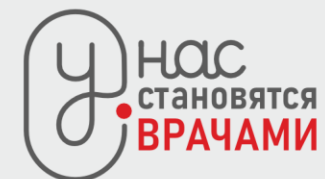




ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА: ФАКТОРЫ, МЕХАНИЗМЫ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

Павлова А.А. 2538 гр.
Шелегова П.М. 2537 гр.
Саханьков К.А. 2537 гр.



г. Кемерово



Актуальность



- Проблема психологической устойчивости личности в условиях стресса приобретает особую актуальность в современном мире, характеризующемся **высокой динамичностью, неопределённостью и ростом психоэмоциональных нагрузок.**
- **Ускорение темпов жизни, информационная перегрузка, социально-экономические изменения и глобальные кризисы** предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям человека, делая способность эффективно справляться со стрессом одним из ключевых факторов сохранения психического здоровья и социальной активности.
- Рост числа **стресс-зависимых заболеваний** (выгорание, тревожные расстройства).
- **Ключевой вопрос:** Почему одни люди «ломаются», а другие становятся сильнее после травм?



Определения



- **Стресс (по Г. Селье)**
Неспецифическая реакция организма на любое предъявленное ему требование
- **Дистресс** (отрицательный) vs **Эустресс** (положительный)
- **Психологическая устойчивость**
 - Способность сохранять оптимальное функционирование в условиях стресса
 - Способность к быстрому восстановлению после сбоя





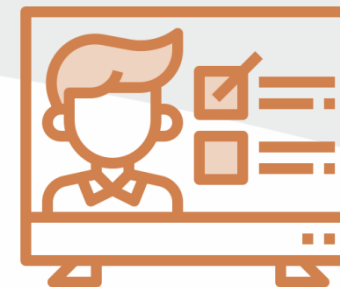
Структура устойчивости



1. Эмоциональный (контроль аффекта).
2. Волевой (саморегуляция, целеполагание).
3. Интеллектуальный (анализ ситуации, поиск решения).



Анализ и опрос студентов



Показатель	Значение
Общее число опрошенных студентов	120
Отметили высокий или повышенный уровень стресса в учебный период	78%
Указали экзаменационную сессию как основной стресс-фактор	72%
Назвали дефицит времени значимым источником напряжения	68%
Связали стресс со страхом ошибки и высокой ответственностью	64%
Используют общение с близкими как способ совладания	61%
Используют сон и отдых как способ восстановления	57%
Применяют планирование учебных задач	43%
Прибегают к избеганию и откладыванию задач	35%
Связывают психологическую устойчивость со способностью сохранять спокойствие	74%



Основные факторы психологической устойчивости личности в условиях стресса

1. Индивидуально-личностные	2. Когнитивные	3. Эмоционально-регуляторные	4. Социально-психологические	5. Организационно-средовые
Уровень тревожности, самооценка, локус контроля	Стиль интерпретации событий, гибкость мышления	Распознавание эмоций, регуляция напряжения	Качество отношений, поддержка (семья, сверстники, преподаватели)	Учебная нагрузка, ясность требований, ритм обучения
Уверенность в себе, рефлексия, эмоциональная зрелость	Прогнозирование последствий, оценка риска	Восстановление равновесия, самоподдержка, самоконтроль <i>Дефицит → импульсивность, истощение, дезадаптация</i>	Чувство принадлежности к группе, возможность обсудить трудности <i>Социальная поддержка — ключевой ресурс преодоления</i>	Контроль знаний, обратная связь, доступность психпомощи
Мотивационная сфера <i>Внутренний контроль → трудности воспринимаются как преодолимые</i>	Рациональная переоценка ситуаций <i>Определяют: стресс = разрушение или вызов</i>			Условия для отдыха и восстановления <i>Неблагоприятная среда снижает личностные ресурсы</i>



Факторы устойчивости(внешние)

Среда и поддержка:

- Социальная поддержка (семья, друзья, коллектив).
- Материальная стабильность и безопасность.
- Культурные/религиозные ценности(смыслообразующие системы).



Факторы устойчивости(внутренние)

Личностные диспозиции:

- Локус контроля (интернальный — «я управляю жизнью»).
- Жизнестойкость (Hardiness по С. Мадди): вовлеченность, контроль, вызов риску.
- Позитивная Я-концепция и самоэффективность (А. Бандура).



Механизмы работы устойчивости

Когнитивные механизмы:

- Совладающее поведение: проблемно-ориентированный vs эмоционально-ориентированный копинг.
 - Когнитивная переоценка (рефрейминг — изменение угла зрения).
-



Стратегии развития

Блок 1: Саморегуляция

- Дыхательные техники (квадратное дыхание).
- Телесные практики (прогрессивная релаксация по Джекобсону).

Блок 2: Мышление

- Экологичный оптимизм (по М. Селигману).
- Техника «Колесо баланса жизни».

Блок 3: Поведение и среда

- Постановка малых целей (Small wins).
- Управление вниманием (цифровой детокс, монотаскинг).
- Культурная активность и хобби («поток» по Чиксентмихайи).

Блок 4: Экзистенциальный

- Поиск смысла (логотерапия В. Франкла: «воля к смыслу»).



Заключение

- Устойчивость — это не врожденная константа, а навык, который тренируется.
- Главные ресурсы: социальная связь, гибкость мышления и контроль над телом.
- Стратегия развития: от реактивного управления стрессом (тушение пожаров) к проактивному укреплению личности (пластичность).



Список литературы

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. — М., 1987.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — М. : Институт психологии РАН, 2006. — 352 с. — URL: <http://publishing.intelgr.com/> (дата обращения: 06.05.2026).
3. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу / Б. Б. Величковский. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 2007. — 128 с.
4. Водопьянова Н. Е. Исследования стрессоустойчивости личности в организационной среде / Н. Е. Водопьянова, А. Б. Леонова. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с. — URL: <http://dissercat.com/>, (дата обращения: 06.05.2026).
5. Генковская В. М. Подходы к определению стрессоустойчивости личности / В. М. Генковская // Вестник психологии. — 2010. — № 3. — С. 45–52. — URL: <http://vital.lib.tsu.ru/> (дата обращения: 06.05.2026).
6. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса: учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. — Южно-Сахалинск : СахГУ, 2017. — 96 с. — URL: <http://sakhgu.ru/> (дата обращения: 06.05.2026).
7. Лазарус Р. Теоретические подходы к изучению психологического стресса и когнитивной оценки / Р. Лазарус ; пер. с англ. — М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2000. — 256 с. — URL: <http://e-koncept.ru/> (дата обращения: 06.05.2026).
8. Левитов Н. Д. Психические состояния и эмоциональная устойчивость личности / Н. Д. Левитов. — М. : Просвещение, 1964. — 344 с.
9. Леонова А. Б. Психологические аспекты профессионального стресса и стрессоустойчивости / А. Б. Леонова. — М. : Изд-во МГУ, 1993. — 240 с.
10. Марищук В. Л. Психическая надёжность и устойчивость в экстремальных условиях деятельности / В. Л. Марищук. — М. : Воениздат, 1982. — 160 с.
11. Платонов К. К. Психологическая структура личности и устойчивость поведения / К. К. Платонов. — М. : Медицина, 1986. — 240 с.
12. Рейковский Я. Эмоции и психическая устойчивость в деятельности человека / Я. Рейковский ; пер. с пол. — М. : Прогресс, 1979. — 264 с.
13. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 1979. — 128 с. — URL: <https://e-koncept.ru/> (дата обращения: 06.05.2026).