

Секция «Организационная психология и организационное консультирование»

Повседневный стресс и совладающее поведение жителей Санкт-Петербурга и Архангельска

Научный руководитель – Головей Лариса Арсеньевна

Муртазина Инна Ралифовна

Кандидат наук

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,
Санкт-Петербург, Россия
E-mail: murtinna@yandex.ru

Все стрессоры, с которыми человек сталкивается в своей жизни, в зависимости от интенсивности условно можно поделить на: масштабные критические события (серьезная болезнь, потеря работы, смерть близкого человека и др.) и менее интенсивные повседневные неприятности.

В последнее время фокус внимания исследователей в рамках изучения стресса сместился с рассмотрения сильных критических событий на повседневные стрессоры, с которыми человек сталкивается ежедневно. Для их обозначения Р. Лазарус ввел понятие «повседневные неприятности» (daily hassles), обратив внимание на то, что малоинтенсивные, но длительно действующие и повторяющиеся стрессоры способны повышать адаптивные возможности человека, приводя в дальнейшем к серьезным последствиям, иногда более сильным, чем критические жизненные события [13, 14]. Подавляющее большинство современных исследований влияния стрессоров повседневной жизни на человека, его здоровье и различные аспекты жизни, а также психологическая практика обнаруживают, что повседневный стресс оказывает существенное влияние как на физическое, так и психическое здоровье человека [11, 12, 13, 15].

На сегодняшний день наиболее изученными являются профессиональные [2, 3, 6, 8] и семейные стрессоры [9, 10], повседневные стрессоры других сфер жизнедеятельности человека практически не изучены.

Описаны факторы стрессорного влияния природно-экологических условий. Показано, что проживание в регионах с низким температурным режимом, малым количеством солнечной радиации, высокой влажностью оказывает негативное влияние на здоровье человека, возможности его иммунной системы, снижает устойчивость к стрессовым воздействиям [8]. К стрессогенным факторам мегаполисов относятся: информационная перегрузка, техногенные фрустрации и стрессоры (постоянные пробки, загазованность, близкое расположение предприятий и др.), формализация социальных связей (усиление профессиональной составляющей и ослабление межличностной), увеличение ритма жизни. В силу большой численности населения мегаполиса возникает эффект краудинга - специфическая форма стресса, обусловленная субъективным переживанием нехватки пространства, нарушения личных границ, ограничения личной территории [5].

Цель исследования - сравнительный анализ частоты и структуры воспринимаемых повседневных стрессоров, силы их воздействия у жителей Санкт-Петербурга и Архангельска; выявление особенностей и взаимосвязей воспринимаемого стресса, повседневного стресса и копинг-стратегий у жителей Санкт-Петербурга и Архангельска.

Описание выборки: в исследовании приняли участие 334 респондента (158 жителей Архангельска и 176 - Санкт-Петербурга) в возрасте от 20 до 65 лет. Средний возраст респондентов составил 37,8 лет.

Методики: опросник повседневных стрессоров [7]; опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (ШВС-10) [1]; опросник копинг-стратегий Р.С. Лазаруса [4]; анкета.

Результаты исследования: выявлено, что наиболее насыщенными повседневными стрессорами в целом по всей выборке являются профессиональная сфера ($M=29,94$), сфера общего самочувствия ($M=28,05$), а также семейная сфера ($M=25,73$); наименее насыщенными стрессорами оказались сферы, связанные с взаимоотношениями с окружающими ($M=16,05$), нарушением планов ($M=15,36$) и окружающей действительностью ($M=13,85$).

Анализ частоты повседневных стрессоров обнаружил, что практически во всех сферах жизни у женщин обеих групп отмечаются более высокие показатели выраженности стрессоров, чем у мужчин ($p<0,001$).

Что касается различий в частоте повседневных стрессоров у жителей двух городов, то были выявлены достоверные различия между группами в семейной сфере. Так, у жителей Архангельска семейная сфера в большей степени, чем у жителей Санкт-Петербурга нагружена повседневными стрессами, среди которых проблемные ситуации, возникающие с родственниками, беспокойство относительно здоровья членов семьи, а также ссоры с супругами.

Ранговый анализ показал, что в обеих группах наибольшее напряжение вызывают неприятности, связанные с профессиональной деятельностью ($M=29,62$ - архангелогородцы; $M=30,38$ - петербуржцы), неблагоприятные погодные условия, нехватка времени для отдыха, беспокойство за другого человека и свой внешний вид ($M=28,92$ - архангелогородцы; $M=27,38$ - петербуржцы). У архангелогородцев также одной из наиболее стрессовых является семейная сфера ($M=28,18$), а у петербуржцев - финансовая ($M=25,34$). Наименьшее количество стрессоров в обеих группах наблюдается в сфере, связанной с событиями окружающей действительности ($M=13,46$ - архангелогородцы; $M=14,24$ - петербуржцы), куда относятся такие события, как: события, связанные с переживаниями относительно оформления документов, ожидание плохих новостей, а также реакция на телепередачи и т.д.

Показатели частоты повседневных стрессоров обнаружили прямые взаимосвязи с уровнем перенапряжения и общим уровнем выраженности стресса (ШВС-10). В обеих группах уровень перенапряжения и общий уровень воспринимаемого стресса выше среднего ($M=16,10$ - архангелогородцы; $M=15,53$ - петербуржцы), уровень сопротивляемости стрессу в обеих группах средний ($M=9,28$ - архангелогородцы; $M=9,53$ - петербуржцы). Наибольшее перенапряжение у архангелогородцев вызывают трудности, связанные с профессиональной сферой, взаимоотношениями с окружающими, а также вынужденная конкуренция и необходимость публичных выступлений; у петербуржцев - трудности, связанные с финансовой сферой, планированием, а также переживание чувства одиночества. Наиболее тесные связи между общим уровнем воспринимаемого стресса и повседневными стрессорами у респондентов из Архангельска выявлены в сферах: «работа», «конкуренция» и «планирование»; в петербуржской выборке - в финансовой сфере, а также в сферах «самочувствие-одиночество» и «общее самочувствие».

Изучение совладающего поведения показало, что наиболее выраженными копинг-стратегиями в обеих группах являются: «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблем»; наименее выражена в обеих группах такая копинг-стратегия, как «Принятие ответственности». Наибольшая интенсивность повседневных стрессоров в разных сферах жизнедеятельности в группе респондентов из Санкт-Петербурга наблюдается при использовании копинг-стратегий: «конфронтация», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «избегание» и «положительная переоценка»; в группе респондентов из Архангельска - при использовании стратегий: «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Высокий уровень перенапряжения у петербуржцев наблюдается в случае предпочтения стратегий поиска социальной поддержки, принятия ответственности и избегания; в группе из Архангельска - при использовании копинг-стратегий «поиск социальной поддержки» и «избегание». Высокий уровень противодействия стрессу у петербуржцев отмечается при предпочтении испытуемыми стратегии «избегание» и отсутствием планирования решения проблемы. У архангелогородцев высокий уровень противодействия стрессу связан с использованием копинг-стратегии «избегание», отсутствием планирования решения проблемы и положительного переосмысления сложившейся ситуации. Высокий уровень общего показателя воспринимаемого стресса в группе из Петербурга связан с применением стратегий поиска социальной поддержки, принятия ответственности и самоконтроля; в группе из Архангельска - с использованием копинг-стратегий поиска социальной поддержки и избегания. Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ, проект №16-18-10088

Источники и литература

- 1) Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6-15.
- 2) Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. СПб.: Издательский дом С.-Петербургского гос. университета. 2011. 160 с.
- 3) Корехова М.В., Новикова И.А., Соловьев А.Г. Профилактика организационного стресса у сотрудников правоохранительных органов // Экология человека. 2015. № 8. С. 3-9.
- 4) Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112.
- 5) Микляева А.В., Румянцева П.В. Городская идентичность жителя современного мегаполиса: ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска? – СПб: «Речь», 2011. <http://www.humanpsy.ru/miklyaeva/gorodskaya-identichnost> (дата обращения: 09.10.2017).
- 6) Петраш М.Д., Бойков А.А. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников скорой медицинской помощи Санкт-Петербурга: взгляд на проблему через 11 лет // Скорая медицинская помощь. 2015. Том 16. №2. С. 10-15.
- 7) Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савенышева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.02.2018).
- 8) Симонова Н.Н. Адаптация к работе вахтовым методом в экстремальных условиях Крайнего Севера: учеб. пособие. – Архангельск: ИД САФУ, 2014. 170 с.
- 9) Coplan R., Bowker A., Cooper S. Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool. Early childhood research quarterly. 2003. 18. Pp. 376-395.
- 10) Crnic K, Low C. Everyday stresses and parenting. In Handbook of parenting: practical issues in parenting (2nd edn), Bornstein M (ed.), vol. 5. Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah, NJ. 2002. Pp. 243–267.
- 11) DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. Health Psychology, 1982. 1. 119–136.

- 12) Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus, R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. 4. P. 1–39.
- 13) Lazarus R.S. *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer, 1999.
- 14) Lazarus R., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. In: L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.). *Perspectives in interactional psychology*. - NY: Plenum Press, 1978. P. 287-327.
- 15) Serido J., Almeida D. M., Wethington, E. Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress // *Journal of Health and Social Behavior*. 2004. Vol.45. P. 17–33.