

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <https://mir-nauki.com/>
2017, Том 5, номер 6 (ноябрь – декабрь) <https://mir-nauki.com/vol5-6.html>
URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN617.pdf>

Статья опубликована 18.11.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Савеньшева С.С. Стресс, повседневный стресс, копинг и функциональная работоспособность у женщин с разным семейным статусом // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN617.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Исследование поддержано грантом №16-18-10088 Российского Национального Фонда «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды взрослости» 2016-2018 гг.

УДК 159.922, 159.923

Савеньшева Светлана Станиславовна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Россия, Санкт-Петербург¹

Факультет «Психологии»

Доцент кафедры «Психологии развития и дифференциальной психологии»

Кандидат психологических наук

E-mail: owlsveta@mail.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=426291

Стресс, повседневный стресс, копинг и функциональная работоспособность у женщин с разным семейным статусом

Аннотация. Исследование посвящено изучению и сравнению особенностей и взаимосвязей воспринимаемого стресса, повседневного стресса, копинг-стратегий и функциональной работоспособности у женщин с разным семейным статусом (замужних женщин и женщин, не состоящих в браке, женщин воспитывающих детей и женщин, не имеющих детей). В исследовании приняло участие 144 женщин в возрасте 25-50, проживающих в г. Санкт-Петербурге и г. Архангельске с разным семейным статусом. Для изучения различных показателей стресса использовались следующие методики: Шкала воспринимаемого стресса-10, Опросник повседневных стрессоров, Опросник жизненных событий, опросник копинг-стратегий Лазаруса, биографическая анкета. Для диагностики функционального состояния применялась методика диагностики работоспособности и функционального состояния человека (М. П. Мороз). Проведенное исследование показало, что именно повседневные стрессоры играют ключевую роль в уровне воспринимаемого стресса, а также функциональной работоспособности женщин, по сравнению с жизненными событиями. Наиболее значимую роль в совладании со стрессом играет копинг-стратегия «Планирование разрешения проблем», тогда как копинг-стратегии «Принятие ответственности» и «Поиск социальной поддержки» усиливают восприятие стресса. Различия в группах женщин с разным семейным статусом проявляются в большей степени во взаимосвязях с психологическими и физиологическими ресурсами, чем в уровневых характеристиках.

Ключевые слова: повседневные стрессоры; воспринимаемый стресс; кризисные события; копинг-стратегии; функциональная работоспособность; семейное положение

¹ 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9, факультет «Психологии»

Современные исследования и психологическая практика показывают, что стресс оказывает существенное влияние на разные стороны, как физического, так и психического здоровья человека.

Стрессоры в жизни человека можно условно разделить по уровню интенсивности воздействия на две группы: сильные критические события и незначительные/слабые повседневные события. В психологии стресса ранее более распространенным был подход делающий акцент на влиянии на человека именно критических событий в жизни (таких, как серьезная болезнь, потеря работы, смерть кого-то из близких и т. д.). Но данный подход имеет некоторые ограничения: во-первых, большинство эмпирических исследований не обнаружило тесной связи между такими событиями и психологическим функционированием, состоянием здоровья человека; во-вторых, такие события происходят не так часто и далеко не со всеми; и, в третьих, используя только шкалу жизненных стрессовых событий, мы упускаем роль восприятия этого события человеком. В связи с этим, в последние десятилетия исследователи в области стресса начали уделять большее внимание роли повседневных стрессоров в жизни человека. Примерами повседневных стрессоров являются такие раздражающие ситуации как недостаток времени, потеря вещей, застревание в автомобильной пробке, ненастная погода, финансовые и семейные проблемы.

Проведенные исследования подтвердили предположение, что повседневный стресс оказывает большее значение, чем сильные стрессовые события на психическое здоровье человека, его взаимоотношения [4; 9; 12; 16; 21 и др.].

Так, исследования последних лет продемонстрировали сильное влияние стрессоров повседневной жизни на психическое здоровье человека [4; 5; 7; 10; 11; 16; 18; 23 и др.], физическое здоровье человека [4; 9; 15; 25], удовлетворенность отношениями и общей удовлетворенностью жизнью [14; 22; 24].

Большой интерес ученые и исследователи проявляли к гендерным различиям в восприятии стресса. Ими было обнаружено, что женщины отмечают как в целом более высокий уровень повседневного стресса, так и уровень внешнего повседневного стресса, так и диадического повседневного стресса [6-8; 17; 20; 13 и др.].

Однако, различия в типах и уровне стрессоров у женщин с разным семейным статусом, а также в связи с наличием детей изучены слабо. Также можно отметить недостаточную представленность исследований психологических, и физиологических ресурсов, позволяющих с ним справиться более эффективно.

В связи с этим целью нашего исследования является изучение и сравнение особенностей и взаимосвязей воспринимаемого стресса, повседневного стресса, копинг-стратегий и функциональной работоспособности у женщин с разным семейным статусом.

Гипотезы

Уровень воспринимаемого стресса у женщин более тесно связан с повседневными стрессорами, чем с сильными стрессовыми событиями. Наиболее эффективно позволяет справляться со стрессом женщинам копинг-стратегия «Планирование разрешения проблем», тогда как усиливает переживание стресса копинг-стратегия «Принятие ответственности». Воспринимаемый стресс связан с разными типами повседневных стрессоров и с разными копинг-стратегиями у женщин с разным семейным статусом.

Выборка

В исследовании приняло участие 144 женщин в возрасте 25-50, средний возраст – 36,3 лет, проживающих в г. Санкт-Петербурге и г. Архангельске. Из них 63 % состоящих в браке и 37 % не состоящих в браке; 69 % воспитывают детей, 31 % – не имеют детей.

Методики

Шкала воспринимаемого стресса-10 (адаптация В. А. Абабкова) [1], Опросник повседневных стрессоров (Головей Л. А., Петраш М. Д., Савенышева С. С., Стрижицкая О. Ю.), Опросник жизненных событий (модиф.), Опросник копинг-стратегий Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык) [2], Методика диагностики работоспособности и функционального состояния человека (М. П. Мороз) [3], биографический опросник.

Результаты

Анализ уровня воспринимаемого стресса показал, что в исследуемой выборке уровень перенапряжения выше среднего ($M = 17,00$), тогда как уровень сопротивляемости стрессу находится в области средних значений ($M = 9,51$).

Исследование частоты встречаемости групп повседневных стрессоров показал, что наиболее часто женщины отмечают стрессоры, относящиеся к профессиональной сфере, эмоционально-личностной сфере (напр., чувство одиночества, беспокойство о будущем), а также хозяйственно-бытовой.

Анализ частоты встречаемости и выраженности отдельных повседневных стрессоров у женщин показал, что к наиболее интенсивным стрессорам относится беспокойство за других ($M = 5,0$); стрессоры, связанные с нехваткой времени: «Я очень спешил, чтобы успеть выполнить задание к сроку» ($M = 4,5$), «У меня бывали дни, когда количество необходимых дел превышало мои возможности» ($M = 4,4$). Также к высокоинтенсивным стрессорам относятся такие повседневные неприятности, как: «Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт» ($M = 3,9$), «Когда я работал, мне мешали, прерывали» ($M = 3,8$), «Мне не хватало времени на отдых» ($M = 3,7$).

Сопоставление высокоинтенсивных повседневных стрессоров и наиболее часто встречаемых стрессоров (частота свыше 60 %) показало их совпадение, за исключением такого повседневного стрессора, как «Погодные условия», который встречается у 62 % женщин, но интенсивность данного стрессора невысока ($M = 3,3$).

Изучение копинг-стратегий у женщин исследуемой выборки показало, что наиболее выраженной является копинг-стратегия «Положительная переоценка» ($M = 13,20$). Также на высоком уровне находятся такие копинг-стратегии, как: «Самоконтроль» ($M = 12,88$), «Планирование решения проблем» ($M = 12,54$) и «Поиск социальной поддержки» ($M = 12,24$). Наименее выражена такая копинг-стратегия, как принятие ответственности ($M = 7,76$).

Сравнительный анализ уровня стресса у женщин, в зависимости от семейного статуса (с учетом фактора возраста) выявил следующие различия. Интенсивность повседневных стрессоров связанных с работой выше у женщин, состоящих в браке, по сравнению с одиночками ($p < 0,05$); уровень конфронтационной копинг-стратегии выше у замужних женщин, по сравнению с женщинами, не состоящими в браке ($p < 0,05$). Причем данные различия в основном относятся к женщинам, не имеющим детей, в группе женщин с детьми показатели данной копинг-стратегии сходные.

Сравнительный анализ уровня стресса у женщин, в зависимости от фактора наличия детей выявил следующее: интенсивность стрессоров связанных с хозяйственно-бытовой сферой выше у женщин с детьми ($p < 0,001$), по сравнению с женщинами без детей.

Различий, связанных с влиянием обоих факторов, обнаружено не было, также как различий в уровне воспринимаемого стресса и общих показателей стрессовых событий.

Анализ взаимосвязей воспринимаемого стресса у женщин с повседневными стрессорами и жизненными событиями показал, что воспринимаемый стресс более тесно связан с повседневными стрессорами ($p < 0,001$), чем с критическими событиями ($p < 0,01$). Воспринимаемый стресс коррелирует с большей частью стрессоров, однако регрессионный анализ показал, что он в наибольшей степени связан с профессиональными стрессорами ($p < 0,05$) и личностными ($p < 0,01$).

Исследование взаимосвязи показателей стресса и копинг-стратегий, как с помощью корреляционного, так и регрессионного анализа, показало, что наибольшая интенсивность повседневных стрессоров наблюдается при применении стратегии принятия ответственности ($p < 0,001$), и низком уровне выраженности стратегии планирования решения проблем ($p < 0,01$). Высокий уровень перенапряжения наблюдается при применении стратегий принятия ответственности ($p < 0,05$), поиска социальной поддержки ($p < 0,01$), и низком уровне планирования решения проблем ($p < 0,05$). Тогда как, высокий уровень общего показателя воспринимаемого стресса наблюдается только при применении стратегии поиска социальной поддержки ($p < 0,001$).

Интересно, что уровень функциональной работоспособности у женщин отрицательно коррелирует с общей интенсивностью стрессоров ($p < 0,01$), практически со всеми категориями стрессоров, однако, не связан с жизненными событиями и воспринимаемым стрессом. Регрессионный анализ показал, что он наиболее тесно связан с финансовыми/материальными стрессорами.

Сравнительный анализ взаимосвязей воспринимаемого стресса, повседневных стрессоров и психологических, и физиологических ресурсов в группах женщин с разным семейным статусом выявил их существенные различия. Так, сравнение взаимосвязей воспринимаемого стресса, повседневных стрессоров и стрессовых жизненных событий в группах замужних и незамужних женщин показало, что у замужних женщин воспринимаемый стресс связан, как с повседневными стрессорами, так и со стрессовыми жизненными событиями, тогда как в группе незамужних женщин – только с повседневными стрессорами. Различаются данные группы и предикторами воспринимаемого стресса: в группе замужних – это личные повседневные стрессоры ($p < 0,001$), в группе незамужних – хозяйственно-бытовые ($p < 0,05$).

Анализ взаимосвязей уровня воспринимаемого стресса и повседневных стрессоров с копинг-стратегиями также выявил существенные различия. Если в группе замужних женщин, как интенсивность повседневных стрессоров, так и воспринимаемый стресс связаны с копинг-стратегиями, то у незамужних женщин обнаружены связи копинг-стратегий только с повседневными стрессорами. Средняя интенсивность повседневных стрессоров в обеих группах положительно связана с копинг-стратегией принятия ответственности, но в группе замужних женщин также обнаруживается отрицательная связь со стратегией планирования решения проблем ($p < 0,05$). Воспринимаемый стресс у замужних женщин положительно связан с копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ($p < 0,01$).

У функциональной работоспособности также обнаруживается различие во взаимосвязях с повседневными стрессорами: у замужних женщин функциональная работоспособность демонстрирует только одну слабую отрицательную связь с финансовыми повседневными

стрессорами ($p < 0,05$), тогда у незамужних женщин функциональная работоспособность отрицательно связана практически со всеми повседневными стрессорами. Но регрессионный анализ показывает, что предиктором снижения уровня работоспособности в данной группе являются проблемы, связанные с отдыхом и досуговой деятельностью ($p < 0,01$).

Сравнительный анализ взаимосвязей воспринимаемого стресса, повседневных стрессоров и психологических, и физиологических ресурсов в группах женщин, с детьми и без, также выявил их существенные различия. Однако, выявленные взаимосвязи являются сходными полученным в группах замужних и незамужних женщин. Отличия были выявлены во взаимосвязях функциональной работоспособности: если в группе женщин с детьми она отрицательно связана с финансовыми проблемами, то в группе женщин без детей она связана с профессиональными стрессорами.

Обсуждение

Анализ частоты встречаемости и выраженности отдельных повседневных стрессоров у женщин исследуемой выборки подтвердил данные полученные в зарубежных исследованиях, показывающие, что наиболее часто встречаемыми стрессорами являются временные, и связанные с беспокойством о других [16; 19].

Также согласуются с данными других исследований полученные результаты о более тесной взаимосвязи повседневных стрессоров с воспринимаемым стрессом, чем с кризисными событиями в жизни [4; 9; 12; 16; 21]. Однако, проведенный анализ в группах с разным семейным статусом показал, что у незамужних женщин воспринимаемый стресс вообще не связан с кризисными событиями, тогда как у замужних женщин воспринимаемый стресс связан и с кризисными событиями, и с повседневными стрессорами (при сходном уровне частоты кризисных событий в данных группах). Таким образом, стресс в данных группах определяется различающимися типами стрессовых ситуаций.

Исследование взаимосвязей разных показателей стресса с копинг-стратегиями у женщин показывает, что их уровень выше при низком уровне копинга «Планирование решения проблем», и высоком уровне копинг-стратегий «принятие ответственности» и «поиск социальной поддержки». Полученные результаты по первым двум стратегиям согласуются с существующими данными: планирование решения проблем позволяет быстро разрешать те или иные проблемы, а принятие ответственности, как правило, усиливает чувство вины, часто без возможности решения проблемы. Однако, неожиданным является результат о негативном влиянии копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки», которая традиционно относится к конструктивным копинг-стратегиям. Можно предположить, что она усиливает стресс, если в процессе общения женщина, проговаривая проблему, эмоционально включается в нее еще больше.

Важными являются полученные данные о связях показателей стресса с уровнем функциональной работоспособности: она оказалась не связанной ни с кризисными событиями жизни, ни с воспринимаемым стрессом. Отсутствие связи с кризисными событиями можно объяснить тем, что функциональная работоспособность – это показатель состояния в конкретный данный момент, тогда как кризисные события могли произойти какое-то время назад, и человек к ним уже адаптировался. Но измерение воспринимаемого уровня стресса проводилось одновременно с измерением функциональной работоспособности, и отсутствие связи между ними, и при этом наличие тесной связи с повседневными стрессорами мы можем объяснить тем, что при оценке повседневных стрессоров респондентом проводилась реальная оценка произошедших событий, тогда как при изучении восприятия стресса дается субъективная оценка собственного состояния. Возможно, поэтому функциональная

работоспособность коррелирует с более объективным показателем стресса – повседневными стрессорами.

Интересными являются полученные результаты о разных группах повседневных стрессорах, как предикторов уровня функциональной работоспособности у женщин с разным семейным статусом. Так в группе замужних женщин и женщин с детьми предиктором выступают финансовые стрессоры. Это может быть связано с большей финансовой нагрузкой в данных группах, и, как следствие, часто необходимостью больше работать, что сказывается на уровне функциональной работоспособности. При этом в группах незамужних женщин предиктором являются проблемы, связанные с отдыхом и досуговой деятельностью, т. е. невозможность отдохнуть, переключиться сказывается на их работоспособности. Любопытно, что в группе женщин без детей предиктором снижения работоспособности являются профессиональные стрессоры. Возможно, женщины, у которых пока нет детей, увлечены своей профессиональной самореализацией, она может иметь для них большое значение, и тогда возникающие проблемы в профессиональной деятельности сказываются на их работоспособности. Также, возможно, как и в группе незамужних женщин, это может быть отражением перегрузки в профессиональной деятельности, что закономерно влияет на их функциональную работоспособность.

Выводы

Повседневные стрессоры играют ключевую роль в уровне воспринимаемого стресса, а также функциональной работоспособности женщин, по сравнению с жизненными событиями.

Наиболее значимую роль в совладании со стрессом играет копинг-стратегия планирование разрешения проблем, тогда как копинг-стратегии «Принятие ответственности» и «Поиск социальной поддержки» усиливают восприятие стресса.

Различия в группах женщин с разным семейным статусом проявляются в большей степени во взаимосвязях с психологическими и физиологическими ресурсами, чем в уровневых характеристиках.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило выдвинутые гипотезы, и показало значимую роль повседневных стрессоров у женщин для восприятия стресса, по сравнению с кризисными событиями, а также для снижения уровня функциональной работоспособности. Исследование позволило выявить эффективные и неэффективные копинг-стратегии совладания со стрессом у женщин. Анализ также выявил различную роль разных типов повседневных стрессоров для уровня воспринимаемого стресса и уровня функциональной работоспособности у женщин из групп с разным семейным статусом.

Данные исследования могут быть применены в консультировании женщин по вопросам эмоционального состояния, снижения работоспособности, а также при обучении регуляции и управлению своим состоянием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2 [Текст]. – С. 6-15.
2. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – М.: 2007. № 3 [Текст]. – С. 93-112.
3. Мороз М. П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека. Рекомендации к допуску к работе: методическое руководство [Текст]. 2-е изд., испр. и доп. – СПб: Иматон, 2009. – 48 с.
4. Савенышева С. С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 [Электронный ресурс] <http://mir-nauki.com/PDF/28PSMN616.pdf>.
5. Almeida D. M. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14 [Text], 64-68.
6. Almeida D. M., Kessler R. C. Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75 [Text], 670-680.
7. Bolger N., DeLongis A., Kessler R. C., Schilling E. A. Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57 [Text], 808-818.
8. Bouchard L. C., Shih J. H. Gender differences in stress generation: Examination of interpersonal predictors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2013, 32 [Text], 424-445.
9. 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 [Text], 119-136.
10. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R. S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 54 [Text], 486-495.
11. Gruen R. J., Folkman S., Lazarus R. S. Dyadic response patterns in married couples, depressive symptoms, and somatic dysfunction. *Journal of Family Psychology*, 1987, 1 [Text], 168-18.
12. Gunthert K. C., Cohen L. H., Armeli S. The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77 [Text], 1087-1100.
13. Hamilton S., Fagot B. I. Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 55 [Text], 819-823.
14. Harper J. M., Schaalje B. G., Sandberg J. G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 2000, 28 [Text], 1-18.

15. Ivancevich J. M. Life events and hassles as predictors of health symptoms, job performance, and absenteeism. *Journal of Occupational Behaviour*, 1986, 7 [Text], 39-51.
16. 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.
17. Kiecolt-Glaser J. K., Newman T. L. Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 2001, 127, 472-503.
18. Lazarus R. S. *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer, 1999.
19. Maybery D. J., Graham D. Hassles and uplifts: including interpersonal events. *Stress and health*, 2001, 17, 91-104.
20. Neff L. A., Karney B. R. How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30, 134-148.
21. Pillow D. R., Zautra A. J., Sandler I. N. Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70, 381-394.
22. Totenhagen C. J., Curran M. A. Daily hassles, sacrifices, and relationship quality for pregnant cohabitators. *Family Science*, 2011, 2, 68-72.
23. Williams L. M. Associations of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports*, 1995, 76, 1115-1122.
24. Williams R., Zyzanski S., Wright A. L. Life events and daily hassles and uplifts as predictors of hospitalization and outpatient visitation. *Social Science and Medicine*, 1992, 34, 763-768.

Savenysheva Svetlana Stanislavovna
Saint Petersburg state university, Russia, Saint-Petersburg
E-mail: owlsveta@mail.ru

Stress, daily hassles, coping and functional efficiency in women with different marital status

Abstract. The investigation is devoted to the study and comparison of the characteristics and relationships of perceived stress, daily hassles, coping strategies and functional efficiency in women with different marital status (married women and unmarried women, women raising children and women without children). The study involved 144 women aged 25-50 living in St. Petersburg and the city of Arkhangelsk with different marital status. To study various stress indicators, the following methods were used: Scale of perceived stress-10, Questionnaire of daily hassles, Questionnaire of life events, Ways of Coping Questionnaire, biographical questionnaire. To diagnose the functional efficiency, we used technique of studying of functional efficiency (M. Moroz). The study showed that it is the everyday stressors that play a key role in the level of perceived stress, as well as the functional performance of women, compared with life events. The most significant role in coping with stress is played by the coping strategy "Problem Solving", while the coping strategies "Taking responsibility" and "Searching for social support" enhance the perception of stress. Differences in groups of women with different marital status are manifested more in correlations with psychological and physiological resources than in level characteristics.

Keywords: daily hassles; perceived stress; life events; coping; functional efficiency; marital status