблема психологического благополучия старшеклассников приобретает особую актуальность. Согласно данным ВОЗ, около 30% подростков в Восточной Европе демонстрируют симптомы повышенной тревожности [1].

Выбор методики PSS, адаптированной А. А. Золотаревой, обусловлен ее широким применением в международной практике для оценки субъективного восприятия стресса. Шкала позволяет количественно измерить когнитивно-эмоциональные реакции на повседневные вызовы, что особенно релевантно для подростковой выборки, где стресс часто манифестирует через чувство потери контроля и эмоциональную лабильность. В отличие от физиологических маркеров стресса, PSS фокусируется на индивидуальной интерпретации событий, что обеспечивает глубину анализа в контексте образовательной среды [2].

Цель

Изучить уровень воспринимаемого стресса у учащихся 11-го класса Гомельского государственного областного лицея (ГГОЛ).

Материал и методы исследования

55 учащихся 11-го класса Гомельского государственного областного лицея приняли участие в данном исследовании. Для оценки уровня воспринимаемого стресса использовалась Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS) в адаптации А. А. Золотаревой. Лицеистам было предложено ответить на 14 вопросов, связанных с жизненными ситуациями за последний месяц. По шкале от 1 до 5 баллов каждый участник оценивал с какой частотой встречается каждый симптом за последний месяц, где:

- 1 балл – никогда,
- 2 балла – почти никогда,
- 3 балла – иногда,
- 4 балла – часто,
- 5 баллов – очень часто.

Итоговая сумма баллов позволяет определить уровень воспринимаемого стресса:

- 0–15 баллов – низкий уровень воспринимаемого стресса,
- 16–31 балл – средняя выраженность воспринимаемого стресса,
- 32 и более баллов – высокий уровень воспринимаемого стресса (максимум – 56).

Перед началом исследования все участники были проинформированы о его целях и дали согласие на участие. Для анализа данных использовались методы описательной

статистики. Обработка данных проводилась с использованием программного обеспечения Microsoft Excel 2016

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам проведенного опроса у 75% анкетированных наблюдается средний уровень воспринимаемого стресса, у 15% – высокий. Подсчитаны среднее значение, медиана и стандартное отклонение каждого уровня воспринимаемого стресса. Среднее значение в группе с высоким уровнем воспринимаемого стресса составило 35,7 балла, со средним – 22,7 балла, медиана в обеих группах – 35 и 22 балла соответственно, стандартное отклонение варьируется от 3 до 5.

На вопрос «Как часто за последний месяц вы расстраивались из-за того, что происходило неожиданно?» 16,7% учащихся ответили никогда, 58,3% – иногда и 25% – часто.

16,7% анкетированных никогда не чувствовали, что не способны контролировать важные моменты своей жизни, 25% прошедших опрос почти никогда не испытывали такого чувства, 41,7% респондентов иногда такое ощущали, 16,6% часто и очень часто чувствовали, что не могут контролировать моменты своей жизни (по 8,3% на каждое утверждение).

Почти никогда за последний месяц не нервничали и не испытывали стресс 8,3% учащихся, 33,3% анкетированных иногда нервничали, 41,7% учеников часто и 16,7% ответивших очень часто испытывали стресс и нервничали за этот месяц.

На вопрос «Как часто за последний месяц вы успешно справлялись с нервировавшими вас жизненными трудностями?» 75% респондентов ответили часто, 16,6% и 8,4% – иногда и почти никогда соответственно.

Большая часть школьников (66,7%) часто эффективно справлялись с важными изменениями, происходящими в жизни, остальные (33,3%) – иногда справлялись с такой задачей. Также большинство опрошенных (58,4%) часто чувствовали уверенность в своей способности справляться с личными проблемами, 25% – иногда и по 8,3% респондента очень часто и почти никогда не чувствовали этого.

33,3% участников опроса иногда и часто чувствовали, что все идет так, как нужно, 25% – чувствовали это очень часто и 8,4% – почти никогда.

На вопрос «Как часто за последний месяц вы обнаруживали, что не можете справиться со всем, что вам приходилось делать?» 25 % и 33,3% учащихся лица ответили почти никогда и иногда соответственно обнаруживали данный факт, оставшиеся 33,3% и 8,4% – часто и очень часто соответственно.

Часто и иногда могли контролировать свою раздражительность 41,6% респондентов в каждой группе ответов, очень часто и почти никогда – по 8,4% учащихся.

По 8,4% лицеистов никогда и очень часто чувствовали, что находятся на вершине успеха, 16,6% ответивших почти никогда не испытывали этого, 41,6% – иногда и 25% респондентов часто ощущали такое.

25% опрошенных почти никогда не злились из-за того, что происходило без контроля с их стороны, 33,4% – иногда, 16,6% – часто злились и 25% школьников злились из-за этого.

На вопрос «Как часто за последний месяц вы ловили себя на мысли о том, что вам предстоит выполнить?» половина участников (50%) ответили часто и по 16,7% почти никогда, иногда и очень часто.

Большинство респондентов (58,4%) часто могли контролировать то, на что тратят свое время, по 16,6% учеников – почти никогда и иногда, 8,4% анкетированных очень часто могли контролировать потраченное время.

По 33,3% участников почти никогда и иногда чувствовали, что им не преодолеть всех скопившихся трудностей, 25% и 11,4% опрошенных – часто и очень часто чувствовали непреодолимость трудностей соответственно.

Выводы

Проведенное исследование позволило выявить особенности воспринимаемого стресса среди учащихся 11-го класса Гомельского государственного областного лицея. Анализ данных, полученных с использованием адаптированной шкалы PSS, показал, что у 75% респондентов наблюдается средний уровень стресса, а у 15% – высокий. Эти результаты подтверждают значительную психоэмоциональную нагрузку, которую испытывают старшеклассники в период подготовки к выпускным экзаменам и выбору будущей профессии.

Ключевыми факторами, способствующими развитию стресса, стали:

Чувство потери контроля (41,7% респондентов иногда ощущали неспособность управлять важными жизненными ситуациями);

Эмоциональная лабильность (58,4% учащихся часто или очень часто испытывали нервозность);

Академическая нагрузка (50% опрошенных регулярно фиксировали необходимость выполнения большого объема задач).

Примечательно, что несмотря на высокий уровень стресса, большинство учащихся (75%) демонстрируют способность эффективно справляться с трудностями, что указывает на наличие адаптивных механизмов. Однако противоречие между этой тенденцией и тем, что 33,3% респондентов чувствовали непреодолимость проблем, требует дальнейшего изучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тревожные расстройства : [сайт]. – Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 15.03.2025).
2. Золотарева, А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) / А. А. Золотарева // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12. № 1. – С. 18–42.