

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**Совладание мужчин с ежедневными стрессами перемен в разных контекстах/
работа, отношения, здоровье**

Научный руководитель – Екимчик Ольга Александровна

Румянцева Дарья Андреевна

Студент (магистр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: dasha-r@bk.ru

Каждый человек современного мира испытывает стресс, связанный с жизненными переменами / событиями, изменяющими повседневную жизнь. Социологические исследования стресса отмечают его значительный рост во всем мире, в том числе, в России: приблизительно 70% россиян находятся в состоянии хронического стресса, а треть населения - в состоянии сильного стресса (данные ВЦИОМ, 2014-2017). Для его преодоления, прибегают к копинг-поведению: к осознанным стратегиям действий, направленных на устранение угрозы, помехи, тяжелой ситуации. Ежегодно публикуются исследовательские работы, проводятся научные конференции, симпозиумы, посвященные совладанию и жизненным ресурсам личности. В нашем исследовании стресс проанализирован в ситуации перемен в жизни мужчины - как универсальных стрессоров, сопровождающих субъекта на протяжении всего жизненного пути. Как нам известно, существуют различия в выборе копинг-стратегий между мужчинами и женщинами. Исследования свидетельствуют, что мужчины чаще реагируют на ситуацию стресса паттерном «fight-or-flight» / «борись-или-беги», т.е. тенденцией активно реагировать на сложные, непредвиденные ситуации, с целью их устранения или с целью удаления от стресса путем избегания (Крюкова, 2010). Однако перемены, вызывающие стресс, в их жизни происходят ничуть не реже, чем у женщин. Мы изучали стресс перемен в таких сферах как работа, здоровье, отношения, и относили его к повседневному стрессу (т.н. daily hassles), который имеет тенденцию накапливаться со временем и негативно влиять на субъекта (Lazarus, 1984; Aldwin, 1996). Неудачи в работе, конфликты и противоречия, возникающие в личной жизни, а так же переживания связанные со здоровьем и финансовым благополучием практически всегда вызывают эмоциональный дискомфорт и стресс. Мы предполагали, что совладающее поведение мужчин в ситуации перемен, будет реализовываться по-разному, обладать разной социальной активностью, направленностью и психологическим состоянием, так как связано / зависит от уровня выраженности повседневного стресса, от диспозиционных черт личности и определяется готовностью мужчин к переменам / толерантностью к неопределенности к контексту ситуаций перемен (работа, здоровье, отношения). Нами было проведено эмпирического исследования, в котором приняли участие 100 мужчин, в возрасте от 25 до 65 лет. Средний возраст всех испытуемых составил 32 года (SD= 9.6). В зависимости от значимых перемен происходивших в жизни испытуемых, выделяемых ими же как стрессовые, то есть более осознаваемые, чем повседневный стресс мы разделили их на три группы соответственно (работа (N= 34), здоровье (N=34) отношения (N=32)).

В ходе исследования были получены следующие результаты:

В зависимости от контекста перемен вызывающих стресс, мужчины больше склонны прибегать копинг-стратегиям «Положительная переоценка» ($p \leq 0,005$) и «Принятие ответственности» ($p \leq 0,017$) в ситуации изменений в сфере отношений, нежели в профессиональной сфере. Это может говорить нам о возможной смене приоритетов, о том, что более значимую роль для мужчин играют близкие отношения, изменения и нестабильность в них более значима, чем работа.

Субъективное чувство одиночества выражено в области средних значений, что может говорить о том, что существует некая неудовлетворенность, во взаимоотношениях с окружающими. Нами были получены значимые связи между чувством субъективного одиночества и стратегиями совладающего поведения. Так, было выяснено, что чем ниже уровень субъективного одиночества, тем более свойственны агрессивные усилия для устранения, изменения ситуации перемен вызывающий стресс, связанных с работой ($R=-0.422$; $p\leq 0.013$) и здоровьем ($R=-0.588$; $p\leq 0.000$). Чем выше уровень субъективного одиночества в ситуациях перемен в отношениях, тем больше мысленные стремления и поведенческие усилия направлены на избегание, отрицание проблемы ($R=0,386$; $p\leq 0.029$). В этом полученные данные перекликаются с исследованием детерминант одиночества и совладания с ними в супружеских отношениях (Крюкова, Ронч, 2012).

Значимые связи были обнаружены между выраженностью уровня субъективного локус контроля и стратегиями совладающего поведения. Что интересно, уровень интернального локуса контроля был представлен выше у мужчин, находящихся в ситуации перемен в сфере отношений. В ситуациях перемен, связанных с работой и здоровьем, уровень экстернальности локуса контроля испытуемых был выше. Это может говорить нам о том, что в сфере межличностного взаимодействия, мужчины более четко осознают и берут на себя ответственность за происходящее.

Мужчины в нашей выборке оказались не готовы к ситуациям перемен, и имеют средние показатели по толерантности к ситуациям неопределенности, испытывают чувство беспокойства в отсутствии ясных ответов, и им достаточно сложно контролировать себя и свою деятельность. Так же это может означать, что каждая новая необычная, непонятная ситуация может вызывать трудности и привести к стрессу.

Влияние повседневного стресса на стратегии совладания выявлено не было, возможно это связано с тем, что ситуации перемен, изучаемые нами не носили критического характера для испытуемых, не влекли за собой сильный стресс. Мы предполагаем, что данные результаты неоднозначны, создают почву для дальнейших научных изысканий.

Источники и литература

- 1) Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- 2) Крюкова Т. Л., Ронч А. М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2012. №4.
- 3) Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development: an Integrative Perspective. N. Y.: Guilford Press, 1994.
- 4) Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
- 5) ВЦИОМ <https://wciom.ru>