

Стрессоустойчивость Как Составляющая Благополучного Разрешения Конфликтных Ситуаций В Семье

Туракулова Ирода Худайназаровна

Преподаватель кафедры психологии Узбекско-финского педагогического института

Аннотация: В статье рассматривается стрессоустойчивость как ключевой фактор успешного разрешения конфликтных ситуаций в семье. Подчеркивается, что высокий уровень стрессоустойчивости способствует сохранению эмоциональной стабильности, конструктивному диалогу и предотвращению эскалации конфликтов. Автор анализирует основные компоненты стрессоустойчивости, такие как саморегуляция, эмоциональный интеллект и навыки управления стрессом, а также их влияние на семейные отношения. Особое внимание уделяется практическим методам повышения стрессоустойчивости, включая развитие коммуникативных навыков, принятие взаимных компромиссов и поддержание позитивного эмоционального климата.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, факторы, саморегуляция, семейные отношения, эмоциональная стабильность.

Любая семейная пара на любом этапе своего развития встречается с конфликтными ситуациями: от невозможности определиться с количеством детей до непонимания социальных ролей мужа и жены. И эти конфликты могут как набирать обороты, так и находиться в стадии ремиссии. Но в любом случае это может быть стрессом для каждого члена семьи.

Если обратиться к объяснению термина «стресс», то прежде всего важно раскрыть происхождение. От англ. stress — напряжение, стресс – сильное (разной продолжительности и интенсивности) психическое и физическое напряжение, которое связано либо с повышенным переутомлением, как усталость, энергетическая истощенность, бессилие, фрустрация, безысходность, которые могут быть следствием постоянных конфликтов в семье, либо, наоборот, с повышенной возбудимостью и перевозбудимостью, таких как радостное перевозбуждение, так и агрессивное раздражение, перенаполненности обидой, гневом, возмущение, возникшие, к примеру, в результате инцидента, неудовлетворенности каким-либо негативным жизненным событием- отношением, взаимоотношениями в семье.

С введением термина «стресс» тоже не все так просто. В большинстве источников нововведение относят к имени Ганса Селье, забывая об Уолтере Кэнноне. Но все таки мы придерживаемся взгляда, что впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (“fight-or-flight response”). Далее канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения”. Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для обозначения исследуемого им общего адаптационного напряжения.

Теперь можно раскрыть понятие стрессоустойчивости. Интересен тот факт, что в Большом психологическом словаре под редакцией Б.Г.Мещерякова и В.П.Зинченко данному термину не отведено ни строчки, но есть определение «стресс» и «стрессоры». И в Википедии мы находим следующее: Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёткости, отсутствию сильных эмоций и безразличию, то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Стрессоустойчивостью называют способность личности выдерживать стрессовое напряжение, адаптироваться в условиях мощных стрессовых факторов, а также эффективно выполнять свои функции под действием стресса.

Проведя опрос по опроснику «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) среди студентов заочного и очного обучения Узбекско-финского педагогического института, мы пришли к следующим выводам: у 86% студентов заочного отделения стрессоустойчивость выше среднего, в отличие от студентов очного – всего 30%, что связано на наш взгляд именно возрастом и опытом первых. У студентов женского пола также стрессоустойчивость намного выше, нежели у студентов мужского пола, что можно связать многозадачность женщин в нашем обществе.

Важным фактором стрессоустойчивости является способность правильно адаптироваться и реагировать на стресс с сохранением физического и ментального здоровья.

Тут стоит отметить и генетический фактор. Исследования показали, что люди наследуют определенные генетические вариации, которые могут улучшать или препятствовать их способности справляться со стрессом. Определенные генетические факторы влияют на функционирование нейротрансмиттеров, гормонов и рецепторов в головном мозге, в конечном итоге влияя на то, как человек реагирует на стрессовые ситуации.

Ранний жизненный опыт, особенно в детстве, может значительно повлиять на устойчивость к стрессу во взрослой жизни. Неблагоприятный детский опыт, такой как жестокое обращение, пренебрежение или дисфункция в семье, может негативно повлиять на развитие мозга и увеличить риск расстройств, связанных со стрессом, в более позднем возрасте. И наоборот, поддерживающая и заботливая среда в детстве может способствовать развитию механизмов выживания, навыков эмоциональной регуляции и общей устойчивости.

То, как мы справляемся со стрессом, определяется различными психологическими факторами. Эффективные стратегии выживания, такие как решение проблем, поиск социальной поддержки и сохранение позитивного мировоззрения, могут повысить стрессоустойчивость. Черты характера также играют роль; люди с высоким уровнем сознательности, открытости опыту и эмоциональной стабильности, как правило, проявляют большую устойчивость. С другой стороны, людям с высоким невротизмом может быть сложнее эффективно справляться со стрессом.

И если говорить о стрессоустойчивости именно в семейной жизни, в ее взаимосвязи с разрешением семейных конфликтов, то нужно обратить внимание как на особенности личности членов семьи, их темперамента, их способности к саморегуляции и искать способы повышения стрессоустойчивости, чтобы инцидент не перерастал в большой конфликт, или чтобы семья не стала единственным местом замещения, как психологической защиты.

Способов повышения стрессоустойчивости у современного человека к сожалению не так много, но опять таки нужно учитывать индивидуальность каждого из нас.

Перечислим их:

1. Физический отдых, включающий в себя методы восстановления и накопления энергии, происходящие на уровне организма, к которым относим сон, физический отдых и оздоровительные процедуры, приём пищи, занятия спортом. Поддержание здорового физического состояния и задавание организму регулярных нагрузок поддерживают нас в тонусе, и позволяют легче справляться с возникающими перегрузками. Важно подобрать такой вид спорта, который будет приятен и интересен, иначе спортивные нагрузки могут стать ещё одним источником стресса.
2. Общение с природой. Немаловажным источником нагрузок, которые мы испытываем ежедневно, являются условия жизни в городской среде, где на нас воздействуют факторы загрязнения окружающей среды, необходимости выполнять множество задач одновременно, ускоренного темпа и ритма жизни, информационные перегрузки, возникающие за счёт развития современных средств связи и т.д.
3. Социальное взаимодействие. Близкие отношения с людьми, возможность поделиться с ними своими эмоциями, проблемами, переживаниями, или просто провести время вместе – всё это является ещё одним действенным способом избавления от перегрузок. Главное, чтобы данное общение приносило радость. Можно собраться в компании друзей, можно интересно провести свободное время с семьёй, поиграть с детьми.
4. Познавательная деятельность. Если мы обратимся к иерархии человеческих потребностей по Маслоу, то увидим, что одной из важнейших потребностей человека является потребность в новом знании, в развитии, в получении информации. Поэтому полезными могут быть любые занятия, позволяющие нам погрузиться в новый для нас мир, получить новые знания. Сюда может относиться чтение книг, просмотр фильмов, путешествие по различным местам, учёба и т.д.
5. Творчество и любимые хобби. Открытие арт-терапии художником Адрианом Хиллом еще в 1938м году как ни кстати отражает этот пункт развития стрессоустойчивости. Творческий процесс всегда представляет собой выброс накопившейся энергии и негативных эмоций, переживаний, но помимо этого само создание некоего творческого результата является ресурсом.
6. Духовная сфера, которая может отражать любые в действия и верования, позволяющие нам по-особенному ощущать своё существование, раскрывать глубины своей внутренней жизни, познавать себя и мир вокруг с точки зрения определённого мировоззрения, самостоятельно принятых или выработанных ценностей.

1. Каримова В. Оила химояси давлат сиёсатининг устувор йўналиши // HUQUQ VA BURCH. – №5. – Т. 2007. – Б. 31.
2. Большой психологический словарь/ под ред.Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко. – 3-е изд. Доп. и перераб. – СПб. ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
3. Туракулова И.Х. Введение в специальность. – Ташкент. «Илм зие заковат», 2022.–156 с.
4. **Психология стресса и методы его профилактики:** учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – Ст. Преп.В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.