



Маштакова Светлана Васильевна (магистрант практической психологии) E-mail: sv.mashtakova@yandex.ru

Научный руководитель: **Рынгач Елена Владимировна**, и.о. зав. кафедрой практической психологии, ст. научный сотрудник, ст. преподаватель

г. Мариуполь, Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи



АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖИТЕЛЕЙ ПОСЛЕВОЕННОГО Г. МАРИУПОЛЯ

результаты опроса взрослых 20-45 лет, подростков 13-14 лет

Представлены результаты опроса по методике «Тест на стрессоустойчивость»

Ю.В. Щербатых – по 25 человек в контрольной и экспериментальной группе. Контрольная - без физической активности и экспериментальная - **практикующих хатха-йогу** (опрошены в октябре 2023 года и апреле 2024 года). Также **презентованы итоги опроса 54 подростков 13-14 лет** до и после практического занятия по телесной терапии. У взрослых заметно **снижение стрессочувствительности. Подростков** актуально пригласить в лонгтитюдное исследование.



Рис. 1. Результаты исследования стрессочувствительности послевоенного г. Мариуполя, ведущих активный образ жизни

Высокий уровень стресса, минимум психологической помощи жителям г. Мариуполя обуславливают **актуальность исследования. Цель** – составить практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости жителей послевоенного города. **Предмет** – стрессоустойчивость жителей г. Мариуполя (подростков 13-14 лет и взрослых 20-45 лет. **Материалы и методы** – дедукция, индукция, эксперимент, методика Ю.В. Щербатых «Тест на стрессоустойчивость» **Задачи:** провести исследование стрессоустойчивости подростков и взрослых жителей г. Мариуполя с помощью методики «Тест на стрессоустойчивость» Ю.В. Щербатых, презентовать результаты эмпирического исследования, составить рекомендации для снижения стрессочувствительности.

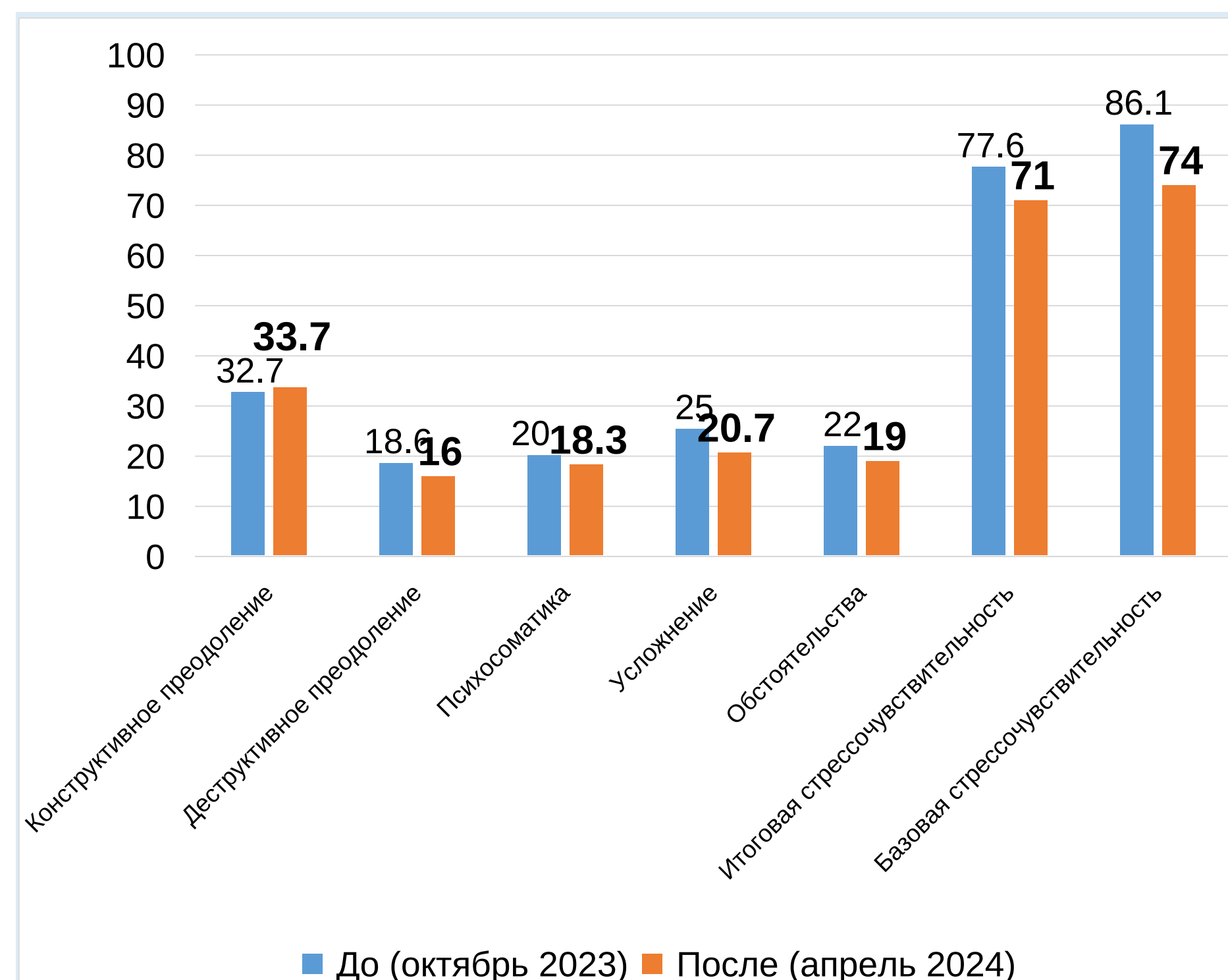


Рис. 2. Динамика стрессоустойчивости взрослых, которые занимаются хатха-йогой (октябрь 2023 и апрель 2024 г.) по тесту Ю.В. Щербатых «Тест на стрессоустойчивость»

Касательно результатов исследования контрольной группы, то наблюдается отрицательная динамика по всем показателям выборки: повысился базовый и итоговый уровень стрессочувствительности, деструктивное преодоление стресса. Позитивные изменения (на 0,3 балла) замечены только в шкале «психосоматика» и «усложнение» (на 0,9 балла). Кроме того, исходя из результатов тестирования экспериментальной группы, снизилось применение конструктивного преодоления стресса на 5,1 баллов. В отличие от группы хатха-йоги, где наблюдается позитивная динамика, у контрольной группы можно заметить отрицательную динамику результатов тестирования по методике Ю.В. Щербатых «Тест на стрессоустойчивость». Предполагаем, что хатха-йога может положительно влиять на снижение уровня стрессочувствительности и повышает уровень устойчивости к стрессу.

СТРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЧКОМ К РАЗВИТИЮ!
СТРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ
РЕСУРСОМ И ВОЗМОЖНОСТЬЮ!

БОЛЬШЕ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖИТЕЛЕЙ
ПОСЛЕВОЕННОГО Г. МАРИУПОЛЯ



Профилактика высокой стрессочувствительности может снижать риск возникновения признаков ПТСР (что актуально для жителей территорий, где происходили боевые действия)

РЕЗУЛЬТАТЫ: взрослые респонденты, практикующие физическую активность, стрессоустойчивее тех, кто ею не занимаются.

Выводы и рекомендации: для повышения стрессоустойчивости взрослых, рекомендованы консультации психолога, регулярная физическая активность

Программу телесной терапии для подростков, вероятно, актуально сочетать с техниками арт-терапии для повышения стрессоустойчивости.

АНТИСТРЕСС-ПОМОЩНИКИ:

- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- АРТ-ТЕРАПИЯ
- КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА