

Стрессоры повседневной жизни и уровень субъективного контроля в разные периоды взрослости

Научный руководитель – Головей Лариса Арсеньевна

Муртазина Инна Ралифовна

Аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: murtinna@yandex.ru

Большое количество различного рода исследований, а также психологическая практика показывают, что стресс оказывает существенное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Все стрессоры, с которыми человек сталкивается в своей жизни, условно можно разделить по степени интенсивности на две группы: масштабные критические события (серьезная болезнь, потеря работы, смерть близкого человека и др.) и менее интенсивные повседневные стрессоры. Долгое время в психологии стресса распространённым был подход, акцентирующий внимание на роли и степени влияния критических событий на жизнь человека. Однако стоит отметить ряд ограничений данного подхода: 1) большинство эмпирических исследований не выявило тесной связи между сильными стрессовыми событиями и психологическим функционированием, состоянием здоровья человека; 2) события такого рода происходят не так часто и далеко не со всеми; 3) при использовании исключительно шкалы жизненных стрессовых событий из поля зрения ускользает роль восприятия конкретного события человеком. В последнее время фокус внимания исследователей стресса сместился с сильных критических событий на изучение повседневных стрессов в жизни человека.

Под стрессорами повседневной жизни А. Каннер с группой исследователей понимают «раздражающие, фрустрирующие, стрессирующие небольшие события, до некоторой степени характеризующие взаимодействие со средой» [3, с. 3]. В качестве примеров повседневных стрессоров можно привести следующие: человек, опаздывая на встречу или работу, попадает в автомобильную пробку; ситуация потери нужной вещи; разногласия в семье; отсутствие или нехватка времени для выполнения какого-либо задания, переход на новую работу и т.д.

В исследованиях, посвященных изучению влияния стрессоров повседневной жизни на физическое и психическое здоровье человека, было продемонстрировано, что повседневные стрессоры оказывают огромное влияние на восприятие стресса человеком, причем порой это влияние даже сильнее, чем влияние критических стрессовых событий [2, 3, 4 и др.]. Проведенные за последние несколько десятилетий исследования влияния стрессов повседневной жизни на человека, его здоровье и различные аспекты жизни, показали сильное влияние повседневного стресса на физическое [2] и психическое здоровье человека [1, 3, 4 и др.], удовлетворенность жизнью [5] и т.д.

Современный человек, особенно живущий в крупном городе, постоянно находится в напряжении, ежедневно сталкиваясь с необходимостью быстрого решения разнообразных задач, интенсивными межличностными отношениями в разных сферах жизни, высоким темпом профессиональной деятельности и колоссальным объемом поступающей информации. Всё это приводит к усилению влияния на человека повседневного стресса от событий и ситуаций, которые сами по себе обладают незначительной интенсивностью.

Несмотря на постоянно растущий интерес к проблеме повседневного стресса в последние десятилетия, количество исследований, соотносящих различные психологические параметры и особенности переживания повседневного стресса, остается невелико.

В данном материале нами будет представлена небольшая часть комплексного исследования, посвященного изучению повседневных стрессоров и ресурсов их преодоления. В представленном пилотажном исследовании приняли участие 144 человека (мужчины и женщины, возраст 20-60 лет). Для целей исследования вся выборка была поделена на три возрастные подгруппы.

Для изучения стрессоров повседневной жизни использовался модифицированный список из 82 стрессовых событий, относящихся к восьми основным сферам - профессиональная сфера; межличностные отношения; проблемы окружающей действительности; отдых (досуг); финансы (материальное положение); социальное, медицинское и другие виды обслуживания; бытовые проблемы и личная сфера. Уровень субъективного контроля изучался с помощью опросника уровня субъективного контроля (УСК) (Е.Ф. Бажин, Е.Н. Голынкина, А.М. Эткинд). Представленные результаты получены с помощью IBM SPSS 20.0.

В ходе проведения корреляционного анализа с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена были получены следующие данные.

В младшей возрастной группе (N=73, 20-34 года) было обнаружено больше всего связей между показателями повседневного стресса и шкалами интернальности. Так, интернальность в области неудач и в области межличностных отношений отрицательно связана со стрессорами в профессиональной сфере ($r=-.261$ и $r=-.343$ соответственно); интернальность в области достижений, семейных и межличностных отношений, а также общий показатель интернальности отрицательно связаны со стрессорами в сфере межличностных отношений ($r=-.269$, $r=-.286$, $r=-.275$, $r=-.276$ соответственно), интернальность в области достижений и области неудач, в сфере семейных и межличностных отношений, а также общий показатель интернальности отрицательно связаны со стрессорами окружающей действительности ($r=-.326$, $r=-.296$, $r=-.304$, $r=-.458$, $r=-.368$ соответственно), также интернальность в области достижений, семейных и межличностных отношений, а также общий показатель интернальности отрицательно связаны со стрессорами в сфере досуга ($r=-.350$, $r=-.245$, $r=-.306$, $r=-.255$ соответственно), интернальность в сфере межличностных отношений также отрицательно связана со стрессорами в материальной сфере ($r=-.255$), а интернальность в области семейных отношениях отрицательно связана со стрессорами, относящимися к личной сфере ($r=-.400$).

В средней возрастной группе (N=44, 35-49 лет) было обнаружено лишь 3 связи. Так, интернальность в области достижений отрицательно связана со стрессами в профессиональной сфере ($r=-.343$), интернальность в семейных отношениях и общий уровень интернальности отрицательно связаны со стрессами в сфере досуга ($r=-.320$, $r=-.347$).

В старшей возрастной группе (N=27, 50-60 лет) было обнаружено 4 связи. Общий уровень интернальности отрицательно связан со стрессами в финансовой сфере ($r=-.408$), а интернальность в области достижений, в семейных отношениях и общий уровень интернальности отрицательно связаны со стрессами в личной сфере ($r=-.413$, $r=-.375$, $r=-.409$).

Таким образом, корреляционный анализ позволил обнаружить некоторые различия в связях между показателями интернальности и стрессорами повседневной жизни в разные периоды взрослости.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ, проект 16-18-10088.

Источники и литература

- 1) Almeida D.M. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. Current Directions in Psychological Science, 2005, 14, 64–68.

- 2) 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
- 3) 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, 1–39.
- 4) Lazarus R.S. *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer, 1999.
- 5) Totenhagen C.J., Curran M.A. Daily hassles, sacrifices, and relationship quality for pregnant cohabitators. *Family Science*, 2011, 2, 68–72