

Секция «Проблемы психологии профессионального развития и психологической практики»

**Особенности переживания и преодоления стресса горожанами с разным уровнем стрессогенности среды проживания.**

***Ширманова Татьяна Александровна***

*Студент (магистр)*

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

*E-mail: tattiana@bk.ru*

Актуальность темы обусловлена интенсивной и неминуемой миграцией населения в современном мире, в условиях которой изучение личностных особенностей устойчивости к стрессу граждан с разным уровнем стрессогенности среды проживания является социально значимым. В России, по официальным данным Росстата, число граждан, переехавших на заработки в другой регион, достигает 2,6 млн. человек, что составляет почти десятую часть населения страны. Миграция сопряжена с предъявлением человеку повышенных требований новой стрессорной среды. Наиболее уязвимыми к городским стресс-факторам являются студенты учебных заведений из других населенных пунктов и сотрудники крупных компаний в условиях карьерной миграции.

В основу работы легли исследования российского биолога В.И. Глазко по выявлению популяционно-генетических изменений животных в условиях интенсивных стрессоров среды обитания. Изучение мышей в зоне Чернобыльской АЭС показало, что длительное воздействие ионизирующего облучения приводит к снижению плодовитости популяции, что определяется предпочтительным отбором в поколениях новых генных сочетаний, устойчивых к воздействию стрессору [1].

Население провинции Рамзар в Иране живет в условиях высокого естественного радиоактивного фона, где годовая поглощенная доза равна 260 мЗв при среднемировой 3.5 мЗв/год. Согласно исследованию жители данного региона имеют отчетливые отличия по радиорезистентности клеток крови [3], что указывает на отбор в ряду поколений на повышение устойчивости к неблагоприятным условиям среды.

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение о том, что существуют различия в личностных особенностях устойчивости к стрессу граждан с разным уровнем стрессогенности среды проживания, а именно чем интенсивнее стрессорное воздействие среды, тем эффективнее преодоление стрессогенных ситуаций.

Еще Г. Селье говорил о том, что продолжительность периода сопротивления после первоначальной реакции тревоги зависит не только от силы стрессора, но и от врожденной приспособляемости организма [2], подчеркивая именно врожденный характер.

Работа направлена на изучение особенностей переживания и преодоления стресса гражданами с различной интенсивностью стрессогенных факторов жизненного пространства.

Для достижения цели исследования предполагается реализовать ряд задач. Во-первых, выявить группы стрессогенных факторов, определяющих повышенную агрессивность городской среды столицы по сравнению с областным центром. Во-вторых, показать особенности переживания и преодоления стресса граждан с различной интенсивностью стрессогенных факторов жизненного пространства. В-третьих, исследовать взаимосвязь между устойчивостью к стрессу и применяемыми копинг-стратегиями граждан с разным уровнем стрессогенности среды проживания.

Схему исследования можно описать следующим образом. Для измерения стресса используется Методика «Комплексная оценка проявлений стресса» Ю. <https://psytests.org/authors.html?serbatyhuv> (опубликована в 2005 г.). Для измерения стрессоустойчивости

– Тест на стрессоустойчивость Ю. Щербатых (опубликован в 2005 г.). Для оценки копинг-стратегий – Опросник стратегий преодоления стрессовых ситуаций С. Хобфолла в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой (опубликован в 2009 г.). Для выявления значимости различий стресса, стрессоустойчивости и копинг-стратегий между тремя группами горожан (родившихся и проживающих в областном центре; родившихся и проживающих в столице; родившихся в областном центре и проживающих в столице в результате переезда) используется U-критерий Манна-Уитни. Для выявления значимости взаимосвязей между стрессом, стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями внутри трех групп используется Коэффициент Спирмена.

Вопрос устойчивости к стрессу граждан с разным уровнем стрессогенности жизненного пространства на сегодняшний день изучен мало. Потому данное исследование может служить дополнительным материалом при дальнейшем изучении детерминант личностных различий в характере реагирования и поведения в стрессогенных ситуациях.

На основании проведенного исследования могут быть разработаны программы диагностики чрезмерной психической напряженности жителей мегаполисов и методики коррекции их психоэмоционального состояния. Их целесообразно внедрять в высших учебных заведениях крупнейших российских городов, куда для обучения и проживания приезжают молодые люди со всей страны - из различных по крупности и уровню стрессогенности населенных пунктов. Не менее актуальны программы контроля и коррекции психической напряженности станут для ведущих промышленных корпораций, широко практикующих кадровый рост своих сотрудников, предполагающий планомерное карьерное повышение и дальнейший перевод в подразделение более крупного города.

Наконец, результаты исследования могут найти применение в специально создаваемых в мегаполисах социальных организациях, где каждый может бесплатно и анонимно получить психологическую и психотерапевтическую поддержку.

### **Источники и литература**

- 1) 1. Глазко В.И. Источники противоречий в оценке популяционно-генетических последствий чернойбыльской аварии. В. И. Глазко, Т. Т. Глазко. - МСХА им. К.А. Тимирязева.
- 2) 2. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 2009. – 192 стр.
- 3) 3. Ghiassi-nejad M., Mortazavi S.M., cameron J.r., niroomand-rad A., Karam P.A. // Health Phys. 2002. V. 82. № 1. P. 87–93.