

## АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТИВНОСТИ КАДЕТ-ПОДРОСТКОВ РАЗНОГО ПОЛА

*Е. Е. Рогова, Е. И. Рогов*

### Аннотация

*Введение.* Социальная адаптивность — ключевое условие для социализации индивида, позволяющая ему не только выражать себя в общении и деятельности, но и развиваться социально. Цель исследования — изучение особенностей взаимосвязи факторов стрессоустойчивости и адаптивности у подростков разного пола на этапе вхождения в среду интерната кадетского корпуса.

*Материалы и методы.* Объектом исследования выступили подростки обоего пола, обучающиеся в кадетском казачьем корпусе. Выбор объекта исследования был обусловлен тем, что стрессоустойчивость и адаптивность кадетов с первых дней их пребывания в корпусе подвергаются серьезным испытаниям. С самого начала обучения многие кадеты сталкиваются с трудностями адаптации к новой строгой регламентации дня, с необходимостью подчиняться приказам, носить форму, а также с казарменным образом жизни и другими сложностями, связанными с изучением военной науки. Резкая смена домашней обстановки на жизнь в казарме, строгая дисциплина и четкий режим становятся для многих обучающихся значительной проблемой. Нарушения режима и дисциплины, а также отсутствие привычки к самообслуживанию и соблюдению правил личной гигиены часто приводят к первым взысканиям.

Методический инструментарий представлен тестом на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых) и методикой диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд).

*Результаты исследования.* Анализ взаимосвязей между показателями адаптивности и стрессоустойчивости подростков выявил три группы плеяд, характеризующих всех подростков, независимо от пола; также выявлены плеяды, характерные только для кадет-мальчиков и только для кадет-девочек.

*Заключение.* Полученные данные позволили разработать рекомендации по коррекции поведенческих реакций кадет-подростков в зависимости от пола. Результаты исследования будут использованы для разработки коррекционных программ для кадет-подростков, учитывая проблемы с самооценкой, трудности эффективности деятельности, вопросы коммуникации и др., а также для изучения влияния данных программ на адаптацию подростков в кадетском корпусе.

**Ключевые слова:** социализация, образовательная среда, кадеты-подростки, самоопределение, адаптивность, стрессоустойчивость

## GENDER DIFFERENCES IN STRESS RESISTANCE AND ADAPTABILITY AMONG ADOLESCENT CADETS

*E. E. Rogova, E. I. Rogov*

### Abstract

*Introduction.* Social adaptability is a fundamental prerequisite for an individual's successful socialization, enabling self-expression through communication and activity while fostering social development. This study examines the relationship between stress tolerance and adaptability factors in male and female adolescents during their initial transition into cadet corps.

*Materials and Methods.* The study population comprised adolescent cadets of both sexes from a Cossack cadet corps, selected due to the significant stress and adaptation challenges inherent in their new environment. Cadets face substantial adaptation difficulties including strict routines, military

discipline, uniform requirements, barracks living conditions, and the demands of military education. The transition from home to barracks life, with its rigid discipline and regimented structure, presents notable challenges, often resulting in disciplinary infractions related to self-care and personal hygiene.

Methodological tools included the Stress Resistance Test (Y. V. Shcherbatykh) and the Social-Psychological Adaptation Scale (K. Rogers and R. Diamond).

*Results.* Analysis revealed three distinct clusters of relationships between adaptability and stress tolerance indicators: (1) patterns common to all cadets regardless of gender, (2) patterns specific to male cadets, and (3) patterns unique to female cadets.

*Conclusions.* The findings informed gender-specific recommendations for behavioral intervention programs addressing self-esteem, task performance, and social communication challenges. These results will guide the development of targeted adaptation programs to improve cadets' psychological adjustment to corps life.

**Keywords:** socialization, educational environment, adolescent cadets, self-determination, adaptability, stress resistance

## Введение

Перманентные трансформации современного общества предъявляют жесткие требования к развивающейся личности в ее возможности противостоять авральному ритму существования, непредсказуемым инцидентам, безжалостной конкуренции, всеохватывающим переживаниям, трагическим происшествиям во всех областях жизни. Психика человека сталкивается с воздействием таких запредельных нагрузок, что нередко вызывает нежелательные последствия, неадекватные реакции, ввергает личность в депрессивное состояние, изолирует от близких (Гревцова 2017; Маслова, Покацкая 2019; Морозова, Панина 2020). Адекватная оценка обстоятельств и способность противостоять им, несомненно, детерминирована свойствами субъекта, в совокупности определяемыми как стрессоустойчивость.

Проблемы многократно усугубляются, если человек впервые сталкивается с подобными воздействиями стресс-факторов в ключевые периоды своей жизни, одним из которых выступает старший подростковый возраст. Это один из самых противоречивых этапов в развитии человека, сочетающий несоответствие физического психическому развитию, нелогичность чувств, ответственность и небрежность, беспокойство и равнодушие, любовь и агрессивность, высокую деловитость и низкую работоспособность, экзальтацию и меланхолию и др. Специфи-

ческое значение приобретает появляющееся в этом возрасте ощущение принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой становятся основанием для собственных нравственных взглядов. В это время субъект осваивает новый рубеж социализации, благодаря формирующимся сложным механизмам, переходит от экстернатальной детерминации жизнедеятельности к интернатальному самоуправлению.

Значение этого периода связано с необходимостью самоопределения, когда отношение субъекта к своему будущему, дальнейшему жизненному пути, профессиональному становлению нередко бывает напрямую взаимосвязано с его стрессоустойчивостью. Старшекласснику бывает трудно моментально адекватно оценить действительные ценности среды его дальнейшего пребывания, в которой ему придется взаимодействовать. Идеализация внешних обычаев, несформировавшееся мировоззрение, стремление к самостоятельности лишь осложняют положение, порождая тревогу, замкнутость, отказ от коммуникации, изоляцию (Маслова, Покацкая 2019). Здесь стрессоустойчивость может выступить резервом в преодолении трудностей, укрощении эмоциональных взрывов, активизации когнитивных свойств, объективирующих причины происходящего.

Помимо стрессоустойчивости к внутреннему потенциалу субъекта, выбирающего для дальнейшего становления образовательную

среду, которая существенно отличается от привычной школьной обстановки, может быть отнесена адаптивность. На этом этапе роль адаптивности трудно переоценить.

Социальная адаптивность — важнейшее условие социализации субъекта, позволяющее ему не только проявлять себя в общении и деятельности, но и социально самосовершенствоваться. Поэтому индикаторами благополучной социальной адаптивности как способности успешно функционировать в различных социальных ситуациях и умению эффективно взаимодействовать с людьми и вживаться в разнообразные обстоятельства обычно выступают удовлетворенность субъекта новой средой, уровень коммуникации, способность к сотрудничеству, уровень демонстрируемой просоциальной активности, умение решать конфликты, приобретение соответствующих социальных навыков и т. д.

Проблемы адаптации порождают различные негативные эффекты, среди которых ухудшение психологической атмосферы, конфликтность, снижение уровня доверия и понимания, повышение напряженности и тревоги, падение уровня мотивации и эффективности, распространение отрицательных стереотипов и предрассудков, нарушение психического здоровья, изоляция и чувство одиночества и др.

Адаптируясь, субъект старается прийти к паритету, упорядоченности внутренних и внешних условий существования жизни и деятельности. При этом улучшаются отношения личности, растет ее соответствие условиям жизни в социуме, формируется защита субъекта благодаря устранению психического напряжения, тревожности, дестабилизационных состояний, порождаемых коммуникацией. В этих обстоятельствах особый смысл получает рассмотрение взаимосвязей индексов стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности в принципиально новой образовательной среде, в процессе самоопределения.

Наиболее подходящими характеристиками в этом смысле обладают образовательные

организации закрытого типа, например кадетские школы-интернаты, в которых обучающиеся подвергаются серьезным испытаниям. С самого начала пребывания в училище многие кадеты сталкиваются с трудностями привыкания к новой строгой регламентации дня, подчинению приказам, ношению формы, казарменному образу жизни и с другими сложностями познания воинской науки. Резкая замена домашней обстановки и отношений на жизнь в казарме, строгую дисциплину, четкий режим становится для многих обучающихся серьезной трудностью (Зименко, Пономарева 2022). Нарушения режима и дисциплины, несформированность привычки к самообслуживанию и правилам личной гигиены — распространенные причины первых взысканий.

Особые вопросы вызывает неизбежность вхождения в новый учебно-профессиональный коллектив, где следует достойно зарекомендовать себя в рамках нового типа отношений, соответствующих воинскому уставу. Это означает изменение содержания и форм коммуникаций с окружающими, где приоритет принадлежит системе официальных отношений.

Не меньше трудностей связано с учебной нагрузкой, существенно превышающей общешкольную, за счет предметов по военной подготовке. Профессионально-служебная адаптация также представляет собой сложный процесс, включающий психологические, социальные и физиологические аспекты, заставляя подростков привыкать к новым служебным обязанностям и физическим нагрузкам.

При исследовании феноменологии адаптивности кадет имеет свою традицию и находит отражение в диссертационных исследованиях не только психологов (А. М. Боровик, О. В. Кожина, В. В. Константинов, Ю. В. Кравченко, Ю. М. Львин, Е. А. Нездайминова, В. А. Тишкова, И. В. Федоткина,) и педагогов (Н. Ю. Милованова, Н. А. Долгая, Д. М. Мамонтова, Л. Г. Горбунова, Ю. А. Рыжикова, Л. А. Кузнецова, Н. Б. Напольских), но и медиков (К. В. Баразенко,

Л. В. Кабанец, Л. Е. Копылова, А. В. Кунделеков) и даже социологов (Л. П. Марьина, М. Р. Рамазанов), обнаруживающих предмет исследования в кадетской среде. Однако сохраняются нерешенные вопросы, связанные с особенностями социально-психологической адаптированности как результата стрессоустойчивости кадетов. При этом стрессоустойчивость содержит определенные внутренние противоречия при смене образовательной среды. Это послужило мотивацией к проведению исследования, целью которого стало изучение особенностей взаимосвязи факторов стрессоустойчивости и адаптивности подростков разного пола на этапе вхождения в среду интерната кадетского корпуса.

### Организация и методы исследования

Исходя из поставленной цели исследования, изучение стрессоустойчивости и адаптивности в период самоопределения подростков осуществлялось на базе ГБОУ Ростовской области «Белокалитвинский Матвея Платова казачий кадетский корпус». К исследованию было привлечено 80 кадет-подростков (из них 60 мальчиков и 20 девочек; средний возраст испытуемых — 14,5 лет) на этапе вхождения в новую образовательную среду. Исследование проводилось в период второго и третьего месяцев обучения.

Изучение процесса вхождения обучающихся в новую для них профессиональную среду осуществлялось с помощью диагностических методик:

- тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых (Щербатых 2006);
- методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; адаптация выполнена А. К. Осницким (Осницкий 1996).

### Результаты

Корреляционный анализ показателей стрессоустойчивости и адаптивности кадет-мальчиков обозначил четыре плеяды взаимосвязей. Основание первых двух плеяд образовано итоговым и базовым индексами стрессоустойчивости (рис. 1). Так, итоговый

показатель имеет корреляции с индексами «Общей адаптивности» ( $r = -0,594$ , при  $p \leq 0,003$ ), «Дезадаптивности» ( $r = 0,636$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Дискомфорта» ( $r = 0,534$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Внешней интернальности» ( $r = 0,668$ , при  $p \leq 0,001$ ) и «Ухода от проблем» ( $r = 0,444$ , при  $p \leq 0,001$ ). У базового показателя также обнаружены корреляционные взаимосвязи с индексами «Общей адаптивности» ( $r = -0,554$ , при  $p \leq 0,002$ ), «Дезадаптивности» ( $r = 0,623$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Дискомфорта» ( $r = 0,503$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Внешней интернальности» ( $r = 0,629$ , при  $p \leq 0,001$ ) и «Ухода от проблем» ( $r = 0,438$ , при  $p \leq 0,001$ ). Кроме того, итоговый показатель стрессоустойчивости отрицательно коррелирует с индексом «Принятие других» ( $r = -0,457$ , при  $p \leq 0,001$ ), а базовый — с «Интернальностью» ( $r = -0,405$ , при  $p \leq 0,003$ ).

В основании третьей группы корреляций у кадет-мальчиков оказался показатель стрессоустойчивости «Психосоматика», взаимосвязанный с индексом «Общая адаптивность» ( $r = -0,459$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Дезадаптивность» ( $r = 0,594$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Неприятие» ( $r = 0,426$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Принятие других» ( $r = -0,401$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Дискомфорт» ( $r = 0,516$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Интернальность внешняя» ( $r = 0,529$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Уход от проблем» ( $r = 0,466$ , при  $p \leq 0,001$ ).

Четвертая плеяда образована индексом «Усложнение жизненных ситуаций». Она взаимосвязана с показателями «Общая адаптивность» ( $r = -0,619$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Дезадаптивность» ( $r = 0,618$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Принятие других» ( $r = -0,444$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Дискомфорт» ( $r = 0,508$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Интернальность внешняя» ( $r = 0,605$ , при  $p \leq 0,001$ ).

Следует также указать на взаимосвязь «Внешней интернальности» с «Деструктивными способами решения проблем» ( $r = 0,430$ , при  $p \leq 0,001$ ).

Рассмотрение корреляционных связей между изучаемыми параметрами у кадет-девочек демонстрирует менее объемную плеяду с двумя выраженными центрами (рис. 2).

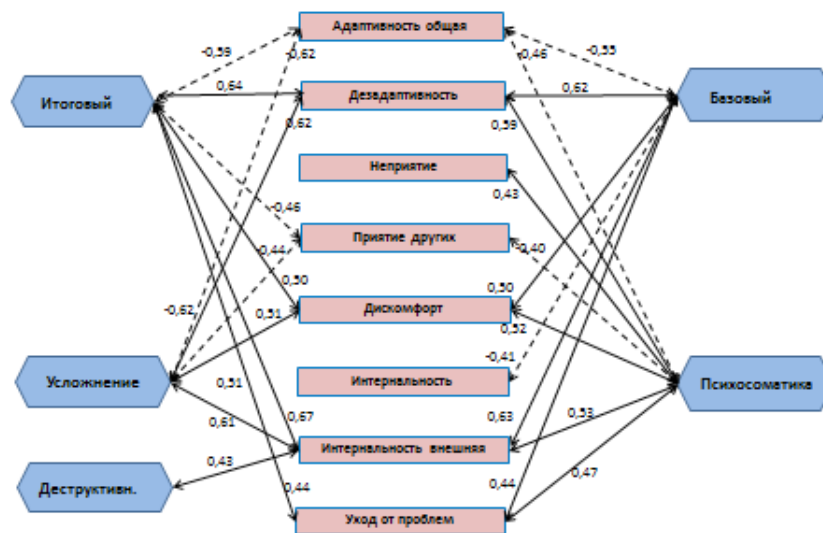


Рис. 1. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями адаптивности и стрессоустойчивости у кадет-мальчиков  
Fig. 1. Intercorrelation patterns between adaptability and stress resistance indicators in male cadets

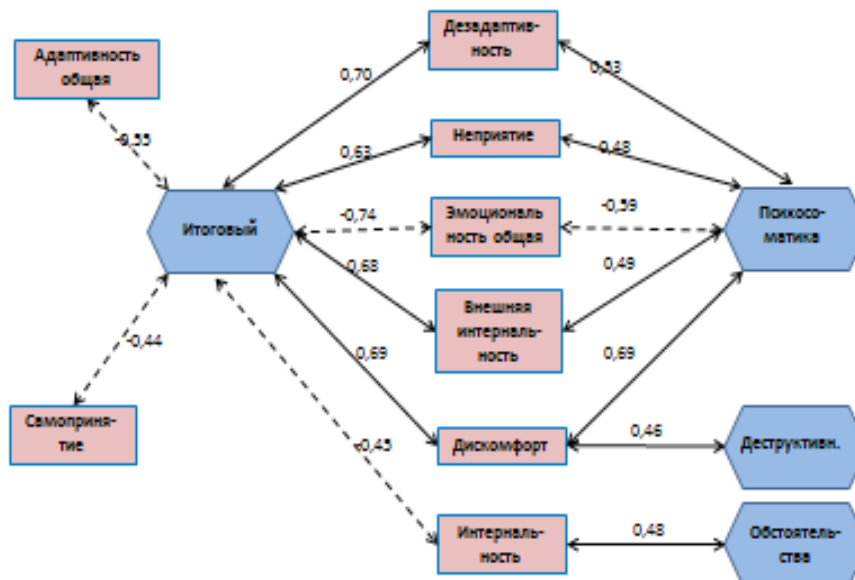


Рис. 2. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями стрессоустойчивости и адаптивности у кадет-девочек  
Fig. 2. Intercorrelation patterns between adaptability and stress resistance indicators in female cadets



Первая группа, с показателем стрессоустойчивости «Итоговый» в основании, включает прямые связи с индексом «Общая адаптивность» ( $r = -0,551$ , при  $p \leq 0,01$ ), «Дезадаптивность» ( $r = 0,70$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Неприятие» ( $r = 0,628$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Эмоциональность общая» ( $r = -0,740$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Самопринятие» ( $r = -0,443$ , при  $p \leq 0,05$ ), «Дискомфорт» ( $r = 0,691$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Интернальность внешняя» ( $r = 0,679$ , при  $p \leq 0,001$ ), «Интернальность» ( $r = -0,448$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Вторая группа образована показателем «Психосоматика», который прямо связан с «Дезадаптивностью» ( $r = 0,534$ , при  $p \leq 0,01$ ), «Неприятием» ( $r = 0,464$ , при  $p \leq 0,05$ ), «Интернальностью внешней» ( $r = 0,494$ , при  $p \leq 0,05$ ), «Дискомфортом» ( $r = 0,692$ , при  $p \leq 0,0001$ ) и обратно взаимосвязан с «Эмоциональностью общей» ( $r = -0,592$ , при  $p \leq 0,0005$ ). Следует также указать на наличие у кадет-девочек взаимосвязей между показателями «Дискомфорта» и «Деструктивности» ( $r = 0,456$ , при  $p \leq 0,05$ ), а также показателя «Интернальности» с обстоятельствами ( $r = 0,482$ , при  $p \leq 0,01$ ).

### Обсуждение и выводы

Корреляционный анализ взаимосвязей таких обобщенных показателей стрессоустойчивости, как «Базовый» и «Итоговый», с показателем общей адаптивности кадет разного пола (рис. 1 и 2) обнаружил обратные связи, свидетельствующие о том, что, чем выше стрессоустойчивость, тем ниже общая адаптивность, и наоборот. Причин подобной взаимосвязи может быть несколько. Во-первых, в ее основе может лежать переоценка собственных возможностей: высокая стрессоустойчивость кадета может привести к преувеличению своих сил, что в итоге вызывает перегрузку и снижение адаптивности. Во-вторых, обратная взаимосвязь может быть вызвана недостатком гибкости. В подобных случаях высоко стрессоустойчивые подростки могут быть более консервативными в методах решения про-

блем, не готовыми к изменениям и новым вызовам, что может снизить их общую адаптивность. Кроме того, еще одной причиной может стать отсутствие саморефлексии, когда высокая стрессоустойчивость скрывает глубинные проблемы, с которыми подросток не хочет сталкиваться. Отсутствие саморефлексии может привести к снижению способности адаптироваться к новым ситуациям.

В любом случае обратная корреляция выступает «сигналом» о том, что развивается дисбаланс между этими качествами, играющими ключевую роль в успешной адаптации подростка. Отметим, что этот результат противоречит имеющимся исследованиям, в которых, правда, использованы иные методы и контингент респондентов: между стрессоустойчивостью и адаптивностью обнаружены прямые связи (Анохина, Анохин 2014; Перевозкин 2017).

Вероятно, сходные причины лежат в основе прямых корреляционных связей итогового и базового показателей стрессоустойчивости с дезадаптивностью у кадет-мальчиков и кадет-девочек. При этом кадеты-подростки с высокой стрессоустойчивостью в новой учебной среде могут испытывать трудности с адаптацией к работе в коллективе, где нужно учитывать мнения окружающих и быть более гибким, поскольку они продолжают по-старому функционировать в непривычных условиях. Аналогичные результаты выявлены и в работе И. В. Малышева, исследовавшего старшеклассников (Малышев 2012). Можно предположить изменение взаимосвязи в будущем, т. к. исследовавшие полицейских М. А. Колотовченко и Р. И. Хотеева получили противоположный результат, что, возможно, связано с особенностями респондентов (Колотовченко, Хотеева 2023).

Прямые корреляционные связи также выявлены между основными показателями стрессоустойчивости и дискомфортом у кадет обоего пола. Скорее всего, это обусловлено тем, что стрессоустойчивость — это не отсутствие дискомфорта, а способность справляться с ним. Поэтому подростки, выдерживающие сильный стресс, могут пере-

живать дискомфорт без потери контроля и даже могут стремиться к самоиспытаниям вне зоны комфорта. Пробуждая сильные чувства, они сохраняют способность к рациональным действиям и эффективной работе.

В дальнейшем, вероятно, необходимо проанализировать индивидуальные случаи, чтобы понять, какие конкретные факторы вызывают подобные связи у каждого кадета. Здесь мы сталкиваемся с противоречием между свойствами гибкости стрессоустойчивости и стабильности адаптированности. Поэтому, в зависимости от результата, в одних случаях следует помочь развивать гибкость, обучая подростков адаптироваться к изменениям и смотреть на ситуацию с разных точек зрения, в других случаях — способствовать саморефлексии, поощряя подростков к анализу своих действий, к осознанию своих сильных и слабых сторон.

Итоговый и базовый показатели стрессоустойчивости также оказались взаимосвязанными с показателем адаптивности «Интернальность внешняя». Это может быть результатом восприятия стрессоустойчивым субъектом внешних факторов как неизбежных и неподконтрольных, как, например, приказов командиров, принятия ситуаций «как есть» без попыток изменить их или влиять на них. Положение может усугубиться, если такой подросток сосредотачивается на контроле над своими эмоциями и поведением, а не на контроле внешних факторов. В некоторых случаях подобная позиция может помочь ему справиться со стрессом, приняв ситуацию как некую «константу». Обычно это приводит к более пассивному поведению и к менее активным действиям по изменению обстановки, отказу от попыток добиться лучших условий жизнедеятельности.

Интересно, что у кадет-мальчиков выявлена менее выраженная обратная связь интернальности с базовым показателем стрессоустойчивости, а у кадет-девочек подобная связь — с итоговым показателем. Это позволяет сделать вполне закономерный вывод, что некоторые стрессоустойчивые подрост-

ки не склонны полагаться на внешние факторы или обстоятельства при объяснении событий в своей жизни. Вместо этого им свойственна уверенность в себе и убежденность в своих способностях повлиять на результаты. В работе С. И. Латушко продемонстрированы сходные результаты при изучении связей интернального показателя переживания террористической угрозы с основными принципами и взглядами личности об окружающем мире. По мнению автора, кадеты с негативными представлениями об окружающем мире, склонные видеть плохое, чаще, чем хорошее, считающие себя незащищенными от различных невзгод и полагающие, что нет никаких перспектив повлиять на свое будущее, намного интенсивнее и ярче воспринимают и переживают важную информацию (Латушко 2017).

Обратная корреляционная связь между психосоматической реакцией на стресс и общей адаптивностью также выявлена у кадет обоего пола. Этот факт может указывать на такие индивидуальные проблемы, как слабая адаптивность, порождающая более выраженные психосоматические реакции: при снижении общей адаптивности субъект может испытывать более сильные физические и психологические проявления стресса, такие как головные боли, проблемы с пищеварением, апатию и т. д. Еще одна интерпретация рассматриваемого факта связана со сложностями в регуляции эмоций, когда недостатки в адаптации к различным ситуациям усугубляет реакцию на стресс, что также может привести к накоплению внутреннего напряжения и выходу его на физическом уровне.

Кроме того, в качестве фактора, обусловившего обратную корреляционную связь между психосоматической реакцией и общей адаптивностью, может выступить цикличность взаимодействия, формирующая негативный цикл. В этом случае снижение уровня общей адаптивности приводит к увеличению психосоматических проявлений стресса, что, в свою очередь, дополнительно ослабляет адаптивность.

Естественно, что подобные интерпретации этой связи должны учитывать контекст индивидуальных особенностей влияния адаптивности на психосоматическую реакцию, вызванную стрессом. Требуется наблюдение за динамикой уровня адаптивности и психосоматических симптомов во времени, чтобы понять, как эти факторы взаимодействуют между собой.

У кадет обоего пола присутствует прямая корреляционная связь между склонностью к психосоматическим заболеваниям и дезадаптивностью, что вполне ожидаемо, т. к. дезадаптация нередко рассматривается как источник стресса (Долгова, Василенко 2016; Евдокимова 2007). Судя по прямой корреляции, таким же триггером психосоматических проблем выступает показатель дискомфорта, сигнализирующий о физических, психологических или социальных проблемах. На это же указывает И. В. Малышев, обнаружив прямые связи шкалы «ипохондрия» с «эмоциональной комфортностью». Иногда психосоматические симптомы могут быть формой психологической защиты от дискомфорта. Еще одна прямая взаимосвязь у кадет обоего пола выявлена между психосоматикой и склонностью к неприятию. Такие подростки могут чувствовать себя некомфортно в новых ситуациях, с новыми людьми или с новыми ожиданиями, что, соответственно, может приводить к стрессу и к психосоматическим проблемам. В исследовании И. В. Малышева как бы говорится противоположное: исследователь выделяет в данном случае обратную корреляцию (Малышев 2012).

Выявленные связи между склонностью к психосоматическим симптомам и внешней интернальностью могут быть рассмотрены как внешнее управление, препятствующее развитию эффективных механизмов контроля стресса, заставляющее субъекта чувствовать себя беспомощным в напряженных обстоятельствах. В результате возможно повышение уровня стресса и тревоги, способствующие психосоматическим заболеваниям.

По мнению Е. А. Трифионовой, оптимальным в подобной ситуации будет умеренно высокий уровень субъективного контроля, демонстрирующий взвешенную позицию клиента, его рассудительность в диагностике независимых и управляемых обстоятельств (Трифенова 2013).

Помимо общих корреляционных связей между показателями стрессоустойчивости и адаптивности, выявленных у кадет обоего пола, были обнаружены взаимосвязи, присутствующие только одному из полов. Так, индекс адаптивности «Уход от проблем» является составляющей корреляционных плеяд только у кадет-мальчиков. Прямые корреляционные связи между итоговым и базовым показателями стрессоустойчивости и показателем адаптивности «Уход от проблем» могут свидетельствовать о наличии своеобразного защитного механизма, позволяющего кадетам-мальчикам «выживать» в сложных и стрессовых ситуациях. Субъект, постоянно находящийся в этом режиме, может начать избегать проблем, чтобы не испытывать стресса и не «выбиваться» из своей зоны комфорта. Поэтому кадеты-мальчики с высокой стрессоустойчивостью могут избегать конфликтов в подразделении, даже если это негативно сказывается на их карьере. Исследуя студентов военных кафедр, К. А. Аверьянова показала, что высокая интернальность имеет обратную связь и ведет к снижению использования таких непродуктивных стратегий, как «уход от проблемы» и «отрицание», повышая частоту встречаемости стратегий «обращение», «сотрудничество», «конструктивная активность» (Аверьянова 2017).

В случаях, когда высокая стрессоустойчивость связана с неуверенностью в своих силах и страхом перед неизвестностью, она способствует пассивности и бездействию, что в данном случае может продуцировать усугубление проблем и потерю контроля над ситуацией.

У кадет-мальчиков также выявлена взаимосвязь между «Уходом от проблем» и «Склонностью к психосоматическим



заболеваниям». Такая взаимосвязь может быть защитным механизмом от стресса и напряжения, когда вместо противостояния трудностям подростки могут бессознательно переводить эмоциональное напряжение в физические симптомы. Стремление уйти от проблем также может быть вызвано эмоциональными затруднениями: неумением справляться со своими чувствами или их подавлением, что в любом случае может проявляться в виде физических симптомов.

Следует также обратить внимание на обратную корреляционную связь между склонностью к психосоматическим заболеваниям кадет-мальчиков и показателем «Принятие других», что свидетельствует об отсутствии эмоциональной поддержки. Такие ребята могут испытывать трудности в установлении глубоких связей, нехватку эмоционального участия в своем окружении, чувствовать себя непонятыми, непринятыми или одинокими, что может вызвать психосоматические проблемы.

Заметим, что показатель стрессоустойчивости «Стремление все усложнять» также обнаруживает свои взаимосвязи с индексами адаптивности только в группе кадет-мальчиков, что может быть обусловлено их потребностью в самостоятельности или попытками соответствовать социальным ожиданиям. Помогая в достижении личных целей, стрессоустойчивость может диссонировать с социальной адаптированностью, не соответствовать социальным нормам и ожиданиям, что в результате может вызвать конфликт между стремлением к самореализации и необходимостью соответствовать социальным ролям и ожиданиям окружающих.

В основе отрицательной корреляции у кадет-мальчиков между общей адаптивностью и склонностью все излишне усложнять может лежать компенсаторный механизм, т. е. лица с более низкой общей адаптивностью, менее гибкие и устойчивые к изменениям могут неосознанно запутывать положение дел, чтобы ощутить хоть какой-то контроль, пытаясь «удержать» ситуацию, делая ее более структурированной и предсказуемой.

Аналогичные причины, возможно, находятся в основании склонности все усложнять как признака неуверенности в своих силах и в способности справиться с проблемами. В данном случае люди, сомневающиеся в собственной адаптивности, могут пытаться убедить себя в том, что все намного сложнее, чем есть на самом деле. Этот своего рода защитный механизм помогает им уберечь себя от разочарований.

Вполне реальной причиной обсуждаемого факта может быть перфекционизм, стремление к идеальному результату. Подростки, обладающие подобной склонностью, могут невольно усложнять ситуации, чтобы добиться желаемого идеала, чтобы не быть разочарованными или отвергнутыми. Стремление все усложнять также может быть способом удержания контроля над ситуацией в условиях недоверия другим, что может вести к постоянным конфликтам, сомнениям и невозможности построить здоровые отношения.

У кадет-мальчиков отмечена прямая корреляция между стремлением к усложнению и дискомфортом. Действительно, усложняя ситуацию, пытаясь достичь нереалистичные цели или решить проблему более сложным способом, субъект бессознательно создает для себя дополнительные трудности и препятствия, что, естественно, приводит к дискомфорту — чувству напряжения, тревоги, даже разочарования.

Прямая корреляционная связь обнаружена также между стремлением к усложнению и дезадаптацией. Когда подростки используют неэффективные стратегии решения проблем, они тратят много времени и сил на ненужные действия, повышая напряжение, разрушая личные и рабочие отношения, задерживая достижение своих целей и ухудшая качество жизни.

Внимание также привлекает прямая корреляция между стремлением к усложнению и внешней интернальностью кадет-мальчиков. Она свидетельствует о том, что ребята, склонные к усложнению, часто видят себя «жертвой обстоятельств», полагая, что их

жизнь контролируется внешними факторами, а не их собственными действиями. В основании этого паттерна может лежать стремление оправдать свои неудачи, сваливая вину за свои промахи на внешние причины. Усложнение ситуаций может быть способом создать такие обстоятельства, которые подтвердят их убеждения.

Внешняя интернальность кадет-мальчиков также имеет прямую корреляцию с деструктивностью, что указывает на возможность таких подростков использовать деструктивное поведение как способ справиться с негативными эмоциями и чувством беспомощности. В основании подобной реакции, вероятно, лежат попытки контролировать свою жизнь, перенося ответственность за свои неудачи на других и стремясь наказать «виновных».

Несмотря на некоторые сходные корреляции с кадетами-мальчиками у кадет-девочек имеются существенные отличия и свои, специфические по содержанию плеяды. Так, итоговый показатель имеет высокую отрицательную корреляцию с общей эмоциональностью, что может быть связано с высокой чувствительностью эмоциональных подростков-девочек к внешним стимулам и переживаниям, которая делает их менее стрессоустойчивыми. Слабый контроль за своими чувствами ухудшает способность эмоциональных кадетов-девочек эффективно справляться с проблемами, тогда как более спокойные и сдержанные кадеты, вероятно, могут проявлять большую стрессоустойчивость благодаря рациональному подходу к решению проблем и способности регулировать свои эмоции.

Показатель «Общая эмоциональность» кадет-девочек обнаруживает обратную корреляцию со склонностью к психосоматическим проблемам. Возможно, это объясняется желанием сдерживать проявление сильных эмоций или неумением управлять своими чувствами, что, как правило, сопровождается социальной изоляцией и порождает внутреннее напряжение. В результате возможно повышение риска возникновения

психосоматических заболеваний из-за накопленного эмоционального дисбаланса.

Определенный интерес для обсуждения вызывает прямая связь между итоговым показателем стрессоустойчивости и индексом неприятия и обратная — с самопринятием. Возможно, это вызвано тем, что высокий уровень стрессоустойчивости, определенная «толстокожесть», позволяет кадетам-девочкам демонстрировать проявления, относимые к неприятию. Вместе с тем, склонность к сдержанности и стойкости в стрессовых ситуациях вполне может сочетаться с повышенной критичностью к себе и низкому самопринятию, т. к. такие подростки часто ставят перед собой высокие стандарты.

Однако важно помнить, что самопринятие — важный аспект психологического благополучия. Развитие навыков самосострадания и позитивного отношения к себе может помочь снизить уровень стрессоустойчивости и повысить самооффективность.

Обращает на себя внимание прямая взаимосвязь между дискомфортом и деструктивным поведением, свидетельствующая, что дискомфорт для девочек может стать триггером деструктивных реакций, таких как употребление вредных веществ, агрессия или отрицание проблем. Важно осознавать, что подобное поведение отчасти может быть временным способом справиться с дискомфортом. На самом деле оно лишь усиливает проблему и может привести к негативным последствиям. Преодолеть ситуацию возможно с помощью развития адекватных стратегий управления стрессом и дискомфортом, таких как медитация, физическая активность, психологическая поддержка или общение.

Прямая корреляционная связь между показателем адаптивности «Интернальность» и показателем стрессоустойчивости «Реакция на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять» также характерна для подростков-девочек, и может быть интерпретирована как склонность видеть внутренние факторы, как основная причина происходящего, способность принимать ситуации такими, какие они есть. В то же время реакция

кадет-девочек на внешние обстоятельства указывает на существование определенных проблем с эффективной реакцией на них.

### Заключение

Проблемы и трудности профессионализации создают целый ряд серьезных испытаний развивающейся личности, адекватная адаптация которой обусловлена ее потенциалом противостояния стрессам, способности не тревожиться по мелочам, умениям коммуникации. Пиковые значения этих сложностей отчетливо демонстрируются на узловых поворотах становления личности, каким выступает смена образовательной среды.

Анализ взаимосвязей показателей стрессоустойчивости и адаптивности у подростков, поступивших в кадетский корпус, свидетельствует, что высокая стрессоустойчивость не всегда обеспечивает беспроблемную адаптацию, а подростки с низкой стрессоустойчивостью иногда быстрее приспосабливаются к жизни в новых условиях.

Прямые корреляционные связи также выявлены между основными показателями стрессоустойчивости и дискомфортом у кадет обоего пола. Особенно существенно для будущей воинской деятельности кадет то, что их стрессоустойчивость имеет положительную корреляцию с внешней интернальностью, отражающей возможные приказы командиров. Однако взаимосвязи между склонностью к появлению психосоматической симптоматики и внешней интернальностью, выступающей как внешнее управление, могут блокировать развитие эффективных механизмов самоконтроля в напряженных условиях. Выступая стресс-фактором, внешняя интернальность может вызвать повышение уровня внутреннего напряжения и тревоги, провоцирующим психосоматические заболевания.

Анализ корреляций высокой стрессоустойчивости кадет-мальчиков обнаружил специфические для них защитные механизмы, как, например, уход от проблем, сохраняющий их в зоне комфорта. Этот же меха-

низм прослеживается и в связи между показателями «Уход от проблем» и «Склонность к психосоматическим заболеваниям». Еще одна плеяда образована характерным для кадет-мальчиков показателем «Стремление все усложнять», демонстрирующим обратные взаимосвязи с индексами адаптивности, что может свидетельствовать о противоречиях между стремлением к самореализации и необходимостью соответствовать социальным ролям и ожиданиям окружающих.

У кадет-девочек также выделены свои специфические корреляции, основание которых явно образовано гендерным влиянием. К таким связям можно отнести обратную корреляцию между общей эмоциональностью и склонностью к психосоматическим проблемам, что может быть связано со стремлением подавлять проявление сильных эмоций. Выявленная прямая взаимосвязь между дискомфортом и деструктивным поведением может указывать на роль дискомфорта в формировании у девочек деструктивных форм поведения.

У кадет-девочек также существует прямая корреляционная связь между интернальностью и реакцией на обстоятельства, на которые невозможно повлиять. Вероятно, это свидетельствует об их склонности воспринимать внутренние факторы основной причиной происходящего и принимать ситуации такими, какие они есть.

Можно указать на некоторое ограничение данного исследования, связанное с небольшим объемом выборки кадет-девочек, что несколько снижает статистическую мощность анализа. Уточнение имеющихся результатов потребует проведение дополнительных исследований с более крупными выборками кадет женского пола.

Проведенный корреляционный анализ между параметрами стрессоустойчивости и адаптивности кадет-подростков разного пола позволяет предположить, что при вхождении в корпус некоторые подростки нуждаются в помощи психолога. Поэтому требуются разработки специальных программ для следующих групп кадет:

1. Смешанные группы. Основная направленность:

- развитие саморефлексии через поощрение подростков к анализу своих действий, к осознанию своих сильных и слабых сторон;
- развитие гибкости, обучение подростков адаптироваться к изменениям и смотреть на ситуацию с разных точек зрения;
- обучение релаксационным техникам, обеспечивающим преодоление стресса адекватными способами;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои действия.

2. Группы кадет-мальчиков. Основная направленность:

- обучение самоанализу через принятие позиций минимализма и простоты, для осознания причин стремления все усложнять;
- воспитание преодоления негативных паттернов мышления и поведения с использованием элементов когнитивно-поведенческой терапии;
- развитие внутренней интернальности путем постановки целей, планирования дей-

ствий, принятия ответственности за свои решения и усилий по достижению целей.

3. Группы кадет-девочек. Основная направленность:

- развитие эффективных стратегий управления стрессом и дискомфортом, таких как медитация, физическая активность, психологическая поддержка или общение;
- помощь в осознании своих эмоций и нахождении конструктивных способов их выражения;
- работа над самооценкой как основанием нахождения баланса между стрессоустойчивостью, принятием себя и принятием других.

На занятиях и тренингах в группах, помимо указанной направленности, необходимо рассмотреть проблемы с самооценкой, трудности эффективности деятельности, вопросы коммуникации и др. Разработка подобных программ для кадет-подростков и исследование влияния таких программ на адаптацию подростков в кадетском корпусе является целью следующего этапа исследования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Аверьянова, К. А. (2017) Особенности проявления самоконтроля и совладания со стрессом у военнослужащих. В кн.: *Экстремальная психология: теория и практика. Часть II: Сборник научных статей*. М.: РУСАЙНС, с. 47–52.

Анохина, С. А., Анохин, М. А. (2014) Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности. *Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета*, № 1, с. 34–43.

Гревцова, О. В. (2017) *Особенности формирования стрессоустойчивости у воспитанников образовательных учреждений пансионного типа. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук*. Ростов-на-Дону, ЮФУ, 25 с.

Долгова, В. И., Василенко, Е. А. (2016) Социальный стресс как фактор дезадаптации личности. *Современные наукоемкие технологии*, № 8, с. 303–306.

Евдокимова, Я. Г. (2007) Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов младших курсов. *Психологическая наука и образование*, № 5, с. 71–81.

Зименко, О. С. Пономарева, Ю. С. (2022) Адаптационные способности в структуре личности воспитанников Кадетского корпуса (Школы IT-технологий). *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, вып. 5, с. 551–556. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2022-5-71>

Колотовченко, М. А., Хотеева, Р. И. (2023) Взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и адаптации к выполнению профессиональных задач у сотрудников полиции. *Психология личности в трансформирующемся мире: воспитание, развитие, социализация. Сборник материалов Международной научно-практической конференции*. Калуга: Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, с. 109–117.

Латушко, С. И. (2017) Личностные факторы восприятия и переживания террористической угрозы у кадет. В кн.: *Экстремальная психология: теория и практика. Часть II: Сборник научных статей*. М.: РУСАЙНС, с. 12–17.



Малышев, И. В. (2012) Особенности стрессоустойчивости личности учащихся. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, т. 1, № 1, с. 34–37.

Маслова, Т. М., Показкая, А. В. (2019) Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, № 2 (27), с. 352–354.

Морозова, Е. Ю., Панина, Н. М. (2020) Актуальные проблемы социальной адаптации кадет нового набора в Кронштадтском морском кадетском военном корпусе. *Вестник военного образования*, № 3 (24), с. 102–105.

Осницкий, А. К. (1996) Определение характеристик социальной адаптации школьников. *Журнал практического психолога*, № 3, с. 48–53.

Перевозкин, С. Б., Тишкова, А. С., Паньшина, Т. В. (2017) Особенности ролевого поведения кадетов в зависимости от уровня социально-психологической адаптации. *Развитие человека в современном мире*, № 2, с. 35–49.

Трифонов, Е. А. (2013) Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 155, с. 71–83.

Щербатых, Ю. В. (2006) *Психология стресса и методы коррекции*. СПб.: Питер, 256 с.

## REFERENCES

Averyanova, K. A. (2017) Osobennosti proyavleniya samokontrolya i sovladaniya so stressom u voennosluzhashchikh [Features of the manifestation of self-control and coping with stress in military personnel]. In: *Ekstremal'naya psikhologiya: teoriya i praktika. Chast' II: Sbornik nauchnykh statej [Extreme Psychology: Theory and Practice. Part II: Collection of Scientific Articles]*. Moscow: RUSCIENCE Publ., pp. 47–52. (In Russian)

Anokhina, S. A., Anokhin, M. A. (2014) Stressoustojchivost' kak komponent adaptatsii v tsennostnoj sisteme lichnosti [Stress tolerance as a component of adaptation in the personality value system]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo humanitarno-pedagogicheskogo universiteta — The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, no. 1, pp. 34–43. (In Russian)

Dolgoval, V. I., Vasilenko, E. A. (2016) Sotsial'nyj stress kak faktor dezadaptatsii lichnosti [Social stress as a factor of personality maladjustment]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii — Modern High Technologies*, no. 8, pp. 303–306. (In Russian)

Evdokimova, Ya. G. (2007) Interpersonal'nye faktory emotsional'noj dezadaptatsii u studentov mladshikh kursov [Interpersonal factors of emotional maladjustment in undergraduates]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, no. 5, pp. 71–81. (In Russian)

Grevtsova, O. V. (2017) Osobennosti formirovaniya stressoustojchivosti u vospitannikov obrazovatel'nykh uchrezhdenij pansionnogo tipa [Features of stress tolerance formation in pupils of boarding-type educational institutions]. *Extended abstract of PhD dissertation (Psychology)*. Rostov-on-Don, South Federal University, 25 p. (In Russian)

Kolotovchenko, M. A., Khoteeva, R. I. (2023) Vzaimosvyaz' urovnya stressoustojchivosti i adaptatsii k vypolneniyu professional'nykh zadach u sotrudnikov politzii [The relationship between the level of stress tolerance and adaptation to professional tasks among police officers]. In: *Psikhologiya lichnosti v transformiruyushchemsya mire: vospitanie, razvitie, sotsializatsiya. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Personality psychology in a transforming world: upbringing, development, socialization. Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]*. Kaluga: Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovski Publ., pp. 109–117. (In Russian)

Latushko, S. I. (2017) Lichnostnye faktory vospriyatiya i perezhivaniya terroristicheskoy ugrozy u kadet [Personal factors of perception and experience of terrorist threat among cadets]. In: *Ekstremal'naya psikhologiya: teoriya i praktika. Chast' II: Sbornik nauchnykh statej [Extreme Psychology: Theory and Practice. Part II: Collection of Scientific Articles]*. Moscow: RUSCIENCE Publ., pp. 12–17. (In Russian)

Malyshev, I. V. (2012) Osobennosti stressoustojchivosti lichnosti uchashchikhsya [Features of stress tolerance of students' personality]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya — Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, vol. 1, no. 1, pp. 34–37. (In Russian)

Maslova, T. M., Pokatskaya, A. V. (2019) Trevozhnost' lichnosti kak faktor razvitiya stressoustojchivosti [Personality anxiety as a factor of stress resistance development]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, no. 2 (27), pp. 352–354. (In Russian)



Morozova, E. Yu., Panina, N. M. (2020) Aktual'nye problemy sotsial'noj adaptatsii kadet novogo nabora v kronshtadtskom morskome kadetskom voennom korpuse [Actual problems of social adaptation of new cadets in the Kronstadt Naval Cadet Military Corps]. *Vestnik voennogo obrazovaniya*, no. 3 (24), pp. 102–105. (In Russian)

Ositskiy, A. K. (1996) Opredelenie kharakteristik sotsial'noj adaptatsii shkol'nikov [Defining characteristics of social adaptation of schoolchildren]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, no. 3, pp. 48–53. (In Russian)

Perevozkin, S. B., Tishkova, A. S., Panshina, T. V. (2017) Osobennosti rolevogo povedeniya kadetov v zavisimosti ot urovnya sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii [Features of cadets' role behavior depending on the level of socio-psychological adaptation]. *Razvitie cheloveka v sovremennom mire — Human Development in the Modern World*, no. 2, pp. 35–49. (In Russian)

Shcherbatykh, Yu. V. (2006) *Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Stress psychology and correction methods]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 256 p. (In Russian)

Trifonova, E. A. (2013) Adaptatsionnyy potentsial lichnosti i psikhosomaticheskij risk: problema koping-kompetentnosti [Adaptive potential of personality and psychosomatic risk: The problem of coping competence]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 155, pp. 71–83. (In Russian)

Zimenko, O. S. Ponomareva, Yu. S. (2022) Adaptatsionnye sposobnosti v strukture lichnosti vospitannikov Kadetskogo korpusa (Shkoly IT-tehnologii) [Adaptive abilities in the personality structure of pupils of the Cadet Corps (IT School)]. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii — The Herzen University Conference on Psychology in Education*, iss. 5, pp. 551–556. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2022-5-71> (In Russian)

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**РОГОВА Евгения Евгеньевна — Evgeniia E. Rogova**

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия.

South Federal University, Rostov-on-Don, Russia.

SPIN-код: 6703-2068, ORCID: 0000-0002-2507-4087, e-mail: [eerogova@sfedu.ru](mailto:eerogova@sfedu.ru)

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры организационной и прикладной психологии образования.

**РОГОВ Евгений Иванович — Evgeny I. Rogov**

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия.

South Federal University, Rostov-on-Don, Russia.

SPIN-код: 1094-6858, ORCID: 0000-0003-3090-2761, e-mail: [eirogov@sfedu.ru](mailto:eirogov@sfedu.ru)

Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры организационной и прикладной психологии образования.

Поступила в редакцию: 30 июля 2024.

Прошла рецензирование: 16 февраля 2025.

Принята к печати: 26 июня 2025.