

ОБСУЖДЕНИЕ

Наша исследовательская часть состояла из трех блоков. Определение полиморфизма гена ACE методом ПЦР, определение фенотипа и анкетирование. Все исследование проводилось на спортсменах Спортивной школы олимпийского резерва №1 города Сургута, занимающихся Ушу. В результате нашего исследования мы узнали:

– Среди школьников, занимающихся ушу доминирует генотип D\D, так как такой вид нагрузки для него наиболее оптимален.

– Исследование ФСО (физиологической системы организма) показало, что ушу – универсальная адаптивная система, способствующая улучшению адаптивных параметров организма. Это подтверждается исследованием ФСО испытательной группы ушуистов и контрольной группы детей, не занимающихся спортом, в ходе которого выявлено то, что основные адаптивные параметры спортсменов, занимающихся Ушу выше, чем у контрольной группы.

ВЫВОДЫ

1. Изучено различие генотипа и фенотипа, а также полиморфизм гена ACE и его влияние на нашу жизнь.

2. Изучена роль АПФ в регуляции артериального давления.

3. Выявлены ассоциации полиморфизма ACE с фенотипическими особенностями организма.

4. Проведено исследование на спортсменах – ушуистах Сургутской Спортивной школы Олимпийского резерва №1.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Барх, Д. В., Ахметов, И. И. Геномика спорта, двигательной активности и питания — 3. — Москва: Спорт, 2022 — 584 с.
2. Ахметов, И. И. Использование молекулярно– генетических методов для прогноза аэробных и анаэробных возможностей у спортсменов // Физиология человека. — 2008. — № 3. — С. 86– 91.
3. Солодков, А. С. Спортивная генетика: Учебное пособие — 1. — Москва: Терра– спорт, 2004 — 127 с.
4. Глотов, О. С. Состояние и перспективы генетического тестирования в спорте. Генетический паспорт спортсмена становится реальным // Молекулярно– биологические.
5. Рогозкин, В. А. Спортивная генетика: состояние и перспективы — 3. — Москва: Арка, 2003 — 269 с.

Сведения об авторах

С.А. Михайлова– ученица

Т.В. Солтыс– кандидат биологических наук

Information about the authors

S.A. Mikhailova – student

T.V. Soltys – Candidate of Biological Sciences

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

S646767@mail.ru

УДК: 159.9

РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТИПОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

Паньшина Екатерина Григорьевна, Кузнецова Светлана Алексеевна

МБОУ «Гимназия № 35»

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Стресс – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (физических или психологических стрессоров), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние организма. Стрессоустойчивость позволяет сохранить здоровье подростка и обеспечит эффективность деятельности организма. **Цель исследования** – разработать тесты по определению типов стрессоустойчивости подростков. **Материал и методы.** Объектом исследований выступают школьники (учащиеся 8– 9 классов) МАОУ Гимназия №35 (г. Екатеринбург). Предмет исследований – типы стрессоустойчивости старшеклассников. Методы исследований: теоретический анализ, аналитический метод, тестирование, сравнительный, метод сопоставления и сравнения данных. **Результаты.** Разработанные и апробированные тесты помогут обучающимся 8– 9 классов определять их тип стрессоустойчивости и эффективнее справляться со стрессом. **Выводы.** Подростковый стресс – это сложное явление, которое может сказаться на психическом и физическом здоровье молодых людей. Понимание факторов, вызывающих стресс, и

последствий, которые он может иметь, является важным шагом для создания поддерживающей среды, способствующей здоровому развитию подростков. Дальнейшей реализации работы заключаются в разработке рекомендаций управления стрессов для школьников различных типов стрессоустойчивости.

Ключевые слова: подростки, стресс, стрессоустойчивость, факторы стресса.

DEVELOPMENT OF TESTS TO DETERMINE THE TYPES OF STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS

Panshina Ekaterina Grigorievna, Kuznetsova Svetlana Alekseevna

Municipal budgetary educational institution Gymnasium № 35

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Stress is a set of nonspecific adaptive (normal) reactions of the body to the effects of various adverse factors (physical or psychological stressors) that violate its homeostasis, as well as the corresponding state of the body. Stress resistance allows you to maintain the health of a teenager and ensure the effectiveness of the body's activities. **The aim of the study** is to develop tests to determine the types of stress resistance of adolescents. **Material and methods.** The object of research is schoolchildren (students of grades 8–9) of MAOU Gymnasium No. 35 (Yekaterinburg). The subject of research is the types of stress resistance of high school students. Research methods: theoretical analysis, analytical method, testing, comparative, data comparison and comparison method. **Results.** The developed and tested tests will help students in grades 8–9 to determine their type of stress resistance and cope with stress more effectively.

Conclusion. Adolescent stress is a complex phenomenon that can affect the mental and physical health of young people. Understanding the factors that cause stress and the consequences it can have is an important step to create a supportive environment that promotes healthy adolescent development. Further implementation of the work consists in the development of stress management recommendations for schoolchildren of various types of stress tolerance.

Keywords: teenagers, stress, stress tolerance, stress factors.

ВВЕДЕНИЕ

Одна из главных функций психики человека — уравнивание процессов организма и постоянно изменяющихся условий внешней среды. Стресс — это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (физических или психологических стрессоров), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние организма. Под стрессоустойчивостью понимается обобщенное свойство личности, ее способность противостоять стрессовым факторам в течении времени, необходимого для формирования новых условий, в которых стрессор не будет, является угрозой.

Стресс имеет место в жизни как взрослых людей, так и детей и подростков. Учеными установлено, что подростки не только с трудом определяют, что их уровень стресса выше нормы, но также они недооценивают воздействие стресса на их собственное психическое и физическое здоровье [1].

По данным ВОЗ у каждого четвертого подростка преобладает нервное напряжение, раздражительность или нарушения сна не реже одного раза в неделю. При этом у девочек риск развития психических расстройств на фоне низкой стрессоустойчивости выше, чем у мальчиков.

Интенсивный и продолжительный стресс оказывает серьезное воздействие на психическое и физическое здоровье подростков: развитие депрессии и тревожности; низкая самооценка и снижение мотивации; проблемы с сосредоточенностью и учебной деятельностью; риск развития зависимостей; нарушения иммунной системы; замедление роста и развития; проблемы со сном; ожирение и так далее [2, 3, 4].

Стрессоустойчивость же, напротив, позволит сохранить здоровье подростка и обеспечит эффективность деятельности организма. Одним из индикаторов высокой стрессоустойчивости школьника, по мнению ученых, является подвижность нервных процессов, переключаемость с быстрым реагированием на стресс, высокой работоспособностью и одновременно с хорошей успеваемостью в школе. Следовательно, тема научных исследований по изучению стрессоустойчивости подростков является актуальной.

Цель исследования — разработать тесты по определению типов стрессоустойчивости подростков.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Объектом исследований выступают школьники (учащиеся 8– 9 классов) МАОУ Гимназия №35 (г. Екатеринбург).

Предмет исследований – типы стрессоустойчивости старшеклассников.

Методы исследований: теоретический анализ, аналитический метод, тестирование, сравнительный, метод сопоставления и сравнения данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Гипотеза исследовательской работы – разработанные и апробированные тесты помогут обучающимся 8– 9 классов определять их тип стрессоустойчивости и эффективнее справляться со стрессом.

Исследования включают в себя этапы, указанные в таблице и на рисунке.

Таблица 1.

Этапы реализации проекта

№ этапа	Название этапа
1	Изучение понятий стресса и стрессоустойчивости, а также психологических особенностей старших подростков
2	Оценка уровня стрессоустойчивости обучающихся
3	Изучение имеющихся аналогов и разработка тестов по определению типов стрессоустойчивости подростков
4	Апробация тестов по определению типов стрессоустойчивости подростков
5	Обработка и описание полученных результатов, оформление проекта

Изучение понятий стресса и стрессоустойчивости, а также психологических особенностей старших подростков, анализ аналогов осуществляется теоретически, опираясь на доступные литературные источники современных исследований.

Оценка уровня стрессоустойчивости (УСУ) обучающихся проводится путем тестирования целевой аудитории по методике Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова (2001) [5]. По результатам теста формируется три исследуемых группы:

1. высокий;
2. средний;
3. ниже среднего.

Разработка тестов по определению типов стрессоустойчивости подростков осуществлялась на основе выявления характеристик типов стрессоустойчивости школьников.

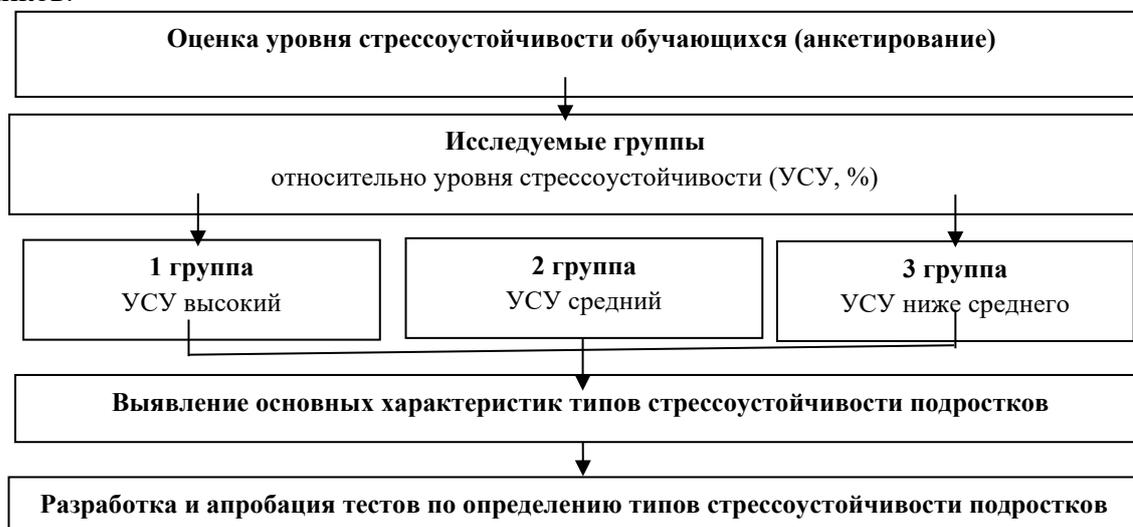


Рис. 1 Схема исследования

ОБСУЖДЕНИЕ

Каждый подросток уникален, и подход к управлению стрессом должен быть индивидуальным. В настоящее время многие ученые, педагоги, психологи занимаются вопросами подросткового стресса. Например, А.С. Рахимкуловой и В.А. Розановым обследован 601 подросток в возрасте от 12 до 18 лет с использованием инструментария международного проекта SEYLE. Ученые оценивали проявления стресса (субъективно ощущаемого и как показатель накопления внешних негативных событий жизни), выраженность депрессии и тревоги, физическое и психологическое самочувствие, индикаторы экзистенциальных переживаний, суицидальное поведение. Результаты показали, что субъективный стресс, проявляющийся в самоощущениях подростков, оказывает большее влияние на их физическое самочувствие и психическое здоровье, чем реальные негативные жизненные события, случившиеся с ними. Результаты исследования находятся в соответствии с концепцией стресса Лазаруса, основанной на признании ведущей роли когнитивной переоценки стрессовых событий, а также указывают на особую роль внутренних ощущений и переживаний у подростков как самостоятельной силы, способной провоцировать стресс [6].

В исследованиях Л.А. Головей представлен анализ современных взглядов на феномены социально– психологической адаптации, адаптивности, способностей к адаптации. Автором высказывается точка зрения о том, что ресурсы адаптации, также как и ресурсы стрессоустойчивости, могут быть как внешними, включающими поддержку социального окружения подростка, так и внутренними ресурсами самой личности, включающими нейропсихическую устойчивость, стрессоустойчивость, самопринятие, наличие целей, копинг – стратегии, психологические защиты и другие свойства личности [7].

Таким образом, для того чтобы помочь подросткам справляться со стрессом и снизить его негативное влияние на их здоровье и развитие, можно применять различные профилактические меры и стратегии управления стрессом, предварительно определив тип стрессоустойчивости.

ВЫВОДЫ

1. Подростковый стресс – это сложное явление, которое может сказаться на психическом и физическом здоровье молодых людей. Понимание факторов, вызывающих стресс, и последствий, которые он может иметь, является важным шагом для создания поддерживающей среды, способствующей здоровому развитию подростков.

2. Дальнейшей реализации работы заключаются в разработке рекомендаций управления стрессов для школьников различных типов стрессоустойчивости.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бондаренко, С. Н. Влияние стресса на самооценку подростков / С. Н. Бондаренко // Юный ученый. – 2023. – № 3(66). – С. 308–311.
2. Трач, С.Г. Особенности переживания стресса младшими подростками в условиях довузовской общеобразовательной организации МО РФ / С.Г. Трач, М.К. Потапова // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 2. – С. 108–114.
3. Характеристики удовлетворенности жизнью, депрессии, тревоги и стресса подростков с разными доминирующими типами академической саморегуляции / Р. А. Валиев, Л. А. Максимова, В. Г. Каримова [и др.] // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2023. – № 4. – С. 63–70.
4. Лукьяненко, Е.С. Особенности психологической устойчивости к стрессу современных подростков/ Е.С. Лукьяненко // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Международной научно–практической конференции. – 2021. – № 9. – С. 204–209.
5. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога. – М.: Владос. – 2001. – 224 с.
6. Рахимкулова, А.С. Связь проблем психического здоровья подростков с субъективным переживанием стресса / А.С. Рахимкулова, В.А. Розанов // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – Т. 20, № 3. – С. 18–27.
7. Головей, Л.А. Повседневный стресс в контексте социально– психологической адаптации, удовлетворенности жизнью и психологического благополучия подростков/ Л.А. Головей // Петербургский психологический журнал. – 2023. – № 45. – С. 1–23.

Сведения об авторах

Е.Г. Паньшина* – учащийся

С.А. Кузнецова – учитель

Information about the authors

E.G. Panshina* – student

S.A. Kuznetsova – teacher

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

Panshina.katka@gmail.com