

Аванесова Лилия Валерьевна,
Студентка 4 курса, НИУ «БелГУ»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ФЕНОМЕНА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому обзору феномена стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость раскрывается как системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

Ключевые слова: Стрессоустойчивость, личность, свойство человека, сфера деятельности, компоненты, стресс-фактор.

Понятие «стрессоустойчивость» в целом рассматривается как некоторая совокупность личностных качеств, дающих возможность человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями его деятельности, без особых негативных последствий для его деятельности, окружающих и собственного здоровья [2].

Стрессоустойчивость – это комплексное качество личности, которое характеризуется необходимой адаптацией к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе деятельности, что обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется с помощью средств собственного поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности [4].

Большинство исследований, посвященных стрессоустойчивости, касаются психологических проблем адаптации, проблем мотивации и копинг-ресурсов индивида. Описаны различные способы определения устойчивости к стрессу: это методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, стресс-тест Т.А. Немчинова и Тейлора для определения стрессоустойчивости, личностный 16-факторный опросник Р. Кеттелла, личностный опросник Г.Айзенка ЕРІ (адаптирован А.Г. Шмелевым), шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, Манчестерский тест на стрессоустойчивость, тест на стрессоустойчивость Коухена, тест для оценки уровня стрессоустойчивости Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова и др. Стрессоустойчивость рассматривается как свойство личности, которое способствует поддержанию функциональных резервов человеческого организма, сохранению его ментального здоровья, сопутствующее повышению продуктивности деятельности в экстремальных условиях [5].

Понятие «стрессоустойчивость» также раскрывается следующим образом [2]:

□ как комплексная индивидуальная психологическая особенность, состоящая в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, и отличающаяся биологическим, физиологическим и психологическим гомеостазом системы. Такого рода гомеостаз детерминирует оптимальное взаимодействие субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности (С.В. Субботин);

□ как свойство личности, определяемое тем, что в эмоциогенной ситуации между всеми компонентами психической деятельности обеспечивается гармоничное отношение, способствующее более эффективному выполнению деятельности (Б.Х. Варданян);

□ как комплексное свойство человека, определяющее необходимую степень адаптации к воздействию экстремальных внешних и внутренних условий в процессе жизнедеятельности, которое детерминировано тем или иным уровнем активации ресурсов психики и организма индивида, что выражается в показателях его работоспособности и функционального состояния (О.В. Лозгачева);

□ как интегративное свойство человека, характеризующее степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней среды и деятельности, а также



уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития механизмов регуляции (психических, физиологических и социальных) текущего функционального состояния и поведения в данных условиях (В.А. Бодров);

□ как интегративное свойство личности, в котором осуществляется взаимодействие эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, что обеспечивает в сложной эмотивной обстановке оптимальное успешное достижение цели деятельности (П.Б. Зильберман).

Стрессоустойчивостью можно назвать адекватную стрессовую реакцию, то есть, реакцию адаптации, однако понятие «адаптация» значительно шире – она рассматривается как результат всех функций организма, но одни авторы выделяют внутренние функции, другие – внешние, третьи – и те и другие вместе; стрессоустойчивость является частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов, и их специфичность определяется конкретным видом деятельности [1].

Стрессоустойчивость может рассматриваться в качестве свойства, оказывающего влияние на результат деятельности (успешность-неуспешность), и в качестве характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. Стрессоустойчивость – показатель деятельностный (внешний) и личностный (внутренний) [3].

При несоответствии потенций субъекта заданным требованиям и условиям деятельности проявляется «внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости и его значение состоит в выработке системы защиты личности от стресс-факторов, которая обеспечивала бы устойчивость (защищенность) личности от развития дистрессового состояния.

Таким образом, стрессоустойчивость является сложным и емким качеством личности. Само понятие стрессоустойчивости, определяемое в нейропсихологии на основании исследования индивидуального латерального профиля, не в полной мере отражает стрессоустойчивость организма как системы психофизического равновесия.

Список литературы:

1. Луконенко, С.С. Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии / С.С. Луконенко, Н.Г. Иванова // Наука в жизни человека. – 2023. – № 2. – С. 97-104.
2. Нагаева, Д.А. Связь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта у студентов вузов: половые различия / Д.А. Нагаева, Л.В. Донога // Концепт. – 2025. – № 11. – С. 393-400.
3. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб: Питер, 2022. – 480 с.
4. Сурменок, И.У. Психология стресса и его профилактика / И.У. Сурменок // Вестник магистратуры. – 2024. – № 3 -1 (150). – С. 58-66.
5. Шамухаметова Е. С. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии у студентов / Е.С. Шамухаметова, О.А. Самылова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2024. – № 3. – С. 59-67

