

УДК 37.013

СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР ДЕЗАДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Долгова В.И., Василенко Е.А.

*ФГБОУ ВО «Челябинский государственный педагогический университет», Челябинск,
e-mail: 23a12@list.ru*

Статья посвящена теоретическим вопросам исследования социального стресса. Проанализированы накопленные в социальной психологии данные по вопросам о сущности социального стресса, его проявлениях в различных сферах жизни, его влиянии на социально-психологическую адаптацию человека. Накопленные в социальной психологии данные показывают, что многие области социальной жизни содержат специфические стрессоры и вызывают возникновение особых видов стресса. Среди них можно выделить стресс, связанный с образом жизни больших социальных групп, семейный, профессиональный, организационный, экономический, информационный, экологический стресс, стресс самореализации и стресс достижений, стресс, связанный с общением. Каждый из этих видов стресса вносит самостоятельный вклад в процесс адаптации личности к социальной среде и при высокой интенсивности способствует появлению симптомов психической дезадаптации. Учеными выявлен эффект кумулятивного действия стрессов различной природы; именно их совместное действие приводит к тому, что барьер адаптации может быть пробит. В литературе накоплены убедительные данные о влиянии каждого из этих видов стресса на личность, однако пока не хватает общего видения целостного воздействия социального стресса на личность, методик комплексной его диагностики. На наш взгляд, назрело проведение комплексных исследований, в которых был бы сделан сравнительный анализ вклада различных видов социального стресса в итоговую социальную адаптацию личности.

Ключевые слова: стресс, психологический стресс, социальный стресс, психосоциальный стресс, стрессор, адаптация, социальная адаптация, социально-психологическая адаптация

SOCIAL STRESS AS A FACTOR MALADJUSTMENT PERSONALITY

Dolgova V.I., Vasilenko E.A.

FGBOU VO «Chelyabinsk State Pedagogical University», Chelyabinsk, e-mail: 23a12@list.ru

The article is devoted to theoretical research on social stress. Analyzed the accumulated data in social psychology on the question of the essence of social stress and its manifestations in various spheres of life, its impact on the socio-psychological adaptation of the person. Accumulated in the social psychology of the data show that many areas of social life contain specific stressors and cause the occurrence of specific types of stress. Among them are the stress associated with the lifestyle of large social groups, family, professional, organizational, economic, informational, environmental stress, stress, stress and self-achievement, the stress associated with intercourse. Each of these types of stress makes an independent contribution to the process of adaptation of the individual to the social environment and at high intensity contributes to the appearance of symptoms of mental maladjustment. The scientists found cumulative effect of various nature stress action; it is their combined effect results in that the adaptation of the barrier can be broken. The literature has accumulated strong evidence on the impact of each of these types of stress on the individual, but still lacks a common vision of the holistic impact of social stress on the individual, its integrated diagnostic techniques. In our opinion, overdue conduct comprehensive studies that would be done the comparative analysis of the contribution of different types of social stress in the final social adaptation of personality.

Keywords: stress, psychological stress, social stress, psychosocial stress, stressor, adaptation, social adaptation, social and psychological adaptation

Педагогические профессии традиционно считаются в наибольшей степени стрессогенными. Это вызвано преобладанием интеллектуальных нагрузок над физическими, высоким уровнем эмоционального напряжения из-за постоянного участия во множестве непрерывно меняющихся ситуаций, часто принимающих конфликтные формы, которые требуют значимых усилий в процессе саморегуляции и регуляции возникающих социальных стрессов.

В настоящее время в литературе все чаще используются понятия «социальный стресс», «психосоциальный стресс». В качестве главной особенности этого вида стресса большинство авторов отмечают особый характер вызывающих его стрессов:

их источником является общество, социальная среда. Однако, эта особенность свойственна очень многим стрессорам, и понятие социального стресса постепенно стало очень широким. В настоящей статье поставлена задача проанализировать накопленные в социальной психологии данные о различных видах социального стресса, их влиянии на социальную адаптацию человека и роли системы образования в педагогической коррекции этого влияния.

Как известно, создатель учения о стрессе Г. Селье понимал под ним неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование, вызывающее необходимость перестройки жизнедеятельности организма [6]. В дальнейшем были

выделены физический стресс, связанный с воздействием стрессоров физической природы, и психический стресс, вызываемый различными психическими стрессорами – стимулами и ситуациями, воспринимаемыми как угрожающие, а также процессами, основанными на следах эмоциональных переживаний [12].

Уже в 70-х гг. XX века было отмечено влияние социальных условий, в которых живет индивид, на возникновение стрессовых реакций. Принадлежность к той или иной социальной группе, уровень и образ жизни, семейные отношения стали рассматриваться как источник стресса. Так, в работе S. Levine и N.A. Scotch источниками самых различных стрессоров считаются условия жизни, свойственные стране или району проживания, социальной группе, к которой принадлежит человек [13, с. 16–18]. Проживание в одних странах влечет за собой воздействие одних стрессоров, проживание в других странах – других. Это касается и различий в уровне образования, образе жизни (городском или сельском). Любые социальные условия содержат специфические стрессоры, задачу педагогической коррекции, хотя предоставляют и специфические виды ресурсов для адаптации.

Особенности жизни той или иной социальной, расовой или этнической группы также стали рассматриваться как источник специфического стресса. В работе B.S. Dohrenwend, B.P. Dohrenwend социальные стрессоры рассматриваются как объективные события, которые разрушают или угрожают разрушить обычную жизнь и деятельность индивида. Они различны у людей различных социальных, расовых, этнических групп. Основная причина различий в характере стрессоров – социальное неравенство. Так, специфическими источниками стресса для негров по сравнению с белыми в США в 70-е гг. XX в. выступали более низкий социальный и образовательный статус, более низкий уровень занятости, бедность, ограничения в расселении, нарушения безопасности. Медиаторами стресса, связанными с принадлежностью к тому или иному классу или расе являются такие переменные, как качество медицинского обслуживания, количество разводов, традиции семейной жизни, возможности усвоить уверенность в себе, сформировать высокую самооценку [10, с. 123–125].

Источником специфического стресса стала рассматриваться и семья. S.H. Croog в своей работе отмечал, что есть целая группа стрессоров, которые «появляются в семье и имеют именно в ней свои корни», например, разногласия супругов по поводу

детей, по поводу финансов, по поводу совместного отдыха [9, с. 21]. Среди семейных стрессов автор выделяет «нормативные» стрессы, появляющиеся на основных стадиях развития семейной системы (рождение ребенка, конфликт ролей невестки и жены, занятость матери на работе) и ненормативные стрессы (рождение ребенка с отклонениями в развитии, потеря работы и статуса, серьезная болезнь). Дезинтеграция в семейной системе не только является самостоятельным источником стрессоров, но и может влиять на интеграцию всей системы социальной адаптации педагога.

В последние десятилетия усилилось внимание к стрессам, возникающим вследствие военных конфликтов и гражданских войн. В работе T.M. McIntyre, M. Ventura, посвященной психическим травмам у подросков в Анголе, было показано, что продолжительность пребывания в зоне военных действий и интенсивность «суровости» условий в данном очаге военного конфликта тесно связана с интенсивностью симптомов посттравматического стрессового расстройства. Вместе с тем, подтвердилась гипотеза о значении сопротивляемости личности по отношению к травмирующему воздействию. Несмотря на то, что ангольская молодежь относится к группе риска по возникновению психологических проблем, были выявлены протективные факторы, способствующие позитивному развитию личности даже в условиях военных действий, ее устойчивости к неблагоприятным воздействиям или быстрому и эффективному излечению. К их числу были отнесены степень значимости племенных ценностей, наличие полной семьи, позитивная Я-концепция. Значительную роль играет гендерный фактор: девушки в большей степени подвержены возникновению симптомов тревоги, чем юноши [14]. Военный конфликт часто ведет к возникновению вынужденной миграции населения. В условиях вынужденной миграции большинство параметров среды становятся стрессорами: смена места жительства, изменение социокультурных условий, снижение уровня жизни, трудности поиска работы и т.д. Вследствие этого возникает пролонгированная психическая травматизация. При обследовании мигрантов разной этнокультурной принадлежности соматоформные расстройства были выявлены – у 80–90%, депрессивные расстройства – у 40–60%, тревожные расстройства – у 30–40% [5].

Еще одна сфера жизни, являющаяся источником социальных стрессов, – экономическая. Бедность, неустойчивость материального положения и экономической

независимости являются важнейшими источниками социального стресса. По данным А.Ф. Шафиркина и А.С. Штемберга, действие таких факторов, как низкий уровень доходов в семье, плохие жилищные условия, деформация семейных и трудовых отношений всегда влияет на психоэмоциональную устойчивость человека, а при их совокупном длительном действии скорость старения и снижения суммарного объема компенсаторных резервов увеличивается, определяя сокращение продолжительности жизни человека [7, с. 27].

Мы полагаем, что самостоятельным видом социального стресса можно считать стресс достижения, связанный в западной культуре с представлением о том, что человек должен добиться социального признания и успеха, продвигаться в обществе; тот, кто не сумел этого сделать, воспринимается другими и воспринимает сам себя в качестве неудачника. Один из ведущих исследователей социального стресса Н. Kaplan отмечал, что данный вид стресса возникает тогда, когда индивид осознает наличие или предвидит возможность негативного развития событий, собственной или коллективной неуспешности, неспособности достигнуть желаемого социального статуса и дистанцироваться от нежелательного. Психосоциальный стресс является результатом негативного опыта, нескольких, следующих друг за другом, провалов и неудач. Он проявляется в таких явлениях, как самодискредитация (снижение самооценки, потеря веры в себя), когнитивные нарушения (снижение концентрации, потеря мысли) и тревога [11, с. 75–76].

На наш взгляд, есть еще один важный источник социального стресса – трудности самореализации, раскрытия своих способностей и возможностей в обществе. Стресс самореализации – стресс новейшей эпохи. В отличие от человека традиционного общества, которого готовили к выполнению определенных функций в своей социальной нише, современный человек стремится к творчеству, к достижениям, реализации своего потенциала. После работ К. Роджерса, А. Маслоу эта потребность считается одним из критериев зрелости личности. На ее формирование нацелена современная система образования. Между тем, несмотря на кажущееся разнообразие возможностей, состояние рынка труда таково, что многие люди не могут позволить себе работать в той сфере деятельности, с которой для них связаны самореализация и творчество. Особенно это касается научного и художественного творчества, работы в учреждениях культуры, образования, здравоохране-

ния. Да и далеко не все родители обладают достаточными ресурсами для того, чтобы дать своим детям желаемый уровень общего и дополнительного образования, дать им возможность для развития своих способностей в художественном творчестве, науке, спорте.

Сказанное подчеркивает тезис, с которого мы начали обсуждение этой проблемы в самом начале статьи: социальный стресс считается сегодня исключительно актуальной проблемой в образовании (Зыбарева В.Н., Чухин С.Г., [4]); ещё не до конца изучено большинство составляющих социального стресса, сопровождающего профессиональную педагогическую деятельность (Захарчук Л.А., [3]); не выявлена система всех многообразных особенностей реакции современных педагогов на социальный стресс (Дунаевская Э.Б., Котова С.А., [2]); не созданы целостные антистрессовые программы (Баранова О.В., [1]).

Вместе с тем, педагогу приходится решать профессиональные задачи часто в поле интеграции всех обсуждаемых социальных стрессов – семейного, профессионального, организационного, экономического, информационного, экологического стресса, стресса самореализации и стресса достижений, стресса, связанного с общением в условиях недостатка времени и информации, предполагающего значительные энергетические затраты, личностные особенности и эмоциональную устойчивость.

В своих работах мы ранее уже обсуждали систему критериев и показателей развития эмоциональной устойчивости педагогов, среди которых названы когнитивный (познавательный), мотивационно-целевой, эмоционально-волевой и поведенческо-деятельностный компоненты.

Каждый из критериев конкретизируется рядом показателей, диагностика которых позволяет описать их проявления на нескольких уровнях, например, на высоком, среднем и низком. На низком уровне наблюдается стихийное развитие эмоциональной устойчивости, знания о развитии эмоциональной устойчивости и видах рациональных установок на восприятие событий не систематизированы, регуляция и коррекция уровня эмоционального напряжения вызывают затруднения, существуют затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности, наблюдается стремление к копированию действий; теоретические представления об особенностях педагогической деятельности в сложном эмоциональном пространстве поверхностны. Низкий уровень развития эмоциональ-

ной устойчивости свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы по формированию этого важного качества.

Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с иными людьми, которые присутствуют под действием тех же социальных стрессов, они вполне могут стремительно перевоплотить своих коллег в категорию «выгорающих». Большая возможность того, что это произойдет, присутствует в образовательных организациях с высочайшим уровнем социальных стрессов.

Поэтому разрешение проблем преодоления и коррекции социальных стрессов является исключительно актуальной целью в процессе поиска личностью себя, её самореализации и адаптации.

Список литературы

1. Баранова О.В. Стресс в профессиональной деятельности педагогов и создание антистрессовых программ. *Культура. Наука. Образование.* – 2014. – № 2 (31). – С. 124–132.
2. Дунаевская Э.Б., Котова С.А. Особенности реагирования на стресс учителей в новых условиях современного образования // *Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова.* – 2014. – № 9. – С. 43–45.
3. Захарчук Л.А. Социальные составляющие стресса в профессиональной педагогической деятельности. *Педагогика и современность.* – 2012. – № 2. – С. 171–177.
4. Зыбарева В.Н., Чухин С.Г. Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема в гражданском образовании // В сборнике: *Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема.* – 2013. – С. 72–76.
5. Незнанов Н.Г., Телия К.К. Социально-психологические стрессоры и их последствия при вынужденной миграции // *Социальная и клиническая психиатрия.* – 2001. – Т. 11. – Вып. 2. – С. 31–35.
6. Селье Г. *Стресс без дистресса.* – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
7. Шафиркин А.Ф., Штемберг А.С. Влияние социального стресса и психоэмоциональной напряженности на здоровье мужчин трудоспособного возраста в России // *Вестник Российского государственного медицинского университета.* – 2013. – № 5–6. – С. 27–34.
8. Biggam F.H., Kevin G.P., Macdonald R.R. Coping with the occupational stressors of police work: a study of Scottish officers // *Stress Medicine.* – 1997. – Vol. 13. – N 2. – P. 109–115.
9. Croog S.H. The family as a sources of stress // *Social stress / ed. By Levine, N.A. Scotch.* – Chicago: Aldine Publishing Company, 1973. – P. 19–53.
10. Dohrenwend B.S., Dohrenwend B.S. Class and rase as status-related sources of stress // *Social stress / ed. By Levine, N.A. Scotch.* – Chicago: Aldine Publishing Company, 1973. – P. 111–132.
11. Kaplan H., Damphous K.R. Reciprocal relationships between life events and psychological distress // *Stress medicine.* – 1997. – Vol. 13. – P. 75–90.
12. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion // *Stress and coping. An anthology / ed. by A. Menat, R.S. Lazarus.* – N-Y.: Columbia University Press, 1977. – P. 146–158.
13. Levine S., Scotch N.A. Social stress // *Social stress / ed. By Levine, N.A. Scotch.* – Chicago: Aldine Publishing Company, 1973. – P. 15.
14. McIntyre T.M. Venture M. Children of war: Psychological sequelae of war trauma in Angolan adolescents // *The psychological impact of war trauma on civilians. An international perspective / ed. by S. Krippner.* – L.: Praeger Publishers, 2003. – P. 111–122.