МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

Учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ФИНАНСОВОГО СТРЕССА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН**

Работу выполнила Д.М.Корнева

 (подпись,дата)

Направление подготовки 37.03.01 Психология курс 3

 (код, наименование)

Направленность(профиль) общий

Научный руководитель

канд. псих. наук, доцент О.В Киреева

 (подпись, дата)

Нормоконтролер

канд. псих. наук, доцент О.В Киреева

 (подпись, дата)

Краснодар

2023

СОДЕРЖАНИЕ.

Введение3

1. Теоретические подходы к проблеме5
	1. . Понятие «финансовый стресс» 5
	2. . Причины появления финансового стресса6
	3. .Гендерные аспекты переживания финансового стресса и стратегии преодоления6
	4. . Жизнестойкость мужчин и женщин в следствии финансового стресса7

2. Эмпирическое исследование проблемы8

* 1. . Процедура и методы8
	2. . Описание методик9
	3. Анализ полученных данных11
	4. Различия по жизнестойкости и финансовому стрессу15
	5. Корреляционный анализ15
	6. Рекомендации по преодолению финансового стресса16

Заключение 18

Список используемой литературы19

Введение

Актуальность проблемы

 В наше время очень много литературы, учебных пособий и электронных книг про «финансы», как распоряжаться деньгами и куда вкладывать. Все озабоченны своим доходом, своей работой и чем больше мы получаем, тем больше нам нужно, но не всегда получается, так как было задумано в планах. После незбывшихся мечтаний у людей наступает финансовый стресс. Индикатором финансового стресса являются 2 вопроса : 1) Где взять денег? 2) Куда уходят деньги?

 Всего есть несколько стадий стресса.

 Первая стадия, когда повседневные потребности не вызывают особого беспокойства, так как большая часть времени раздумий уходит на вопросы, связанными с более глобальными покупками (квартира, машина, новый дом, выплата ипотеки).

 Вторая стадия, ее еще можно назвать промежуточной, это когда финансовый стресс происходит раз в месяц. Например, раз в месяц надо платить ипотеку, или за квартиру, за аренду жилья, за садик, за школу. Человек начинает погружаться в состояние стресса с приближением «часа Ч». Потом его немного отпускает, но через месяц все повторяется.

 Третья стадия - финансовый стресс сильной степени. Это когда денежная ситуация вызывает тревогу ежедневно и ежечасно. Это постоянное напряжение - вчера, сегодня, завтра. Это когда ходишь по магазину, смотришь на цены и думаешь: «да что же все так дорого!», «вот хлеб подорожал на 2 рубля!», «через неделю – квартплата!». Сильный финансовый стресс - это когда волнуют вопросы денежной повседневности.

 Цель исследования: выявить, каким образом мужчины и женщины справляются с финансовым стрессом и как финансовый стресс связан с жизнестойкостью.

 Объект исследования: финансовый стресс как психологическое и социальное явление.

 Предмет исследования: связь переживания финансового стресса мужчинами и женщинами с жизнестойкостью

 Гипотеза: уровень финансового стресса связан с уровнем жизнестойкости

 В данном исследовании необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить понятие, сущность и виды финансового стресса.
2. Изучить литературу по данной теме.
3. Рассмотреть причины и последствия финансового стресса.
4. Выяснить как мужчины и женщины справляются с финансовым стрессом.
5. Вынести рекомендации по преодолению финансового стресса.

 Значимость исследования заключается в полученных данных о финансовом стрессе и его преодолении. Данные можно применять при работе с мужчинами и женщинами в ситуации финансовых трудностей.

 Методы:

1.Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, анализ научных статей и научной литературы.

2. Эмпирические: методика субъективное экономическое благополучие Хащенко В.А., Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

**1. Теоретические подходы к проблеме.**

* 1. Понятие «финансовый стресс»

 Финансовый стресс - это эмоциональное напряжение, которое конкретно связано с деньгами. Если человек постоянно испытывает напряжённо-некомфортное состояние, связанное с деньгами, а любые вопросы, порождённые финансами вызывают отрицательные эмоции: страх, обиду, злость, зависть, то, скорее всего, это вызвано финансовым стрессом. Финансовый стресс характеризуется непрерывной озабоченностью и тревожностью по поводу нехватки денег. Большинство взрослых испытывают беспокойство по поводу своего финансового положения в какой-то момент своей жизни.

 Стрессовым фактором может являться разный взгляд супругов или других членов семьи, с которым у вас общий бюджет, на то, как необходимо распоряжаться финансами. Если один супруг любит баловать себя разными обновками и «милыми пустячками», а второй сто раз подумает, прежде чем сделать даже необходимые покупку, то конфликты неизбежны. И в итоге оба супруга будут испытывать финансовый стресс, который будет обостряться разладом и в личных отношениях.

 Как показывают различные исследования ученых, люди, имеющие высокий доход склонны волноваться о деньгах не меньше, а иногда даже и больше тех, у кого средний или низкий достаток. Здесь уже присутствует боязнь потерять свои накопленные деньги по объективным (экономическая ситуация в стране) или субъективным (часто связаны с нашими комплексами и неуверенностью в себе) причинам. Кроме этого, более сильный стресс испытывают люди, хорошо образованные в экономическом плане, так как они видят все возможные риски, постоянно их обдумывают и анализируют, чтобы следить за ситуацией. Это может стать причиной хронического нервного напряжения.

* 1. Причины появления финансового стресса.

 Долгосрочный финансовый стресс может быть спровоцирован множеством причин. Единственное, что их объединяет — это устойчивая связь с личными денежными средствами, которых всегда недостаточно. Вот список самых частых причин:

1. крупные долги;
2. нет возможности вносить обязательные платежи;
3. потеря постоянного источника дохода;
4. отсутствие чрезвычайного фонда («подушки безопасности»);
5. появление дополнительных трат;
6. проблемы с планированием семейного бюджета;
7. потеря крупной суммы денег или утрата имущества.

 Анализ перечисленных причин свидетельствует — все они оказывают влияние на уровень и качество жизни того, кто испытывает финансовый стресс.

* 1. Гендерные аспекты переживания финансового стресса и стратегии преодоления.

 Наблюдается различное реагирование на стрессовые ситуации в переживании мужчин и женщин. К примеру, в результате стрессовой ситуации женщины, как правило, говорят о том, что они расстроены или обеспокоены. В случае мужчин отмечается склонность к употреблению алкогольных напитков, и если это становится нормой, то со временем данная норма может перерасти в зависимость. Как правило, женщины обвиняют в произошедших событиях себя, и их реакция носит более абстрактное выплескивание эмоций.

 Женщина может заплакать, в независимости от наличия утешителя. Мужчины, как правило, склоняются к поиску причин произошедшего, и скорее могут дать выход раздражению, сорвав зло на ком-то, кто подвернется в этот момент под руку, чем позволит себе разрядиться. Вместе с тем, следует отметить, что именно мужчины в стрессовых ситуациях наиболее собранны и хладнокровны. Рассматривая проблематику подобного рода, социальная психология использует понятие «гендер».

* 1. Жизнестойкость мужчин и женщин в следствии финансового стресса

 Показатели физического развития у мужчин выше, чем у женщин. Однако мужчины более приспособлены к кратковременной нагрузке (стрессу) высокой интенсивности (бой, погоня), женщины — к относительно лёгкой, но продолжительной нагрузке (стрессу): беременности, кормлению, голоданию. Вот причины:

— преобладание фазических (быстрых) мышечных волокон у мужчин и тонических (выносливых) — у женщин;

— компенсаторные механизмы у женщин более выражены, чем у мужчин. Это касается запасов питательных веществ (жир), устойчивости к кровопотере, недостатку сна, кислородному голоданию. Восстановительные процессы у женщин идут быстрее;

— сопротивляемость инфекциям и опухолевому росту у женщин выше, чем у мужчин;

 То же самое касается и психики. Мужская психика относительно легко переносит сильный, но кратковременный стресс. При этом мужской мозг остаётся способным принимать взвешенные решения. Мужчина в стрессовой ситуации эмоционально более устойчив, труднее поддаётся панике. В аналогичных ситуациях женщина менее устойчива эмоционально, быстро лишается самообладания и теряет способность принимать взвешенные решения. Что относится к таким ситуациям? В первую очередь, различные экстремальные события. Нападение врага, опасность на дороге, критическая поломка самолёта или корабля, внештатная ситуация во время хирургической операции, пожар и т.д. Здесь мужчина имеет значительное преимущество перед женщиной. С этим связано, например, то, что во время Великой отечественной войны личные результаты женщин-лётчиц были гораздо скромнее результатов коллег-мужчин.

 С другой стороны, мужчина тяжелее переносит длительный стресс незначительной интенсивности, тогда как женщине он не вредит. Её компенсаторные механизмы запускаются медленнее, чем мужские, но дольше «работают». В природе это беременность и уход за ребёнком, что может быть сопряжено с голоданием и другими лишениями для матери. В реальности сюда добавляются ещё и стрессы, порождённые цивилизацией. Это затяжной конфликт на работе, в семье, потеря работы и длительные трудности с поиском новой, длительная болезнь, препятствующая поиску работы или выполнению своей социальной функции. Мужчина переносит всё это гораздо тяжелее, чем женщина — это длительный стресс, а к нему природа мужчин не готовила. Именно поэтому при длительных неурядицах мужчины гораздо чаще начинают пить, употреблять наркотики, сходят с ума, пополняют асоциальный элемент. В подобных ситуациях женщина имеет значительное преимущество перед мужчиной.

**2. Эмпирическое исследование проблемы.**

2.1 Процедура и методы

 Выборку в исследовании составили 22 человек: 11 мужчин и 11 женщин. Возраст от 22 до 34 лет.

 Во время исследования применялись следующие методы:

 1.Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, анализ научных статей и научной литературы.

 2.Эмпирические: методика «Субъективное экономическое благополучие» Хащенко В.А., «Тест жизнестойкости» Методика С. Мадди, (адаптация Д.А. Леонтьева).

 В соответствии с целями и задачами исследования мною было проведено тестирование по двум методикам.

 Испытуемым инструкция зачитывалась в слух, после чего раздавались бланки ответов, которые необходимо было заполнить. После получения ответов от респондентов, проводилась обработка данных с помощью ключа от теста и перевод в процентное соотношение в таблицу. Далее выводился средний балл по шкалам для сравнения двух групп.

2.2Описание методик

 1) Методика «Субъективное экономическое благополучие» Хащенко В.А

 Опросник субъективного экономического благополучия включает пять шкал - экономического оптимизма, текущего благосостояния семьи, финансовой депривированности, адекватности дохода, экономической тревожности. Описаны процедуры определения его надежности и валидности. При валидизации опросника установлено, что респондентов с высоким баллом (по сравнению с низким) отличает высокая оценка собственного дохода, удовлетворенность финансовым положением, меньший акцент на значимости ценности материальной обеспеченности, высокая самооценка, интернальность и уверенность в экономических достижениях, а также удовлетворенность жизнью.

 2) «Тест жизнестойкости» Методика С. Мадди, (адаптация Д.А. Леонтьева).

 Опросник разработан для оценки общего уровня СЭБ, определяемого как интегральный психологический показатель жизни человека, который выражает отношение человека к материальным аспектам жизни и его жизненную позицию в сфере материальных устремлений и потребления.

 Опросник может использоваться в исследовательских целях в качестве надежной методики фиксации его параметров в виде числовых индексов.

 Опросник субъективного экономического благополучия включает пять шкал – экономического оптимизма, текущего благосостояния семьи, финансовой депривированности, адекватности дохода, экономической тревожности. Описаны процедуры определения его надежности и валидности. При валидизации опросника установлено, что респондентов с высоким баллом (по сравнению с низким) отличает высокая оценка собственного дохода, удовлетворенность финансовым положением, меньший акцент на значимости ценности материальной обеспеченности, высокая самооценка, интернальность и уверенность в экономических достижениях, а также удовлетворенность жизнью.

 Для каждой шкалы в данной методике определено разное количество максимальных баллов для точности результатов: ИАД – индекс субъективной адекватности дохода запросам и потребностям личности (20 баллов). ИБС – индекс текущего благосостояния семьи, отражающий субъективные оценки материального положения семьи (20 баллов). ИНД – индекс финансовой депривированности, отражающий степень достатка или недостатка финансовых средств (25 баллов). ИЭО – индекс экономического оптимизма и уверенности, отражающий оптимистическую или пессимистическую оценку внешних и внутренних условий роста материального благополучия (30 баллов). ИЭТ – индекс экономического беспокойства и тревожности, отражающий отсутствие или степень выраженности финансового стресса (35 баллов). Также в данной шкале, чем выше показатель, тем менее тревожности или вовсе отсутствие отражение финансового стресса.

2.3 Анализ полученных данных

 В исследовании приняли участие 22 респондента. В ходе анализа двух опросников мной было представлены таблицы в процентном соотношении.

 По методике Хащенко В.А «Субъективное экономическое благополучие» получились следующие результаты:

 Результаты мужчин :

 Самым высоким показателем у респондентов является индекс экономического оптимизма и уверенности, отражающий оптимистическую или пессимистическую оценку внешних и внутренних условий роста материального благополучия (16,4 баллов). Максимальная оценка по данной шкале составляет 30 баллов, что говорит о среднем показателе у мужчин. Индекс финансовой депривированности (15,5 баллов) из возможных 20 говорит о существенном недостатке финансовых средств. Индекс субъективной адекватности дохода запросам и потребностям личности составил 12 баллов из 20. Экономическое беспокойство и тревожность находятся на высоком уровне 11,5 из 35 баллов (в данной шкале наименьший показатель свидетельствует об отсутствии тревожности). Индекс текущего благосостояния семьи, отражающий субъективные оценки материального положения семьи составил 9 баллов из 20 возможных.

 Рассмотрев результаты можно с уверенностью сказать о низком материальном положении, что безусловно вызывает беспокойство и тревожность. Можем предполагать, что это явление временного характера и их положение изменится.

 Результаты женщин:

 У женщин максимальный балл (25 баллов) по шкале финансовой депривированности, отражающий степень недостатка финансовых средств. Экономическая неуверенность так же склоняется в пользу пессимистической оценки внешних и внутренних условий роста материального благополучия (18,5 баллов). Но экономическое беспокойство и тревожность находятся на средних, некритичных позициях (17,4 баллов). Субъективные оценки материального положения семьи 11,4 баллов, а индекс субъективной адекватности дохода запросам и потребностям личности 14,1 баллов из 20 возможных.

 Таким образом, респондентов можно характеризовать как адекватно воспринимающих свое неблагоприятное материальное положение. Тревожность, находясь в некритичных позициях, позволяет здраво мыслить. Но при этом сохраняется пессимистическое настроение, возможно связанное с формированным укладом жизнью и невозможностью добиться улучшения материального положения в кратчайшие сроки, без серьезных изменений в жизни, таких как смена работы, переезд, развод и так далее.

 «Тест жизнестойкости» Методика С. Мадди, (адаптация Д.А. Леонтьева)

 Результаты женщин(среднее значение):

 По шкале «Вовлеченность» среднее значение 11 респондентов- 31 балл (средний уровень). Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Респонденты получают удовольствие от собственной деятельности.

 По шкале «Контроль» -29 баллов (средний уровень). Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Респонденты склонны чувствовать, что они не сами выбирают свой жизненный путь.

 По шкале «Принятие риска»- 16 баллов (средний уровень). Принятие риска - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Респонденты склонны к действиям для приобретения знаний, умений и навыков через жизненные ситуации.

 Результаты мужчин (среднее значение):

 По шкале «Вовлеченность» среди 11 респондентов мужчин среднее значение составило- 31 балл(средний уровень), что свидетельствует об удовлетворенности своей деятельности, вовлеченность в работу и интересом к профессии.

 По шкале «Контроль»- 29 баллов(средний уровень), респонденты чувствуют уверенность в себе и своих силах, следуют своим жизненным установкам и ценностям, выбор в своей жизни делают только по соей воле и желанию.

 По шкале «Принятие риска»- 19 баллов(высокий уровень), респонденты готовы действовать даже при отсутствии гарантий успеха для получения личностного опыта, убеждены в том, что все события в жизни не случайны и приносят в их жизнь определенные знания.

2.4 Различия по жизнестойкости и финансовому стрессу

 По шкале «вовлеченность» значение= 47,5

47,5>30 следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы(p>0,05)

 По шкале «контроль» значение=40

40>30 следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы (p>0,05)

 По шкале «Принятие риска» значение 23,5

23,5<30 следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы (p<0,05)

2.5 Корреляционный анализ.

 Расчет проводился по коэффициенту корреляции Пирсона. Сила корреляционной связи между переменными жизнестойкость заметная(0,66). Данная корреляционная связь является статистически значимой, так как р<0.01 . Переменные жизнестойкость и финансовый стресс напрямую связанны друг с другом( если одна переменная будет повышаться в значениях, то вторая тоже будет).

2.6 Рекомендации по преодолению финансового стресса.

 Проблемы с финансами могут быть вызваны либо какими-то сценариями, сформированным в нашем детстве, либо неумением распоряжаться деньгами. В первом случае необходимо найти источник проблем. Например, непреодолимое желание постоянно совершать нужные и ненужные покупки может быть связано с тем, что такой образ жизни вели ваши родители, и вы просто привыкли так жить. Либо покупки являются для вас средством подтверждения своей значимости, за которой скрывается тотальная неуверенность в себе, либо они являются средством снятия стресса, возникающего по другим поводам. Кто-то ест пирожные, когда расстроен, а кто-то идет и покупает новые кроссовки или кофту. С азартными играми все еще сложнее. Поэтому, если вы понимаете, что не можете это контролировать, то стоит обязательно походить на психотерапию.

 Во втором случае вам необходимо научиться жить по средствам и распоряжаться своими деньгами разумно. Есть много книг, в которых доступно рассказывается, как это можно сделать и курсы финансовой грамотности. Но общие принципы здоровых отношений с деньгами сводятся к следующим.

• Ведите учет расходов. Это поможет понять, куда именно уходят ваши деньги. Возможно, вы любите пить латте по пять раз в день, покупая его в ближайшей кофейне. Если посчитать, сколько на это уходит в месяц, то можно получить очень приличную сумму. Причем записывайте абсолютно все расходы, ведь именно мелкие покупки, которые мы не воспринимаем всерьез, зачастую оказываются самой большой статьей расходов. Ежемесячный анализ своих расходов поможет понять, что вы можете позволить себе, а что нет, и где можно сэкономить.

• Не берите в долг. Долги считаются самым разрушительным стрессовым фактором, связанным с финансами. Поэтому постарайтесь отдать их все как можно быстрее, если они у вас есть. И не берите новых. А также по возможности не пользуйтесь картами рассрочки и кредитами. Это создает иллюзию, что вы можете позволить себе все и тратить деньги направо и налево. Но это совсем не так, ведь это не ваши деньги. Лучше подкопить и купить что-то без каких-либо обязательств перед сторонними лицами.

• Создайте подушку безопасности. Наличие сбережений дает нам уверенность, что если что-то пойдет не так, у нас будет время решить эти проблемы, не боясь остаться без средств к существованию. Стандартная подушка безопасности равняется 3-6 месячным зарплатам.

Заключение

 Курсовая работа посвящена теме жизнестойкости и стратегии преодоления финансового стресса мужчин и женщин.

 Целью является выявление , каким образом мужчины и женщины справляются с финансовым стрессом и как финансовый стресс связан с жизнестойкостью.

 Данная курсовая работа состоит из двух глав. В первой главе были представлены материалы, научно – теоретического обзора финансового стресса. Суть и содержание понятия финансового стресса и жизнестойкости мужчин и женщин, факторы, которые воздействуют на это. Вторая глава была посвящена исследованию жизнестойкости и финансового стресса у мужчин и женщин.

 Нами были решены следующие задачи: изучение понятия, сущности и видов финансового стресса; изучение литературы по данной теме; рассмотрены причины и последствия финансового стресса; выяснили, как мужчины и женщины справляются с финансовым стрессом ; вынесли рекомендации по преодолению финансового стресса. Был осуществлен анализ по критерию Манна-Уитни и проведен корреляционный анализ по коэффициенту Пирсона.

 Данное исследование выявило, что мужчины намного оптимистичнее женщин в области своих доходов. Женщины не уверенны в своем финансовом положении в отличие от мужчин. Мужчины намного больше обеспокоены свои материальным положением, нежели женщины.

Проанализировав полученные результаты, мы можем сказать, что переменные (жизнестойкость и финансовый стресс) по вычислению корреляционного анализа, связанны друг с другом, а это значит что гипотеза нашего исследования подствердилась.

Список используемой литературы:

1. Психологические состояния /Сост. и общая ред. Л. В. Куликов. СПб.: Питер, 2000. (Сер. Хрестоматия по психологии).
2. Немов Р. С. Психология: Учебник: В 3 кн. М.: Просвещение, 1995.
3. Викентьева Е.Н., Емельянова Т.П., Ридли Д. - Психическое здоровье в организации - Тверь 2004г
4. Купер Кэри Л. Филипп Дж. Дэйв, Майкл П. О'Драйсколл Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение- Харьков: Гуманитарный центр – 2007
5. Ревская Н.Е. Психология Менеджмента. Конспект лекций - Санкт-Петербург «Альфа» - 2001
6. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс.- М.:ТОО «ТП» Секачев В.,1998.-160 с.
7. Словарь практического психолога/Сост.С.Ю.Головин.- Минск: Харпест, 1997.-800с.
8. Джидарьян, И. А., Антонова, Е. В. Проблема общей удовлетворенности

жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование //Сознание личности в кризисном обществе. /Под ред. К. А. Абульхановой – Славской, А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: Институт психологии РАН, 1995. С. 76 – 94.

1. Дейнека, О. С. Экономическая психология: учеб. пособие. СПб.: Изд-во С.–Петерб. ун–та, 2000. 160 с.
2. Журавлев, А. Л., Купрейченко, А.Б. Проблемы экономической психологии. Т. 1. М.: ИП РАН, 2004.
3. Курлина, К. В. , Гафурова, Т. Р., Кочетова, В. И. Особенности представлений о субъективном благополучии в зависимости от его уровня. Журнал: european research. Тип: статья в журнале – материалы конференции Номер: 3 (14). год 2016. С. 100 – 106.