

Кудина Яна Владимировна

старший преподаватель

ГАОУ ВО «Невинномысский государственный

гуманитарно-технический институт»

г. Невинномысск, Ставропольский край

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПЕРИОД ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА И УСТОЙЧИВОСТЬ К НИМ ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние экономического кризиса на эмоциональное состояние личности. Автором исследуются структурные компоненты и особенности стрессоустойчивости человека.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессоры, кризис, эмоциональная устойчивость.

Сегодня на первое место выходит проблема социальной ценности личности, при этом его физическое и психологическое здоровье является одним из главных объективных условий жизнедеятельности. Среди большинства факторов, определяющих работоспособность и иные характеристики здоровья, основную роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень стрессоустойчивости является залогом сохранения и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Очень важным это считается теперь, в период финансово-экономического кризиса. Кризис – это резкие изменения в нашей жизни. Как известно, любые перемены даются человеку нелегко. Кризис влияет не только на финансовое положение человека, но и на его эмоциональное состояние. Возрастающие нагрузки на нервную систему и психику человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое является одним из основных составляющих развития различных заболеваний [5].

Реакции человека, возникающие в ответ на экстремальные ситуации, принято называть стрессом. Г. Селье утверждал, что в результате воздействий разного рода, таких как холод, усталость, быстрый бег, страх, унижение, боль и многое другое – организм отвечает не только защитной реакцией, но и неким общим однотипным физиологическим процессом вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент [11]. С помощью этого процесса организм человека как бы мобилизуется на самозащиту, приспособливается к новой ситуации, и адаптируется к ней.

Стресс может быть обусловлен не только отрицательными, но и положительными факторами. Повышение по службе, лотерейный выигрыш, победа любимой спортивной команды могут вызвать нервное возбуждение, носящее стрессовый характер. От этого стресса человек вряд ли может пострадать.

Некоторые исследователи выделяют следующие три фазы в развитии стресса. Первая фаза – стресс ожидания – характеризуется психическим напряжением, связанным с ожиданием какого-то события: экзамена, изменений в служебной деятельности, наказания, медицинской операции и т. д. На этой стадии защитные силы организма осуществляют его подготовку к грядущим событиям. Вторая стадия, называемая собственно стрессом, реализует максимум возможностей организма: студент на экзамене показывает отличные знания, работник с мужеством встречает неприятности на службе или борется за свои интересы, больной терпеливо переносит операцию. На этой стадии защитные силы организма заметно истощаются, и если человек находится в стрессовой ситуации долго, наступает дистресс. Третья стадия – постстресс. После чрезмерного напряжения человек отходит от стресса, испытывая при этом комплекс сложных ощущений, мешающих приобрести психологическое и физическое равновесие. Он не может отвлечься от проблем, вызвавших стресс, теряет сон, аппетит, ощущает недомогание, становится раздражительным в общении с другими людьми. Значение этих фаз, контроль за развитием стресса, недопущение чрезмерного

психологического и физического напряжения – важнейшее условие нейтрализации отрицательных последствий, проявляющихся в третьей фазе развития стресса.

В период финансового экономического кризиса представители различных профессий, задаются вопросом: как я буду выживать в этих условиях? В настоящее время газеты, журналы, и прочие СМИ предлагают большое количество объяснений кризису, дают рекомендации совладающего поведения в условиях финансово-экономической нестабильности. Так, например, заместитель директора по науке ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского Зураб Кекелидзе утверждает, что любой кризис – это чрезвычайная ситуация. Все переживают эту ситуацию по-разному. Около 10–15 процентов населения занимают позицию «прорвемся» и выбирают до последнего не видеть негативных изменений. Девиз другой группы – «все пропало, все погибли». Их примерно тоже 10–15 процентов. Представители этой группы являются разносчиками панических слухов и настроений, кризис переживают с трудом. Довольно быстро адаптируются к происходящему около 70–80 процентов населения, принимают разумные и взвешенные решения. «Крайние» группы активнее и экспрессивнее, поэтому по ним часто судят о реакции общества в целом [6]. Многие наши соотечественники впоследствии отреагируют на долгое напряжение психосоматическими расстройствами. Привести это может так же и к всплеску агрессии в обществе. Под давлением постоянно нарастающего эмоционального, психологического напряжения чаще проявляются психологические срывы, связанные с напряженной работой, а ведь подобные факторы так же являются психострессирующими.

Таким образом, финансово-экономическая нестабильность оказывает негативное влияние на личность человека, на его эмоциональное, психическое и психосоматическое состояние, на межличностные отношения, кризис и все что с ним связано является стрессовой ситуацией для человека [5].

По сути, стресс является неотъемлемой частью человеческой жизни, так как человек постоянно вынужден адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам,

мобилизовывать свои умственные и физические ресурсы. Однако экономический кризис можно отнести к чрезмерному стрессу или, как его называют, «дистресс». Такой стресс, особенно если он длительный, может нанести вред здоровью.

Именно в такой непростой обстановке, угрожающей психосоматическому здоровью людей особенно важно изучение такого понятия как устойчивость к стрессовым ситуациям.

Под стрессоустойчивостью следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [9].

Исследования гендерных различий стрессоустойчивости и способностей эмоционального интеллекта противоречивы. Выявлено, что у женщин по сравнению с мужчинами преобладает понимание эмоций. А в остальном отличия носят скорее качественную, чем количественную оценку. Мужчины и женщины одинаково переживают те или иные события, демонстрируют идентичные физиологические реакции. Хотя, объясняют причины эмоций они по-разному. Выражение тех или иных эмоций, как и их регуляция, во многом обусловлены влиянием гендерных норм, которые формируются путем воспитания [3].

В период экономического кризиса многие факторы особенно остро влияют на человека. В атмосфере всеобщей «паники», под давлением средств массовой информации, весьма неустойчивого положения на рабочем месте, ухудшения материального положения и на фоне всего этого – возникновение конфликтных ситуаций в семьях, эмоциональная и психологическая нагрузка на человека возрастает, возрастает вместе с тем и риск подверженности стрессу. Именно в такой непростой обстановке, угрожающей психическому и соматическому здоровью людей особенно важно изучение такого понятия как устойчивость к стрессовым ситуациям [7; 8].

Содержание понятия стрессоустойчивости личности включает способность успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность [2].

Характер стрессора – один из наиболее важных ситуативных факторов, определяющих реакции людей; страх потери работы, является большим стрессором, чем, например, назначение в нежелательную смену. К стрессу может с таким же успехом привести и набор различных факторов. Небольшие ежедневные проблемы, накладываясь друг на друга, могут привести к такому же результату, как и в случае какого-то одного значимого события.

Комбинация наличных и отсутствующих стрессоров также важна при определении индивидуальных реакций. Плохие отношения с коллегами и другими людьми на работе, например, – потенциальный источник стресса, но в то же время не раз отмечалось и то, что хорошие отношения могут помочь в уменьшении негативных реакций на другие стрессоры.

Продолжительность воздействия стрессора – еще один ситуативный фактор, влияющий на индивидуальную чувствительность. Ежедневное отсутствие возможности влиять на требования, предъявляемые работой, скорее приведет к стрессу, чем временная перегруженность на работе, вызванная, к примеру, болезнью коллеги. Наконец, как указывают исследователи, важна и *предсказуемость* стрессора: непредсказуемые стрессоры скорее вызовут негативные реакции [7; 8].

Подводя итог, мы можем утверждать, что стресс оказывает многостороннее влияние на поведение и работоспособность человека. Сохранение или повышение стрессоустойчивости человека связано с поиском определенных психологических ресурсов и структурных составляющих, помогающих человеку в преодолении стрессовых ситуаций. Исходя из теоретического анализа психолого-педагогической литературы выявлены структурные компоненты стрессоустойчивости: эмоциональные (нервно-психическая уравновешенность, эмоциональная уравновешенность), поведенческие (активность, стремление к саморазвитию и

самопознанию, ассертивное поведение, коммуникативные и межличностные навыки, толерантность), когнитивные (автопсихологическая компетентность, навыки преодоления стрессовых ситуаций, умение ставить цели и достигать результата). Развитие данных структурных компонентов обеспечивает повышение стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: Дис. ... д-ра психол. наук. – Казань, 1988. – 415 с.
3. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева. – 1992. – №2. – С. 23–27.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
5. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психолог, журн. – 1996. – Т. 17. – №3. – С. 137–148.
6. Косалс Л. Я. Перестройка и механизм социальных изменений // Экономическая социология и перестройка / Под ред. Т.И. Заславской, Р.В. Рывкиной. – М., 2005. – С. 189–214.
7. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Дом, 2004. – 352 с.
8. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

9. Кудина Я.В. О понятии и проблематике стрессоустойчивости в отечественной психологической науке // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы IV междунар. науч.-практич. конф. – Кисловодск-Москва: Издат. дом «Тэсэра» Ставрополь, 2015. – Часть 3. – С. 122–126.
10. Розов В.И. Методы оценки и самооценки стрессовых состояний // Практическая психология и социальная работа, 2007. – №5. – С. 41–52.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.