

**Н.В. Олиндер,  
Самарский университет**

## **СУБЪЕКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СТРЕССУ ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

В настоящее время тема стресса достаточно актуальна в связи с геополитической ситуацией, внутренней политикой, состоянием человека в целом. В статье представлен анализ субъективного отношения к стрессу людей молодого и среднего возраста, выявленный с помощью специально разработанной анкеты. Всего опрошено 61 респондент в возрасте от 20 до 54 лет.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, информация и стресс, молодой возраст средний возраст.

**N.V. Olinder,  
Samara University**

## **SUBJECTIVE ATTITUDE TO STRESS OF YOUNG AND MIDDLE AGED PEOPLE**

Currently, the topic of stress is quite relevant in connection with the geopolitical situation, domestic politics, and the human condition in general. The article presents an analysis of the subjective attitude to stress in young and middle-aged people, identified using a specially designed questionnaire. A total of 61 respondents aged 20 to 54 were interviewed.

Keywords: stress, stress resistance, information and stress, young age, middle age.

Стресс определяется как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Социокультурный контекст задает свои рамки возникновения стрессогенных обстоятельств [1]. На возникновение стрессовых состояний влияет род деятельности человека. Так, выделяются профессиональный стресс, стресс, приводящий к эмоциональному выгоранию в профессиях типа «человек-человек», учебный стресс и пр. [2]. Кроме того, реакция на стресс у каждого человека индивидуальна, обусловлена его состоянием здоровья [3], привычными паттернами поведения, социальной идентичностью [4], возрастными особенностями [5].

В настоящем исследовании предпринята попытка проанализировать отношение разных людей молодого и среднего возраста к стрессу, с целью выявления межпоколенческих особенностей его восприятия и проживания.

Гипотеза исследования: люди среднего возраста чаще испытывают стресс по сравнению с молодыми людьми. Молодые люди, испытывая стресс, чаще обращаются к специалистам-психологам за помощью в его преодолении.

*Методы исследования.* Для анализа отношения к стрессу была разработана анкета, которая включила в себя 15 открытых и закрытых вопросов о стрессе. Среди них: «Что такое для Вас стресс?», «В каких ситуациях Вы обычно испытываете стресс?», «Как часто Вы испытываете стресс в повседневной жизни?», «Какие способы преодоления стресса Вы знаете / слышали о них?» и другие.

В исследовании приняли участие 61 человек, в возрасте от 20 до 54 лет, из них 44 женщины, 17 мужчин. Выборка была разделена на две возрастные группы: молодые люди в возрасте 20-22 лет (преимущественно студенты), всего 19 человек (31,1 %), и людей среднего возраста – старше 25 лет, всего 42 человека (68,9 %).

*Результаты исследования.* Субъективная оценка уровня переживаемого стресса на момент анкетирования оказалась одинаковой у лиц молодого и среднего возраста, когда речь шла об учебе или работе (Рис. 1).

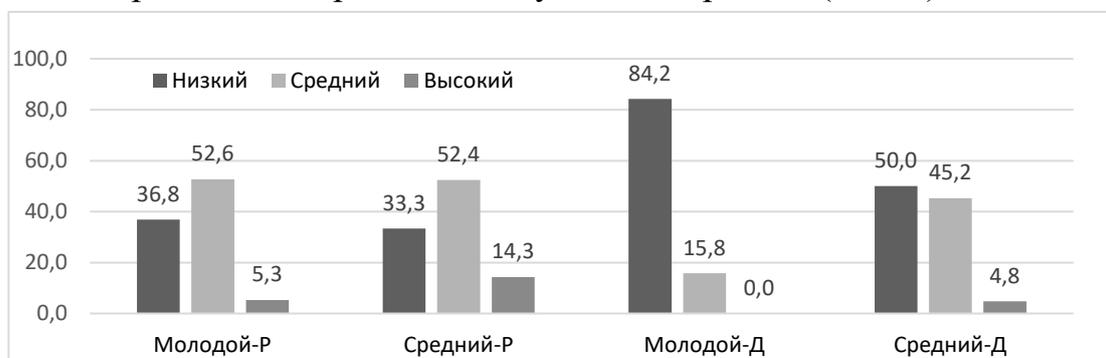


Рис. 1. Субъективный уровень стресса в группе лиц молодого и среднего возраста на работе (учебе) и дома (%)

В среднем возрасте половина опрошенных испытывает средний (45,2 %) или высокий (4,8 %) стресс дома, что не характерно для молодых респондентов. Вопрос о частоте стрессовых состояний в повседневной жизни подтверждает эти выводы: регулярно испытывают стресс 57,9 % молодых респондентов и 71,4 % респондентов среднего возраста.

42,9 % респондентов среднего возраста периодически обращаются к специалистам, чтобы справиться со стрессом. Среди молодых респондентов

таких значительно меньше – 15,8 %. На наш взгляд, это говорит о том, что люди среднего возраста не только испытывают стресс чаще, но и знают, к кому нужно обращаться в этом случае.

В двух возрастных группах содержательно различаются ответы о ситуациях, в которых респонденты обычно испытывают стресс. В таблице 1 приведены типичные ответы на открытые вопросы анкеты.

Таблица 1

Ответы на вопросы анкеты о стрессе

| Молодые люди  | Люди среднего возраста   |
|---|--|
| В каких ситуациях Вы обычно испытываете стресс?   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– выступление перед публикой;</li> <li>– когда некомфортно;</li> <li>– когда ошибаюсь;</li> <li>– когда повышают голос на меня;</li> <li>– неприятные ситуации;</li> <li>– много работы за малое время;</li> <li>– потеря близких;</li> <li>– испытания;</li> <li>– когда на мне ответственность.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверки, срочные дела на работе;</li> <li>– неприятные люди;</li> <li>– ситуации, связанные с детьми;</li> <li>– незнакомые / неожиданные ситуации;</li> <li>– ссора с близкими, предательство;</li> <li>– недостаток финансов;</li> <li>– что-то идет не по плану;</li> <li>– потеря контроля.</li> </ul>     |
| Что такое для вас стресс?   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– состояние тревоги, когда делаешь первый шаг; чувство усталости, подавленное состояние; что-то мешающее жизни; состояние нестабильности;</li> <li>– упадок сил и настроения.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– эмоциональное напряжение (повышенная напряженность);</li> <li>– агрессивное состояние;</li> <li>– потерянности;</li> <li>– тревожное состояние (беспокойство, паника);</li> <li>– дисбаланс состояний;</li> <li>– маленькая смерть;</li> <li>– потеря интереса;</li> <li>– неконтролируемая реакция.</li> </ul> |
| С помощью чего Вы справляетесь со стрессом?   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– сон, поддержка близких;</li> <li>– тренировки в спортзале;</li> <li>– отвлечение;</li> <li>– какие-то действия.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– сон, близкие люди;</li> <li>– йога, дыхание;</li> <li>– алкоголь, баня;</li> <li>– внутренние проработки;</li> <li>– медикаменты, музыка, народные средства свои мысли.</li> </ul>  |

Таким образом, субъективное отношение к стрессу различается в молодом и среднем возрасте. Гипотеза исследования подтверждена частично. Лица

среднего возраста чаще испытывают стресс и чаще обращаются к специалистам для совладания с ним и его последствиями. В молодом (студенческом) возрасте в ситуациях переживания стресса лишь единицы обращаются за профессиональной помощью.

### **Список литературы:**

1. Лебедева С.В., Остапишина Л.О. Стрессоустойчивость как фактор стабильности личности // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса. Материалы II Международной научно-практической конференции. Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2011. С. 133-135.

2. Матюшкина Е.Я. и др. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 2. С. 47-63.

3. Грановская Р. М., Рыбников В. Ю., Змановская Е. В., Ашанина Е. Н., Хрусталева Н. С., Савельева М. В. Взаимосвязь темперамента, психологических защит и совладания со стрессом // Вестник психотерапии. 2018. № 68. С. 83-99.

4. Гудзовская А.А. Социальная идентичность как фактор стрессоустойчивости в информационном обществе // Человек в информационном обществе: сборник материалов научно-практической международной конференции, посвящённой 60-летию полёта в космос Ю.А. Гагарина (г. Самара, 28-30 апреля 2021 г.). Самара: Самарский университет, 2021. С. 183-187.

5. Осипова И.В., Антропова О.Н., Пырикова Н.В., Комиссарова И.Н., Курбатова И.И., Аверьянова Е.С. Психосоциальные факторы и профессиональный стресс у мужчин трудоспособного возраста // Сибирский журнал клинической и экспериментальной медицины. 2011. Т. 26. № 4-1. С. 162-166.