

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ, ТОЛЕРАНТНЫХ И ИНТОЛЕРАНТНЫХ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ, НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Введение.** В условиях постоянных изменений и неопределенности стрессоустойчивость становится особенно важной для педагогов. Она позволяет педагогам эффективно справляться с эмоциональными и профессиональными нагрузками, сохранять ясность мышления и принимать обоснованные решения в сложных ситуациях. Стрессоустойчивые педагоги способны создавать поддерживающую и позитивную атмосферу в классе, что способствует более эффективному обучению и развитию учащихся. Они могут служить для своих воспитанников, примером того, как справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям. Таким образом, умение сохранять спокойствие и уверенность в стрессовых ситуациях становится ключевым фактором успешной педагогической деятельности.

По определению Н. Е. Водопьяновой, «стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности» [1]. Под ресурсами стрессоустойчивости ученый понимает некоторые внешние и внутренние характеристики личности, которые способствуют психологической устойчивости в ситуациях, вызывающих стресс. Это не только эмоциональные, но и волевые, мотивационные, когнитивные и поведенческие составляющие. То есть, ресурсы стрессоустойчивости — это «некоторые средства или инструменты, используемые человеком для трансформации своего взаимодействия с факторами, вызывающими стресс» [2].

К. Муздыбаев выделил два класса ресурсов: личностные (психологические) и средовые (социальные) ресурсы. Личностные — это навыки и способности индивида. Средовые ресурсы отражают доступность для личности инструментальной, моральной, эмоциональной поддержки в социальной среде [3].

Э. Френкель-Брунвик определяла толерантность к неопределенности как «эмоциональную и перцептивную переменную, играющую существенную роль при оценке вероятностных исходов принятия решения и опосредующая эмоциональный фон принятия решения» [4].

Т. В. Корнилова придерживается мнения о том, что толерантность к неопределенности определяет успешное функционирование личности в современном непредсказуемом мире. Ученая в своих исследованиях обнаружила отсутствие полярности между характеристиками толерантности и интолерантности к неопределенности. Два этих понятия представляют разные характеристики, связанные опосредующими переменными. Толерантность к неопределенности сопряжена со стремлением к сложным задачам, не использованным способам действовать. Интолерантность к неопределенности — со стремлением к ясности и стабильности [5]. Кроме того, М. А. Чумакова и Т. В. Корнилова полагают, что интолерантность к неопределенности может быть взаимосвязана со способностями вербального интеллекта, в то время как толерантность к неопределенности может быть связана с интеллектуальными особенностями человека [6].

Этап адаптации к профессиональной деятельности педагогов охватывает первые 5 лет стажа. Под профессиональной адаптацией педагога понимают процесс активного взаимодействия личности педагога и педагогической среды, направленный на поддержание их динамического равновесия, что обеспечивает эффективность педагогической деятельности, развитие школьного коллектива и личности учителя, его профессиональную самореализацию. Результатом является сформированность профессионального мастерства и компетентности; единство педагога с учениками и педагогическим коллективом; выработка устойчивого положительного отношения к профессии, зрелость специалиста и самореализация личности [7].

**Основная часть.** Целью исследования было: определить личностные ресурсы стрессоустойчивости толерантных и интолерантных к неопределенности педагогов на этапе адаптации к профессиональной деятельности. Исследование проходило на базе ГУО «Средняя школа №13 г. Барановичи», «Средняя школа № 20 г. Барановичи», «Средняя школа № 1 г. Барановичи им. С. И. Грицевца». В тестировании приняли участие 53 педагога со стажем работы от 1 года до 5 лет.

Методики исследования: «Методика определения доминирующего состояния»: полный вариант (Л. В. Куликов); «Новый опросник толерантности к неопределенности» (разработан Т. В. Корниловой).

Анализ результатов диагностики позволил сделать вывод о том, что у испытуемых преобладает средний с тенденцией к высокому уровню по шкалам «Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации», «Бодрость-уныние», «Тонус высокий-низкий», «Положительный-отрицательный образ самого себя»; средний уровень по шкалам «Раскованность-напряженность», «Удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью в целом»; средний с тенденцией к низкому уровню по шкалам «Спокойствие-тревога», «Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона».

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].