

Секция «Современные социальные трансформации: факторы, условия, результаты»

Изучение проявлений стресса и возможностей его преодоления в эпоху социальных изменений

Научный руководитель – Щербинина Ольга Станиславовна

Серебрякова М.А.¹, Мещерякова М.В.²

1 - Костромской государственный университет, Кострома, Россия, *E-mail: 1maharr1@gmail.com*;

2 - Костромской государственный университет, Кострома, Россия, *E-mail: mariamescheryakowa@gmail.com*

Современные социальные трансформации, включая цифровизацию, глобальные кризисы и изменения трудовых паттернов, формируют условия для роста психоэмоциональной нагрузки на индивида. По данным ВЦИОМ за два года, с 2022 по 2024 года, доля россиян, регулярно сталкивающихся со стрессом, выросла с 57% до 90% [4; 7], что подтверждает необходимость разработки новых инструментов для диагностики и коррекции психоэмоционального напряжения.

Степень научной разработанности проблемы отражает многолетний интерес к феномену стресса, начиная с концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье [3] и когнитивно-транзакционной модели Р. Лазаруса. Современные исследования акцентируют роль копинг-стратегий по Т. Л. Крюковой [2] и Н. Е. Водопьяновой [1] и нейрофизиологических аспектов стрессоустойчивости Б. Макьюэн [8]. Однако недостаточно изученными остаются методы работы по профилактике и преодолению состояния стресса, сочетающие проективные техники с саморегуляцией, что определяет новизну данного исследования.

Цель исследования – выявление ключевых проявлений стресса в условиях социальной нестабильности и оценка эффективности метафорических ассоциативных карт (далее - МАК) как инструмента его преодоления. Диагностическим инструментарием выступили: русскоязычная версия Шкалы воспринимаемого стресса (PSS-4, 10, 14) под ред. А.А. Золоторевой [5], Шкала психологического стресса PSM-25 адаптация Н.Е. Водопьяновой [6] и авторская анкета «Стресс и его влияние на жизнь», реализованная в ходе онлайн-опроса с использованием интернет-сервиса Yandex Forms. Выборка включала респондентов в возрасте 17–50 лет из них 62,2% женщины и 37,8% мужчины, преимущественно из крупных городов, таких как Москва, Санкт-Петербург – 73%.

Результаты PSM-25 выявили высокий уровень хронического стресса - 45,9% респондентов отметили «высокий» или «очень высокий» уровень напряжения, сопровождающийся соматическими симптомами, такими как головные боли – 43,2% и нарушения сна – 37,8%. При этом 62,2% респондентов указали на сильное влияние стресса на повседневную жизнь. Ведущими факторами стресса, по данным социального опроса, являются профессиональные сложности – 70,3% и финансовые причины – 45,9%. Среди копинг-стратегий преобладают пассивные методы: общение с близкими в 62,2%, прослушивание музыки в 51,4%, тогда как только 8% респондентов обращаются за решением проблемы к психологу.

Понимание многогранности постоянного напряженного состояния и его влияния на человека вызывает необходимость активной разработки эффективных методов борьбы со стрессом. Существует множество направлений работы в этой области: от медикаментозной терапии до психотерапевтических методик. Одним из перспективных подходов, позволяющих осознать и переосмыслить стрессовые ситуации, является использование метафорических ассоциативных карт. 48,6% респондентов знакомы с техникой метафорических ассоциативных карт, но лишь 16,2% применяли её для работы со стрессом. При этом 37,8% участников, использовавших МАК, отметили их эффективность для саморефлексии и выявления скрытых причин напряжения.

На основе полученных данных нами был разработан авторский набор «СтрессOff: переход от стресса к спокойствию», включающий 76 метафорических ассоциативных карт и инструкцию с техниками визуализации и нарративного анализа. Методика апробирована в фокус-группах, где 68% участников сообщили о снижении уровня тревожности после консультаций с МАК.

Исследование подтвердило гипотезу о росте стрессогенности социальной среды и дефиците адаптивных стратегий преодоления. Внедрение метафорических ассоциативных карт демонстрирует потенциал проективных методик в активизации внутренних ресурсов личности, однако требует дальнейшей валидации. Полученные данные согласуются с исследованиями Т. Л. Крюковой о роли рефлексии в копинге и дополняют их практическим инструментарием.

Источники и литература

- 1) Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – М.: Питер, 2009. – 329 с.
- 2) Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016.
- 3) Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 1982. – 124 с.
- 4) Стресс – и как с ним бороться? [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. – 2022. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja> (дата обращения: 07.03.2025).
- 5) Шкала воспринимаемого стресса, PSS-14 [Электронный ресурс] // Psytests.org. – URL: <https://psytests.org/stress/pss14.html> (дата обращения: 07.03.2025).
- 6) Шкала психологического стресса, PSM-25 [Электронный ресурс] // Psytests.org. – URL: <https://psytests.org/stress/psm25r.html> (дата обращения: 07.03.2025).
- 7) Управление стрессом [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. – 2024. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom> (дата обращения: 07.03.2025).
- 8) McEwen B.S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress // Chronic Stress. – 2017. – Vol. 1. – DOI: 10.1177/2470547017692328.