

Секция «Актуальные проблемы современной социальной психологии»

**Стрессоустойчивость и факторы ее формирования**

**Фасахова Юлия Рафгатовна**

*Студент (магистр)*

Ульяновский государственный университет, Институт дополнительного образования,

Ульяновск, Россия

*E-mail: kisamoya87@mail.ru*

**«Стрессоустойчивость и факторы ее формирования»**

**Фасахова Юлия Рафгатовна**

*Студентка магистратуры кафедры психологии и педагогики*

*Ульяновский Государственный Университет*

*Факультет Гуманитарных наук и социальных технологий*

*Кафедра психологии и педагогики*

*Ульяновск, Россия*

*e-mail:kisamoya87@mail.ru*

Актуальность темы исследования: обусловлена тем, что 21 век исследователи по праву называют веком «повышенного стресса и тревожных расстройств». Лишь за последние несколько лет, каждому россиянину пришлось столкнуться: с несколькими волнами эпидемии, вызванных COVID-19; переживать за военную специальную операцию на Украине и череду мобилизаций; тревожиться за события теракта, произошедшие в Москве в «Крокус Сити Холл»; терпеть нескончаемые обстрелы городов России (в части, Белгород) и атаку беспилотников (в частности, атака беспилотников в Казани). Цепочку мировых, государственных и личных событий можно продолжать бесконечно. Все эти события существенным образом влияют на личности и на особенности того, как человек справляется и противостоит стрессу.

Современная жизнь человека, с ее высокими требованиями и ожиданиями, может стать источником значительного стресса и давления на личности. Поэтому, развитие стрессоустойчивости становится необходимым навыком для успешной адаптации и достижения личных и профессиональных целей каждого человека. Стрессоустойчивость является важным качеством для успешного преодоления трудностей и достижения целей в любой сфере жизни. Актуальность исследования стрессоустойчивости связана как с современным ритмом человека, так и с ситуацией военного конфликта между различными странами, которые повысили необходимость развивать стрессоустойчивость.

Все вышесказанное говорит о бесспорной актуальности исследования стрессоустойчивости и факторов ее формирования.

Цель исследования: изучить сущность психологического феномена стрессоустойчивость и определить факторы его формирования.

Задачи:

1. Раскрыть понятие стресса и стрессоустойчивости личности.
2. Изучить факторы стрессоустойчивости личности.
3. Подобрать комплекс психодиагностических методик, направленных на выявление уровня выраженности стрессоустойчивости.
4. Разработать рекомендации по формированию навыков стрессоустойчивости. Гипотеза исследования: существует взаимосвязь стрессоустойчивости с копинг-стратегиями, жизнестойкостью и саморегуляцией.

Методы исследования: в работе использовались теоретические методы, а именно теоретический анализ и интерпретация научных работ по проблеме исследования.

Так же использовалось изучение и адаптивное использование отечественного и зарубежного опыта. Так, в работе использовались труды следующих авторов:

1. концептуальные исследования понятия стресса и стрессоустойчивости личности

- Ю. Л. Александровский,
- Г. Селье,
- Г. Н. Кассиль,
- Л. А. Китаев-Смык
- Р. Лазарус
- М. Н. Русалова и другие.

2. концептуальные исследования факторов стрессоустойчивости личности:

- Е.П. Ильин,
- А.А. Коротаева,
- Л.М. Митина,
- К. В. Судаков и другие.

Таким образом, для диагностики стрессоустойчивости и факторов ее формирования можно использовать такие методики как: опросник психологической устойчивости к стрессу Е. В. Распопина, методика «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмса и Х. Раге, опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, адаптация Л. И. Вассерман с соавторами, тест жизнестойкости С. Мадди, многошкальный опросник саморегуляции В. И. Моросанова, тест самооценки М. Соренсена и другие.

Практическая значимость работы заключается в том, что работа может помочь психологам в систематизации информации по проблеме стрессоустойчивости и факторов ее формирования, а также в подборе диагностических средств изучения уровня стрессоустойчивости.

### **Источники и литература**

1. Алиев, У. С. Психологические факторы повышения стрессоустойчивости у руководителей экстремальных профессий / У. С. Алиев // Нацразвитие. Наука и образование. – 2023. – № 8(20). – С. 4-10. 2. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: Воен.-мед. академия, 2019. – 86 с. 3. Бадмаева, З. А., Джилеева Б. П. Проблемы формирования стрессоустойчивости у студентов //Инновационная наука. – 2020. – №. 5. – С. 171-172 4. Благодатских, О. А. Состояние стресса и стрессоустойчивости у медицинских работников / О. А. Благодатских // Актуальные проблемы психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. – 2018. – С. 320-321. 5. Б

### **Иллюстрации**

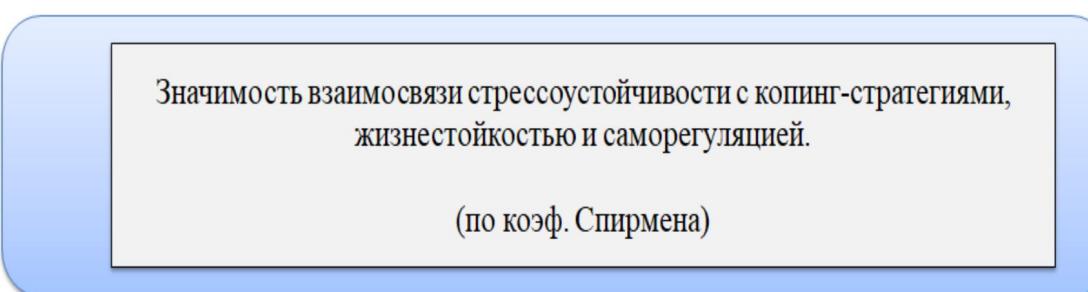


Рис. : схема эмпирического исследования