

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

Специфичность адаптационных стратегий в ситуации  
повышенного уровня стресса

Магистерская работа  
Автореферат

студента 2 курса  
направление подготовки **37.04.01** «Психология»

Факультет психологии

Горбатенко Надежда Борисовна

Научный руководитель

Доцент, к.псх.наук

М.М. Орлова

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Зав. кафедрой

д. псх. н., профессор

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Саратов, 2018

## **Введение**

Сегодня человек все чаще сталкивается с чрезвычайными жизненными обстоятельствами. Это связано как с проблемами индивида в личной жизни, в быту, так и является следствием экономического кризиса, а значит большим риском потери или вынужденной смены профессиональной деятельности, что неминуемо приводит к стрессу.

Данная тема в наше время очень актуальна, т.к. нет людей в современном мире, которые не испытывали бы стресса. Чем больше вопрос стресса будет изучен и проанализирован, тем больше вероятности оказать человеку действенную психологическую помощь.

На современном этапе развития в социально-психологической науке и практике наблюдается усиление интереса к исследованию различных форм адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации.

**Цель исследования** выявить роль стрессоустойчивости в специфичности адаптационных стратегий в трудной жизненной ситуации (ситуация утраты работы)

**Объект исследования** адаптационные стратегии личности.

**Предмет исследования** влияние выраженности стрессоустойчивости на особенности адаптационных стратегий.

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что стрессоустойчивость личности влияет на выбор адаптационных механизмов в трудной жизненной ситуации (на примере ситуации утраты работы).

В соответствии с целью и гипотезами исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть основные современные подходы к изучению адаптационных стратегий личности.
2. Установить, какие индивидуально-личностные особенности, проявляются в процессе адаптации к стрессовым ситуациям.

3. Определить особенности адаптационных стратегий связанные с влиянием выраженности стрессоустойчивости.

#### **Основные этапы исследования.**

На первом этапе работы проводилось системное изучение различных подходов к исследованию адаптации личности в стрессовых ситуациях.

На втором этапе анализировалась связь стресса и механизмов адаптации человека.

На третьем этапе проведен анализ эмпирических данных и разработан тренинг, направленный на развитие преодолевающих адаптационных стратегий личности в стрессовых ситуациях, а также проанализирована профессиональная деятельность испытуемых после ожидаемых жизненных перемен.

#### **Теоретическая часть**

Адаптация индивида связано, с одной стороны, с генетическими механизмами его функциональных систем, которые согласно концепции Н.П. Бехтеревой могут быть отнесены к жестким звеньям регулирования, а с другой стороны с теми качествами, которые приобретены организмом в процессе тесного взаимодействия с факторами окружающей среды.

Есть много различных определений понятию «адаптация» (СИ. Ожегов и Н.Ю. Шведова, А.В. Петровский, П.П. Блонский, Б.Г. Ананьев, Ф.З. Меерсон и М.Г. Пшенникова, и т.д.) Резюмируя мнения авторов можно сказать, что адаптация – это приспособление организма, личности к динамично изменяющимся условиям окружающей среды, как биологической, так и психологической.

4. Фрейд одним из первых начал подробно исследовать возможности адаптации личности к трудным жизненным ситуациям. На основе наблюдений за больными неврозом, он сформулировал фундаментальные положения о психологической защите личности: защитные механизмы

являются врожденными, запускаются в стрессовых ситуациях и выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта»; отсутствие способностей разрешить внутренний конфликт приводит к возрастанию напряжения и дискомфорта. На данном этапе начинают проявлять активность специальные психологические механизмы защиты, при этом они оберегают сознание личности от психотравмирующих переживаний. В дальнейшем защитные механизмы были рассмотрены, как функция «Я» сознательной части личности каждого индивида, а не только как элемент психики людей, склонных к невротическим состояниям. При угрозе целостности личность объединяет все свои психологические элементы с помощью защитных механизмов и приспосабливается к происходящему. Постепенно большинство ученых склонилось к выводу, что функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта. Смягчая конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость к стрессовой ситуации.

В теории «когнитивного диссонанса» рассматриваются механизмы психологической адаптации личности в контексте психологической защиты. Л. Фестингер считает, что сознание человека не терпит разногласий между различными когнитивными компонентами и пытается убрать диссонанс.

Согласно теории самовосприятия Д. Бема, личность берет информацию о своих эмоциях, установках и убеждениях из: восприятия своих внутренних состояний, наблюдения своего открытого поведения и обстоятельств, в которых это поведение происходит.

К. А. Абульханова-Славская рассматривает взаимосвязи между социально-когнитивными структурами и адаптацией человека к социальным изменениям. В качестве такой когнитивной структуры выступает социальное мышление личности, которое является определенным «обобщением» личностью своего способа жизни.

В. Вундт писал о том, что одной из главных задач психологии является «исследование индивидуумов со средой и выяснение процесса развития». А

именно, он отмечал, что успех развития личности во многом зависит от окружающей его среды и от того, насколько человек будет к ней адаптирован.

Существуют такие типы стратегий адаптации как: активный (воздействие на стресс), уклоняющийся (отвержение) и пассивный (искажение реалий).

В научных работах (М. Сандомирский и другие авторы) сказано, что для адаптации к тяжелым психологическим условиям, например, болезни, человек может:

пытаться изменить внешние обстоятельства;

избегать решения проблемы и уходить в поиск «тихого убежища»;

изменяться внутренне.

Адаптационные стратегии человека включают в себя когнитивное, поведенческое и эмоциональное разнообразие реагирования на стресс. Активные адаптационные стратегии, социально-поддерживающая система и индивидуально-личностные особенности индивида являются факторами, которые направлены на адаптацию к трудным жизненным ситуациям. Пассивные адаптационные стратегии, ослабленная социально-поддерживающая среда и мало сформированные индивидуально-личностные особенности есть фактор риска появления дезадаптивного поведения личности.

В психологии стресс – это отклик организма человека (психический, физический, эмоциональный, химический) на все, что ему угрожает. Основоположник теории стресса, чешский ученый Ганс Селье, в процессе своих изысканий он пришел к выводу, что стрессом можно называть неспецифическую защитную реакцию личности на неблагоприятные факторы, нарушающие его спокойное существование.

В зависимости от результата в психологии определяют такие виды стресса:

- Эустрессы («положительные»). Для эффективной деятельности каждому нужно испытывать определенный стресс. Именно это стимулирует развитие человека. Такое состояние называют «реакцией пробуждения». Для достижения жизненной активности необходим толчок, порция адреналина. Этим и полезны эустрессы. [8]

- Дистрессы (отрицательные стрессы), они возникают при сильном напряжении. Здесь и кроется вся опасность и для психического, и для физического здоровья.

Причины стресса в психологии называют стрессорами. Выделяют три группы стрессоров.

Первая – стрессоры, неподвластные воздействию человека. Это, например: погода, цены, инфляция, привычки других людей, действия правительства, налоги. Под их влиянием люди нервничают, но в любом случае сделать ничего не смогут. В данном случае более эффективно будет применение техники позитивной визуализации, мышечной релаксации, приемов медитации и дыхательных упражнений.

Вторая группа – это явления и события, которые мы самостоятельно превращаем в проблемы. Сюда относится все негативное, произошедшее в прошлом, события, которые уже никто не в силах исправить, и мысли о будущем.

Третья – это стрессоры, которые поддаются воздействию. К ним относятся не конструктивные действия, отсутствие способности планировать личное время, неумение расставить приоритеты, затруднения в межличностном взаимодействии.

## **Результаты исследования**

Было обследовано 51 человек, из них 17 мужчин и 34 женщины в возрасте от 21 до 67 лет, с высшим образованием, работники банка.

Во время проведения исследования организация, сотрудниками которой являлись опрашиваемые, находилась в процессе реорганизации из Филиала крупного Российского банка в Кредитно-кассовый офис, что подразумевает под собой сокращение штата сотрудников более чем в два раза.

В работе были использованы диагностические методы: анкета, тест определения уровня самоактуализации личности (САТ), исследование психологических защит Келлермана Плутчика Конте, исследование копинг стратегий Лазаруса, исследование уровня субъективного контроля Роттера, методика определения стрессоустойчивости Холмса и Рея, соотношение "Ценности и Доступности" в различных сферах Е.Б. Фанталовой, диагностика манипулятивного поведения (шкала Банта), методика определения эмоциональной направленности Додонова, шкала семейных отношений, а также, статистические методы – факторный анализ, кластерный анализ, регрессионный анализ.

В части нашего исследования мы ставили целью проанализировать, какие именно стрессоры больше всего влияют на уровень стрессоустойчивости. При этом был использован диагностический метод определения стрессоустойчивости Холмса и Рея.

Можно сделать вывод о том, что актуальная ситуация, а именно реорганизация с вероятным увольнением, определяет снижение стрессоустойчивости при наличии других стрессоров.

Проведенный нами факторный анализ позволил выделить три фактора.

### **Описание факторов**

#### **1 фактор**

На первом месте здесь выступает высокий уровень самоактуализации, позитивное самоотношение, независимость, контактность, креативность. Таким образом, можно говорить о **значимости самоактуализации**.

## **2 фактор**

Доступность возможности познаний при отсутствии ценности этого, доступность красоты природы и искусства при отсутствии ценности этого. Дефицит любви. Сензитивность. Отсутствие творческого начала. Данный фактор определим, как **уязвимость личности, ограничение круга интересов**.

## **3 фактор**

Снижение ценностных ориентаций в рамках самоактуализации, нет необходимости в верных и хороших друзьях, отсутствие потребности в «когнитивной гармонии», ответственность за происходящие в жизни события, склонность обвинять себя в неприятностях и страданиях, личная ответственность за события, происходящие в семейной жизни, в профессиональной деятельности, отношениях в коллективе, в продвижении по службе. Назовем третий фактор **стремление к повышенной ответственности, мобилизация личности**.

**Кластерный анализ** определил встречаемости кластеров в группах с различной выраженностью стрессоустойчивости.

**Таким образом**, высокая степень стрессоустойчивости сопровождается различными и равновероятными типами реагирования. По-видимому, ситуация не рассматривается как выражено опасная и выбор реагирования определяется индивидуальными различиями.

Промежуточная степень стрессоустойчивости, предполагает уже значительную степень опасности, что приводит, прежде всего, к мобилизации личности.

При низкой степени стрессоустойчивости практически половина испытуемых демонстрирует уязвимость личности. Вместе с тем, обнаруживается неожиданно высокое количество испытуемых,



воспринимающих себя самоактуализированными. Возможно, это результат психологических защит, реализующий скорее желаемое, чем действительное.

В данной работе мы решали проблему внутренней структуры личностных факторов, связанных с уровнем стрессоустойчивости.

Полученные данные, позволяют предположить, что стрессоустойчивость связана, прежде всего, с системой убеждений по поводу системы ценностей личности при снижении опоры на социальное окружение. Наиболее значимыми оказались ценность здоровья, интересной работы, доступности чувства любви, уверенности в себе. Возможно, что устойчивость системы социальных представлений, дающая возможность сохранять наиболее значимые для личности ценности, является основным критерием, повышающим стрессоустойчивость.

### **Выводы**

1. Актуальная ситуация, а именно реорганизация, с вероятным увольнением, определяет снижение стрессоустойчивости при наличии других стрессоров.
2. В целом, можно отметить, что стрессоустойчивость имеет значение при определении типа реагирования в ситуации утраты работы.
3. Когнитивные и эмоциональные регуляторы состояния реагирования на стресс создают интегрированную систему эмоциональной устойчивости личности. Это позволяет сделать вывод о том, что ценности личности можно рассматривать как систему когнитивного сличения выраженности значимых для личности мотивов и социальной ситуации как позволяющей или противоречащей их удовлетворению, что приводит к ее оценке как благополучной или неблагополучной, что снижает ее эмоциональную устойчивость и приводит к стратегиям преодоления.

4. Стрессоустойчивость оказалась значимым фактором, определяющим характер адаптации в трудной жизненной ситуации, в частности, в ситуации утраты работы.
5. Стрессоустойчивость в исследованной нами выборке зависела от разнообразия стрессовых факторов. То есть сама ситуация утраты работы становилась особенно патогенной в случае уже имеющихся стрессовых факторов. Возможно, что это говорит о степени уязвимости личности, для которой самые разнообразные события становятся стрессом.
6. Тип реагирования оказался связанным как с уровнем стрессоустойчивости, так и с другими, видимо индивидуальными факторами.
7. Стрессоустойчивость можно рассматривать значимым фактором как в определении личностного реагирования, так и в эффективности решения жизненных задач.

### **Общий вывод**

Стрессоустойчивость оказалась значимым фактором, определяющим характер адаптации в трудной жизненной ситуации, в частности, в ситуации утраты работы.

### **Заключение**

Гипотеза данного исследования была следующая: мы предполагаем, что стрессоустойчивость личности влияет на выбор адаптационных механизмов в трудной жизненной ситуации (на примере ситуации утраты работы). Результаты исследования позволяют утверждать, что гипотеза подтвердилась.

По-видимому, при работе с человеком в трудной жизненной ситуации, необходимо учитывать весь комплекс проблем, которые влияют на

восприятие ситуации и формировать большую готовность к решению проблем.

Эта готовность формируется из восприятия ситуации как опасной и внутренних ресурсов личности как достаточных для преодоления.

В современных динамичных условиях повышаются требования к устойчивости личности, что создает различного рода проблемы для человека, лишает его эффективности, в связи с чем люди нуждаются в помощи, в том числе и психологической. Это определяет полезность нашей работы и предполагает ее дальнейшее развитие.