Копинг-стратегии жителей Череповца

Научный руководитель – Смирнова Елена Алексеевна

Неверов Егор Эдуардович

Студент (магистр)

Череповецкий государственный университет, Гуманитарный институт, Череповец, Россия

E-mail: creeper232323@yandex.ru

Стресс стал неотъемлемой частью жизни современного человека. В условиях ускоренного темпа жизни, технологического прогресса и возрастающих требований общества стрессовые ситуации возникают всё чаще, приобретая характер глобальной проблемы. По данным ВЦИОМ от 2022 [4] и 2024 [5] года стрессу была подвержена большая часть населения России – 56-57%.

Определение стресса дал в XX веке Г. Селье. Он рассматривал стресс, как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [6], как отрицательное, так и положительное. В небольших объемах стресс необходим, но при накоплении стресс может оказывать серьезное негативное влияние на организм человека, ведя как к проблемам со здоровьем, так и к проблемам психологического и социального характера. От того какую стратегию по преодолению последствий стрессовой ситуации (копинг) выберет индивид, будет зависеть как его личное благополучие, так и благополучие всего общества.

Целью исследования было изучение процесса выбора населением Череповца копинг-стратегий в разных сферах жизни.

На базе Череповецкого Государственного Университета было проведено исследование выбора копинг-стратегий населением города Череповец. Авторами данного исследования являются Т.Г. Светличная, В.А. Воронов, Е.А. Смирнова, А.Л. Санников [2, 3]. Основой исследования копинг стратегий послужила Типология копинга Э. Хейма. Методика позволяет оценить 26 ситуационно-специфических вариантов копинга.

Полевая фаза исследования проходила в феврале-марте 2023 года. Всего было опрошено 370 жителей города. Итоги опроса были обработаны при помощи программы PSPP.

Результаты исследования можно разделить на три основные сферы – когнитивную, эмоциональную и поведенческую. В каждой из них встречается свой набор копинг-стратегий, и каждая требует отдельного рассмотрения.

Когнитивная сфера показывает то, насколько люди понимают стрессовую ситуацию, в которой оказались, и знают пути её преодоления. Почти половина жителей Череповца прибегает к адаптивным стратегиям (48,1%), среди них - проблемный анализ (26,5%), сохранение самообладания (14,6%) и установка собственной ценности (7%). При этом треть населения прибегает к неадаптивному копингу (31,3%), он представлен диссимуляцией (14,6%), растерянностью (7%), смирением (6,5%) и игнорированием (3,2%). Относительно адаптивный копинг менее распространён (20,5%): относительность (8,1%), придача смысла (6,5%), религиозность (6%). При этом в когнитивной сфере горожане, имеющие детей или состоящие в браке чаще выбирают неадаптивные формы копинга, а среди бездетных и не состоящих в браке напротив преобладает адаптивные.

Уровень понимания сложившейся ситуации влияет на эмоциональное восприятие существующей проблемы и здесь горожане чаще выбирают позитивные формы копинга (64,3%): оптимизм (60,1%) и в пределах статистической погрешности - протест (4,3%). Группа неадаптивных копинг стратегий представлена каждым четвертым (26,6%) горожанином. Среди них: подавление эмоций (16,9%), покорность (3,8%), самообвинение (2,7%)

и агрессивность (1,6%). Относительно адаптивные стратегии представлены каждым десятым (11,4%) горожанином. Они выбирают эмоциональную разрядку (7%) и пассивную кооперацию (4,4%). Статистически значимых отличий по полу, возрасту и уровню доходов не выявлено.

Эмоциональное реагирование во многом определяет поведение человека. В поведенческой сфере адаптивные и относительно адаптивные стратегии присутствуют примерно в равной степени (40,4% и 38,6%). Из адаптивных — это сотрудничество (17,5%), обращение за помощью (11,4%) и альтруизм (10,8%), а из относительно адаптивных — отвлечение (20,5%), компенсация (10,3%), конструктивная активность (6%). Неадаптивный поведенческий копинг выбирает каждый пятый (23,2%) череповчанин, активное избегание (11,4%) и отступление (11,8%) представлены в равной степени. Статистически значимых связей от пола, возраста и материального достатка не выявлено.

По итогам исследования можно отметить, что большая часть жителей города, во всех сферах придерживается адаптивных или относительно адаптивных копинг-стратегий. Люди ориентируются на решение проблем и сохранение своего здоровья. Однако определённая часть населения привержена неадаптивным копинг-стратегиям, которые негативно сказываются на применяющих. При этом эта часть населения составляет от 20% до 30%.

Наилучшая ситуация наблюдается в эмоциональной сфере, где адаптивный копинг преобладает, напротив в поведенческой сфере его доля наименьшая и почти равна представителю относительно адаптивных стратегий. При этом в процессе исследования не было выявлено статистически значимого влияния социальных факторов на процесс выбор копинг-стратегии. Из этого можно сделать вывод, что решающую роль здесь играют индивидуальные особенности каждого конкретного человека, на основании которых и происходит выбор [1].

В целом исследование показало, что стресс — достаточно актуальная проблема, но люди в большинстве случаев способны справляться с ним продуктивными способами. Дальнейшим направлением изучения может стать разработка мероприятий, направленных на формирование позитивных действий по выходу из стресса.

Источники и литература

- 1) Светличная Т.Г., Смирнова Е.А. СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ТРУДОСПОСОБНЫМ НАСЕЛЕНИЕМ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА // Экология человека. 2020. №1, С. 59-64.
- 2) Светличная Т.Г., Воронов В.А., Смирнова Е.А., Санников А.Л. ДЕТЕРМИНАНТЫ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ // АЗИМУТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ. 2023. №4(45), Т. 12. С. 222-230.
- 3) Светличная Т.Г., Воронов В.А., Смирнова Е.А. Безднадежность в обществе постмодерна и факторы, ее определяющие // Сборник тезисов XI Юбилейного Всероссийского ежегодного психиатрического Форума с научно-практической конференцией, посвященного 25-летию кафедры психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии РУДН им. Патриса Лумумбы, 2023, с. 172-175
- 4) Стресс – и как с ним бороться? // МОСКВА, 25 июля 2022 г. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja>
- 5) Управление стрессом // Москва. 15 апреля 2024. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom>

- б) Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskij-i-psihologicheskij-aspekty>