

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и социальной психологии

Тревожность и стрессоустойчивость у работающих лиц в условиях  
социально-экономического кризиса

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы  
направления 37.03.01 «Психология»

факультет психологии

Назаровой Елизаветы Викторовны

Научный руководитель  
(руководитель)

Доцент, канд. социол. наук

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

А.А. Понукалин

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, канд. Психол.  
наук

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Л.Н. Аксеновская

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы тревожности и стрессоустойчивости обусловлена снижением психического здоровья людей в период социально-экономического кризиса. В настоящее время продолжают кризисные явления в экономике. Отмечается спад производства в промышленности и сельском хозяйстве. Отдельные предприятия до сих пор признают себя банкротами. Изменение объективной общественной ситуации повлияло на всю эмоциональную атмосферу общества, сказалось на самочувствии населения страны. Люди переживают шок, растерянность, беспомощность, страх, тревогу.

Важной социальной проблемой стала сегодня безработица. Человек, который находится без работы, как правило, эмоционально возбужден, нервничает, теряет контроль над собой, волнуется, паникует, у него проявляются различные деструктивные последствия. Все эти действия препятствует тому, что личность перестает быть активной, не рационально использует выбор дальнейших действий, поведения в целом.

Проблемы с психическим здоровьем очень распространены в мире. Суммарно тревожные расстройства относятся к группе наиболее распространенных психиатрических расстройств. Группа исследователей из Кембриджа опубликовала результаты своего исследования статистики тревожных расстройств личности: изучив данные 48 исследований, проведенных по всему миру, ученые выяснили, что от этого психологического заболевания страдают 4 % населения планеты, а женщины сталкиваются с ним вдвое чаще мужчин. Чаще всего тревожное расстройство диагностируют у людей младше 35 лет.

Тревожность в международной классификации болезней МКБ-11 входит в раздел «Тревожные расстройства». Можно полагать, что тревожные люди обладают более низкими адаптационными возможностями, поэтому они становятся более уязвимы для стрессового воздействия эмоционально нагруженных ситуаций.

Психическая переработка травматической информации связана с процессами регуляции эмоций. Регуляция эмоций представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций человека.

В настоящий момент научный интерес представляют такие стратегии регуляции эмоций, как когнитивная переоценка и подавление согласно процессуальной модели регуляции эмоций Дж. Гросса.

Стрессоустойчивость помогает уравновесить психоэмоциональное состояние и впоследствии разрешить сложную ситуацию. Социально-психологическая и медицинская значимость стрессоустойчивости определяется непосредственной ее связью с благополучием, психическим и физическим здоровьем человека.

Все это обусловило выбор темы, цели, объекта и предмета исследования.

**Объект** исследования – тревожность и стрессоустойчивость.

**Предмет** исследования – связь тревожности и стрессоустойчивости у работающих лиц в ситуации социально-экономического кризиса.

**Цель** исследования – выявление связи тревожности и стрессоустойчивости у работающих лиц в ситуации социально-экономического кризиса.

**Гипотеза** основана на том, что существует связь между личностной тревожностью и стрессоустойчивости у работающих лиц в ситуации социально-экономического кризиса. В частности:

1) работающие лица с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают низкой личностной тревожностью;

2) лица с низким уровнем стрессоустойчивости имеют высокие показатели по личностной тревожности;

3) лица с низкой личностной тревожностью используют стратегию когнитивной переоценки;

4) лица с высокой личностной тревожностью выбирают стратегию подавления эмоций.

**Задачи** исследования:

1. Показать сущность социально-экономического кризиса.

2. Осуществить анализ научной литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости личности.

3. Рассмотреть основные подходы к проблеме тревожных состояний.

4. Рассмотреть взаимосвязь разных уровней тревожности с уровнями стрессоустойчивости и стратегиями регуляции эмоций.

5. Провести эмпирическое исследование и проанализировать результаты.

6. Сделать выводы по исследованию и составить по ним заключение.

7. Предложить рекомендации по повышению стрессоустойчивости работающих людей.

**Методы** исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение

2. Практические методы: методы психодиагностики (тестирование, анкетирование).

3. Методы статистической обработки данных.

**Теоретико-методологическую базу исследования** составили работы А. Маслоу, З. Фрейда, К. Хорни, Г. Селье, Дж. Гросса, Н. Е. Водопьяновой, А.Д. Леонтьева, Л.А. Китаева-Смык, А.А. Реана, С.В. Субботина и др.

**Научная новизна** данного исследования заключается в том, что результаты, представленные в работе, позволят расширить научные

представления о психическом состоянии работающих лиц в ситуации социально-экономического кризиса, а также о стратегиях регуляции эмоций с учетом уровня их тревожности.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использования результатов теоретического и эмпирического исследования при оказании психологической помощи работающим лицам по повышению их стрессоустойчивости. На основе результатов эмпирического исследования возможна разработка программ по регуляции эмоциональных состояний с акцентом на методах когнитивной психологии.

**В первой главе рассмотрены теоретические аспекты проблемы связи тревожности и стрессоустойчивости работающих лиц в условиях социально-экономического кризиса.**

**Сделаны следующие выводы:**

1. Социально-экономический кризис привел к ограничению возможности достижения россиянами материального благосостояния, удовлетворения своих физиологических и социальных потребностей, получения качественной медицинской помощи и т.д. Многие россияне не могут приобрести жилье, улучшить свои жилищно-бытовые условия и т.д.

2. На фоне экономического кризиса особенно актуальной стала тема денег. Проявляется финансово-экономический кризис в падении курса национальной валюты, в сокращении производства, банкротстве предприятий, в росте безработицы и инфляции. Резко снижается уровень жизни населения.

3. Текущий финансово-экономический кризис сильнее всего ударил по людям с низким уровнем доходов и по тем, кто потерял жилье или работу. Он уже повысил долю семей, обремененных значительными долгами, и повлек к выселениям и изъятию недвижимости за неплатежи. Судя по всему, он также увеличивает степень социальной изоляции наименее защищенных групп – малоимущих и находящихся у черты бедности.

4. В условиях социально-экономического кризиса, сложился целый комплекс предпосылок для прекаризации труда. Это снижение заработной платы и реальных доходов, рост безработицы и неформальной занятости, снижение численности штатных работников организаций, рост неполной занятости работников организаций.

5. Социально-экономический кризис стал кризисом потребления. Приоритетами среднего россиянина надолго станут еда, оплата жилищно-коммунальных услуг, хозтовары, одежда, обувь и дешевые лекарства.

6. Социально-экономический кризис порождает множество отрицательных феноменов в психической сфере личности. Это хроническое переживание страха, тревоги, беспокойства, неопределенности, опасений, стресса и мн. др. Особенно подвержены стрессу лица с высокой личностной тревожностью, поскольку обладают низким адаптационным потенциалом к изменяющимся социально-экономическим условиям.

6. Стресс – это состояние психического напряжения, вызванное чрезмерно сильным воздействием на организм физических или нервно-психических нагрузок. Важнейшим фактором преодоления стресса является стрессоустойчивость личности. Стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности и психическое состояние, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять адекватное функционирование и определенную направленность своих действий.

8. Понятия «тревога» и «тревожность» различны. Тревога – это устойчивое психическое состояние, которое характеризуется обратимостью при нормализации соматического состояния и социальных условий и определяется как устойчивое состояние неопределенной угрозы, характер и направленность которой неизвестны. Тревожность – это индивидуально-психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге ее возникновения.

**Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию связи тревожности и стрессоустойчивости работающих лиц в условиях социально-экономического кризиса.**

Эмпирическое исследование проводилось на базе ООО МЕТАЛЛ ГРУПП, город Энгельс. Респондентами выступили работающие лица в возрасте 30-50 лет в количестве 30 человек. Из них 8 мужчин и 22 женщины. В профессиональном плане респондентами выступили в основном рабочие. Все респонденты состоят в брачных отношениях с разной формой организации брака (официальный, гражданский). У всех есть дети в возрасте от 10 до 30 лет.

**Методики исследования:**

1.«Опросник анализа стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость).

2. Интегративный тест тревожности (ИТТ) (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев).

3.Процессуальная модель Дж. Гросса «Стратегии регуляции эмоций».

**Сделаны следующие выводы по 2 главе:**

1.Лицам с низкой стрессоустойчивостью характерна высокая личностная тревожность, а лицам с высокой стрессоустойчивостью характерна низкая личностная тревожность. Данное положение гипотезы доказано математическим методом при помощи t-критерия Стьюдента. Статистически значимые различия выявлены при 1%-ном уровне значимости.

2.Корреляционный анализ позволил установить высокую и прямую связь между показателями личностной тревожности и стратегией регуляции эмоций.



3. Респонденты с низкой личностной тревожностью и высокой стрессоустойчивостью выбирают стратегию «когнитивная переоценка» ( $r_s=0,9$ ). Данная стратегия связана с интерпретацией ситуации таким образом, чтобы изменить свое эмоциональное состояние и снизить действие стрессора.

4. Респонденты с высокой личностной тревожностью и низкой стрессоустойчивостью выбирают стратегию подавления экспрессии ( $r_s=0,821$ ). Отрицательные эмоции вытесняются, не выражаются никаким способом, создает внутриличностный конфликт, приводящий к еще большей тревожности и психосоматическим болезням.

**В заключении** хотелось сказать о том, что, если активно не вмешиваться в проблему низкой стрессоустойчивости работающих лиц, то самопроизвольного излечения не будет, и психическое состояние человека может только ухудшаться. В ситуации социально-экономического кризиса, как было проанализировано в теоретической части, личностная тревожность повышается.

Руководителям организаций рекомендуется структурировать работу и организовать рабочие места таким образом, чтобы работа стала значимой для каждого конкретного работника. Следует выделить категории лиц, особенно нуждающихся в материальной поддержке и обеспечить ее работнику.

Руководителям нужно уделять больше внимания персоналу, чтобы не возникало серьезных проблем. Нужно интересоваться, как чувствуют себя коллеги, и находить способы поддерживать их. Руководителю необходимо создать гибкую систему поощрений и премий.

Руководителю необходимо самому создавать благоприятный психологический климат в коллективе, воодушевлять работников.

Необходимо создавать работникам условия для карьерного роста.

Администрация может также четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции.

Для работников необходимо проводить психологические тренинги, чтобы отрабатывать конфликтологическую культуру, эмоциональный интеллект, конструктивное общение.

Руководство должно обеспечивать ротацию сотрудников. Это тоже важный шаг к преодолению факторов стресса.

Всех сотрудников учреждения следует обучить методам релаксации – аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, медитация и др. Также эффективным методом профилактики является использование методов саморегуляции и восстановления себя.