

УДК 159.944.4

***ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И
СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ***

Ковнер Е.В.

*магистрант 3 курса направления подготовки 37.04.01 «Психология» ПКИТ (ф)
ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и
управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»,
г. Пенза, Россия*

Самойлов М.С.

*магистрант 3 курса направления подготовки 37.04.01 «Психология» ПКИТ (ф)
ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и
управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»,
г. Пенза, Россия*

Тараканова А.Г.

воспитатель

МБДОУ 130

г. Пенза, Россия

Назарова В.Д.

*преподаватель ПКИТ (ф) ФГБОУ ВО «Московский государственный
университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий
университет)»,
г. Пенза, Россия*

Аннотация

В статье рассматривается проблема взаимосвязи трудных жизненных ситуаций и стрессовых реакций у сотрудников организаций, анализируются механизмы возникновения стресса в условиях профессиональных и личностных трудностей. Особое внимание уделяется исследованию факторов, влияющих на формирование стрессовых состояний в рабочей среде, включая

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

организационные, социально-психологические и личностные детерминанты. Статья может быть полезна специалистам в области организационной психологии, управления персоналом и практической психологии.

Ключевые слова: стресс, трудные жизненные ситуации, профессиональная деятельность, психологическая адаптация, копинг-стратегии, стрессоустойчивость

INTERCONNECTION OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS AND STRESS IN ORGANIZATIONAL EMPLOYEES

Kovner E.V.

*3rd year Master's student of the field of study 04/37/01 "Psychology" of the PKIT (f) Moscow State University of Technology and Management named after K.G. Razumovsky (First Cossack University),
Penza, Russia*

Samoilov M.S.

*3rd year Master's student of the field of study 04/37.01 "Psychology" PKIT (f) Razumovsky Moscow State University of Technology and Management (First Cossack University),
Penza, Russia*

Tarakanova A.G.

educator

BDOU 130

Penza, Russia

Nazarova V.D.

*Lecturer at the Department of Computer Science and Technology (f) of the Moscow State University of Technology and Management named after K.G. Razumovsky (the First Cossack University),
Penza, Russia*

Abstract

The article discusses the problem of the relationship between difficult life situations and stress reactions in employees of organizations, analyzes the mechanisms of the occurrence of stress in conditions of professional and personal difficulties. Special attention is paid to the study of factors influencing the formation of stressful conditions in the working environment, including organizational, socio-psychological and personal determinants. The article may be useful for specialists in the field of organizational psychology, personnel management and practical psychology.

Keywords: stress, difficult life situations, professional activity, psychological adaptation, coping strategies, stress resistance

Современный социум характеризуется высокой динамикой изменений, что неизбежно приводит к возникновению различных трудных жизненных ситуаций (ТЖС) [14]. В условиях глобализации, цифровизации и постоянных социальных трансформаций проблема взаимосвязи ТЖС и стресса приобретает особую актуальность. Стрессогенные факторы становятся неотъемлемой частью повседневной реальности, что требует глубокого теоретического осмысления данного феномена.

Трудная жизненная ситуация представляет собой комплексное явление, включающее совокупность внешних и внутренних обстоятельств, нарушающих привычный уклад жизни индивида. Стресс в данном контексте выступает как адаптационная реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов [8].

Стрессогенная динамика в условиях ТЖС разворачивается через следующие механизмы: первичная оценка ситуации с точки зрения её значимости и потенциальной угрозы; вторичная оценка собственных ресурсов для преодоления ситуации; эмоциональная реакция как ответ на когнитивную оценку; поведенческая адаптация к возникшим условиям; физиологическая мобилизация организма [6].

В зависимости от характера воздействия на личность выделяют определённые типы ТЖС, такие как: экзистенциальные ситуации, связанные с кризисом смыслов; социокультурные ситуации, обусловленные изменением социальной среды; профессионально-деловые ситуации, связанные с трудовой деятельностью; личностно-семейные ситуации, затрагивающие близкие отношения; физиолого-психологические ситуации, связанные с состоянием здоровья.

Субъективная реакция на ТЖС определяется следующими факторами:

- когнитивный компонент (способы мышления, убеждения, установки);
- эмоциональный компонент (эмоциональная устойчивость, тревожность);
- мотивационный компонент (целеполагание, направленность личности);
- волевой компонент (сила воли, самоконтроль);
- коммуникативный компонент (умение выстраивать отношения).

Если рассматривать интегративный эффект взаимосвязи ТЖС и стресса, то он проявляется в таких аспектах как когнитивные изменения (нарушение концентрации, памяти); эмоциональные трансформации (тревожность, депрессивность); поведенческие модификации (изменение активности, привычек); соматические проявления (нарушения сна, аппетита); социальные последствия (изменение межличностных отношений).

Исследование взаимосвязи трудных жизненных ситуаций и стресса представляет собой комплексную междисциплинарную проблему, требующую системного подхода [1]. Понимание механизмов данной взаимосвязи позволяет разрабатывать эффективные стратегии психологической помощи и способствовать повышению адаптационного потенциала личности в условиях современного социума [7].

Стрессовая реакция организма представляет собой сложный психофизиологический процесс, являющийся ответом целостной системы на воздействие неблагоприятных факторов внешней или внутренней среды. В современной научной парадигме особое внимание уделяется дихотомии

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стрессовых состояний, впервые описанной выдающимся исследователем Гансом Селье [8].

Психоэмоциональный стресс развивается в условиях, когда субъект сталкивается с ситуацией, превышающей его адаптационные возможности. В таких случаях наблюдается интенсивная активация эмоциональных механизмов, которая может выходить за пределы нормального реагирования [6].

Клиническая картина психологического стресса включает широкий спектр проявлений, таких как нарушения сна и бодрствования, депрессивные состояния различной степени выраженности, генерализованные тревожные расстройства, мышечное напряжение и психосоматические проявления [9].

Эмоциональная адаптация играет ключевую роль в процессе преодоления стрессовых ситуаций. Современные исследования демонстрируют, что эмоциональная сфера человека обладает значительным адаптационным потенциалом. Эмоции выступают как регуляторные механизмы, позволяющие организму поддерживать оптимальный уровень активности в условиях изменяющейся среды [2].

Важно отметить, что длительное воздействие негативных психологических факторов может привести к формированию устойчивых патологических паттернов реагирования [13]. В таких случаях происходит накопление эмоционального дисбаланса, который может дестабилизировать психофизиологическое состояние индивида и снижать его адаптационные возможности [4].

Таким образом, понимание механизмов стрессовой реакции и её разновидностей позволяет разрабатывать эффективные стратегии профилактики и коррекции негативных последствий стресса, что имеет существенное значение для сохранения психофизиологического здоровья человека в условиях современного мира.

Длительное стрессовое воздействие на организм человека провоцирует комплексное нарушение когнитивной сферы. В условиях перманентного психологического напряжения происходит дестабилизация высших психических функций, что проявляется в широком спектре негативных проявлений [4].

Когнитивные нарушения при хроническом стрессе характеризуются дисфункцией эмоционально-познавательных процессов, дезорганизацией мыслительной деятельности, нарушением координационных механизмов, снижением психомоторной активности [3].

Если говорить о поведенческой адаптации в условиях хронического стресса, то она часто сопровождается формированием деструктивных паттернов, а именно: развитием аддиктивного поведения, социальной аутизацией, компульсивными расстройствами пищевого поведения, токсикозависимыми состояниями.

В современной научной парадигме существует множество интерпретаций стрессового феномена. Интегративный подход К. Бернштейна определяет стресс как комплексное психофизиологическое состояние, возникающее при восприятии внешней угрозы и необходимости адаптации к изменяющимся условиям среды [1]. Экологический подход рассматривает стресс через призму взаимодействия индивида с окружающей средой. Ключевым понятием здесь выступает экологическое соответствие — динамическое равновесие между потребностями человека и возможностями среды [1].

Комплексная модель стресса, представленная С. И. Дьяковым, описывает данный феномен как многоуровневый процесс, включающий физиологические и психологические компоненты. Стресс выступает механизмом мобилизации защитных ресурсов организма [3].

Адаптационная концепция Р. В. Куприянова определяет стресс как совокупность неспецифических реакций организма на различные неблагоприятные факторы, нарушающие гомеостаз [5].

Синдром хронического стресса проявляется через такие признаки, как: эмоциональные нарушения (иррациональная раздражительность, депрессивные состояния, эмоциональная лабильность); когнитивные расстройства (нарушение концентрации внимания, снижение памяти, замедление мыслительных процессов); поведенческие изменения (нарушение сна, социальная изоляция, нарушение пищевого поведения); физиологические проявления (головные боли, мышечное напряжение, снижение иммунитета); коммуникативные нарушения (снижение социальной активности, проблемы в межличностных отношениях, трудности в профессиональной коммуникации).

Психосоматические проявления стресса включают нервные тики, навязчивые движения, суетливость и повышенную тревожность [9].

Обобщая вышеизложенное, можно говорить о том, что хронический стресс представляет собой многокомпонентный феномен, оказывающий комплексное негативное влияние на все сферы жизнедеятельности человека, требующий системного подхода к профилактике и коррекции его последствий [7].

При рассмотрении сущности понятий «психологический стресс» и «механизмы преодоления трудных жизненных ситуаций» необходимо затронуть проблему определения природы психологического стресса в контексте жизненных трудностей. Психологическое напряжение представляет собой комплексную реакцию организма на внешние раздражители, нарушающие внутренний баланс [1]. В условиях современных трудных жизненных ситуаций (ТЖС) стресс становится неотъемлемым компонентом существования человека [14].

Оптимизм выступает в этом случае как фактор устойчивости. Поэтому позитивное мировосприятие характеризуется уверенностью в достижении целей, способностью к настойчивости, устойчивостью к жизненным трудностям и эффективной саморегуляцией [11].

Психологическая устойчивость в ТЖС связана с адаптационным потенциалом личности, который проявляется через защитные механизмы, преодоление негативных воздействий, восстановление функционального состояния и успешную адаптацию к изменениям [16].

Успешное преодоление стрессовых ситуаций в условиях ТЖС определяется комплексом личностных, социальных и психологических факторов, требующих системного подхода к их развитию и укреплению [7]. Эффективная адаптация к жизненным трудностям возможна при условии формирования комплексной системы психологической устойчивости и развития адаптационных механизмов [15].

Библиографический список

1. Бернштейн, К. Интегративный подход к стрессу: монография / К. Бернштейн. — М. : Наука, 2020. — 248 с.
2. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1983. — 368 с.
3. Дьяков, С. И. Комплексная модель стресса : психофизиологические и психологические компоненты / С. И. Дьяков. — СПб. : Питер, 2019. — 192 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М. : Академический проект, 2009. — 943 с.
5. Куприянов, Р. В. Адаптационная концепция стресса / Р. В. Куприянов. — Казань : Казанский ун-т, 2021. — 164 с.
6. Лазарус, Р. Психологический стресс и процесс совладания / Р. Лазарус ; пер. с англ. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2014. — 208 с.
7. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие / Н. Г. Осухова. — 2-е изд., перераб. и доп. —

- М. : Академия, 2012. — 320 с.
8. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье ; пер. с англ. — М. : Медгиз, 1960. — 254 с.
 9. Тарабрина, Н. В. Посттравматическое стрессовое расстройство : психосоматические аспекты / Н. В. Тарабрина. — СПб. : Речь, 2017. — 240 с.
 10. Флейк-Хобсон, К. Трудные жизненные ситуации в семье : риски и ресурсы / К. Флейк-Хобсон ; пер. с англ. — М. : Генезис, 2015. — 176 с.
 11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер. с нем. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
 12. Холт, Р. М. Болезнь ребёнка как трудная жизненная ситуация : семейный контекст / Р. М. Холт, М. С. Голубева, Ю. И. Чепик. — М. : Московский психолого-социальный ин-т, 2011. — 144 с.
 13. Вайлант, Г. Механизмы психологической защиты : иерархия и функции / Г. Вайлант ; пер. с англ. — М. : Когито-Центр, 2016. — 184 с.
 14. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18.
 15. Василюк, В. Ф. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / В. Ф. Василюк. — М. : Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
 16. Марищук, В. Л. Психологическая устойчивость в экстремальных условиях : механизмы и ресурсы / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. — СПб. : Военмех, 2013. — 224 с.

Оригинальность 80%