

Для большинства педагогов на стадии адаптации к профессиональной деятельности характерен средний уровень толерантности к неопределенности и межличностной интолерантности к неопределенности с тенденцией к высокому уровню, а также средний уровень интолерантности к неопределенности с тенденцией к низкому уровню.

Регрессионный анализ данных показал, что личностными ресурсами стрессоустойчивости толерантных к неопределенности педагогов выступают:

– высокий уровень удовлетворенности жизнью в целом ( $\beta=0,299$ ;  $p=0,46$ ). Удовлетворенности жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь, способность брать на себя ответственность и делать свой выбор, достаточно высокая оценка личности своей успешности помогает толерантным к неопределенности педагогам сохранять стрессоустойчивость.

– высокий уровень устойчивости эмоционального тона ( $\beta=0,328$ ;  $p=0,36$ ). Следовательно, справляться со стрессом толерантным к неопределенности педагогам помогает высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения способность сохранять адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности.

Кроме того, выявлено что высокий уровень удовлетворенности жизнью является предиктором в том числе интолерантности к неопределенности ( $\beta=0,27$ ;  $p=0,007$ ) и межличностной интолерантности к неопределенности ( $\beta=0,14$ ;  $p=0,27$ ). Также предикторами межличностной интолерантности к неопределенности выступают низкий уровень устойчивости эмоционального фона ( $\beta=-0,18$ ;  $p=0,009$ ), а также отрицательный образ себя, чрезмерная критичность к себе ( $\beta=-0,20$ ;  $p=0,1$ ).

**Заключение.** Таким образом, результаты регрессионного анализа подчеркивают важность развития таких личностных ресурсов педагогов, как удовлетворенность жизнью и эмоциональная устойчивость, для повышения стрессоустойчивости и толерантности к неопределенности.

#### Список цитируемых источников

1. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.
2. *Водопьянова, Н. Е.* Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н. Е. Водопьянова, С. Е. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности; под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. — СПб. : Речь, 2001. — 426 с.
3. *Муздыбаев, К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — Т. 1. — № 2. — С. 102—112.
4. *Frenkel-Brunswick, E.* Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable / E. Frenkel-Brunswick // Journal of personality. — 1949. — Vol. 18, no 1. — P. 108—143.
5. *Корнилова, Т. В.* Принцип неопределенности в психологии выбора и риска / Т. В. Корнилова // Психологические исследования: электронный научный журнал. — 2015. — Т. 8. — № 40. — URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.09.2025).
6. *Корнилова, Т. В.* Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т. В. Корнилова, М. А. Чумакова // Экспериментальная психология. — 2014. — Т. 7. — № 1. — С. 92—110.
7. *Горбунова, Н. В.* Профессиональная адаптация будущих учителей и молодых специалистов к педагогической деятельности / Н. В. Горбунова // Гуманитарные науки. — 2019. — №3 (47). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-adaptatsiya-buduschih-uchiteley-i-molodyh-spetsialistov-k-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 22.10.2025).

УДК 159.9

М. В. Жданко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** Стрессоустойчивость является важным аспектом психологического здоровья и благополучия, особенно в юношеском возрасте, когда индивиды сталкиваются с множеством изменений и вызовов. В этом контексте стрессоустойчивость можно определить как способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям, преодолевать трудности и восстанавливаться после негативных событий. Исследования показывают, что юноши и девушки могут по-разному реагировать на стрессовые ситуации, что обусловлено как биологическими, так и социальными факторами.

**Основная часть.** Стрессоустойчивость включает в себя несколько компонентов, таких как эмоциональная регуляция, когнитивные стратегии преодоления трудностей и социальная поддержка [1, с. 87]. Эмоциональная регуляция позволяет индивидам управлять своими эмоциями в ответ на стрессовые ситуации, что играет ключевую роль в формировании стрессоустойчивости [2, с. 36]. Когнитивные стратегии преодоления трудностей, такие как позитивное мышление и переосмысление ситуации, также способствуют лучшему совладанию со стрессом. Социальная поддержка является еще одним важным аспектом. Она может принимать различные формы, включая поддержку со стороны семьи, друзей и сверстников [3]. Исследования показывают, что наличие социальной поддержки может смягчить негативные последствия стресса и способствовать развитию стрессоустойчивости [4, с. 67].

Существуют значительные различия в том, как юноши и девушки воспринимают и справляются со стрессом. Исследования показывают, что девушки чаще используют эмоционально ориентированные стратегии преодоления, такие как обсуждение своих проблем с друзьями или обращение за поддержкой к близким. Это может быть связано с социальной нормой, которая поощряет девушек выражать свои эмоции и искать поддержку [3].

В то же время юноши чаще прибегают к проблемно-ориентированным стратегиям, таким как активное решение проблемы или избегание стресса. Это может быть обусловлено культурными стереотипами о мужественности, которые предполагают, что юноши должны быть сильными и независимыми. Однако такие стратегии могут не всегда быть эффективными в долгосрочной перспективе.

Психологические аспекты стрессоустойчивости включают в себя не только эмоциональную регуляцию и когнитивные стратегии, но и личностные характеристики. Например, такие черты, как оптимизм, настойчивость и гибкость мышления, могут способствовать повышению стрессоустойчивости. Оптимистичные юноши и девушки склонны воспринимать трудности как временные и преодолимые, что позволяет им легче справляться со стрессом.

Гибкость мышления также играет важную роль в адаптации к изменяющимся условиям. Способность рассматривать различные варианты решения проблемы и изменять свои подходы в зависимости от ситуации может значительно повысить уровень стрессоустойчивости.

Социальные факторы, такие как уровень поддержки со стороны родителей и сверстников, также оказывают значительное влияние на стрессоустойчивость. Поддерживающая семья может помочь юношам и девушкам развивать навыки преодоления трудностей и эмоциональной регуляции. Взаимодействие с ровесниками также имеет значение: наличие друзей, готовых оказать поддержку в трудные времена, может значительно снизить уровень стресса.

Кроме того, участие в различных социальных и внеаудиторных мероприятиях может способствовать развитию навыков общения и сотрудничества, что также положительно сказывается на развитии стрессоустойчивости. Юноши и девушки, активно участвующие в спортивных секциях или клубах по интересам, часто демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости благодаря укреплению социальных связей и развитию командного духа.

**Заключение.** Стрессоустойчивость у юношей и девушек представляет собой сложный феномен, зависящий от множества факторов, включая индивидуальные психологические характеристики, половые различия и социальную поддержку. Понимание этих аспектов может помочь разработать эффективные стратегии для повышения стрессоустойчивости среди молодежи. Важно учитывать как биологические, так и социальные компоненты при разработке программ поддержки для юношей и девушек, чтобы помочь им успешно справиться с вызовами современного мира.

#### Список цитируемых источников

1. *Осухова, Н. Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для вузов / Н. Г. Осухова. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2012. — 230 с.
2. *Малкина-Пых, И. Г.* Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 960 с.
3. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко.* — М. : Ин-т психологии РАН, 2008. — 474 с.
4. *Сирота, Н. А.* Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // *Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева.* — 1994. — № 1. — С. 63—74.

УДК 316.6; 159.9.072

Д. И. Ковалёва

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ВИДЫ СТРЕССА, КОТОРЫМ ПОДВЕРЖЕНА ЛИЧНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Введение.** Стресс является одной из важнейших проблем современного человека, широко распространенной в мире. Индивид регулярно вынужден сталкиваться с повседневным стрессом на работе, учебе, в семье, а также с глобальными проблемами человечества, например, с бедностью, голодом или терроризмом. Последствием стресса является развитие посттравматических стрессовых расстройств, приводящих к возникновению психических и соматических заболеваний [1]. Поэтому профилактика стресса и его последствий представляется актуальной задачей. В связи с этим важно обсудить виды стресса, которым подвержена личность в современном мире.

Отметим, что основные аспекты проблемы изучения и профилактики стресса рассматриваются в работах таких зарубежных ученых, как: В. Вундт, У. Джемс, Дж. Додсон, Р. Йеркс, Т. Кокс, Р. Лазарус, Р. Б. Маимо, К. Маккей. Особого внимания заслуживают подходы, разработанные З. Фрейдом, П. Фессом, А. Уэлфордом, Дж. Брайтом, Ф. Джонсоном, Э. Джонсоном, с содержащимися в них определениями стресса и дистресса, выявлением причин и конкретизацией форм реакций человека на подобные ситуации [2].