

Елисеев Дмитрий Валерьевич

магистрант

Научный руководитель

Иванова Наталья Георгиевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический

университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: в статье рассматривается оценка стрессоустойчивости курсантов пожарно-спасательной академии России с использованием трех методик: ОПУС, определение «устойчивости к стрессу» и шкала Коннора-Дэвидсона (CD-RISC-25). Представлен анализ адаптационных ресурсов и уровня устойчивости студентов. Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки программы формирования стрессоустойчивости курсантов пожарно-спасательной академии России.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, адаптационные ресурсы, личностные качества, саморегуляция, самоконтроль.

Актуальность проблемы исследования стресса и стрессоустойчивости в последние годы имеет особую значимость, особенно в тех сферах, которые сопряжены с высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Одной из таких сфер является пожарно-спасательная академия, где курсанты сталкиваются с экстренными ситуациями, требующими быстрой реакции и устойчивости к стрессу.

Для определения уровня и наличия стресса курсантов пожарно-спасательной академии нами была составлена группа из 22 студентов в возрасте 21–22 года, которые принимали участие в исследовании. База исследования:

ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная Академия ГПС МЧС России, г. Железогорска Красноярского края.

Для оценки стрессоустойчивости использованы методики: «Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распопина», «Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale,), тест «Самооценка стрессоустойчивости» И.В. Киршева и Н.В. Рябчикова.

Результаты диагностики курсантов по методике «Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распопина» показали, что в исследуемой группе, 9% участников показали высокую степень устойчивости к стрессу, что указывает на их способность эффективно справляться с напряженными ситуациями и веру в собственные возможности. Около 64% имеют средний уровень стрессоустойчивости, что свидетельствует об их достаточных адаптивных ресурсах, однако они могут испытывать трудности в особенно сложных ситуациях. Низкий уровень устойчивости к стрессу отмечен у 27% участников, что подчеркивает необходимость в дополнительных методах поддержки для укрепления их способности противостоять напряженным моментам.

Методика оценки уровня стрессоустойчивости, разработанная Коннором и Дэвидсоном (CD-RISC), позволяет количественно определить, насколько хорошо человек справляется со стрессом. Исследование показало, что 18% участников обладают высокой устойчивостью к стрессу, что отражает их способность эффективно преодолевать негативные ситуации с использованием наработанных ресурсов и методов. Те, кто находится в диапазоне умеренной стрессоустойчивости (73%), обладают потенциалом к адаптации, но испытывают трудности в полном сопротивлении стрессовым событиям. Малый процент (9%) оказались слабо устойчивы к стрессу, что указывает на необходимость укрепления адаптивных навыков и поиска дополнительных ресурсов.

Результаты диагностики курсантов по методике «Анализ стрессоустойчивости» И.В. Киршева и Н.В. Рябчикова показали, что доля респондентов с высокой стрессоустойчивостью составляет 9%, что свидетельствует у них о нали-

чии продвинутых стратегий преодоления трудностей. Около половины, или 55%, участников демонстрируют средний уровень стрессоустойчивости, что может указывать на достаточное количество людей с определенными адаптивными способностями, но также и на наличие проблем в их реакции на стресс. Приблизительно треть группы, 36%, проявляют низкую устойчивость к стрессу.

Из проведенного исследования среди студентов можно выделить ряд основных выводов касательно характеристик устойчивости к стрессу: исследование выявило разнообразие в уровнях устойчивости к стрессу среди участников – от 12% с высокой устойчивостью до 24% с низкой. Таким образом, исследование показало, что достаточно высок процент студентов с низким уровнем сопротивляемости стрессу, что указывает на необходимость разработки программы стратегий преодоления стресса, учитывающей индивидуальные особенности курсантов. Исходя из анализа данных, предлагается разработать целенаправленные обучающие программы и механизмы поддержки для курсантов, которые будут направлены на повышение их способности справляться со стрессом и на улучшение их эмоционального благополучия.

Список литературы

1. Залевский Г.В. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебное пособие для вузов / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина, В.Г. Залевский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2022.
2. Киршев И.В. Психология личности: тесты, опросники, методики / И.В. Киршев, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995.
3. Кисляков П.А. Психологическая безопасность: психодиагностика / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева. – Красноярск: НИЦ, 2024. – DOI 10.12731/978-5-907608-21-4. – EDN PKDNPU
4. Крюкова Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т.Л. Крюкова; КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015. – 236 с. EDN VXFDUH

5. Распопин Е.В. Методики изучения стрессоустойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы / Е.В. Распопин // Вестник Кузбасского института. – 2014.