

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №6, Том 6 / 2018, No 6, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/79PSMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 05.12.2018; опубликована 01.02.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Муртазина И.Р. Восприятие повседневных стрессоров и копинг-стратегии жителей Санкт-Петербурга и Архангельска: сравнительный анализ // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/79PSMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Murtazina I.R. (2018). Perception of daily stressors and coping strategies among residents of Saint-Petersburg and Arkhangelsk: comparative analysis. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/79PSMN618.pdf> (in Russian)

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

УДК 159.9.075, 159.922

ГРНТИ 15.31.35, 15.21.55

Муртазина Инна Ралифовна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Россия, Санкт-Петербург
Старший преподаватель кафедры «Психологии личности»

Кандидат психологических наук

E-mail: i.r.murtazina@spbu.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2204-4376>

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=761502

Восприятие повседневных стрессоров и копинг-стратегии жителей Санкт-Петербурга и Архангельска: сравнительный анализ

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное сравнительному анализу особенностей восприятия повседневного стресса жителями Санкт-Петербурга и Архангельска, сопоставление структуры воспринимаемых стрессоров и используемых копинг-стратегий, а также изучение взаимосвязи повседневных стрессоров с совладающим поведением у жителей двух городов. В исследовании приняли участие жители Санкт-Петербурга (237 человек) и Архангельска (151 человек). Всего 388 человек в возрасте от 20 до 60 лет. В исследовании использовались следующие методики: для изучения стрессоров повседневной жизни использовался «Опросник повседневных стрессоров» (Петраш и др., 2018); уровень стрессовой напряженности определялся при помощи опросника «ШВС-10» (В.А. Абабков и др., 2016); для изучения ряда личностных переменных использовались 4 фактора 16-факторный опросник Р. Кеттелла (А.Н. Капустина, 2001), опросник УСК Дж. Роттера (Е.Ф. Бажин с соавт., 1993); опросник копинг-стратегий Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык) и биографическая анкета. Во всех выделенных сферах жизнедеятельности взрослого человека обнаруживается присутствие повседневных стрессоров, что подтверждает данные о стрессогенности различных областей его жизни. Наибольшее количество стрессоров обнаруживается в профессиональной сфере, что свидетельствует о высокой значимости этой сферы для взрослого человека. Выявлено, что для жителей Архангельска более насыщенной стрессорами является семейная сфера, для жителей Санкт-Петербурга – финансовая. В группе респондентов из Архангельска личностные характеристики в меньшей степени вовлечены в

оценку стрессоров, нежели в группе респондентов из Санкт-Петербурга. Изучение копинг-стратегий показало, что наиболее выраженными копинг-стратегиями в обеих группах являются: «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблем»; наименее выражена копинг-стратегия «Принятие ответственности».

Ключевые слова: повседневный стресс; повседневные стрессоры; повседневные неприятности; воспринимаемый стресс; события жизни; жизненные сферы; копинг-стратегии; локус контроля; эмоциональное напряжение; личность

Введение

Всё многообразие стрессоров, с которыми человек сталкивается в своей жизни, условно можно разделить на критические события и на слабые по своей интенсивности повседневные неприятности.

Длительное время внимание исследователей, занимающихся проблемами стресса, уделялось изучению критических событий, встречающихся в нашей жизни довольно редко. При этом игнорировался тот факт, что сильный стресс может являться результатом повторяющихся ежедневных неприятностей. Стоит отметить, что в последнее время всё больший интерес исследователей связан с рассмотрением повседневных стрессоров, с которыми человек сталкивается постоянно в разных сферах своей жизни. На наш взгляд, увеличение внимания к повседневному стрессу обусловлено неустойчивым, транзитивным характером современной реальности, предъявляющей к человеку и его адапционным возможностям постоянно растущие требования. Так, современный человек всё чаще встречается в своей повседневной жизни с нехваткой времени, стремительным увеличением информационного потока, необходимостью быстро реагировать на происходящие изменения, а также с трудностями в межличностном общении, семейной жизни и профессиональной сфере. Для обозначения разного рода незначительных событий, возникающих ежедневно и нарушающих эмоциональный баланс человека, Р. Лазарус ввел понятие «повседневные неприятности» (daily hassles). Эти слабые по интенсивности, но длительные по времени воздействия на индивида и повторяющиеся стрессоры могут превышать адаптивные возможности человека и приводить к серьезным последствиям, зачастую более существенным, чем критические жизненные события [20, 22]. К числу повседневных стрессоров можно отнести: дефицит времени на отдых или выполнение определенных заданий; длительное ожидание в очередях; ссоры в семье; переход на новую работу; транспортные проблемы; потерю нужной вещи и т. д. Данные ряда исследований показывают, что, накапливаясь, мелкие повседневные неприятности способны оказывать негативное воздействие не только на физическое, но и на психическое здоровье человека, а также на его психологическое благополучие [14, 23], истощая его психологические и физические ресурсы [19, 20, 23].

Современные исследования большое внимание уделяют изучению повседневного стресса в группах, изначально находящихся в ситуации повышенного стрессового риска, кроме того, наблюдается неравномерное исследование повседневных стрессоров в разных сферах жизни человека. Наиболее изученными в отечественной психологии являются стрессоры, связанные с профессиональной деятельностью человека [3, 6, 11, 13], в зарубежной – семейные стрессоры [15, 16]. Повседневные стрессоры в других сферах жизни человека пока изучены мало.

Совладание с повседневными стрессами связывается с эмоциональным интеллектом и различными поведенческими навыками, предикторами могут выступать копинг-стратегии, эмоциональная стабильность [10, 21]. Стоит отметить, что существующие исследования свидетельствуют о высокой степени вовлеченности личности в восприятие и переработку стрессовых воздействий.

В исследованиях также показано, что проживание в регионах с преобладанием низких температур, небольшим количеством солнечной радиации, повышенной влажностью негативно сказывается на здоровье человека, а также снижает его устойчивость к стрессовым воздействиям [13].

Специфика жизни человека в крупном административном центре и мегаполисе, на наш взгляд, будут по-разному отражаться на восприятии взрослым человеком характера и распространенности повседневных стрессоров. Так, по мнению А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, «столичный» и «провинциальный» города различаются стилем взаимодействия жителей, ритмом жизни. Типичным для «столичного» города является большое количество значимых событий в единицу времени, для «провинциального» города характерно более размеренное течение жизни [8, 9]. Кроме того, специфической чертой мегаполиса является эффект краудинга – специфическая форма стресса, обусловленная субъективным переживанием нехватки пространства, нарушения личных границ, ограничения личной территории [9].

В силу того, что мегаполис представляет собой сосредоточение объектов промышленности, деловой активности, информационно-коммуникативных связей, а также административных функций, его жители вынуждены в большей мере адаптироваться к городскому пространству, чем жители менее крупных городов, что обусловлено большей напряженностью жизни в большом городе в результате постоянной смены внешних и внутренних впечатлений [4]. В связи с этим, возникает предположение о том, что количество и степень выраженности стрессоров повседневной жизни у взрослых людей, проживающих в мегаполисе и менее крупном городе, будут различаться. Различия в структуре повседневных стрессоров будут отражать специфику организации и уклада жизни города, в котором проживает респондент.

Таким образом, целью представленной работы стал сравнительный анализ особенностей восприятия стрессоров повседневной жизни и используемых копинг-стратегий у жителей Архангельска и Санкт-Петербурга; выявление взаимосвязей восприятия повседневных стрессоров с уровнем стрессовой напряженности, совладающим поведением и некоторыми личностными характеристиками.

Организация и методы исследования

Описание выборки

Всего в представленном исследовании приняли участие 388 человек в возрасте от 20 до 60 лет. Средний возраст составил 36,57 лет ($SD = 10,5$). В число испытуемых вошли 135 мужчин и 253 женщины. Все испытуемые были разделены на две большие группы в зависимости от города проживания: 237 человек – жители Санкт-Петербурга (средний возраст – 35,87 ($SD = 10,09$)) и 151 человек – жители Архангельска (средний возраст – 37,68 ($SD = 11,06$)). В группу жителей Архангельска вошли 31 мужчина и 120 женщин; в группу жителей Санкт-Петербурга вошли 104 мужчины и 133 женщины. Характеристика выборки представлена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристики выборки исследования

Выборка	Общее количество	Мужчины	Женщины	М, возраст
жители Петербурга	237	104	133	35,87
жители Архангельска	151	31	120	37,68
Всего	388	135	253	36,57

Составлено автором

Участники исследования имеют разный уровень образования (среднее, среднее специальное, неполное высшее, высшее); являются представителями различных профессий (преподаватели вузов, учителя, врачи, средний медицинский персонал, спасатели, пожарные и др.).

Все участники исследования – жители Санкт-Петербурга и Архангельска. Выбор именно этих городов для сравнения обусловлен рядом причин. С одной стороны, Санкт-Петербург и Архангельск обладают схожими характеристиками: являются субъектами одного федерального округа, расположены в одном часовом поясе; обладают похожими климатическими условиями, малым количеством солнечной радиации, высоким уровнем влажности; в обоих городах со второй половины мая по вторую половину июня наблюдается такое явление, как Белые ночи. Основную долю освещения составляет искусственное освещение, являющееся недостаточным для нормального функционирования человека [13]. Кроме того, оба города являются крупнейшими транспортными узлами северо-западной части России.

С другой стороны, наряду с рядом схожих характеристик, Санкт-Петербург и Архангельск различаются по численности населения. Так, Архангельск, будучи крупнейшим городом среди городов Севера Европейской России, имеет около 350000 жителей; Санкт-Петербург, являясь одним из крупнейших мегаполисов – вторым по численности населения городом России – насчитывает более 5 млн. жителей.

Методики

Разработанный на основе зарубежных публикаций о наиболее встречаемых стрессорах «Опросник повседневных стрессоров» [12]. Опросник позволяет выявить количество воспринимаемых стрессоров в разных сферах повседневной жизни человека, оценить силу их переживания и структуру. Также нами использовались: опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (ШВС-10) [1]; опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк) [7]; отдельные шкалы 16-ти факторного опросника Р. Кеттелла [5] и опросника УСК Дж. Роттера [2]; анкета, включающая информацию социально-демографического характера.

Результаты исследования

В ходе анализа результатов исследования было выявлено, что повседневные стрессоры представлены во всех сферах жизнедеятельности взрослого человека.

Результаты по выборке в целом показывают, что наиболее стрессовыми являются профессиональная сфера ($M = 29,94$; $SD = 22,02$), переживания, связанные с нехваткой времени на отдых, неблагоприятными погодными условиями ($M = 27,38$; $SD = 20,91$), а также семейные проблемы ($M = 25,37$; $SD = 22,83$) и финансовые затруднения ($M = 24,01$; $SD = 22,63$). Наименьший уровень повседневного стресса связан с ситуациями, приводящими к нарушению планов ($M = 15,15$; $SD = 18,71$), проблемами во взаимоотношениях с окружающими ($M = 14,42$;

SD = 17,68) и окружающей действительностью (M = 13,46; SD = 17,51). Результаты представлены в процентах от максимально возможного количества стрессоров.

Сравнительный анализ степени выраженности отдельных стрессоров с помощью однофакторного дисперсионного анализа позволил выявить статистически значимые различия между группами по степени насыщенности стрессорами семейной сферы ($p = 0,019$). Иными словами, для жителей Архангельска семейная сфера (проблемные ситуации, возникающие с родственниками, детьми, внуками, беспокойство относительно здоровья членов семьи, а также ссоры с супругами) является более насыщенной повседневными стрессорами, чем для жителей Петербурга.

Проведенный ранговый анализ выраженности повседневных стрессоров в двух группах позволил выявить некоторые различия между ними (таблица 2).

Таблица 2

**Выраженность стрессоров в различных сферах
повседневной жизни у жителей Санкт-Петербурга и Архангельска (в %)**

Жизненные сферы	Жители Санкт-Петербурга			Жители Архангельска		
	M	SD	ранг	M	SD	ранг
1. Работа – дела	30,135	22,2729	1	29,642	21,6980	1
2. Общее самочувствие	26,160	20,4995	2	29,298	21,4752	2
3. Финансы	24,385	23,6016	3	23,430	21,0893	5
4. Семейные проблемы	23,206	22,1747	4	28,764	23,4842	3
5. Конкуренция	22,051	20,8391	5	25,417	21,3412	4
6. Самочувствие-одиночество	21,679	21,1363	6	22,225	19,3791	6
7. Планирование	16,378	17,7099	7	18,690	19,5420	7
8. Нарушение планов	15,586	19,0285	8	14,464	18,2361	9
9. Взаимоотношения с окружающими	14,080	17,3610	9	14,948	18,2030	8
10. Окружающая действительность	13,241	16,7897	10	13,801	18,6415	10

Составлено автором

Так, самой нагруженной повседневными стрессорами у жителей обоих городов является профессиональная сфера, что может свидетельствовать о высоком уровне значимости профессиональной деятельности для взрослого человека. Далее в обеих группах идет «общее самочувствие», куда относятся переживания, связанные с неблагоприятными погодными условиями, дефицитом времени на отдых, беспокойством за другого человека и свой внешний вид. Третье место в группе архангелогородцев занимают семейные проблемы, в группе респондентов-петербуржцев – сфера финансов. Семейные трудности у петербуржцев стоят на четвертом месте. Наименьшее количество повседневных стрессоров в обеих группах связано с нарушением планов (срыв запланированных мероприятий, прерывание отдыха, ожидание в очереди), проблемами во взаимоотношениях с окружающими людьми (конфликтные взаимоотношения, критика со стороны окружающих, невнимание, ссоры и конфликты, переживание смущения, сконфуженности, дискомфорта, страх возникновения конфликта) и окружающей действительностью (переживания относительно оформления документов, ожидание плохих новостей, а также реакция на книги и телепередачи). Наиболее яркие ранговые различия были получены по стрессорам, связанным с финансовой сферой. Таким образом, для жителей Архангельска более насыщенной стрессорами является семейная сфера, для жителей Санкт-Петербурга – финансовая.

Сравнительный анализ таблиц сопряженности также подтвердил данные о том, что жители Архангельска чаще, чем жители Петербурга упоминают в своих ответах стрессоры, связанные с семейным взаимодействием. Петербуржцы склонны в большей степени, чем архангелогородцы, называть стрессоры, относящиеся к проблемам с транспортом, шумом, нехваткой денег на что-то необходимое. Кроме того, петербуржцы чаще упоминают в качестве

стрессора переживание чувства одиночества, что согласуется с имеющимися в литературе данными о том, что в условиях большого города человек острее переживает чувство одиночества, нежели житель малого или среднего города [8].

Таким образом, можно заключить, что выраженность стрессоров в различных сферах повседневной жизни не является одинаковой для жителей Санкт-Петербурга и Архангельска. Наибольшее количество повседневных стрессоров у респондентов обеих групп связано с профессиональной сферой, переживаниями по поводу неблагоприятных погодных условий, дефицита времени на отдых, беспокойством за другого человека и свой внешний вид; самый низкий уровень повседневного стресса наблюдается при взаимодействии с окружающей средой. Кроме того, специфика выраженности повседневных стрессоров в разных сферах жизни у жителей двух городов отражает особенности, связанные с организацией и укладом жизни города, в котором проживает человек.

Проведенный корреляционный анализ показателей выраженности стрессоров в разных сферах жизни обнаружил их высокую взаимосвязанность. Как в целом по выборке, так и по каждой из представленных групп в отдельности, было получено порядка 45 прямых связей между стрессорами в разных сферах ($p < 0,001$). Полученные данные, на наш взгляд, могут являться свидетельством существующей тесной связи между стрессорами в разных сферах жизнедеятельности человека, а также их способности иррадиировать из одной сферы жизни на другие, увеличивая силу воздействия стрессоров на человека. Также высокая степень взаимосвязанности восприятия стрессоров в разных сферах, вероятно, может быть объяснена наличием у человека устойчивых индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих чувствительность к воздействиям различных стрессоров.

В силу того, что группа жителей из Архангельска представлена по большей части женщинами, мы посчитали нецелесообразным проводить сравнительный анализ выраженности стрессоров повседневной жизни между мужчинами и женщинами по каждой из двух групп в отдельности, а сравнили мужчин и женщин по выборке в целом.

Сравнительный анализ частоты воспринимаемых стрессоров в группах мужчин и женщин, проведенный с использованием однофакторного дисперсионного анализа, показал, что женщины отмечают существенно большее количество стрессоров в своей повседневной жизни (табл. 3).

Таблица 3

**Выраженность стрессоров в различных сферах
повседневной жизни у мужчин и женщин (в целом по всей выборке, %)**

Жизненная сфера	Мужчины			Женщины			p
	M	SD	Ранг	M	SD	Ранг	
Работа-дело	25,044	21,2550	1	32,557	22,0220	1	0,001
Финансы	21,339	21,6691	2	25,441	23,0474	6	-
Общее самочувствие	20,563	18,3460	3	31,020	21,3189	2	0,000
Семья	18,922	20,2238	4	28,809	23,4190	3	0,000
Конкуренция	17,111	18,6334	5	26,696	21,5692	4	0,000
Нарушения планов	15,215	18,7539	6	15,115	18,7212	9	-
Самочувствие-одиночество	14,474	16,8154	7	25,850	21,1298	5	0,000
Планирование	12,211	15,0934	8	19,982	19,5133	7	0,000
Окружающая действительность	11,141	15,6273	9	14,696	18,3491	10	-
Взаимоотношения с окружающими	10,695	16,1231	10	16,404	18,1703	8	0,002

Составлено автором

Результаты, представленные в табл. 3, свидетельствует о значимо более высокой выраженности стрессоров у женщин в семи сферах из десяти. Также различается сама структура стрессоров у мужчин и женщин.

Ранговый анализ показал, что как у мужчин, так и у женщин наибольшее напряжение вызывают неприятности, возникающие при выполнении профессиональной деятельности, неблагоприятные погодные условия, недостаток времени для отдыха, беспокойство за другого человека и свой внешний вид. У женщин также более стрессовыми являются неприятные события, связанные с семейной сферой. У мужчин одной из наиболее нагруженных сфер, наряду с упомянутыми выше, является финансовая сфера. Наименьшее количество стрессоров как в мужской, так и в женской выборках наблюдается в сферах, связанных с событиями окружающей действительности, взаимоотношениями с окружающими, а также связанных с планированием – у мужчин и нарушением планов – у женщин.

Наиболее существенные ранговые различия между мужчинами и женщинами в ходе сравнительного анализа были обнаружены в таких сферах, как: «финансы», «нарушение планов» и «самочувствие-одиночество». Так, у мужчин большой стресс вызывают финансовые проблемы, материальная неопределенность будущего, непредвиденные расходы, а также нарушение задуманных планов («пробки», внезапное прерывание отдыха и пр.). Для женщин более напряженными являются ситуации, связанные с переживанием чувства одиночества, обеспокоенность своим внешним видом, общее недомогание, связанное с физическим дискомфортом, переживания, связанные с просмотренной телепередачей, прочитанной книгой или фильмом, а также семейные проблемы. Полученные различия, как нам кажется, могут быть обусловлены более высокой эмоциональностью, чувствительностью и эмпатийностью женщин, а также отражают характер социальных ролей, свойственных мужчинам и женщинам.

Сравнительный анализ групп респондентов, проживающих в разных городах, по уровню переживаемого стресса (t-критерий Стьюдента) не выявил достоверных различий. В обеих группах уровень перенапряжения и общий уровень воспринимаемого стресса выше среднего, уровень сопротивляемости стрессу в обеих группах находится на среднем уровне.

Наибольшее перенапряжение у архангелогородцев вызывают трудности, связанные с профессиональной сферой, взаимоотношениями с окружающими, а также вынужденная конкуренция и необходимость публичных выступлений; у петербуржцев – трудности, связанные с финансовой сферой, планированием, а также переживанием чувства одиночества.

Наиболее тесные связи между общим уровнем воспринимаемого стресса и повседневными стрессорами у респондентов из Архангельска выявлены в сферах: «работа», «конкуренция» и «планирование»; в петербургской выборке – в финансовой сфере, а также в сферах «самочувствие-одиночество» и «общее самочувствие».

Сравнение личностных особенностей в выделенных группах позволило обнаружить различия по ряду шкал опросника УСК Дж. Роттера [2]. Респонденты, проживающие в Санкт-Петербурге, обнаружили более высокий уровень интернальности в области неудач ($p = 0,027$), в области производственных отношений ($p = 0,000$), а также более высокий общий показатель интернальности ($p = 0,004$). Иными словами, петербуржцы в большей степени, нежели архангелогородцы, склонны приписывать ответственность за происходящее в перечисленных сферах себе, а не внешним обстоятельствам или другим людям. Различий по отдельным факторам (С, О, Q3 и Q4) 16-тифакторного опросника Р. Кеттелла не было выявлено.

Для изучения особенностей взаимосвязей между выраженностью повседневных стрессоров и личностными характеристиками в группах жителей Санкт-Петербурга и Архангельска использовался корреляционный анализ.

Анализ взаимосвязей личностных характеристик и частоты повседневных стрессоров выявил высокую степень вовлеченности и эмоциональных, и регуляторных личностных свойств в восприятие стрессоров в группе респондентов из Петербурга (62 связи). Факторы тревожности (О) и эмоциональной напряженности (Q4) у петербуржцев обнаружили прямые

связи со стрессорами во всех сферах жизнедеятельности человека (при уровне значимости от 0,05 до 0,001). Факторы эмоциональной стабильности (С) и самоконтроля (Q3) образовали отрицательные связи с частотой стрессоров в сферах: «работа», «взаимоотношения с окружающими», «финансы», «планирование», «самочувствие-одиночество», «общее самочувствие». Кроме того, фактор самоконтроля (Q3) имеет обратные связи со стрессорами в семейной сфере и стрессорами, связанными с ситуациями вынужденной конкуренции. Наибольшее количество обратных связей между частотой стрессоров в различных сферах и показателями интернальности выявлены по интернальности в области достижений, семейных и межличностных отношений, а также общему уровню интернальности (всего 29 связей). Интернальность в области неудач образует одну отрицательную связь со стрессорами в профессиональной сфере ($p = 0,45$). Выявленные связи свидетельствуют о том, что рост тревожности и эмоциональной напряженности, снижение самоконтроля и эмоциональной стабильности, а также уменьшение интернальности в различных областях способствуют восприятию и оценке большего количества событий как стрессовых.

В группе архангелогородцев было выявлено 7 прямых связей фактора тревожности (О) со стрессорами в разных сферах жизни человека. Фактор эмоциональной стабильности (С) обнаружил 9 обратных связей со стрессорами в разных сферах жизни. Факторы самоконтроля (Q3) и эмоциональной напряженности (Q4) в группе жителей из Архангельска выявили связь только со стрессорами в сфере «самочувствие-одиночество». Фактор самоконтроля имеет обратную связь с переживанием одиночества ($p = 0,003$), а фактор эмоциональной напряженности – прямую ($p = 0,012$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что в группе респондентов из Архангельска регуляторные личностные характеристики в меньшей степени вовлечены в оценку стрессоров, нежели в группе респондентов из Санкт-Петербурга.

Кроме того, в группе архангелогородцев было обнаружено в два раза меньше (14 связей) отрицательных взаимосвязей между частотой стрессоров в различных сферах и показателями интернальности. Наибольшее количество обратных связей было выявлено между стрессорами в различных сферах и общей интернальностью (5 связей). В данной группе не обнаружено связей между стрессорами, связанными с профессиональной деятельностью, нарушением планов, планированием, окружающей действительностью, и показателями интернальности. Также стоит отметить, что в обеих группах отсутствует связь между стрессорами и интернальностью в области производственных отношений и интернальностью в отношении здоровья. В целом, можно предположить, что в группе респондентов из Петербурга в восприятие стрессоров вовлечены и эмоциональные, и регуляторные личностные свойства, в группе респондентов из Архангельска эмоциональные личностные свойства вовлечены в оценку стрессоров в большей степени, чем регуляторные. Можно предположить, что полученные различия могут быть обусловлены тем, что группа жителей из Архангельска представлена по большей части женщинами.

Изучение копинг-стратегий в двух группах показало, что наиболее выраженными копинг-стратегиями в обеих группах являются: «Самоконтроль» ($M = 13,43$ – петербуржцы и $M = 12,89$ – архангелогородцы), «Положительная переоценка» ($M = 12,94$ – петербуржцы и $M = 12,48$ – архангелогородцы) и «Планирование решения проблем» ($M = 12,91$ – петербуржцы и $M = 12,36$ – архангелогородцы); меньше всего представлена копинг-стратегия «Принятие ответственности» ($M = 7,55$ – петербуржцы и $M = 7,69$ – архангелогородцы).

Сравнительный анализ уровня выраженности различных копинг-стратегий в двух группах показал, что уровень копинг-стратегии «Планирование решения проблем» выше у петербуржцев в сравнении с архангелогородцами ($p < 0,05$).

Исследование взаимосвязи повседневных стрессоров с копинг-стратегиями посредством корреляционного анализа показало, что наибольшая интенсивность повседневных стрессоров

в разных сферах жизнедеятельности в группе респондентов из Санкт-Петербурга наблюдается при использовании копинг-стратегий: «конфронтация», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «избегание», «положительная переоценка»; в группе респондентов из Архангельска – при использовании стратегий: «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Высокий уровень перенапряжения у петербуржцев связан с поиском социальной поддержки ($p = 0,000$), принятием ответственности ($p = 0,000$), самоконтролем ($p = 0,003$), избеганием ($p = 0,000$), конфронтацией ($p = 0,003$), положительной переоценкой ($p = 0,011$); в группе из Архангельска – с поиском социальной поддержки ($p = 0,000$), избеганием ($p = 0,000$), принятием ответственности ($p = 0,003$), конфронтацией ($p = 0,004$) и отсутствием планирования решения проблемы ($p = 0,033$). Высокий уровень противодействия стрессу у петербуржцев отмечается при предпочтении испытуемыми стратегии «избегание» ($p = 0,000$) и отсутствии планирования решения проблемы ($p = 0,000$). У архангелогородцев высокий уровень противодействия стрессу связан с отсутствием планирования решения проблемы ($p = 0,000$) и положительного переосмысления сложившейся ситуации ($p = 0,000$). Высокий уровень общего показателя воспринимаемого стресса в группе из Петербурга связан со стратегиями: «поиск социальной поддержки» ($p = 0,000$), «принятие ответственности» ($p = 0,000$), «самоконтроль» ($p = 0,003$), «избегание» ($p = 0,002$), «конфронтация» ($p = 0,001$), «положительная переоценка» ($p = 0,000$); в группе из Архангельска – с использованием копинг-стратегий «поиск социальной поддержки» ($p = 0,000$), «избегание» ($p = 0,000$), «принятие ответственности» ($p = 0,007$), «конфронтация» ($p = 0,006$).

Обсуждение

Проведенное исследование выявило высокую степень присутствия повседневных стрессоров во всех выделенных сферах жизнедеятельности взрослого человека, что является свидетельством роста требований современной жизни по отношению к человеку, а также стрессогенности отдельных областей его жизни. Как показал анализ полученных данных, наибольшее количество стрессоров как в целом по выборке, так и в каждой группе наблюдается в профессиональной сфере. Сюда относятся: спешка при выполнении заданий, помехи при выполнении работы, высокая загруженность работой, дефицит времени, соблюдение сроков выполнения работы, опоздание на работу или деловую встречу. Высокая степень выраженности данных стрессоров подтверждает стрессовый характер профессиональной деятельности, наличие высоких требований к работнику, а также свидетельствует о значимости профессиональной деятельности для взрослого. Выраженность повседневных стрессоров проявилась также в повышенных уровнях перенапряжения и воспринимаемого стресса, что вносит некоторый вклад в подтверждение существующих в научной литературе данных о неблагоприятном воздействии мелких повседневных трудностей на психологическое благополучие человека [23, 25].

Полученные результаты демонстрируют большую насыщенность жизни женщин событиями, воспринимаемыми ими как стрессовые, а также более высокий уровень стресса практически во всех сферах жизнедеятельности. У мужчин повседневные стрессы в большей степени связаны с финансами, нарушениями планов; у женщин большой стресс и эмоциональное напряжение вызывают переживание одиночества, обеспокоенность внешним видом, физический дискомфорт, огорчения по поводу телепередач, книг или фильмов, семейные неприятности. Полученные различия, как нам кажется, можно объяснить, с одной стороны, личностными особенностями женщин: большей, чем у мужчин, эмоциональностью, чувствительностью, а также более высоким уровнем эмпатии. Кроме того, различия в структуре повседневных стрессоров у женщин и мужчин могут отражать неодинаковую значимость для

них отдельных сфер жизни, что показывает специфику социальных ролей, присущих женщинам и мужчинам. Так, например, мужчина традиционно рассматривается как «добытчик», а женщина – как «хранительница домашнего очага», «мать».

При сравнении восприятия повседневных стрессоров жителями Санкт-Петербурга и Архангельска различия проявились в том, что для архангелогородцев более насыщенной стрессорами является семейная сфера, для петербуржцев более актуальными выступают проблемы, связанные с финансовой сферой, окружающей действительностью, а также переживание чувства одиночества. На наш взгляд, обнаруженные различия можно объяснить спецификой жизни в мегаполисе и менее крупном городе, разным укладом и ритмом жизни. Так, жители мегаполиса, в большей степени ориентированы в своей жизни на финансовый успех, профессиональные достижения, жители меньших городов обнаруживают в большей степени направленность на семейные ценности [9]. Кроме того, как уже было отмечено выше, имеющиеся в литературе данные подтверждают тот факт, что, находясь в большом городе, мегаполисе, человек более остро переживает чувство одиночества, нежели житель малого или среднего города [8]. Также исследование показало, что такие эмоциональные и регуляторные характеристики личности, как: тревожность, эмоциональная напряженность, уровень самоконтроля, эмоциональная стабильность, а также локус контроля могут обуславливать восприятие и оценку различных событий в жизни человека как стрессовых. Иными словами, личностные особенности человека играют важную роль в восприятии стрессоров.

Изучение копинг-стратегий в петербургской и архангельской группах показало, что наиболее выраженными копинг-стратегиями для обеих групп являются: «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблем»; наименее выражена в обеих группах копинг-стратегия «Принятие ответственности». При этом отметим, что копинг-стратегия «Планирование решения проблем» в петербургской группе более выражена.

Наибольшая выраженность повседневных стрессоров в разных сферах жизнедеятельности, а также высокий уровень перенапряжения в петербургской группе связана с использованием копингов: «конфронтация», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «избегание» и «положительная переоценка».

Наибольшая выраженность повседневных стрессоров в группе респондентов из Архангельска связана с использованием стратегий: «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Таким образом, в обеих группах импульсивное поведение, враждебность, отсутствие целенаправленности в действиях, а также уход от возникшей проблемы связаны с усилением стресса и нарастанием напряжения. Повышение стресса при использовании копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» можно объяснить тем, что в результате проговаривания проблемы другому происходит ещё большее эмоциональное погружение в неё самого человека, что может приводить к росту напряжения и увеличению повседневного стресса. Дополнительное напряжение также может порождать привлечение дополнительных внешних ресурсов. Кроме того, высокий уровень повседневного стресса у жителей Петербурга связан с принятием ответственности, которая может приводить к усилению чувства вины, часто без возможности решения проблемы, а также с положительной переоценкой, которая может вести к недооценке человеком действенного разрешения проблем и увеличению напряжения.

Выводы

Проведенное исследование показало высокий уровень представленности стрессоров во всех сферах повседневной жизни взрослого человека. Наиболее насыщенной стрессорами является профессиональная сфера (как у жителей разных городов, так и в группах мужчин и

женщин). Выявлена взаимосвязь выраженности стрессоров с показателями перенапряжения и уровнем воспринимаемого стресса.

Выявлены половые различия, проявляющиеся в большем количестве повседневных стрессоров, силе переживания, перенапряжения и уровне воспринимаемого стресса у женщин. У мужчин повседневные стрессы в большей степени связаны с финансами, нарушениями планов; у женщин большой стресс и эмоциональное напряжение вызывают переживание чувство одиночества, обеспокоенность внешним видом, физический дискомфорт, огорчения по поводу телепередач, книг или фильмов, семейные неприятности.

Обнаружено, что в группе респондентов из Архангельска регуляторные личностные свойства в меньшей степени вовлечены в оценку стрессоров, нежели в группе респондентов из Санкт-Петербурга. Кроме того, жителями Петербурга используется большее количество копингов для совладания с повседневным стрессом.

Исследование показало, что жители Санкт-Петербурга и Архангельска различаются не только повседневными стрессорами, вовлеченностью личностных свойств в восприятие стрессоров и предпочитаемыми копинг-стратегиями, но и связями между ними. Таким образом, уровень повседневного стресса поддерживается различными поведенческими стратегиями у петербуржцев и архангелогородцев.

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. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 36-42.
3. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. СПб.: Изд. дом С.-Петербургского гос. университета, 2011. 160 с.
4. Захарова В.И. Социокультурное пространство мегаполиса // Теория и практика общественного развития. 2017. №2. С. 25-27.
5. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001. 112 с.
6. Корехова М.В., Новикова И.А., Соловьев А.Г. Профилактика организационного стресса у сотрудников правоохранительных органов // Экология человека. 2015. № 8. С. 3-9.
7. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – М.: 2007. № 3 [Текст]. – С. 93-112.
8. Матюхин И.В. Одиночество в условиях мегаполиса // Урбанистика. 2015. № 2. С. 54-75.
9. Микляева А.В., Румянцева П.В. Городская идентичность жителя современного мегаполиса: ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска? – СПб: «Речь». 2011. URL: <http://www.humanpsy.ru/miklyaeva/gorodskaya-identichnost> (дата обращения: 09.10.2018).

10. Падун М.А., Псядло И.А. Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016. С. 124-139.
11. Петраш М.Д., Бойков А.А. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников скорой медицинской помощи Санкт-Петербурга: взгляд на проблему через 11 лет // Скорая медицинская помощь. 2015. Т. 16, № 2. С. 10-15.
12. Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савеньшева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 57. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.08.2018).
13. Симонова Н.Н. Адаптация к работе вахтовым методом в экстремальных условиях Крайнего Севера: учеб. пособие. – Архангельск: ИД САФУ, 2014. – 170 с.
14. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М., 2011. 512 с.
15. Coplan R., Bowker A., Cooper S. Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool // Early childhood research quarterly. 2003. Vol. 18. P. 376-395.
16. Crnic K., Low C. Everyday stresses and parenting // Handbook of parenting: practical issues in parenting (2nd edn), Bornstein M. (ed.), vol. 5. Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah, NJ. 2002. P. 243-267.
17. 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.
18. Dohrenwend B.P. The social psychological nature of stress: A framework for causal inquiry // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 62(2). P. 294-302. <http://dx.doi.org/10.1037/h0040573>.
19. 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. P. 1-39.
20. Lazarus R.S. Stress and emotion: a new synthesis. New York: Springer, 1999.
21. Lazarus R., DeLongis A. Psychological Stress and Coping in Aging // American Psychologist. 1984. V. 38. P. 245-254.
22. Lazarus R., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. In: L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.). Perspectives in interactional psychology. – NY: Plenum Press, 1978. P. 287-327.
23. Serido J., Almeida D.M., Wethington, E. Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress // Journal of Health and Social Behavior. 2004. Vol.45. P. 17-33.
24. Totenhagen, C., Butler, E.A., & Ridley, C. Daily stress, closeness, and satisfaction in gay and lesbian couples // Personal Relationships. 2012. Vol.19. P. 219-233.
25. Wheaton, B. The domains and boundaries of stress concepts // H.B. Kaplan (Ed.), Psychosocial stress. San Diego, CA: Academic Press. 1996. P. 29-70.

Murtazina Inna Ralifovna

Saint-Petersburg state university, Saint-Petersburg, Russia
E-mail: i.r.myrtazina@spbu.ru

Perception of daily stressors and coping strategies among residents of Saint-Petersburg and Arkhangelsk: comparative analysis

Abstract. The article presents a study devoted to the comparative analysis of the perception of daily stress among residents of St. Petersburg and Arkhangelsk, comparison of the structure of perceived stressors and coping strategies, as well as the study of the relationship of daily stressors with coping behavior in residents of the two cities. The study involved residents of St. Petersburg (237 people) and Arkhangelsk (151 people). A total of 388 adults aged 20-60. The study used the following methods: to study the stressors of everyday life was used "Inventory of daily stressors" (Petraш, etc., 2018); the level of stressful tension was determined using Scale of Perceived Stress-10 (FWS) (V.A. Ababkov, etc., 2016); to study of personality variables used 4 factor the 16-factor questionnaire by R. Cattell (adapted by A.N. Kapustina, 2001), the questionnaire USC by J. Rotter (adapted by E.F. Bazhin et al., 1993); the questionnaire of coping strategies Lazarus (adaptation T.L. Krukova, E.V. Cuttack) and the survey. An expressed level of perceived everyday stressors has been revealed in all the spheres of life under consideration, which confirms the data on the stressfulness of various areas of human's life. The greatest number of stressors is found in the professional sphere, which indicates the high importance of this sphere for an adult. It is revealed that for residents of Arkhangelsk the family sphere is more saturated with stressors, for residents of St. Petersburg-financial. In the group of respondents from Arkhangelsk, personal characteristics are less involved in the assessment of stressors than in the group of respondents from St. Petersburg. The study of coping strategies showed that the most pronounced coping strategies in both groups are: "self-checking", "positive rethinking" and "planning solutions to problems"; the least pronounced coping strategy is "acceptance of responsibility".

Keywords: daily stress; daily stressors; daily hassles; perceived stress; life events; life spheres; coping strategies; locus of control; emotional tension; personality