

**Уровень стрессоустойчивости успешного человека**

**Волкова Елена Олеговна**

*Студент*

*КУБГАУ, Государственное и муниципальное управление, Краснодар, Россия*

*E-mail: volskova.ale@yandex.ru*

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе[5]. Стрессоустойчивость, как показатель стойкости к стрессу, необходимый компонент эффективности управленческой деятельности и деятельности, которая повышает качества труда в целом.

Стрессоустойчивость определяется в литературе как приобретенная, в процессе тренингов и программ свойство личности. Так же стрессоустойчивость - это способность, которая позволяет переносить стресс с минимальными физическими и эмоциональными затратами[1]. Понятие стрессоустойчивости в науке используется для объяснения "меры сопротивления" человека стрессовым взаимодействиям. То есть стрессоустойчивость – это способность хранить высокие показатели психического функционирования и деятельности при растущих стрессовых нагрузках.

Стрессоустойчивость часто определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации[4]. По мнению психиатров А.В Вальдмана, В. И. Лебедева основа стрессоустойчивости –это барьер психической адаптации[3]. А психологи Р.Р Сагиев, О.А Морсанова и Л.Г Дикая основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, который состоит из определенных звеньев. Баранов А.А предлагает считать стрессоустойчивость частым случаем психической стойкости, которая оказывается при действии факторов стресса. Платонов К.К и Марищук В.Л вкладывают в это понятие способность руководить своими эмоциями, хранить высокую работоспособность, осуществлять сложную деятельность без напряженности, невзирая на эмоциогенные влияния. [2]

Методика. Для более подробного изучения стрессоустойчивости было проведено данное исследование. Целью, которого было проведение анализа, особенностей стресса и его влияние на организм человека. Предметом исследования выступили особенности стрессоустойчивости опрашиваемых. Объектом исследования являлся уровень стрессоустойчивости студентов I – V курсов факультетов: Государственного и Муниципального управления, Юридического, Экономического и педагогов различных дисциплин Кубанского государственного аграрного университета. Всего в исследовании приняло участие 756 человек.

Для выполнения цели была разработана программа исследования, состоящая из ряда последовательно решаемых задач.

1. Сформировать количественно и содержательно адекватную группу.
2. Определить методы статистической обработки данных.
3. Изучить с помощью психодиагностических методик уровень стрессоустойчивости.
4. Сделать вывод по поводу полученных результатов и предложить практические рекомендации.

Психодиагностический инструментарий включал в себя:

1. Шкала профессионального стресса.
2. Анализ стиля жизни ( Бостонский тест на стрессоустойчивость)

Результаты и их обсуждения. Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости студентов I – V курсов показывает, что на протяжении обучения в университете показатель уровня уменьшается. Проанализировав результаты, можем выделить определённые причины к изменению показателя, свойственные всей совокупности студентов указанных факультетов. К данным причинам следует отнести:

1. Высокая работоспособность
2. Стремление занимать лидерские позиции
3. Возникновение конфликтных ситуаций
4. Увеличение уровня социальной ответственности
5. Сокращение личного времени

Изучив литературу по данной теме, проведя исследование уровня стрессоустойчивости, следует сделать следующие выводы. Психологическое тестирование показало зависимость между уровнем стрессоустойчивости и самооценкой исследуемых групп. Исследование показало, что с возрастом уровень стрессоустойчивости меняется, как возрастает, так и понижается. Результаты работы могут быть использованы. Для достижения более высокого уровня стрессоустойчивости. Определены основные факторы влияющие на развитие стресса: не определенные отношения, смена специфики работы, внедрение новых технологий, применение инновационных методов работы. Чтобы быть успешным ,здоровым, в мире с самим собой необходимо постоянно повышать уровень стрессоустойчивости, выбирая разнообразные приемы и методы саморегуляции.

### **Литература**

1. 1.Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2007. — 256