

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

*Научный руководитель: Джалилова Сожида Хамраевна
медицинский психолог (PhD)*

*Автор: Сотимова Шохидат Мансур кизи – 4-й курс
направление «Beauty Aesthetics»*

ТАШКЕНТСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ "КИМЁ"

Введение

В современном мире стресс является неотъемлемой частью жизни человека. Быстро меняющиеся условия, высокая конкуренция, информационная перегрузка и неопределенность будущего делают стресс постоянным спутником большинства людей. Однако не все одинаково реагируют на стрессовые ситуации: кто-то сохраняет самообладание и продуктивность, а кто-то теряет контроль, испытывает тревогу и негативные последствия для здоровья. Именно способность человека справляться со стрессом называется стрессоустойчивостью.

Научные исследования показывают, что стрессоустойчивость — это комплексное понятие, включающее в себя биологические, психологические и социальные факторы. В данной статье рассматриваются основные подходы к изучению стрессоустойчивости, а также факторы, влияющие на её развитие.

Ключевые слова: Стресс, стрессоустойчивость, адаптация, психологическая устойчивость, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, резилентность.

Краткий обзор научных подходов к стрессоустойчивости**1. Психофизиологические основы стрессоустойчивости**

Одним из первых исследователей стресса был Ганс Селье, который ввел понятие «общего адаптационного синдрома» (Selye, 1956). Согласно его теории, организм реагирует на стресс в три стадии: тревога, сопротивление и истощение. Уровень стрессоустойчивости определяется способностью организма эффективно переходить на вторую стадию и минимизировать вероятность истощения.

Л.М. Аболин рассматривает эмоциональную устойчивость как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, где гармоничное взаимодействие эмоциональных механизмов способствует достижению целей. О.А. Сиротин дополняет это, включая в определение параметры нервной и физической выносливости, позволяющие успешно решать сложные задачи в напряженной обстановке без значительного отрицательного

влияния на самочувствие и работоспособность.

В.А. Бодров и А.А. Обознов определяют стрессоустойчивость как интегративное свойство человека, характеризующее степень его адаптации к экстремальным факторам среды и профессиональной деятельности, детерминируемое уровнем активации ресурсов организма и психики, проявляющееся в показателях функционального состояния и работоспособности.

Современные исследования подтверждают, что стрессоустойчивость во многом связана с функционированием гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы (McEwen, 1998). При частом воздействии стресса организм может вырабатывать повышенное количество кортизола, что приводит к хроническому стрессу и негативным последствиям.

Р. Лазарус (1984) рассматривал стрессоустойчивость через призму когнитивной оценки и стратегий совладания (копинга). Он подчеркивал, что способность человека справляться со стрессом зависит от его интерпретации ситуации и доступных ресурсов.

К. Двейк (2006) связала стрессоустойчивость с менталитетом роста, утверждая, что люди, воспринимающие трудности как возможность для развития, проявляют большую устойчивость к стрессу.

2. Психологический аспект стрессоустойчивости

В психологических теориях стрессоустойчивость рассматривается как совокупность личностных качеств и когнитивных стратегий. Согласно теории Хобфолла (Hobfoll, 1989), люди, обладающие большим количеством личностных и социальных ресурсов (поддержка семьи, высокий уровень саморегуляции, чувство контроля), более устойчивы к стрессу.

Другие исследователи подчеркивают важность эмоционального интеллекта (Goleman, 1995). Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше осознают свои эмоции, способны управлять ими и адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Брюс Макьюэн (1998) развил концепцию аллостатической нагрузки, показав, что хронический стресс может приводить к перегрузке организма и негативным последствиям для здоровья.

Современные исследования в области нейропсихологии (Р. Сапольски, 2004) указывают на важность гормонов стресса (кортизола, адреналина) в регуляции адаптации к стрессовым ситуациям.

3. Копинг-стратегии и стрессоустойчивость

Копинг-стратегии — это способы, с помощью которых человек справляется со стрессом. Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) разделили их на два типа:

- **Проблемно-ориентированные** (направлены на решение проблемы, например, поиск информации, разработка плана действий).
- **Эмоционально-ориентированные** (направлены на снижение эмоционального напряжения, например, медитация, переключение внимания).

Исследования показывают, что наиболее стрессоустойчивые люди склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии, тогда как эмоционально-ориентированные стратегии могут приводить к избеганию проблемы и ухудшению состояния.

А. Бандура (1977) ввел понятие самоэффективности, которое определяет способность человека преодолевать трудности и справляться со стрессовыми ситуациями.

Исследования Э. Динера (2000) показали, что субъективное благополучие и уровень социальной поддержки оказывают значительное влияние на стрессоустойчивость.

4. Резилентность как высшая форма стрессоустойчивости

Резилентность (от англ. resilience) — это способность быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций и даже становиться сильнее благодаря преодолению трудностей. Исследования показывают, что люди с высокой резилентностью обладают следующими характеристиками (Bonanno, 2004):

- Оптимизм и уверенность в своих силах.
- Гибкость мышления и способность адаптироваться.
- Высокий уровень социальной поддержки.
- Развитая саморегуляция.

Заключение

Стрессоустойчивость является важным фактором, определяющим успешность человека в различных сферах жизни. Она зависит как от физиологических особенностей, так и от психологических стратегий, которые человек использует в стрессовых ситуациях. Современные исследования подтверждают, что уровень стрессоустойчивости можно развивать путем осознанного управления эмоциями, использования эффективных копинг-стратегий и укрепления психологической резилентности.

Список использованной литературы:

1. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
2. McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Annals of the New York Academy of Sciences, 840(1), 33-44.
3. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), 513-524.

4. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Lazarus, R. S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
7. Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
8. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179.
9. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
11. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
12. Аболин Л.М., Сиротин О.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса. URL: <https://e-koncept.ru/2016/46005.htm>