

Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности: ключевые факторы и пути развития

Научный руководитель – Жумабекова Гаухар Айтбеккызы

Оралсынова К.М.¹, Шайхин А.Г.²

1 - Университет «Туран-Астана», Астана, Казахстан, *E-mail: kamila.oralsynova.01@mail.ru*; 2 - Университет «Туран-Астана», Астана, Казахстан, *E-mail: liberstarz@gmail.com*

Научный руководитель: Жумабекова Гаухар Айтбеккызы, PhD, доцент
Современные условия труда характеризуются высокой интенсивностью, увеличенной нагрузкой и необходимостью быстрой адаптации к изменениям, что повышает уровень профессионального стресса. В этой связи важным становится изучение стрессоустойчивости как фактора, способствующего сохранению продуктивности и психологического комфорта работников. Исследования показывают, что чрезмерный стресс приводит к снижению продуктивности, ухудшению когнитивных способностей, эмоциональному выгоранию и, в долгосрочной перспективе, к ухудшению физического здоровья [5, 132]. В связи с этим стрессоустойчивость становится не просто желаемым качеством, а необходимым навыком для сохранения эффективности и психологического благополучия.

Стрессоустойчивость определяется как способность человека сохранять эмоциональную стабильность, концентрироваться на рабочих задачах и адекватно реагировать на стрессовые ситуации без значительных потерь для психического и физического состояния. Она формируется под влиянием множества факторов, включая личностные особенности, уровень подготовки и навыки саморегуляции.

Среди ключевых аспектов формирования стрессоустойчивости выделяются: - развитая эмоциональная регуляция, позволяющая управлять своими реакциями на стрессовые факторы; - высокий уровень адаптивности, который способствует быстрому и эффективному реагированию на изменения в профессиональной среде; - развитые навыки тайм-менеджмента и приоритизации задач, уменьшающие риск перегрузки; - поддержка со стороны коллег и руководства, формирующая благоприятный психологический климат на рабочем месте.

Развитие стрессоустойчивости возможно как на индивидуальном уровне – через освоение методов саморегуляции, когнитивной гибкости и повышения мотивации, так и на организационном – путём внедрения корпоративных программ поддержки сотрудников, создания благоприятных условий труда и обучения методам стресс-менеджмента. Важно отметить, что использование комплексного подхода, включающего психологическую подготовку, физическую активность и работу с профессиональными стрессорами, позволяет значительно повысить уровень стрессоустойчивости работников.

Настоящая работа рассматривает ключевые факторы, влияющие на стрессоустойчивость, а также эффективные способы её развития в профессиональной деятельности, основываясь на теоретических концепциях, предложенных А. Б. Леоновой, С. Л. Рубинштейном и Г. Селье. Эти исследования подчёркивают важность формирования устойчивых стратегий совладения со стрессом, что особенно актуально в условиях современного профессионального мира.

Источники и литература

- 1) 1. Шэрон Мельник. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 2. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие. Интеллектуальный Град, 2020. 3.

Дэвид Аллен. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. М.: Альпина Паблишер, 2015. 4. Хасай Алиев. Метод Ключ. Разблокируй свои возможности. Реализуй себя. М.: Эксмо, 2019. 5. Лазарус Р. Теория стресса и психологическая адаптация. СПб.: Питер, 2008. 6. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Московского университета, 2010. 7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012. 8. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. 9. Семиздралова О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2018.