

# ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Абрамян Виолетта Артуровна*

студентка

*Гусева Ирина Викторовна*

канд. психол. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

## ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

*Аннотация:* в статье раскрыты стрессы профессиональной, коммуникативной, социальной сфер деятельности человека. Авторы акцентируют внимание на том, что ресурсы помогают нам адаптироваться к стрессу, поэтому, чем больше ресурсов (внутренних и внешних) имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

*Ключевые слова:* стресс, стрессоустойчивость, внутриличностные ресурсы, копинг-поведение.

В последние десятилетия остро встает проблема стрессового воздействия на человека, которое создает дополнительное нервно-психическое напряжение.

Стрессы наука делит на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные.

Когда мы говорим «борьба со стрессом», «последствия стресса», мы обычно имеем в виду эмоционально отрицательный тип стресса.

Наблюдая за поведением людей в ситуациях стресса, мы видим, что одни легче реагируют на стресс и быстрее восстанавливаются после него, а другие чувствуют себя подавленными и больными, пережив схожие ситуации. Можно

предположить, что, столкнувшись со стрессом, люди обладали различными ресурсами преодоления. Понятие «психологический ресурс» определено в психологии пока недостаточно.

Куликов Л.В. считает, что копинг-поведение является результатом взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (личностных и средовых) [4].

Решающее значение в процессе преодоления стрессов современные ученые отводят роли именно личностных ресурсов. К ресурсам личности Водопьянова Н.Е. относит знания, умения, навыки, способности, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым [3].

Информационная модель стрессоустойчивости, выделяет, например, несколько видов ресурсов.

Когнитивное преодоление – использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса. Когнитивные последствия стресса – нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания, ошибки мышления.

Эмоциональное преодоление – осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний на переживании ситуации и др. Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

Поведенческое (деятельностное) преодоление – коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции – агрессия, бегство, дезорганизация.

Социально-психологическое преодоление – коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений.

Мы можем использовать ресурсы в момент стресса или «консервировать» их, то есть укреплять свои ресурсы задолго до того, как окажемся в стрессовой

ситуации (помогать друзьям, заниматься спортом, вкладывать деньги в собственное обучение и здоровье).

Многие авторы отмечают, что положительное социальное окружение (семья, друзья, коллеги) также может быть одним из важнейших факторов сохранения стрессоустойчивости личности. В связи с этим социальное окружение может рассматриваться как социально-психологический ресурс преодоления стресса. Абабков В.А. писал о том, что на психологическую устойчивость личности влияет наличие моральной поддержки и сочувствия со стороны других людей [1].

Селье Г. предложил модель взаимосвязи стресса и поддержки [5]. Каждый человек не только нуждается в системе поддержки, но и несет ответственность за нее. Психологи отмечают, что люди, которые получают поддержку от социального окружения (друзей, членов семьи), переживают любой стресс с меньшими потерями. Лица, состоящие в полноценном браке и других социальных взаимоотношениях, обладают большей сопротивляемостью болезням по сравнению с теми, кто разведен и одинок. Специалисты, имеющие хотя бы одного друга среди коллег, также менее подвержены стрессу.

Именно поэтому социальная поддержка может рассматриваться как механизм, снижающий отрицательные последствия стресса. Актуальные житейские обстоятельства, социальная среда влияют на подверженность человека стрессу: конфликт между постоянно изменяющимися требованиями социального окружения и возможностями индивида удовлетворять их может спровоцировать заболевание.

Многочисленные исследования выявили, что люди, имеющие социальную поддержку, меньше подвержены депрессии, лучше учатся. Исследования показали также, что женщины более склонны искать поддержку у других женщин. Однако не менее важно обучать и мужчин искать и принимать поддержку [2].

Таким образом, каждый человек в различные периоды своей жизни имеет доступ к самым разнообразным ресурсам. Однако мы не всегда осознаем нали-

чие ресурсов, а иногда не можем получить к ним доступ в силу каких-либо психологических барьеров (влияние негативного прошлого опыта, неадекватных родительских установок, иррационального мышления и т. д.).

Ресурсы помогают нам адаптироваться к стрессу, поэтому, чем больше ресурсов (внутренних и внешних) имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

### ***Список литературы***

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики / В.А. Абабков, М. Пере. – СПб.: Речь, 2014. – 166 с.
2. Бордик И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – М., Водолей–Саут, 2010. – 147 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: Учеб. пособие / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 330 с.
4. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии / Под ред. А.А. Крылова. – СПб., 2013. – 174 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2012. – 128 с.
6. Ресурсы преодоления стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://5psy.ru/obrazovanie/resursi-preodoleniya-stressa.html>