

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Возрастные особенности уровня стрессоустойчивости
и копинг-стратегий у женщин

Обучающийся

У.Д. Самоховец

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, С.С. Белоусова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методологическое основы исследования стресса и стрессоустойчивого поведения.....	10
1.1 Проблема стресса обзор научных исследований по проблеме стресса и его последствий (стресс-факторы внутри)..	10
1.2 Стрессоустойчивость как психологический феномен.....	19
1.3 Копинг-стратегии в классических и современных научных источниках.....	26
1.4 Психологические особенности молодежи в сравнении со старшими поколениями.....	30
Глава 2 Эмпирическое изучение возрастных особенностей уровня стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин.....	44
2.1 Организация и методы исследования возрастных особенностей уровня стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин	44
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования стрессоустойчивости и копинг-стратегий среди женщин в разные возрастные периоды.....	52
2.3 Корреляционный анализ результатов стрессоустойчивости и копинг-стратегий у женщин в разные возрастные периоды....	76
2.4 Рекомендации по повышению стрессоустойчивости и эффективности копинг-стратегий для женщин разных возрастных групп.....	87
Заключение.....	95
Список используемой литературы.....	97

Введение

Актуальность исследования. В условиях быстро меняющегося мира и растущего информационного потока люди всё чаще сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Имеется много исследований отношения населения к стрессу, в первую очередь, они позволяют выявить факторы, которые способствуют возникновению стресса, а также определить наиболее распространённые способы его преодоления.

По данным социологических исследований в 2022 году 57% населения России испытывали выраженный стресс, из них 26% – несколько раз в месяц переживали стрессовые состояния. Среди представителей разных возрастных групп было выявлено следующее: 79% опрошенных молодых людей испытывали стресс, среди старшего населения это число намного ниже – 42%. 22% опрошенных назвали профессиональную деятельность и работу как главный источник стресса. Вторая причина – специальная военная операция и ситуация на Украине (20%). 10% переживали из-за нестабильного финансового положения и долгов (18% у 18-24 летних) [42].

Среди исследуемых показателей и факторов стресса ученые определили воспринимаемый стресс (В.А. Абабков), жизнестойкость (С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова), психологическое благополучие (К. Рифф, Л.В. Жуковская), стрессонаподненность жизненных событий (Т. Холмс, Р. Рейх и Г.Е. Андерсон).

Эмоциональная неустойчивость влияет на эффективность во многих важных современных сферах жизни: в карьере (особенно в спорте, медицине, социальной сфере), межличностном общении. Также эмоциональная неустойчивость рассматривается как ведущий фактор формирования дезадаптивного поведения. Часто негативные эмоции подавляются и уходят в бессознательное, продолжая разрушать организм. При этом источники стресса остаются неосознанными, что не позволяет человеку конструктивно решать проблемы.

Именно поэтому многие отечественные авторы видят важность изучения данных психологических явлений (из отечественных исследователей необходимо отметить Л.И. Анцыферову, В.К. Вилюнас). Так же об актуальности изучения механизмов эмоциональной неустойчивости писали В.Э. Чудновский, В.А. Пономаренко, Е.Г. Щукина.

Ряд ученых определили значимость проблемы исследования возрастных особенностей стрессоустойчивости и совладающего поведения: интенсивности стрессоров в молодости посттравматический стресс, утрата близких, сепарация, заболевания (Н.Е. Харламенкова) [43]; стресс-факторов, влияющих на формирование психосоциальной устойчивости личности в 19-20 лет, среди которых наиболее стабильными стресс-факторами учебный процесс, стресс-фактор я-концепции; трудные и опасные ситуации (Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова., Г.Е. Жданова) [6].

К важным факторам, на которые стоит обратить внимание, являются возрастные особенности личности, в том числе социокультурные условия ее формирования (Л.С. Выготский, В.И. Слободчиков, Э. Эриксон). Определяя разные возрастные группы (молодость, зрелость, зрелость), можно определить психологические особенности стрессоустойчивости и совладающего поведения. Исследователями уже выделены определенные отличительные черты современных молодых людей (низкая социальная активность, низкая привязанности к работе или брендам (лишь 25% являются их ярыми приверженцами), более поздний период создания семьи, меньшую приверженность политическим, религиозным и другим организациям. Согласно данным Минздрава РФ, молодежь употребляет алкогольную продукцию примерно на 25% меньше, чем в своё время представители других поколений и фокусируются на своем здоровье (в сравнении с другими возрастными группами и поколениями). Старшее поколение согласно исследованиям ученых МГУ им. М.В. Ломоносова выяснили, что каждый 7-й обследованный 25-64 лет в РФ имеет высокий уровень психосоциального стресса. Они обращают внимание и на факт, что более высокая частота

психоэмоционального стресса в отдельных категориях обследованных: среди женщин, лиц с образованием ниже среднего и низким уровнем доходов, что должно явиться основой для формирования целевых программ профилактики этого фактора риска [12].

Проведенный анализ проблемы возрастных особенностей стрессоустойчивости и совладающего со стрессом поведения, выявил противоречие, что не смотря на многочисленные исследования проблем стресса, стрессоустойчивости и совладающего поведения, на современном этапе в психологии недостаточно изучены возрастные особенности стрессоустойчивости и совладающего поведения личности в разные возрастные периоды жизни.

Таким образом, научная проблема исследования состоит в преодолении этого противоречия и проведении исследования возрастных особенностей стрессоустойчивости и совладающего со стрессом поведения в разных возрастных группах.

Данная работа направлена на исследование возрастных особенностей стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания с стрессом у женщин молодого, взрослого и зрелого возраста.

Объект исследования – стрессоустойчивость и копинг-стратегии совладания со стрессом.

Предмет исследования – возрастные особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин.

Цель исследования – определить возрастные особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин.

Гипотеза исследования:

– стрессоустойчивость и показатели совладающего поведения женщин в возрастные периоды молодости, взрослости и зрелости будут иметь различия;

– стрессоустойчивость и показатели совладающего поведения женщин в возрастные периоды молодости, взрослости и зрелости будут характеризоваться особенностями взаимосвязей.

Задачи исследования:

- провести обзор научных источников о стрессоустойчивости и копинг-стратегиях в научной литературе;
- выполнить теоретический анализ возрастных особенностей личности молодого, взрослого и зрелого возраста;
- провести эмпирическое исследование по выявлению стрессоустойчивости и копинг-стратегий у женщин молодого, взрослого и зрелого возраста;
- выполнить сравнительный и корреляционный анализ и интерпретацию данных эмпирического исследования стрессоустойчивости и копинг-стратегий среди женщин разных возрастных групп;
- составить рекомендации по повышению стрессоустойчивости и эффективности копинг-стратегий для женщин разных возрастных групп;
- определить выводы по результатам исследования.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- принцип детерминизма С.Л. Рубинштейна, о причинной обусловленности между явлениями психики человека;
- теории стресса и стрессоустойчивости Г. Селье, А. Каган, Л. Леви, Дж. Вайтц, Р. Лазарус, П. Фресс, Т. Кокс, Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Н.Е. Харламенковой, исследования Г.Г. Аракеловой, В.В. Аршиновой, Г.Е. Ждановой;
- подходы к совладающему со стрессом поведению Р. Лазаруса, Т.Л. Крюковой, исследования Т.Н. Разуваевой, М.А. Чуйковой, К.Е. Масловой;
- концепции периодизации возрастного развития Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Ж. Пиаже, Э. Эриксона, В.В. Зеньковского, Л. Кольберга, В.И. Слободчикова.

Методы исследования:

- сбор и теоретический анализ научных литературных источников проблемы исследования;
- эмпирические методы (тестирование);
- методы математическо-статистического анализа (метод описательной статистики, сравнительный анализ Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена).

Методики исследования:

- шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress) в адаптации А.А. Золотаревой (версия PSS-14);
- тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой;
- опросник совладания со стрессом COPE, в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой;
- тест социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонд в адаптации А.К. Осницкого.

Эмпирическая база исследования: в эмпирическом исследовании приняли участие 54 респондента женского пола: 18 человек молодого возраста (от 20 до 25 лет), 18 человек взрослого возраста (от 35 до 40 лет), 18 человек зрелого возраста (от 50 до 55 лет).

Научная новизна исследования состоит в выявлении различий стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания у женщин в возрастные периоды молодого, взрослого и зрелого возрастов; установлении закономерностей взаимосвязей стрессоустойчивости и копинг-стратегий женщин в разные возрастные периоды жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении научных знаний в области стрессоустойчивости и совладающего поведения личности женщин и выявлении специфики выраженности стрессоустойчивости и совладающего поведения в период молодости, взрослости и зрелости у женщин.

Практическая значимость состоит в возможности применения выявленных путем исследования закономерностей психологами и создания рекомендаций для женщин разных возрастных групп для повышения их стрессоустойчивости и совладающего поведения.

Достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обусловлена определением основных понятий и подходов к изучаемым феноменам, опорой на существующие концепции и подходы, согласованностью цели исследования и применяемым методам теоретического и эмпирического исследования, включая надежные и валидные методики исследования, применением методов математической статистики.

Личное участие автора определялось отбором, анализом и обобщением теоретических источников, формированием выборки, проведением сбора эмпирических данных и последующего анализа, обобщения и изложения результатов.

Апробация результатов исследования осуществлена через публикацию статьи «Обзор ключевых факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости индивида» в издательстве «Интернаука».

Положения, выносимые на защиту:

- у женщин в возрастных группах показатели воспринимаемого стресса сопоставимы: все женщины объективно оценивают наличие стресс-факторов в своей жизни, при этом демонстрируют состояние выраженного стресса: от умеренного до высокого уровня, то есть переживая уровень напряжения от среднего (женщины в период зрелости, женщины в период молодости) до высокого (женщины в период взрослости);
- женщины в период молодости не используют копинг-стратегию принятия ситуации, их чувство контроля над происходящим еще не сформировалось как устойчивый личностный ресурс, перекладывание ответственности на других и на волю случая провоцирует усиление

стресса и тревоги. На стрессоустойчивость у молодых женщин положительно влияет способность позитивного переформулирования и юмор, а отрицательно – мысленный уход от проблем и отрицание происходящего;

– для женщин в период взрослости стратегии поведенческого ухода от проблем и сдерживания воспринимаются как контрпродуктивные, что напрямую снижает их жизнестойкость. Однако сдерживание действий является нейтральной стратегией, которая иногда является полезной для качественного принятия решения;

– женщины зрелого возраста демонстрирует психологически зрелые стратегии, включая позитивное переформулирование и личностный рост, обращение к религии, им свойственно более других женщин обращаться к юмору как самоподдержке в стрессовых условиях. Их стрессоустойчивость обратно связана с копингом «использование успокоительных», шкалой принятия и поведенческим уходом от проблем.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 8 рисунков, 10 таблиц, список используемой литературы (70 источников). Основной текст работы изложен на 106 страницах.

Глава 1 Теоретико-методологические основы исследования стресса и стрессоустойчивого поведения

1.1 Проблема стресса обзор научных исследований по проблеме стресса и его последствий

Начнем научный обзор с исторического анализа. Стресс, как состояние (от английского stress – напряжение), впервые был охарактеризован Т.Р. Глином в 1910 году. Он означал неспецифическую реакцию живого организма на любое воздействие, будь то физическое или психологическое, которое нарушает его гомеостаз [47].

В работе А.Ч. Ламжавын говорится, что в начале 1930-х годов XX века психофизиолог Уолтер Кэннон Бредфорт предложил концепцию «стресса». Этот термин описывал нервно-психическое напряжение, связанное с реакцией «борьбы или бегства». Сегодня мы используем термин «стрессовая реактивность» для описания этого состояния.

Кэннон также ввёл понятие «гомеостаз», которое означает способность системы поддерживать равновесие. Это понятие стало важным фундаментом для понимания стрессоустойчивости [26].

Однако наиболее часто понятие «стресс» связывают с именем Ганса Селье, ведущего физиолога XX века. В 1936 году он опубликовал статью в английском журнале Nature, где рассматривал синдром, вызываемый различными повреждающими агентами. Хотя слово «стресс» не упоминалось в статье, оно было позже заимствовано из теории гомеостаза, предложенной Кэнноном.

Если взглянуть на развитие теории стресса в историческом контексте, то можно увидеть, что эти изменения происходили не так, как это обычно бывает в науке. Сначала понятие «стресс» стало широко известно, а уже потом его признали учёные.

Кроме того, современное понимание этого термина сильно отличается от того, которое было у Г. Селье в 1936 году. Поэтому, чтобы понять, как «стресс» превратился из гипотезы в научный факт, лучше использовать концепцию Латура и посмотреть на союзников Селье, которые через «переговоры» добились признания стресса [15].

В конце 1960-х годов стресс перевели из физиологического синдрома в психическое состояние человека в сложных ситуациях [15].

Проблема стресса привлекла внимание Всемирной организации здравоохранения, под эгидой которой в 1971-1976 годах была инициирована серия симпозиумов на тему «Общество, стресс и болезнь» [15].

В 1981 году Национальный совет США констатировал, что есть несоответствие между высоким общественным интересом к проблеме стресса и отношением к ней как к второстепенной в научном сообществе [15].

Рассмотрим подходы к пониманию стресса. В настоящее время существует 3 группы основных научных подходов к пониманию стресса. Стресс рассматривают как часть внешней среды, как психическая реакция человека на последствия влияния этой среды и как отдельный феномен (не относящийся к внешней среде и к человеку). Рассмотрим подходы в таблице 1. Третий подход кажется для нас самым близким и ему придерживается большая часть учёных: в современных обстоятельствах мы не можем полностью избежать стресс-факторов, но нам необходимо адекватно интегрировать их в нашу жизнь – это то, что в нашей зоне ответственности [26].

Таблица 1 – Современные подходы к пониманию стресса

Критерии	I подход	II подход	III подход
Основной постулат	Стресс – отклик организма на воздействие извне, выражающийся в форме нервно-психического напряжения, эмоциональных переживаний и т.д. Стресс – последствие плотной связи внешних факторов с генетическими. Стресс влияет на продуктивность деятельности	Стресс – характеристика внешней среды (стресс-факторов – раздражителей, влияющих на запуск реакции «бей или беги»)	Стресс – ответная реакция на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями внешней среды. Стресс – одна из частей системы динамического, постоянно действующего взаимодействия «окружающая среда-человек»
Последователи	А. Каган и Л. Леви	Дж. Вайтц, Р. Лазарус	П. Фресс, Т. Кокс, Л.И. Анцыферова
Основной фокус на практике	Оценка стрессовых состояний, влияющих на психическую напряженность, следовательно – на основную деятельность	Выявление типичных стресс-факторов, которые являются стрессогенными для большинства людей (болезни)	Стресс не избежен, необходимо создавать условия минимизации стресса и восстановлению субъекта после сильного влияния

Отечественные исследователи так же достаточно широко исследовали тему стресса.

А.Р. Алавердов считает, что стресс – это чрезмерная нагрузка на нервную систему человека, а при регулярном повторении внешних обстоятельств может привести к заболеваниям [26].

Тогда как Т.А. Бергис в своём учебном пособии дополняет, что стресс препятствует самоактуализации человека [11].

И.В. Белашева в своём учебном пособии разграничивает понятие стресс и кризис. Термин «стресс» описывает психофизиологические реакции человека в экстремальных условиях, а «кризис» указывает на общепринятый

или ситуативный характер явления, его нестандартность и непредвиденность для индивида. Иначе говоря, стресс может быть реакцией на кризис [8].

Исследователь Т.Л. Шабанова отмечает, стресс охватывает широкий спектр человеческих состояний, таких как волнение, напряжение, страх, гнев, тревога, раздражение, депрессия, на экстремальные воздействия. Т.Л. Шабанова также разграничивает широкое и узкое понимание стресса. В широком смысле стресс рассматривается как переживание, возникающее в ответ на любые значимые для организма факторы, а в более узком – как напряжение, вызванное появлением угрожающих или неблагоприятных обстоятельств в жизненной ситуации [45].

Так же исследователь выделила характерные симптомы стресса [45]:

- снижение работоспособности;
- упадок сил;
- нарушение аппетита;
- бессонница;
- потеря самоконтроля;
- нарушения в эмоциональной сфере (раздражительность, снижение настроения);
- наличие психического и физического дискомфорта
- уход в алкоголизм;
- употребление успокаивающих или стимулирующих средств;
- проблемы в интимной жизни.

Рассмотрим факторы, влияющие на стресс.

Исследователи выделяют следующие трудные жизненные ситуации для человека [5], [12]:

- рутинные проблемы (конфликты на работе, сложности в семейных отношениях);
- значимые события, характерные для определённых жизненных этапов (например, сдача экзаменов в вузе, выход на пенсию);

- неожиданные трагические происшествия (уход из жизни близкого человека);
- конфликтные ситуации и профессиональные неудачи (развод, производственная авария);
- события макросреды (война).

В то же время К. Алдвин выделяет 4 вида стрессоров в зависимости от степени воздействия на человека: травма, жизненное событие, хронический ролевой стрессор, жизненные трудности [16].

Не всегда события, вызывающие стресс у человека, представляют прямую угрозу его жизни или здоровью. Иногда достаточно лишь предполагаемой угрозы для самооценки или репутации. Это указывает на то, что стресс в первую очередь является реакцией личности, а не организма, как считалось ранее. Наблюдения показали, что факторы, вызывающие стресс, намного более разнообразны, чем предполагалось ранними исследованиями. Стресс-факторами могут выступать не только физические факторы, но и эмоциональные состояния, включая подозрение, обиду, вину.

Согласно модели стресса К. Хаммен, источником стресса так же могут быть неадаптивные модели поведения, например, недостаток эмпатийного слушания. Низкий эмоциональный интеллект чаще всего приводит к стрессу в области межличностных отношений [58].

Стрессоры систематизируют по размеру негативного влияния и времени для адаптации человека к ним [16]:

- повседневные трудности (микрострессоры);
- критические жизненные события (макрострессоры);
- хронические стрессоры;
- хронические субтравматические стрессоры.

Л.А. Головей и О.Ю. Стрижицкая [16] в своем исследовании подчеркивают, что в повседневной жизни обычные трудности могут оказывать существенное отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние индивида. Постоянные мелкие стресс-факторы ведут к нарушениям

в общем самочувствии. Хотя по сравнению с макрострессорами такие события имеют меньшую степень интенсивности, они приносят кумулятивный эффект и истощают физиологические и психологические ресурсы человека. Постоянство этих воздействий объясняет, почему повседневные стрессоры включают в источники психического неблагополучия человека.

Рассмотрим универсальную реакцию организма на стресс. Общей моделью считаются фазы стресса по Г. Селье. Он выделил три стадии развития стресса: стадию тревоги, стадию сопротивления, стадию истощения [47]. Наглядное изображение стадий стресса по Г. Селье представлена на рисунке 1.

На схеме наглядно изображена главная мысль автора: если баланс сил между человеком и повреждающими силами меняется в сторону последних, организм человека переходит на следующий этап. Если стрессор перестает действовать или человек находит ресурсы справиться с ним, то есть возможность остановить процесс реакции на стресс и восстановить баланс сил.

Другой момент, который важно отметить, что любой человек обладает лимитом ресурсов, и если всё-таки стресс становится хроническим, то задержка на финальном этапе может стать для человека фатальной и привести к большим негативным последствиям.



Рисунок 1 – Стадии стресса по Г. Селье

Мы рассмотрели базовую модель Г. Селье. Давайте теперь обратимся к более современным исследованиям.

Первым, кто установил различие между физиологическим и психологическим аспектами стресса, является американский психолог Р. Лазарус. Важно понимать, что реакции людей на один и тот же стрессор различны и зависят от индивидуальных характеристик каждого человека. Р. Лазарус установил, что связь между стрессором и реакцией не прямая, а опосредована самим субъектом, который является носителем психических процессов и сознания. Таким образом, психологический стресс возникает, если человек оценивает, что внешние и внутренние требования превосходят его внутренних ресурсов [45].

То есть сейчас различают психологическое и физиологическое понимание стресса. Начнем рассмотрение стадий стресса со взгляда физиологов [47]. На рисунке 2 мы наглядно изобразили основные этапы того, как организм реагирует на стресс-факторы. Важно отметить, что ресурсы нашего организма ограничены: при продолжительном стрессе организму приходится переходить с одного этапа на другой: если на первом этапе не хватает медиаторов, то осуществляется автоматический переход на второй этап. При хроническом действии стрессоров развивается дисфункция вегетативной нервной системы, соматические заболевания, недостаточность прстинфекционной защиты. То есть борьба организма со стрессовыми эпизодами становится самостоятельной причиной риска развития физических недугов человека. Здесь так же важно добавить, что возраст и вредные привычки тоже являются факторами риска, так как они нарушают работу вегетативной нервной системы и гипоталамо-надпочечниковой оси.

Важно отметить значимость последнего четвертого этапа в физиологических стадиях стресса – этап активации парасимпатического отдела. Хронический стресс, в первую очередь, опасен застреванием на третьем этапе, когда снижается иммунитет человека и есть риски параллельно

столкнуться с другими стресс-факторами, на которые может уже не хватить ресурсов.



Рисунок 2 – Физиологические стадии влияния стресса

Перейдем к рассмотрению феномена стресса со взгляда психологии.

Стрессовая активность может быть мотивирующей силой (от греч. эустресс – «эу» –хороший), а также ослабляющей (от англ. дистресс–горе, истощение, несчастье). По мере усиления стресса улучшается общее самочувствие, растет мотивация и вдохновение, повышается работоспособность. Эта точка – оптимальный уровень стресса. Потому что после этой точки стресс становится вредным для организма и для психики [45].

Перечислим факторы, приводящие к переходу первичного стресса в дистресс [45]: недостаток нужной информации; негативный прогноз ситуации; чувство беспомощности перед возникшей проблемой стресса; неадекватная продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению ресурсов человека; уровень здоровья.

В.А. Бодров рассмотрел 3 вида оценок, которые делает человек, чтобы определить для себя силу стресс-фактора [12]:

- сначала нужно определить тип ситуации. На этом этапе оценивается степень вовлечённости человека в происходящее и его первая реакция на событие. Если есть ощущение угрозы, то возникает стресс;
- затем необходимо сопоставить собственные внутренние ресурсы с требованиями, которые предъявляет трудная ситуация. При нехватке внутренних сил стрессовые реакции усиливаются;
- последним этапом происходит пересмотр личных возможностей через время и коррекции первичной и вторичной оценки. Если восприятие ситуации или влияние стресса уменьшается, то процесс стресса завершается.

Рассмотрим психологические последствия влияния стрессоров [45]. Стрессовая симптоматика проявляется в разных формах, и охватывает все аспекты психики:

- в эмоциональной сфере: эмоциональный подъем или усиление тревожности, апатии;
- в когнитивной сфере: восприятие и оценка угрозы;
- в мотивационной сфере: мобилизация внутренних ресурсов, капитуляция или избегание угрозы;
- в поведенческой сфере: изменение привычных темпов деятельности, заторможенности.

Интенсивность реакций человека зависит от личностных и нейротипологических особенностей индивида.

Таким образом, в пункте 1.1 мы убедились, что теория стресса широко исследована отечественными и зарубежными авторами. Мы рассмотрели разные подходы к пониманию проблемы стресса, привели терминологию, а также рассмотрели основные симптомы проявления стресса.

Так же мы выяснили, что феномен стресса изначально не был достаточно интересен научному сообществу, а больше использовался в бытовом плане. Однако Г. Селье и другие ученые смогли убедить научный мир в углубленном изучении данного феномена.

По большей части, исследования посвящены хроническому стрессу, оказывающего патологическое влияние на здоровье человека.

Мы рассмотрели: основные факторы, влияющие на стресс; классификацию стресс-факторов; универсальную реакцию организма на стресс Г. Селье; реакцию на стресс-факторы с перспективы физиологии и психологии.

Мы выявили, что события, вызывающие у человека стресс, могут не нести никакой прямой опасности здоровью или жизни. Г Стресс, в первую очередь, реакция личности (а не организма, как это рассматривалось изначально).

Мы так же определили, что психологические последствия стрессоров могут быть, как в эмоциональном, когнитивном, мотивационном и поведенческом аспекте.

1.2 Стрессоустойчивость как психологический феномен

«Стрессоустойчивость – это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации. А стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью

нашей жизни» – пишет К.В. Соколова в своей работе «Стресс и стрессоустойчивость личности» [41]. Для нас это определение показалось самым полным, так как оно подчеркивает разницу между стрессом и стрессоустойчивостью, делая фокус на том, что стрессоустойчивость – субъективная оценка личностью своих ресурсов [17], [23].

Важно понимать, что мы не в состоянии полностью огородить себя от стресса, но есть варианты, как мы можем адекватно адаптироваться к нему.

Рассмотрим ресурсы по противодействию неблагоприятным факторам. На реакцию индивида влияет.

Объем информации, который нужно обработать за определенное время. Уровень стресса зависит от соотношения количества информации, которую нужно проанализировать для принятия решений, и времени, отведенного на эту задачу [41]. Если у человека есть достаточно времени на обработку информации, он легче справляется со стрессом.

Уровень гибкости нервных и соматовегетативных функций. Н.Н. Василевский экспериментально классифицировал 3 типа людей, исходя из их типа нервной системы: адаптивные к трудностям, средней адаптивности и неадаптивные соответственно [39]. То есть биологически некоторые люди лучше справляются со стресс-факторами, чем другие.

Уровень самоактуализации личности. Т.Б. Бересток. в своей работе «Исследования выбранных личностных характеристик позволяющих улучшить уровень воздействия благополучия в информационном пространстве» [10] анализировала взаимосвязь благополучия и стрессоустойчивости пожилых людей. В ходе исследования было обнаружено, что пожилые люди с высокой стрессоустойчивостью и низким уровнем эмоционального дискомфорта обычно имеют более высокий уровень психологического благополучия. Корреляционный анализ продемонстрировал, что психологическое благополучие пожилых людей, проживающих как в одиночестве, так и в семье, напрямую зависит от уровня их стрессоустойчивости и обратно пропорционально уровню эмоционального

дискомфорта. Кроме того, на благополучие влияет наличие занятости (работа или домашние дела) и позитивное отношение к жизни [18].

Таким образом, Т.Б. Бересток пишет, что «высокий уровень психологического благополучия у пожилых людей, живущих в семье, тесно связан с их способностью справляться со стрессом в информационной среде, наличием работы и домашних обязанностей» [10]. А так же высокая стрессоустойчивость способствует меньшей подверженности информационному воздействию.

Уровень ригидности личности. М. Вертгеймер анализирует процесс перецентрирования [39]. Более ригидные личности воспринимают ситуацию персонализированно, тем самым сужая взгляд на происходящее. Так, меньше стресса испытывают люди, которые воспринимают ситуацию не так эгоцентрично: воспринимая себя лишь участником происходящего, тем самым имея возможность более объективно (со стороны) посмотреть на ситуацию.

Индивидуально-психологические особенности. По А. Либину от индивидуальных психологических характеристик человека зависит, какой способ решения трудности он выберет [39]. Таким образом, на уровень стрессоустойчивости влияет темперамент личности, ее уровень тревожности, направленность характера, тип мышления и особенности восприятия ответственности за себя и, в частности, в сложившейся ситуации.

Уровень социального интеллекта. По мнению Л.И. Анцыферовой, люди могут снижать значимость трагических событий, что позволяет уменьшить их психотравмирующий эффект.

Таким образом, адаптация человека будет более успешной, если у него развиты социальный и эмоциональный интеллект. Это позволяет ему лучше оценивать и прогнозировать поведение других людей в обществе, что способствует стабильности и уверенности в себе [39].

Когнитивные установки. Люди с оптимистичными когнитивными установками чаще воспринимают стрессовые ситуации как вызов, а не угрозу. Это позволяет им сохранять спокойствие и находить решения в трудных

обстоятельствах. Например, если человек имеет жизненные установки, что «нет безвыходных ситуаций» или «всё, что не делается, то к лучшему» – ему легче находить мотивацию и ресурсы справляться со стрессорами [32].

Стабильность самооценки. Есть исследования о несовершеннолетних правонарушителях: о связи их самооценки с делинквентным и криминальным поведением подростка. Неадекватная, завышенная самооценка, которая имеет связь с социальной дезадаптацией личности, создает риск нарушения закона.

То есть человек с нестабильной или завышенной самооценкой хуже адаптируется к стрессорам, чем другие члены общества [39].

Копинг-стратегии. Транзактная модель стресса показала, что можно выделить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии, то есть устоявшиеся личностные методы справления со стрессом. Продуктивные копинг-стратегии способствуют адаптации здоровью индивида, а непродуктивные – наоборот, даже усиливают стресс. Продуктивными можно назвать: поиск социальной поддержки, понимание и выражение чувств, обращение в юмор. Непродуктивные, например, уход в фантазию, агрессивность, импульсивность [38].

Стиль реагирования может меняться в зависимости от обстоятельств. К.С. Карвер выяснил, что люди с развитым чувством оптимизма, умеющие контролировать свои эмоции и действия и обладающие здоровым самоуважением, чаще всего используют активные методы борьбы со стрессом и заранее обдумывают свои поступки в сложных обстоятельствах.

Кроме того, некоторые исследования показывают, что поведение людей, склонных к нарциссизму, при столкновении со стрессовыми ситуациями часто характеризуется стратегией уклонения от проблемы [12], [33].

Наличие социальных ресурсов. Исследования показали, что обстановка в семье и на работе может влиять на то, как люди справляются со стрессовыми событиями. Если у человека есть поддержка от близких и коллег, он, скорее всего, будет активнее решать проблемы и не избегать их.

Например, мужчины, которые получают больше поддержки от общества, чаще пытаются решить сложные ситуации, а не убегают от них. То же самое касается пожилых людей, страдающих алкоголизмом: если у них хорошие отношения с родными и друзьями, они, вероятно, будут больше стараться позитивно переосмыслить ситуацию и искать поддержку, а не избегать проблем и не выплёскивать эмоции [12].

Оценка стресс-фактора субъектом. Х. Ремшмидт описал процесс преодоления трудностей: сначала происходит «первичная оценка» ситуации, которая включает в себя когнитивный процесс с эмоциональными компонентами, затем происходит оценка своих возможностей. В зависимости от того, как человек реагирует на стрессовое событие, он может испытывать разные последствия: тревогу, депрессию, психосоматические расстройства различной природы или же чувствовать удовлетворение, радость, уверенность в себе [39]. Важное равновесие между требованиями окружающей среды и имеющимися ресурсами содействует адекватной адаптации организма [16].

Однако оценки ситуации не должны быть изолированными друг от друга: они могут перетекать одна в другую или взаимодействовать между собой. Преодоление трудностей не ограничивается только когнитивным процессом, важно учитывать и эмоциональные аспекты. Но в литературе, посвящённой этой теме, основное внимание уделяется именно когнитивному аспекту, который легче понять и описать. В зависимости от того, как человек реагирует на стрессовое событие, он может испытывать разные последствия: тревогу, депрессию, психосоматические расстройства различной природы или же чувствовать удовлетворение, радость, уверенность в себе [37].

Эмоциональность субъекта. На то, как человек оценивает события, влияют связанные с ними чувства, неясность ситуации из-за нехватки информации, серьёзность происшествия, которая показывает его возможную угрозу для человека или окружающих, а также значимость события для достижения целей. Мыслительные процессы и эмоции связаны через действия человека, которые зависят от его отношения к внешним воздействиям. С этой

позиции эмоции могут влиять на адаптацию и преодоление трудностей в нескольких направлениях [12].

Эмоции помогают управлять поведением и влияют на способность концентрироваться. Когда человек оценивает ситуацию с точки зрения эмоций, он обращает больше внимания на те аспекты, которые кажутся наиболее важными в контексте возможной опасности [12].

Однако сильное эмоциональное воздействие может затруднять выполнение практических задач и усложнять концентрацию на текущих когнитивных процессах.

Чувства, как положительные, так и отрицательные, способны влиять на предрасположенность человека к действиям, которые связаны с появлением, повторением данных эмоций или их избеганием. Эти эмоции могут также побуждать к действиям, целью которых является контроль, предупреждение, устранение или уменьшение внутреннего напряжения [12].

Возраст субъекта. К. Бирдитт и Ш.Д. Ньюперт выяснили, что молодые люди: испытывают бо'льший стресс по поводу бытовых проблем, отношений с друзьями и близкими, а справляются со стрессорами с помощью гаджетов и общения [16]. Н.Е. Харламенкова в своем исследовании подняла вопрос интенсивных стрессоров в молодости, где выявила сильнейшие стрессоры: посттравматический стресс, утрата близких, сепарация, заболевания [43].

Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова так же добавили учебный процесс как стресс-фактор [12].

Старшее поколение: снижается восприимчивость к межличностным стрессорам, однако связь возраста с трудовыми стрессорами не обнаружена. С возрастом способы справления со стрессом – это смещение фокуса на домашние дела и работу [16]. Исследователи МГУ им. М.В. Ломоносова выяснили, что каждый 7-й обследованный 25-64 лет в РФ имеет высокий уровень психоэмоционального стресса. Они обращают внимание и на факт, что более высокая частота психоэмоционального стресса в отдельных

категориях обследованных: среди женщин, лиц с образованием ниже среднего и низким уровнем доходов [12].

Психологически зрелые личности лучше справляются с трудностями и используют более зрелые формы совладания. Опыт в этих ситуациях способствует психологической зрелости, особенно после кризиса середины жизни.

Стресс, следовательно, возникает в результате реальной или мнимой утраты ресурсов, к которым относятся поведенческие действия, ментальные и профессиональные способности, особенности личности и процессы обмена. Важное равновесие между требованиями окружающей среды и имеющимися ресурсами содействует адекватной адаптации организма [53].

Для наглядности оставим модель ресурсов и их соответствия требованиям эффективного преодоления стресса Т. Вонг, представим её кратко.

Проактивное преодоление стресса – становление ресурсов:

- психологические;
- интеллектуальные;
- духовные;
- финансовые.

Реактивное преодоление стресса:

- оценка ресурсов – выявление ресурсов, соответствующих стрессору;
- использование ресурсов по преодолению стресса.

Релаксация.

Все ресурсы можно классифицировать на различные типы в зависимости от их функции в регулировании процессов преодоления стресса [12]:

- личностные ресурсы (черты и установки);
- психологические ресурсы;
- профессиональные ресурсы;
- социальные ресурсы.

Таким образом, в пункте 1.2 мы рассмотрели выявили, что одним из свойств личности, обеспечивающим успешность преодоления стресса, является ее стрессоустойчивость. На снижение уровня стрессоустойчивости влияют следующие аспекты: слабая нервная система, высокий нейротизм, тревожность, эмоциональность, низкая самооценка, возраст субъекта.

Мы рассмотрели ресурсы для поддержания стрессоустойчивости и их классификацию.

А так же исходя из рассмотренных исследований можно сделать вывод, что психологически зрелая личность лучше адаптируется к изменяющимся условиям среды.

1.3 Копинг-стратегии в классических и современных научных источниках

На сегодняшний день существует три основных подхода к определению понятия «копинг» [50].

Копинг рассматривается как специфический механизм эго, направленный на эффективную адаптацию поведения личности (из психоаналитической теории З. Фрейда и основывается на анализе защитных механизмов, разработанном А. Фрейд).

Задача этого механизма – снижение внутреннего напряжения в сложной ситуации. Для выбора копинга требуется вовлечение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности – всё, чтобы справиться с проблемой и вызванным ею стрессом. Если человек не способен адекватно разрешить трудность, активируются защитные механизмы. Таким образом, защитные механизмы – это ригидные, дезадаптивные формы решения проблем, которые мешают личности полностью осознавать реальность. Копинги и защитные механизмы функционируют в рамках одних и тех же эго-процессов, но различаются по своей природе.

Стили копинга определяются относительно устойчивыми личностными особенностями, которые предопределяют реакцию человека на конкретные стрессоры [49].

В рамках этой теории устойчивые черты личности выступают ключевым фактором выбора той или иной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Выделили три способа совладания со стрессом: оценку ситуации, активное вмешательство в ситуацию и избегание, а также разграничили активные и пассивные стратегии. Первые рассматриваются как проявление конструктивного поведения, а вторые – как неконструктивные.

Копинг – это динамический процесс, зависящий от субъективности восприятия ситуации и множества других факторов [55].

Эта концепция относится к когнитивно-феноменологической теории и на данный момент наиболее распространена.

Таким образом, организм человека реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. К первому случаю относят неосознанные поведенческие реакции или психологические защитные механизмы. Во втором случае имеет место быть, осознанное поведение – совладание или копинг-поведение [1].

В данной работе нам кажется наиболее полным определение копинг-поведения, определяемого Т.Л. Крюковой: «целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации» [24].

«Копинг» происходит от английского глагола «to cope», что означает «справляться, преодолевать». Однако при переводе этого понятия с английского на русский язык до сих пор возникают сложности. Большинство исследователей на постсоветском пространстве, следуя за Л.И. Анцыферовой, используют перевод «совладание».

В литературе принято выделять три плоскости, где происходит реализация копинг-поведения: поведенческая, когнитивная, эмоциональная. Копинг-поведение чаще всего описывается через выделение так называемых копинг-стратегий (стратегий совладания). Есть много авторов, которые делали попытки составить исчерпывающий список копинг-стратегий.

Один из самых распространенных – предложенная Ч. Карвером [51], [29]:

- принятие – подчинение реальности ситуации;
- активное совладание – активные или прямые действия по преодолению стрессовой ситуации;
- поведенческий уход от проблемы – отказ активно справляться со стрессом;
- отрицание – отказ верить в то, что произошло, или попытка отрицать его реальность;
- поиск эмоциональной поддержки – поиск сочувствия и понимания со стороны других;
- юмор – шутки и смех над ситуацией;
- поиск инструментальной поддержки – обращение за советом, помощью или информацией к другим;
- мысленный уход от проблемы – участие в деятельности, направленной на то, чтобы отвлечься от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, мечтать, спать;
- планирование – размышления о том, как справиться с трудной жизненной ситуацией, разработка стратегии действий;
- позитивное переформулирование – переоценка стрессовой ситуации в положительном свете;
- обращение к религии – обращение к помощи Бога, веры, религии или медитации;
- сдерживание совладания – удержание от выполнения необдуманных действий в ответ на стресс;

- использование «успокоительных» – употребление алкоголя, наркотиков или лекарств, чтобы отвлечься от стрессовой ситуации;
- подавление конкурирующей деятельности – отказ от действий, которые помогают решить проблему;
- концентрация на эмоциях и их активное выражение – выражение отрицательных эмоций.

Рассмотрим так же современные исследования, чтобы дополнить картину совладания со стрессом.

В исследовании, проводимом в 2016-2018 году среди студентов были получены следующие результаты [9]: наиболее востребованными способами снятия стресса для студентов являлись: еда, дневной сон, прослушивание любимой музыки (больше 70%). А так же сон от 6 часов (67,5 %), просмотр фильмов и сериалов (54,5%), рациональное питание (69%). Тогда как употребление алкогольных напитков – 14 % и табакокурение – 16%. прием лекарственных препаратов (антидепрессанты, седативные препараты) – 1,5% опрошенных. Большинство студентов (62%) относили к эффективным мерам борьбы со стрессом общение с друзьями и поддержку родных и близких.

Интересно, что в 2016-2018 году респонденты не выделяли такой способ совладания со стрессом как общение и серфинг в социальных сетях.

Исследование Т.Н. Разуваева, М.А. Чуйкова, К.Е. Маслова. показало, что акцентуации характера коррелируют с используемыми студентами копинг-стратегиями. Исследователи утверждают, что стресс «воздействует на места наименьшего сопротивления», тем самым увеличивая проявление акцентуированных черт при стрессе [36].

Так же есть исследования, которые показывают насколько субъективна оценка стресса разными людьми, а особенно прослеживается закономерность разных поколений. Несмотря на то, что с возрастом меняется характер проблем, 20% людей старше 80 лет не смогли назвать ни одной трудности за последнюю неделю [56]. Исследования показывают, что пожилые люди

воспринимают стресс более сбалансированно и реже оценивают его как серьёзную проблему. Они склонны не придавать значения мелким неприятностям.

Совладание и регуляция эмоций неразрывно связаны. Например, один и тот же стрессор может вызывать разные эмоции, а эмоции, в свою очередь, могут провоцировать определенные реакции совладания [70]. Хотя большая часть регуляции эмоций происходит бессознательно, Eisenberg, Fabes и Guthrie [54] описывают два типа регуляции эмоций: один регулирует внутреннее эмоциональное состояние, а другой относится к поведенческим проявлениям эмоций, которые обозначаются как регуляция эмоционально-связанного поведения [56].

В пункте 1.3 были рассмотрено понятие «копинг-стратегии» в классических научных источниках. Так же был проведен обзор исследований за последние 10 лет. В качестве вывода можно привести цитату из работы Г.С. Човдыровой и О.А. Пяткиной: «Чем шире арсенал копинг-стратегий, тем выше у личности возможность выбора одного или нескольких наиболее эффективных адаптивных стратегий. Поэтому важным фактором снижения дистресса и повышения психологического благополучия личности является разнообразие копинг-стратегий». Исследователи так же отметили, что выбор индивидом какой-либо копинг-стратегии зависит от половых, возрастных и других особенностей [46].

1.4 Психологические особенности молодежи в сравнении со старшими поколениями

Для начала необходимо определиться, какой возраст относится под категорию «молодежь».

Единых возрастных рамок молодости в мире не существует. Мы рассмотрели несколько источников, в том числе нормативно-правовые акты,

которые классифицируют молодежь по возрасту. Наш анализ представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Классификации молодежи

По Э. Эриксону		По В.В Павловскому (ювентологические данные) [35]		По А.С. Пищевой [35]		По ВОЗ		ФЗ от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ	
Возраст	Признаки	Возраст	Признаки	Возраст	Признаки	Возраст	Признаки	Возраст	Признаки
12-19 лет: Пубертат и юность	Поиск самоидентификации	17-21 год	Активная социализация, становление личности	16-19 лет: юноши и девушки	Материально зависят от родителей, выбор будущей профессии	18-44 года	Хорошее здоровье, активное становление личности, карьерного роста и создания семьи	14-35 лет	Молодёжь
20-25 лет: ранняя взрослость	Проблемы близости, общности с другими людьми	21-26 лет	Становление в значимых сферах: образование, работа, создание семьи	20-24 года: молодежь в узком понимании	Приобретение независимости, интеграция в социально-профессиональную структуру общества	—	—	—	—

Продолжение таблицы 2

По Э. Эриксону		По В.В Павловскому (ювентологические данные) [35]		По А.С. Пиажевой [35]		По ВОЗ		ФЗ от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ	
Возраст	Признаки	Возраст	Признаки	Возраст	Признаки	Возраст	Признаки	Возраст	Признаки
26-64 года:взрослый возраст	Самоактуализация	26-35 лет	Реализация в профессии, укрепление семьи и связей	25-29 лет: молодые взрослые	Обретение полного набора социальных статусов и ролей, социальное воспроизводство	-	-	-	-

В этой работе видится важным определение молодёжи по В.Н. Борязе, который выявил, что это группа людей, в первую очередь, заставшая определенный уровень развития экономики и общества в целом. Затем уже существенным признаком является возраст этой группы людей [13]. Именно поэтому, как мы считаем, рамки молодёжи колеблются от исследования к исследованию.

В настоящее время существует много периодизаций возрастного развития. Многие учёные внесли вклад в разработку этой проблемы: Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Э. Эриксон, В.В. Зеньковский, Л. Кольберг, Дж. Биррен. На данный момент нам интересна периодизация более старшего поколения.

Важный аспект, по нашему мнению, подчеркнул В.Т. Лисовский. Он считал, что молодёжь объединяют похожие убеждения, переживания и отношение к жизни [27].

Рамки молодежи постоянно изменяются, но по исследованиям можно выделить одну группу, которая остается наиболее стабильной (исходя из представленной нами выше таблицы 2) – это возраст от 20 до 25 лет. Чаще всего эту группу называют «собственно молодёжь». Именно ее мы возьмем за основу для данной работы.

В нашей работе важно выявить особенности стрессоустойчивости между разными возрастными периодами. Так как В.И. Слободчиков исследовал субъективную реальность в онтогенезе, нам показалось интересным взять возрастную периодизацию этого исследователя: молодость, взрослость и зрелость [40].

В.И. Слободчиков отдельно выделил возраст 19-28 лет, определив его «Молодостью». Автор охарактеризовал этот возраст как начало «практического строительства своего будущего», когда у молодёжи сомнения отходят на второй план, и во всех сферах начинается сильное стремление к созиданию, к освоению профессиональных и социальных сфер. В период 19-28 лет ведущей становится профессиональная деятельность, а позже – создание семьи.

Так же важным периодом, необходимым для данного исследования и описанным автором, является взрослость. Этот период длится от 32 до 42 лет, вплоть до кризиса взрослости (39-45 лет). Он характеризуется как вершина достижений, постоянства в профессии, стремление к стабильности во всех сферах, повышенной ответственности за себя и близких. В.И. Слободчиков написал: «К 40 годам – на ступени индивидуализации – человек обретает уникальную полноту самобытия, которая складывается из многообразия его прав и обязанностей в разных сферах жизни и деятельности: в обществе, на работе и в семье; и в то же время – предельную ответственность за мир и за себя в мире» [40].

Третий период, который нам необходимо рассмотреть – это период зрелости (44 года – 60 лет). Он следует за кризисом сороковых годов, и при успешном его преодолении человек находит новые смыслы, например,

помощь и ответственность за молодёжь. В эти годы человек сталкивается с новой ролью (бабушки или дедушки), дети покидают дом и семейные устои претерпевают изменения. Велико влияние неизбежных потерь, которое компенсируется опытом преодоления и приобретением мудрости. В профессиональной сфере так же расширяются интересы: они больше направлены на руководство и передачу опыта. Повышается внимание к состоянию своего здоровья, индивид больше чем прежде стремится к постоянству в быту.

В данной главе так же необходимо рассмотреть и теорию поколений. Так как 20-25- летние 30 лет назад и 50 лет назад тоже имеют отличия.

Теория поколений – это теория, разработанная Уильямом Штраусом и Нилом Хоувом. Она описывает повторяющиеся поколенческие циклы. Штраус и Хоув предлагают идентифицировать поколение, если оно соответствует трем критериям [20]:

- представители одного поколения разделяют одну историческую эпоху: они сталкиваются с одинаковыми ключевыми историческими событиями и социальными веяниями, находясь на тех же жизненных фазах;
- они разделяют определенные общие убеждения и модели поведения;
- чувство принадлежности к данному поколению.

Авторы данной концепции считают, что ценности поколений во всех странах схожи, так как присутствуют ключевые события и явления в мире (появление Интернета, распространение мобильной связи), общие для разных стран [20].

Психолог Е. Шамис и психолог А. Антипов адаптировали теорию поколений для российской действительности [3], [4]. Рассмотрим основные признаки поколений X, Y и Z в таблице 3 [14].

Таблица 3 – Теория поколений, адаптированная Е. Шамис и А. Антиповым

Показатели	Поколение X	Поколение Y	Поколение Z
Годы рождения	1964-1984 гг.	1985-2000 гг.	2000-2020 (2000-2010) гг.
Ключевые исторические события в период становления	Период перестройки, экономический застой, крах социалистических режимов, открытие границ, глобализационные процессы, свобода передвижения	Экономический спад, распад СССР, рост преступности, широкое распространение интернета, возникновение социальных сетей, онлайн-технологии, кризис 2008 года, увеличение цен и тарифов на образование и жильё, а также усиливающееся влияние брендов	Высокая информационная доступность, широкое распространение ИТ-технологий
Основные качества личности	<ul style="list-style-type: none"> – ответственность, полагание только на свои силы; – высокая работоспособность; – готовность к изменениям; – прагматичность: важность удовлетворения базовых потребностей, приобретение материальных благ; – консервативность. 	<ul style="list-style-type: none"> – стремление к максимальной информативности и профессионализму в нескольких областях сразу; – техническая образованность; – нежелание взрослеть; – инфантилизм: нежелание заводить семью; – наивность; – стремление к быстрому результату. 	<ul style="list-style-type: none"> – гибкость: е привязаны к локации, готовы к переездам, сменам работ; – высокая обучаемость, при этом не глубокое погружение в каждый предмет; – креативность: меньше рамок и больше возможностей; – низкие коммуникативные навыки для живого общения свойственно выгорание и низкая концентрация.
Возможные причины формирования данных качеств	Привыкли к сложностям и переменам среды	Зачастую трудное детство: с семейными потерями, в дефиците товаров на рынке и финансовых средств семьи	Привыкли к коммуникации по переписке, легкий доступ к информации

Таким образом, необходимо учитывать не только классификацию по возрасту, но так же по периоду рождения, чтобы иметь полную картину психологических особенностей молодых людей и других поколений.

Рассмотрим психологические и другие особенности современной молодежи.

Нам показалось важным отметить особенности, выделяемые исследователем О.В. Курьшевой [25].

Задача молодого возраста набирать новые социальные роли, статусы и функции – намного важнее, чем для других социальных групп (поиск партнера, получение образования, начало карьеры).

Тем не менее, молодежь находится в переходном периоде: когда они еще не до конца отделены от значимых взрослых, но при этом приобретают схожие с ними характеристики. Поэтому иногда сложно идентифицировать четкие признаки молодежи.

Увеличение уровня свободы от родителей, первые доходы делает молодежь активной социальной группой, что, с одной стороны, корректирует спрос на рынке, а с другой является риском дивиантного поведения и угрозы для других социальных групп (например, в силу небольшого жизненного опыта).

Важным аспектом является то, что общество предоставляет молодежи право выбирать и менять путь самоопределения, поэтому данная возрастная группа активна и более мобильна.

Положения культурно-исторической теории Л.С. Выготского о возрасте, на наш взгляд, можно применить для интерпретации особенностей формирующейся взрослости [66], отличных от развития взрослых [67] и подростков [63]:

- исследование идентичности (поиски идентичности, выбор из альтернатив развития своего Я в области карьеры, межличностных отношениях, идеологии);

- эксперименты (биографическое экспериментирование с различными ролями и направлениями жизни) и возможности (личная свобода и осознание беспрецедентной возможности выстроить жизнь по своему плану, оптимизм в отношении своих целей, потенциальных межличностных отношений и карьеры);
- негативизм и нестабильность (азарт в исследовании жизненных возможностей сочетается с беспокойством от неопределенности выбора стратегии в любви, работе, месте жительства);
- сосредоточенность на себе (отказ от обязательств перед другими, эгоцентризм, стремление защитить свой более длинный, чем у предшествующего поколения, путь к взрослости);
- чувство «между» (лиминальное состояние переходности, когда заканчивается отрочество и возникают предпосылки для взрослости).

В ходе исследования М.В. Клементьева нашло подтверждение предположение о связанном с возрастно-психологическими особенностями формирующейся взрослости изменении стратегий совладания: не только хронологический возраст, но особенности восприятия периода 18–25 лет как времени «отложенной взрослости» обуславливают переход взрослеющей молодежи к более адаптивным копингам и отказ от неадаптивных [22].

В данной работе мы так же провели обзор актуальных за 5 лет исследований.

В наше время молодежь сталкивается как с типичными для возраста стрессорами, так и с нетипичными.

К типичным студенческим стрессорам чаще всего относят: экзаменационный [30], [31], поиск работы и вопросы о начале и укреплении ядерной семьи [29].

К нетипичным можно отнести пандемию COVID-19 и дистанционное обучение [59] глобальными изменениями, повышением уровня развитости технологий [64], [65].

Так же при обзоре последних исследований было обнаружено повышение исследований по актуальной для России геополитической ситуации [7].

Данный аспект тоже можно отнести к нетипичным стрессорам [29].

При том, что сохраняются многие типичные стрессоры для молодежи, отмечается откладывание социальных переходов: окончание обучения и начало карьеры, вступление в брак и родительство [21]. Современные молодые люди сохраняют финансовую зависимость от родителей вплоть до 25–29 лет. Это связано с киберсоциализацией, трансформацией образования и рынка труда, глобальные кризисы. 24% студентов США переживают за поиск работы после окончания обучения, так же интересен факт, что они не уверены будет ли их образование актуально, когда они выпустятся.

В попытке понять динамику взросления в настоящее время исследователи описывают период 18–25 лет как переходный период формирующейся взрослости, сопряженный с социальными, психическими и личностными изменениями [28], продолжающимися процессами нейробиологического и физиологического созревания [60] как период «отложенной взрослости» – время затянувшегося перехода от отрочества к взрослости.

Меняются и копинг-стратегии современных молодых людей. В современном мире молодёжь по-разному адаптируется к новой реальности. Студенты с высоким уровнем стресса чаще игнорируют стрессовую ситуацию либо вступают в конфликт, им сложнее проявлять гибкость в изменяющихся условиях и находить ресурсы для решения проблемы по сравнению с группой с низким уровнем стресса [34]. Исследования молодых людей от 17 до 25 лет показало, что информационный стресс выражается в фиксации человека на негативной проекции, связанной с ригидностью и страхом ошибки, эмоциональный стресс выражается в фиксации на себе в форме проявлений эмоциональной неустойчивости и неуверенности [48].

Появляются новые стратегии избегания. При этом использование стратегий избегания в период становления взрослости не только существенно увеличивает риск депрессии, но и значительно снижает субъективное удовлетворение жизнью [62].

За последние годы проведено много исследований, связанных с новыми технологиями и интернет-зависимостью.

Интернет стал способом избегания одиночества и проблем реальной жизни. Больше всего подвержены этому студенты. При этом такая стратегия поведения приводит к дезадаптации в сферах межличностных отношений, здоровья, работы, учебы, эмоционального состояния [44].

При этом другие исследования показывают, что хоть использование цифровых технологий не приводит к решению проблемы (копинг избегания), такое поведение помогает улучшить эмоциональное состояние. В ситуации совладания со стрессом увеличиваются: частота просмотра онлайн-видео, использование цифровых музыкальных платформ, в т.ч. звуковых ландшафтов природы, обращения к видеоиграм, написание сообщений в мессенджерах, размещение постов в социальных сетях, онлайн-шопинг. Но важно понимать, что желание изменить настроение реализуется скорее через отвлечение от неприятного переживания, нежели через осознание, формирование и реализацию намерения его трансформации с помощью продуктивной для психики деятельности [19].

Новые технологии так же привели к появлению FOMO [69]. FoMO определяется как «постоянное желание следить за захватывающей и яркой жизнью других через интернет и состояние постоянной тревоги по этому поводу» [68]. Особенно явление влияет на молодых людей, находящихся на этапе жизни, где социальные связи и опыт играют ключевую роль в формировании идентичности и социальной интеграции. FoMO связывают со снижением благополучия и удовлетворенности жизнью.

Так же есть много исследований, связанных с более старшими поколениями.

В то время как молодые взрослые чаще всего сообщали о стрессорах, связанных с учебой, а взрослые среднего возраста – о стрессорах, связанных с работой, пожилые люди чаще, чем молодые и взрослые среднего возраста, сообщали о стрессорах, связанных со здоровьем [52].

Обнаружено, что пожилые люди были похожи на молодых взрослых в использовании как позитивных, так и негативных эмоционально-ориентированных стратегий. Однако они реже использовали проблемно-ориентированные стратегии в контексте стресса. Это может быть связано с более высокими требованиями стрессоров, связанных со здоровьем, и снижением ресурсов для совладания, таких как увеличение физиологической уязвимости [52].

Показано, что применение копинга поиска социальной поддержки уменьшается с возрастом, при этом у девушек более динамично, чем у юношей, а копинг планирования решения проблемы, напротив, увеличивается [22].

Однако при этом некоторые исследования показывают, что пожилые люди лучше справляются с кризисной ситуацией благодаря своему жизненному опыту и меньшей психологической уязвимости. Данные выводы подтверждают наблюдения, проводимые в первые недели COVID-19, которые продемонстрировали меньшую реактивность людей пожилого возраста на стрессоры. На протяжении пандемии COVID-19 основными стратегиями совладания были как эмоционально-ориентированные, так и проблемно-ориентированные стратегии [61], [2].

В ходе опроса были выделены следующие копинг-стратегии пожилых людей в период пандемии COVID-19: сравнение с другими («кто-то живёт и хуже»), соблюдение прописанных правительством правил, отвлечение, принятие временности ситуации и надежда на просто принять изменения и «жить с этим» до определенного момента, что позволит после окончания пандемии получить больше удовольствия. Они подходили к этой

неуверенности, не задумываясь слишком далеко вперед, чтобы избежать разочарований.

После COVID-19 у миллениалов и представителей поколения Z более высокие показатели большого депрессивного расстройства и генерализованного тревожного расстройства. Бэби-бумеры демонстрируют большую устойчивость в показателях психического здоровья при том, что пожилые люди считаются группой более высокого риска в отношении осложнений здоровья и/или госпитализации при заражении COVID-19. Результаты также показали, что употребление алкоголя увеличилось среди участников поколения Z и миллениалов по сравнению с бэби-бумерами. Это примечательно, поскольку поколение Z, более молодое поколение, известное своим выбором воздерживаться от алкоголя, до пандемии демонстрировало более низкие показатели употребления алкоголя по сравнению с другими возрастными когортами [57]. Возможно это связано с тем, что более старшее поколение чаще придерживались правилам и проводили время дома.

Существуют различные концепции и критерии периодизации населения по возрасту. Большее сходство ученых достигнуто относительно периода 20-25 лет, который у большинства ученых носит название молодость.

Для дальнейшего сравнительного анализа нами было выбрана периодизация развития человека по В.И. Слободчикову: молодость (19-28 лет), взрослость (39-45 лет), зрелость (44 года – 60 лет).

Современная молодежь имеет свои отличные характеристики. Кроме типичных свойств, на формирование современной молодежи влияет диджитализация, переход на дистанционные виды обучения и работы, ускорение внедрения новых технологий. Всё это приводит к новым видам стресс-факторов, копинг-стратегий, а так же влияет на уровень стрессоустойчивости.

На основании проведённого теоретического анализа, мы можем сделать следующие выводы по 1 главе. Благодаря теоретическому анализу проблемы

стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания у женщин разных возрастных групп, определены следующие выводы.

Теория стресса широко исследована отечественными и зарубежными авторами. Мы рассмотрели разные подходы к пониманию проблемы стресса, привели терминологию, а также рассмотрели основные симптомы проявления стресса. Г. Селье и другие ученые смогли убедить научный мир в углубленном изучении данного феномена. По большей части, исследования посвящены хроническому стрессу, оказывающего патологическое влияние на здоровье человека. Мы рассмотрели: основные факторы, влияющие на стресс; классификацию стресс-факторов; универсальную реакцию организма на стресс Г. Селье; реакцию на стресс-факторы с перспективы физиологии и психологии. Мы выявили, что события, вызывающие у человека стресс, могут не нести никакой прямой опасности здоровью или жизни. Стресс, в первую очередь, реакция личности (а не организма, как это рассматривалось изначально). Мы так же определили, что психологические последствия стрессоров могут быть, как в эмоциональном, когнитивном, мотивационном и поведенческом аспекте.

Одним из свойств личности, обеспечивающим успешность преодоления стресса, является ее стрессоустойчивость. На снижение уровня стрессоустойчивости влияют следующие аспекты: слабая нервная система, высокий нейротизм, тревожность, эмоциональность, низкая самооценка, возраст субъекта. Рассмотрены ресурсы для поддержания стрессоустойчивости и их классификация. А так же исходя из рассмотренных исследований можно сделать вывод, что психологически зрелая личность лучше адаптируется к изменяющимся условиям среды.

Определено понятие «копинг-стратегии» в классических научных источниках.

Определена возрастная периодизация В.И. Слободчикова, которая является основой для формирования выборки и выделения трех возрастных групп: молодость (19-28 лет), взрослость (39-45 лет), зрелость (44 года – 60

лет). Для дальнейшей эмпирической работы мы возьмем возраст молодёжи 20-25 лет для сравнения с другими возрастными группами. Так же мы выявили, что кроме типичных свойств, на формирование современной молодежи влияет диджитализация, переход на дистанционные виды обучения и работы, ускорение внедрения новых технологий. Всё это приводит к новым видам стресс-факторов, копинг-стратегий, а так же влияет на уровень стрессоустойчивости. Несмотря на то, что сохраняются типичные стресс-факторы для данного возраста, молодёжь проходит становление в другой социо-культурной среде. При этом формируются новые копинг-стратегии, которых не было у других поколений в период становления.

Глава 2 Эмпирическое изучение возрастных особенностей уровня стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин

2.1 Организация и методы исследования возрастных особенностей уровня стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин

Эмпирическое исследование возрастных особенностей уровня стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин проводилось в период с 15.04.2025 по 31.05.2025. В эмпирическом исследовании приняли участие 54 респондента в возрасте от 20 до 25 лет (18 человек), от 35 до 40 лет (18 человек), от 50 до 55 лет (человек), пол респондентов – женский.

За основу определения периодов возрастного развития была взята периодизация возрастного развития В.И. Слободчикова в выделении трех возрастных периодов:

- молодость – 19-28 лет;
- взрослость – 32-42 года;
- зрелость – 44-66 лет.

Описание выборки исследования.

Выборку исследования составили женщины трех возрастных групп:

- первая группа: женщины зрелого возраста (возраст которых 50-55 лет: 1970-1975 гг. рождения);
- вторая группа: женщины взрослого возраста (возраст которых 35-40 лет: 1985-1990 гг. рождения);
- третья группа: женщины молодого возраста (возраст – 20-25 лет; 2000-2005 год рождения).

Цель исследования: определить возрастные особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий совладания со стрессом у женщин.

Объект исследования: стрессоустойчивость и совладающее поведение.

Предмет исследования: возрастные особенности стрессоустойчивости и совладающего поведения у женщин (в периоды молодости, зрелости и зрелости).

Гипотеза исследования состоит в предположении:

- стрессоустойчивость и показатели совладающего поведения женщин в возрастные периоды молодости, зрелости и зрелости будут иметь различия;
- стрессоустойчивость и показатели совладающего поведения женщин в возрастные периоды молодости, зрелости и зрелости будут характеризоваться особенностями взаимосвязей.

Задачи эмпирического исследования:

- определение выборки исследования и формирование трех возрастных групп женщин в соответствии с периодами: молодость, зрелость и зрелость;
- обоснование выбора методов и методик исследования;
- проведения эмпирического исследования по выявлению стрессоустойчивости и выраженности совладающего поведения личности женщин в группах, соответствующих периодам: молодость, зрелость и зрелость;
- осуществление сравнительного анализа и интерпретации результатов эмпирического исследования стрессоустойчивости и совладающего поведения женщин молодого, взрослого и зрелого возрастов;
- проведение корреляционного анализа в стрессоустойчивости и совладающего поведения у женщин в группах молодого, взрослого и зрелого возрастных периодов;
- составление рекомендаций по повышению стрессоустойчивости и эффективности копинг-стратегий среди женщин молодого, взрослого и зрелого возрастов;
- определение выводов эмпирического исследования.

Методы и методики эмпирического исследования:

- анкета для выявления первичных социально-демографических данных женщин (возраст, образование, род профессиональной/учебно-профессиональной деятельности);
- тестирование;
- методы математической статистики: описательная статистика (определение средних значений, распределения); сравнительный анализ (критерий Манна-Уитни); корреляционный анализ (критерий Спирмена).

Обоснуем методики исследования для сбора данных, которые будут использованы в данном исследовании.

Методики диагностики стрессоустойчивости.

Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой [33].

Цель исследования – результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса. Методика позволяет измерить уровень стрессоустойчивости через компоненты жизнестойкости, что соответствует цели исследования.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений, включающую в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность

этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Обоснование применения методики Тест жизнестойкости С. Мадди.

Оценка стрессоустойчивости:.

Сравнение возрастных групп: тест жизнестойкости подходит для сравнения разных возрастных групп, так как его шкалы универсальны, а результаты не зависят от пола, образования и региона проживания человека.

Результаты теста могут быть использованы для анализа взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и выбором копинг-стратегий. Так как жизнестойкость влияет на оценку ситуации и на выбор копинг-стратегий.

Методика соответствует задачам исследования, так как с ее помощью:

- можно оценить уровень стрессоустойчивости: компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) позволяют оценить, насколько человек способен противостоять стрессу и сохранять психологическое благополучие;
- сравнить уровень стрессоустойчивости между поколениями.

Методика позволяет выявить различия в уровне жизнестойкости у молодежи и представителей старших поколений.

Таким образом, применение теста жизнестойкости С. Мадди в данном исследовании является методологически обоснованным и позволяет получить ценные данные о стрессоустойчивости и копинг-стратегиях у женщин разных возрастных групп.

Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress) в адаптации А.А. Золотаревой (версии PSS-14).

Цель исследования – измерить субъективный уровень стресса у женщин за последний месяц, что является важным показателем для изучения стрессоустойчивости.

Методика «Шкала воспринимаемого стресса» (Perceived Stress Scale, PSS), разработанная С. Коэном [18, 53] для русскоязычной выборки, является одним из наиболее популярных инструментов для оценки субъективного уровня стресса.

Применение методики в исследовании обосновано следующими причинами:

- основана на идее, что уровень стресса зависит не столько от объективных обстоятельств, сколько от того, как человек их воспринимает и интерпретирует;
- позволяет измерить субъективный уровень стресса за последний месяц, что является важным показателем для изучения стрессоустойчивости;
- подходит для сравнения разных возрастных групп, так как она оценивает универсальные аспекты восприятия стресса;
- результаты теста могут быть использованы для анализа взаимосвязи между уровнем воспринимаемого стресса и выбором копинг-стратегий;
- состоит из 14 вопросов, что делает ее удобной для массового применения в исследованиях с большой выборкой;

- результаты теста могут быть сопоставлены с данными о стрессоустойчивости, что позволит выявить взаимосвязь между восприятием стресса и способностью справляться с ним;
- позволяет выявить различия в восприятии стресса у молодежи и старших поколений.

Методика диагностики копинг-стратегий. Опросник совладания со стрессом COPE, в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой [37].

Опросник совладания со стрессом COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) Чарльза С. Карвер (Charles S. Carver) разработан группой американских психологов на основании подхода Р. Лазаруса на собственной модели саморегуляции поведения.

Цель исследования – выявление широкого спектра продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной.

Опросник состоит из 60 вопросов и включает 15 подшкал:

- позитивное переформулирование и личностный рост (восприятие стрессора в позитивном свете и его преодоление);
- мысленный уход от проблемы (включение в различные виды деятельности для отвлечения от стрессогенного воздействия);
- концентрация на эмоциях и их активное выражение (концентрация на переживаниях и выражении чувств);
- использование инструментальной социальной поддержки (поиск дополнительной информации, совета, помощи);
- активное совладание (активные действия по преодолению стрессовой ситуации);

- отрицание (отказ поверить в то, что стрессор существует на самом деле);
- обращение к религии (обращение к Богу, молитвы);
- юмор (шутки и смех по поводу ситуации);
- поведенческий уход от проблемы (отказ от любых действий по преодолению стрессора);
- сдерживание (предотвращение поспешности действий);
- использование эмоциональной социальной поддержки (поиск утешения, сопереживания, понимания);
- использование «успокоительных» (алкоголя и наркотических веществ);
- принятие (принятие реальности стрессовой ситуации без активных действий по её преодолению);
- подавление конкурирующей деятельности (откладывание всех других дел для полной концентрации на проблеме);
- планирование (обдумывание шагов, которые следует предпринять для решения проблемы).

Обоснование применения методики COPE (Чарльз С. Карвер).

Методика релевантна для данного исследования и соответствует задачам исследования, так как:

- COPE охватывает широкий спектр копинг-стратегий, разделяя их на две основные группы: проблемно-ориентированные стратегии и эмоционально-ориентированные стратегии;
- методика позволяет оценить, насколько выбранные стратегии способствуют адаптации к стрессу, что напрямую связано с уровнем стрессоустойчивости;
- позволяет детально изучить, какие стратегии используют современные молодые люди и представители других поколений для совладания со стрессом;

- подходит для сравнения возрастных групп, так как она учитывает универсальные механизмы совладания, характерные для разных этапов жизни;
- результаты теста могут быть использованы для анализа взаимосвязи между выбором копинг-стратегий и уровнем стрессоустойчивости;
- методика COPE прошла адаптацию и валидизацию на русскоязычной выборке;
- методика включает 15 шкал, что позволяет получить подробную информацию о копинг-стратегиях.

Таким образом, применение методики COPE в данном исследовании является методологически обоснованным и позволяет получить ценные данные о стратегиях совладания со стрессом у разных поколений. Это способствует более глубокому пониманию особенностей стрессоустойчивости и разработке эффективных мер психологической поддержки.

Тест социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонд в адаптации А.К. Осницкого [32].

Цель исследования – методика выявляет уровень адаптированности личности в социальной сфере, и в качестве оснований для дезадаптации предполагает ряд разнообразных обстоятельств: низкий уровень самопрятия; низкий уровень прятия других, то есть конфронтация с ними; эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе; сильную зависимость от других, то есть экстернальность; стремление к доминированию.

Методика релевантна для данного исследования и соответствует задачам исследования, так как:

- методика измеряет интегральный показатель психологической адаптации, который напрямую связан со стрессоустойчивостью и эффективностью копинг-стратегий;

- шкалы методики (эмоциональная стабильность, самопринятие, интернальность) отражают личностные ресурсы, определяющие устойчивость к стрессу;
- позволяет зафиксировать изменения в адаптивных стратегиях на разных этапах возрастного развития, и стандартизированные нормы дают возможность сопоставлять результаты разных возрастных когорт;
- содержит шкалы (эмоциональный комфорт, стремление к доминированию), чувствительные к типичным мужским и женским паттернам совладания;
- методика совместима с копинг-моделями, что позволяет установить системные взаимосвязи;
- дополняет узконаправленные тесты на стресс и копинг (COPE, PSS), обеспечивая многоуровневый анализ.

Таким образом, методика покрывает все ключевые аспекты исследования: от индивидуальных различий в адаптации до возрастно-гендерной специфики стрессоустойчивости.

В пункте 2.1 были подытожены цели, задачи и методики исследования. Выбраны и обосновано 4 опросника, которые будут использованы для сбора данных.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования стрессоустойчивости и копинг-стратегий среди женщин в разные возрастные периоды

После обработки эмпирических результатов на основе описательной статистики был проведен качественный анализ результатов средних значений в каждой группе женщин: в период молодости; в период взрослости; в период зрелости последовательно по каждой методике исследования. В качестве эмпирических методов в исследовании были использованы: Краткая версия теста жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой,

шкала воспринимаемого стресса (PSS-14) в адаптации А.А. Золотаревой, опросник совладания со стрессом (COPE), в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, тест социально-психологической адаптированности в адаптации А.К. Осницкого.

На рисунке 3 представлены средние значения по методике тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина и Е. И. Рассказовой.

Характеризуя показатели средних значений в группе женщин зрелого возраста, отметим, что все показатели жизнестойкости находятся на среднем уровне выраженности, начиная от общей жизнестойкости (50,5), которая отличает этих женщин как уверенных в своих убеждениях преодолеть трудные обстоятельства, не останавливаться перед новыми возможностями. Согласно выраженности шкалы вовлеченности (21,78) находить возможность следовать своим интересам и испытывать удовольствие от самых разных видов активного поведения и деятельности. Достаточный уровень контроля (16,22) может определять устойчивость и последовательность в отношении своего поведения в ситуациях выбора. Ведущей в структуре жизнестойкости в этом возрасте является шкала принятия риска (12,5). которая определяет готовность к изменениям в разных ситуациях, стремление к получению жизненных впечатлений, не смотря на неочевидные позитивные результаты, следующие за новыми возможностями у женщин этого возраста.

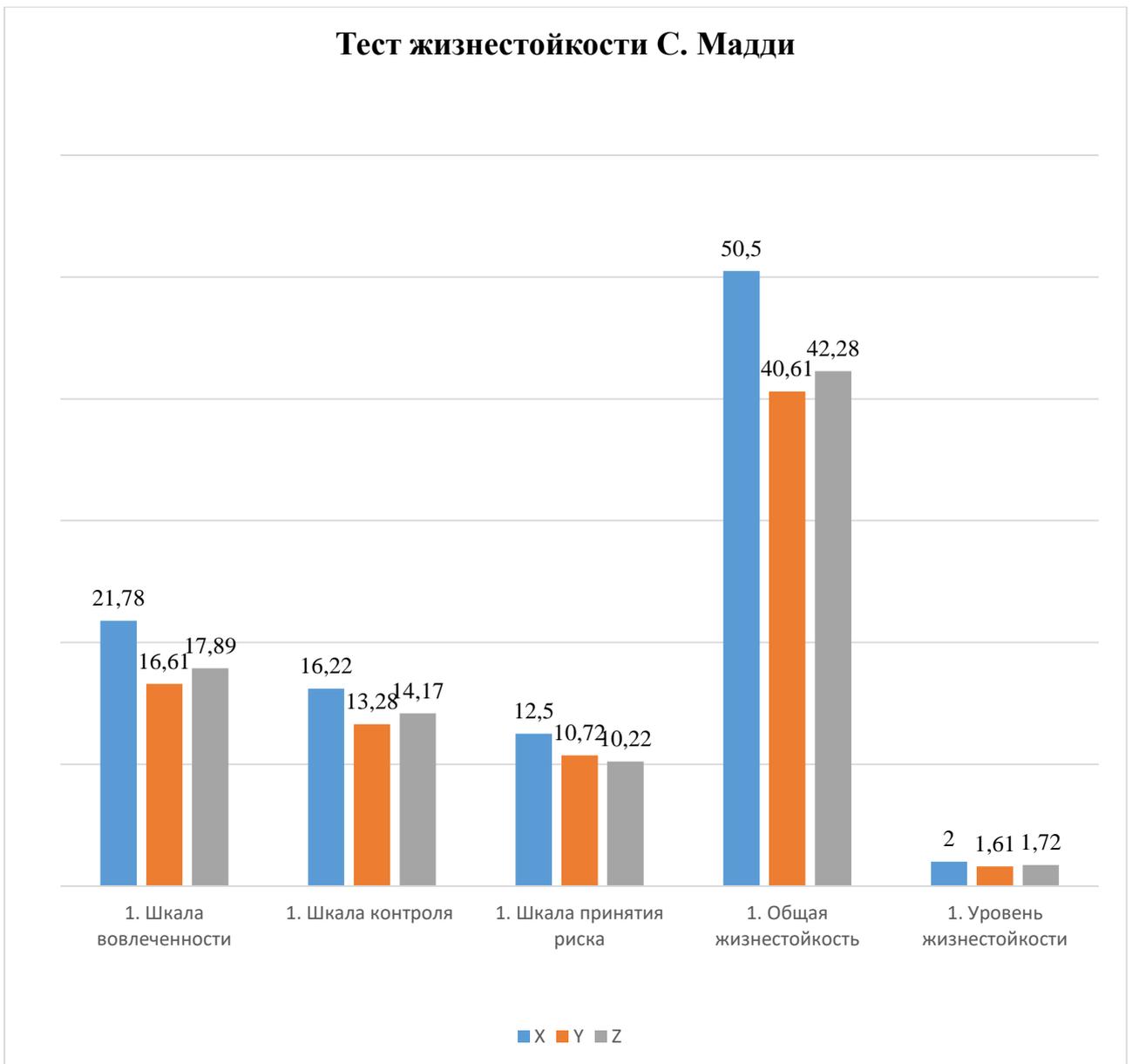


Рисунок 3 – Средние значения результатов теста жизнестойкости С. Мадди

В группе женщин взрослого возраста определены пониженные значения общей жизнестойкости (40,61), что определяет недостаточный потенциал жизненной устойчивости, недостаточную готовность противостоять жизненным трудностям и справляться со стрессовыми ситуациями. Женщинам этой группы не хватает уверенности в себе и убежденности в том, что самостоятельно можно преодолеть самые разные жизненные проблемы. Низкие значения шкалы вовлеченности (16,61) определяет отношение к жизни

как налаженному, рутинному и малоинтересному процессу постоянных и заранее известных ситуаций и дел. Пониженный контроль (13,28) характеризует недостаточные усилия и саморегуляцию поведения и в столкновении с жизненными задачами, несамостоятельность в ситуации выбора и принятия решений. У женщин ниже среднего проявляется выраженность шкалы принятия риска (10,22), что определяет отсутствие активности в получении знаний и опыта, стремление оставаться в удобных комфортных условиях, избегая в ситуации выбора пробовать новое, не смотря на неопределенные результаты. Эти показатели можно связать с такими особенностями женщин этого возраста как выраженное напряжение и усталость, связанные с выполнением ежедневных трудовых обязанностей и заботой о подрастающих детях, отсутствии времени для саморазвития. Также этот период связан с психологическим кризисом «середины жизни», трансформацией смыслов и ценностей, который может усиливать негативные тенденции во влиянии на снижение жизнестойкости.

Характеризуя результаты жизнестойкости в возрастной группе молодых женщин, можно отметить общую жизнестойкость – ниже среднего (42,28), что характеризует определенные трудности поведения женщин в стрессовых и критических ситуациях. Вовлеченность находится на границе средних и низких значений (17,89), что определяет сомнения и неуверенность в себе относительно новых жизненных обстоятельств, отсутствие интереса к реализуемой деятельности, недостаточную активность, переживание пониженной удовлетворенности и закрытость новому опыту. Шкала контроля характеризуется средними значениями (14,17) и определяет умеренные способности самоуправления, последовательности и саморегуляции в противостоянии жизненным невзгодам и неудачам. У молодых женщин выявлена умеренная готовность осуществлять выбор и нести за него ответственность. Шкала принятия риска (10,22) имеет умеренно-пониженные значения, и определяет молодых женщин как недостаточно активных в приобретении жизненного опыта в новых обстоятельствах, определенную

степень беспокойности и тревоги в отношении будущего и незапланированных ситуаций. Полученные значения по шкалам жизнестойкости можно связать с недостаточным жизненным опытом и незавершенными процессами самоопределения личности в этом возрасте, связанные с профессиональной деятельностью и созданием семьи.

Сопоставляя показатели жизнестойкости у женщин возрастных групп, можно утверждать, что у женщин зрелого возраста все показатели жизнестойкости выражены выше, что связано с осознанным применением опыта преодоления самых разных ситуаций: трудных, конфликтных, стрессовых и кризисных. И на этом фоне – развитие психологической устойчивости к ситуативным стрессорам. Женщины этого возраста умеют справляться с ситуативной тревожностью в пользу уверенности и самоподдержки. Скорее всего, это связано с большей психической устойчивостью и большим жизненным опытом женщин, психологической зрелостью и мудростью, а также определенной динамикой социокультурных условий их жизни в нестабильных социо-экономических условиях кризисов 1990-х годов. Подтверждение этому можно увидеть в умеренно-выраженных показателях шкалы принятия риска. Это характеризует женщин этого возраста как более решительных, готовых действовать в отсутствии надежных гарантий успеха.

На предварительном этапе анализа мы проверили эмпирические данные на предмет соответствия закону нормального распределения, в результате было выявлено что из 42 показателей было нормально распределено только 23 (по критерию Шапиро-Уилка) и 17 (по Колмагорову-Смирнову). Из чего делаем вывод, что в дальнейшем будем использовать непараметрическую статистику для дальнейшего анализа.

Сравнительный анализ значимых различий в выраженности шкал теста жизнестойкости С. Мадди с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни. Его результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительный анализ показателей теста жизнестойкости С. Мадди в группах женщин зрелого, взрослого и молодого возраста

Показатели	Среднее 1 группа	Среднее 2 группа	Среднее 3 группа	Критерий Манна - Уитни (1 и 2 группы)	Критерий Манна - Уитни (1 и 3 группы)	Критерий Манна - Уитни (2 и 3 группы)
Шкала вовлеченности	21,78	16,61	17,89	70,5**	103	193,5
Шкала контроля	16,22	13,28	14,17	74,5**	106	194,5
Шкала принятия риска	12,5	10,72	10,22	92,5*	77,5**	143,5
Общая жизнестойкость	50,5	40,61	42,28	59,5**	85,5*	192,5
Уровень жизнестойкости	2	1,61	1,72	102,5	119,5	176,5

Примечание: * – уровень значимости в пределах 0,05; ** – уровень значимости в пределах 0,01

Результаты сравнительного анализа позволяют сделать следующие выводы.

Выявлены статистически значимые различия всех показателей жизнестойкости: показателей шкал вовлеченности ($U=70,5$; $p \leq 0,01$); контроля ($U=74,5$; $p \leq 0,01$); шкалы принятия риска ($U=92,5$; $p \leq 0,05$); общего показателя жизнестойкости ($U=59,5$; $p \leq 0,01$) в группах зрелых и взрослых женщин. Все показатели жизнестойкости выше у женщин зрелого возраста, что свидетельствует о том, что у них выше выражен потенциал жизнестойкости, в основе этих различий находится уровень психологической зрелости, жизненный и профессиональный опыт зрелых женщин.

Установлены статистически значимые различия шкалы принятия риска ($U=77,5$; $p \leq 0,01$) и общего показателя жизнестойкости ($U=85,5$; $p \leq 0,05$) в группах зрелых и молодых женщин. Эти показатели жизнестойкости выше у женщин зрелого возраста, что свидетельствует о том, что у них выше

открытость новому опыту в выборе способов действий и решений, а также преобладает потенциал жизненной устойчивости, в основе этих различий находится уровень личностной компетентности, психологической зрелости, жизненный и профессиональный опыт зрелых женщин.

Таким образом представители выборки зрелого возраста сформировали умеренный уровень жизнестойкости. Также, вероятно, высокая цифровая социализация женщин молодого и взрослого возрастов приводит к снижению вовлеченности к реальной жизни и большей неготовности к реальным жизненным вызовам и возможностям, что сказалось и на результатах исследования по шкале вовлечённость и принятия риска.

В таблице результатов сравнительного анализа также прослеживается, что между показателями жизнестойкости женщин молодого и взрослого возраста статистически значимых различий не выявлено ни по одной шкале ($p > 0,05$), то есть их показатели статистически неразличимы по уровню жизнестойкости в данной выборке. Из чего мы можем сделать вывод, что становление личности женщин этого возраста связаны с похожими макроэкономическими условиями: нестабильность на рынке труда, тенденция к удорожанию недвижимости, а так высокие темпы цифровизации и удаленной профессиональной деятельности.

На рисунке 4 представлены средние значения в группах женщин по методике «Шкала воспринимаемого стресса» (PSS-14) в адаптации А.А. Золотаревой.



Рисунок 4 – Средние значения результатов выраженности стресса
(Шкала воспринимаемого стресса)

Определяя субъективные показатели выраженности стресса в группе женщин в период зрелости, можно утверждать об умеренном уровне выраженности воспринимаемого стресса (23,11). Это характеризует присутствие определенного напряжения, наличие определенных трудностей и стрессовых ситуаций, которые женщины переживают относительно благополучно, без развития и присутствия дистрессовых состояний.

В группе женщин в период взрослости выявлен высокий уровень воспринимаемого стресса (26,72), что свидетельствует о преобладании чрезмерного напряжения, относительной беспомощности и растерянности, повышенной тревожности, периодическом наличии дистрессовых состояний у женщин этого возраста, среди которых можно предположить симптомы информационного дистресса, эмоционального выгорания или хронической усталости. Возможно, это обусловлено объективной нагрузкой на женщин этого возраста, связанной с профессиональной деятельностью, семейными обязанностями и воспитанием детей, а также психологическим кризисом «середины жизни». Однако, мы не можем исключить у них наличие низкого потенциала стрессоустойчивости.

У женщин молодого возраста показатели воспринимаемого стресса находятся на уровне умеренной выраженности (24,06), что определяет повышенные показатели напряжения и беспокойства, вызванными стресс-факторами. Однако, молодые женщины удовлетворительно справляются с возникшими проблемами, их состояние не характеризуется негативными психоэмоциональными последствиями для психики.

Вышеперечисленное определяет, что, сталкиваясь с одинаковыми стресс-факторами, у представительниц зрелого возраста их влияние на психологическое состояние выражено сопоставимо меньше, чем у женщин молодого и взрослого возрастов.

В таблице 5 определены результаты сравнительного анализа показателей воспринимаемого стресса у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов.

Таблица 5 – Сравнительный анализ показателей воспринимаемого стресса у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов (Шкала воспринимаемого стресса)

Показатели	Среднее 1 группа	Среднее 2 группа	Среднее 3 группа	Критерий Манна - Уитни (1 и 2 группы)	Критерий Манна - Уитни (1 и 3 группы)	Критерий Манна - Уитни (2 и 3 группы)
Общий балл уровня воспринимаемого стресса	23,11	26,72	24,06	211	168	125
Уровень воспринимаемого стресса	2,28	2,44	2,33	189	171	144

Примечание: * – уровень значимости в пределах 0,05; ** – уровень значимости в пределах 0,01

Опираясь на результаты сравнительного анализа, можно утверждать, что отсутствуют статистически значимые различия в показателях воспринимаемого стресса между женщинами разных возрастных групп, не

смотря на разные уровни выраженности воспринимаемого стресса (все полученные р-значения существенно превышают порог значимости 0.05). Поэтому можно утверждать, у женщин в возрастных группах показатели воспринимаемого стресса сопоставимы. Можно предположить, что все женщины объективно оценивают наличие стресс-факторов в своей жизни, при этом демонстрируют состояние выраженного стресса: от умеренного до высокого уровня воспринимаемого стресса, то есть переживая уровень напряжения от среднего (женщины в период зрелости, женщины в период молодости) до высокого (женщины в период взрослости).

Параметр «Уровень воспринимаемого стресса» также не показывает значимых различий между группами, находясь в близком диапазоне значений (2,28-2,44).

Этот результат контрастирует с результатами по тесту жизнестойкости, где четкие возрастные различия были выявлены, и предполагают, что несмотря на разный уровень психологического ресурса (жизнестойкости), субъективное восприятие стресса у этих групп в данном исследовании оказалось схожим.

На рисунке 5 представлены средние значения показателей копингов по методике «Опросник совладания со стрессом» COPE, в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой.

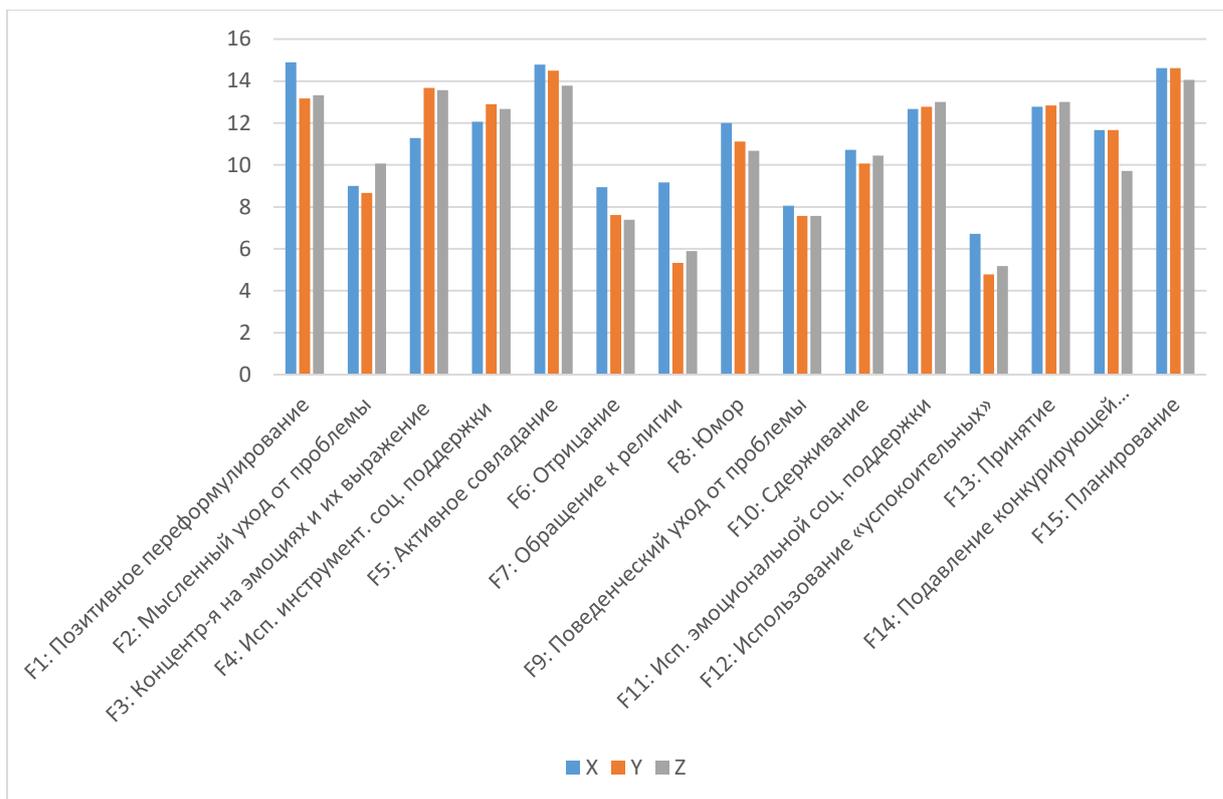


Рисунок 3 – Средние значения результатов выраженности копинг-стратегий (Опросник совладания со стрессом COPE)

В группе женщин в период зрелости преобладают среди других в структуре совладающего поведения продуктивные копинги: позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, планирование и принятие. Это определяет характерные способы совладания со стрессом, заключающиеся в извлечении позитивного опыта в стрессовой ситуации, планирование решения проблемы, активные подходы и действия, направленные на активное сопротивление стрессам. Женщины склонны сначала анализировать ситуацию с разных сторон, а только затем принимать обдуманное решение по преодолению стресса. У них отсутствует отрицание, сам факт присутствия негативных стрессовых событий принимается как неизбежных в жизненном опыте каждого человека и воспринимается как возможности для личностного роста. Наименее выражены у женщин способы совладания: использование «успокоительных» (не смотря на возраст они не

склонны к симптоматическому снижению тревоги и волнения, других неприятных эмоций) А также поведенческий уход от проблемы и мысленный уход от проблемы, что определяет отсутствие непродуктивных действий и избегающего поведения. Для женщин характерна выраженная личная ответственность за преодоление негативных последствий стрессовых ситуаций.

У женщин в период взрослости наблюдается ведущая роль в проявлении совладающего поведения в сочетании копингов: планирование, позитивное переформулирование и личностный рост, концентрация на эмоциях и их выражении и активное совладание. При преобладании продуктивно-ориентированных копингов, у женщин выражена повышенная эмоциональность в ситуации стресса, которая может свидетельствовать об эмоциональной вовлеченности и отсутствии навыков эмоциональной саморегуляции, обуславливая повышение внимания на эмоциональных переживаниях и снижение продуктивности совладающего поведения. Второстепенной ролью в структуре совладания со стрессом обладают такие копинги, как использование «успокоительных» и обращение к религии.

В группе женщин в период молодости в структуре совладающего поведения на первый план вышли копинги: концентрация на эмоциях и их выражении, активное совладание, использование инструмента социальной поддержки, использование эмоциональной социальной поддержки, принятие и планирование. На фоне присутствия проактивных копингов, выражены концентрация на собственных эмоциях и потребность в получении поддержки ближайшего социального окружения в дополнительной информации, помощи со стороны других, желании доверить свои переживания окружающим и получить эмоциональное облегчение и эмоциональную поддержку. Минимальными значениями обладают такие копинги молодых женщин, как использование «успокоительных», отрицание проблем, обращение к религии.

При сопоставлении способов совладания, можно отметить, что женщины зрелого возраста демонстрирует более зрелые стратегии, включая

позитивное переформулирование и обращение к религии, им свойственно более других женщин обращаться к юмору как самоподдержке в стрессовых условиях, а также использовать разного рода «успокоительные» (от таблеток, пищи, до – алкоголя), что говорит об использовании хотя и второстепенных, количественно невыраженных, но все же дезадаптивных и нейтральных стратегий (которые зависят от контекста).

Женщины молодого и взрослого возрастов склонны к эмоционально-ориентированному совладанию, что зачастую не всегда приводит к эффективному решению проблем. Таким образом, прослеживается яркая тенденция: от более рациональных, интернальных, традиционных стратегий женщин в период зрелости к более эмоциональным и потенциально менее адаптивным в молодом возрасте.

На рисунке 6 определены совокупное число дезадаптивных, нейтральных и адаптивных стратегий совладания со стрессом у женщин разных возрастных групп.



Рисунок 4 – Средние значения дезадаптивных, нейтральных и адаптивных стратегий совладания со стрессом у женщин разных возрастных групп (Опросник совладания со стрессом COPE)

В группе женщин зрелого возраста установлено преобладание адаптивных стратегий совладания (4,5), что определяет высокий потенциал совладающего со стрессом поведения у женщин. Наименьшее значение имеет показатель дезадаптивных стратегий (0,39), это определяет то, что даже в новых для себя интенсивных и внезапных стрессовых или кризисных ситуациях, женщины этого возраста находят возможность опираться на потенциал адаптивного совладания, применения адаптивных или нейтральных способов отношения к ситуациям. Они быстро ориентируются и адаптируются, находя наилучшее решение возникших проблем.

В группе женщин в период взрослости прослеживается ведущая роль адаптивных стратегий совладания со стрессом (4,44), однако время от времени женщины этой группы могут применять нейтральные стратегии или дезадаптивные способы поведения в стрессовой ситуации. При этом дезадаптивные стратегии (0,72) гораздо выше нейтральных (0,5) в вероятности нарушения адаптации и дезадаптивного поведения.

У молодых женщин наибольшие значения прослеживаются в показателях адаптивных стратегий (4,17). При этом в определенных обстоятельствах могут возникать дезадаптивные способы поведения (0,94). В отдельных случаях возможны нейтральные способы поведения (0,67).

На рисунке 6 особого внимания заслуживает более высокий показатель ведущих дезадаптивных копингов у женщин молодого возраста и более низкий показатель адаптивных, что может отражать специфику стрессоров цифровой эпохи и начало формирования жизненного опыта разрешения проблемных и стрессовых ситуаций.

В таблице 6 определены результаты сравнительного анализа показателей совладания со стрессом у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов.

Результаты сравнительного анализа позволяют сделать следующие выводы.

Выявлены статистически значимые различия показателей совладания со стрессом: показатели копингов позитивное переформулирование и личностный рост ($U=89,5$; $p\leq 0,05$); концентрация на эмоциях и их активное выражение ($U=51,5$; $p\leq 0,01$); обращение к религии ($U=66$; $p\leq 0,01$) зрелых и взрослых женщин.

Таблица 6 – Сравнительный анализ показателей совладания со стрессом у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов

Показатели	Среднее 1 группа	Среднее 2 группа	Среднее 3 группа	Критерий Манна - Уитни (1 и 2 группы)	Критерий Манна - Уитни (1 и 3 группы)	Критерий Манна - Уитни (2 и 3 группы)
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	14,89	13,17	13,33	89,5*	113,5	173,5
F2: Мысленный уход от проблемы	9	8,67	10,06	143	191,5	208,5
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	11,28	13,67	13,56	51,5**	47,5**	154,5
F4: Использование инструментальной социальной поддержки	12,06	12,89	12,67	195,5	189,5	159,5
F5: Активное совладание	14,78	14,5	13,78	165	127	120,5
F6: Отрицание	8,94	7,61	7,39	108,5	105	163,5
F7: Обращение к религии	9,17	5,33	5,89	66**	82,5*	188
F8: Юмор	12	11,11	10,67	131	135	153,5
F9: Поведенческий уход от проблемы	8,06	7,56	7,56	140,5	142,5	164,5
F10: Сдерживание	10,72	10,06	10,44	120,5	151,5	178
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	12,67	12,78	13	174,5	180,5	170
F12: Использование «успокоительных»	6,72	4,78	5,17	111,5	117	167
F13: Принятие	12,78	12,83	13	168	169	157,5

Продолжение таблицы 6

Показатели	Среднее 1 группа	Среднее 2 группа	Среднее 3 группа	Критерий Манна - Уитни (1 и 2 группы)	Критерий Манна - Уитни (1 и 3 группы)	Критерий Манна - Уитни (2 и 3 группы)
F14: Подавление конкурирующей деятельности	11,67	11,67	9,72	171,5	92,5*	99,5*
F15: Планирование	14,61	14,61	14,06	169,5	155,5	151
Количество ведущих дезадаптивных стратегий	0,39	0,72	0,94	213	86*	191
Количество ведущих нейтральных стратегий	0,83	0,5	0,67	115,5	136,5	178,5
Количество ведущих адаптивных стратегий	4,5	4,44	4,17	154	128	137

Примечание: * – уровень значимости в пределах 0,05; ** – уровень значимости в пределах 0,01

При этом показатели копингов позитивное переформулирование и личностный рост, обращение к религии выше у женщин зрелого возраста, что свидетельствует о том, что у них выше выражен потенциал совладания со стрессом, в основе этих различий находится уровень психологической зрелости и самоподдержки, жизненный опыт зрелых женщин.

Тогда как у взрослых женщин статистически выше проявляется копинг концентрация на эмоциях и их активное выражение, что свидетельствует о склонности женщин в период взрослости к большей выраженности эмоционально-ориентированного копинга, который может препятствовать рациональному поведению в ситуации стресса и отрицательно влиять на его разрешение.

Установлены статистически значимые различия совладания со стрессом в показателях копингов концентрация на эмоциях и их активное выражение ($U=47,5$; $p \leq 0,01$), обращение к религии ($U=82,5$; $p \leq 0,05$), подавление

конкурирующей деятельности ($U=92,5$; $p\leq 0,05$), показателе выраженности дезадаптивных стратегий ($U=86$; $p\leq 0,05$), в группах зрелых и молодых женщин. При этом показатели копингов концентрация на эмоциях и их активное выражение, подавление конкурирующей деятельности и показателя выраженности дезадаптивных стратегий статистически выше проявляются у женщин в период молодости. Это определяет их большую склонность к концентрации на переживаниях и эмоциональной разрядке в ситуации стресса, снижении стремления подавлять выполнение сопутствующих видов деятельности, большую меру выраженности дезадаптивных копингов в сравнении с женщинами зрелого возраста. Тогда как у женщин зрелого возраста обращение к религии происходит значительно чаще, что указывает на духовную самоподдержку, нахождение утешения и усиления силы духа взрослых женщин при преодолении трудностей.

Выявлены статистически значимые различия совладания со стрессом в показателе копингов подавление конкурирующей деятельности ($U=86$; $p\leq 0,05$) у женщин взрослого и молодого возраста. При этом показатели копинга подавление конкурирующей деятельности статистически выше проявляются у женщин в период взрослости. Это определяет их большую выраженность снижении активности в выполнении сопутствующих видов деятельности, в сравнении с женщинами молодого возраста.

Таким образом, опираясь на данные сравнительного анализа, было выявлено, что женщины зрелого возраста чаще использует религию в совладании со стрессом, чем женщины других возрастных групп.

Концентрация на эмоциях поколения женщин в период взрослости и молодых женщин преобладают в сравнении с женщинами зрелого возраста. Это можно объяснить формированием у представителей этих возрастных групп в эпоху цифровизации и сдвига культурных норм в сторону большей эмоциональной открытости.

Молодые женщины реже подавляют другую деятельность сравнительно со старшими поколениями, что возможно говорит о большей многозадачности

их поколения и характером стрессоров (больше из-за онлайн-культуры), но при этом в силу возраста демонстрируют больше дезадаптивных копингов по сравнению со женщинами зрелого возраста.

Таким образом, выявленные различия отражают как уровень психологической зрелости, потенциал совладания со стрессом, так и адаптацию стилей совладания к вызовам соответствующей эпохи.

На рисунке 7 представлены средние значения показателей шкал по методике «Тест социально-психологической адаптированности» в адаптации А.К. Осницкого в группах у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов.

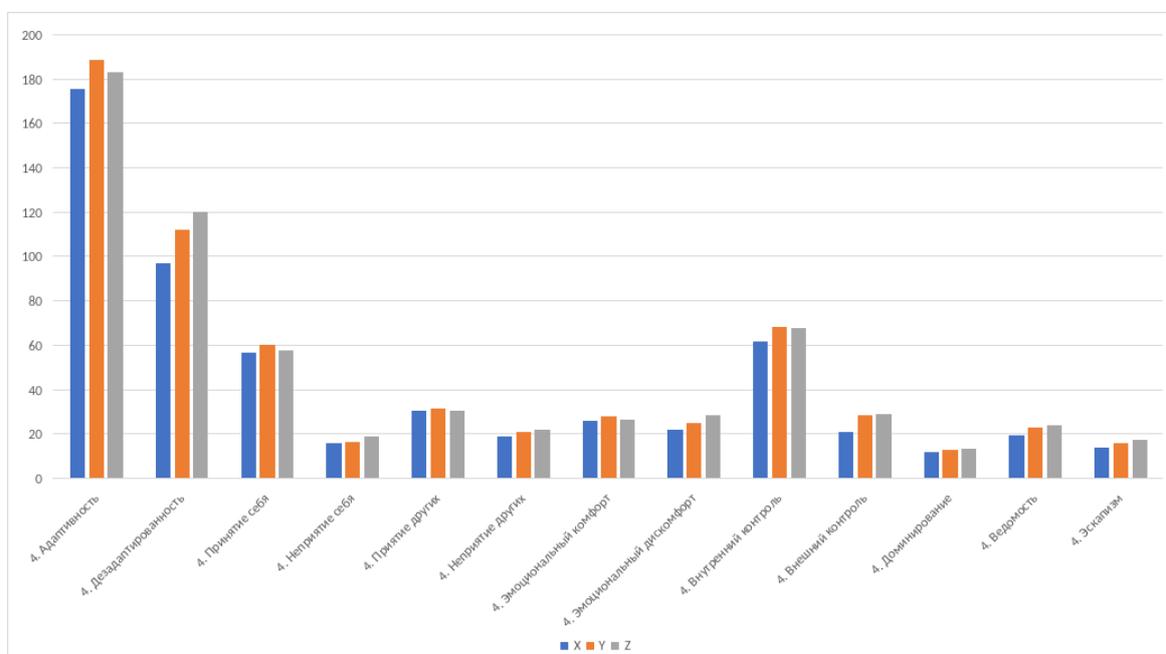


Рисунок 7 – Средние значения результатов женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов (тест социально-психологической адаптированности)

Характеризуя структуру социально-психологической адаптированности у женщин зрелого возраста, можно отметить, что наблюдается преобладание адаптированности над показателями дезадаптированности, а среди шкал преобладают показатели внутреннего контроля и принятия себя. Эти показатели определяют психологическое благополучие и психологический комфорт женщин зрелого возраста, основанные на интернальности и

ответственности за свое поведение и действия, знания о себе и принятие своих индивидуально-психологических свойств. Наименьшими показателями обладают шкалы доминирование, непринятие себя и непринятие других, эскапизм, что определяет зрелые социальные и межличностные отношения, стремление к поддержанию социальных контактов, сотрудничество, дружелюбие и отсутствие конфронтации с другими людьми. Это характеризует оптимальный профиль социально-психологической адаптированности женщин зрелого возраста.

В группе женщин в период взрослости структура социально-психологической адаптированности определяется высокой адаптированностью и более низкими показателями дезадаптированности, что позволяет этим женщинам совмещать профессиональную деятельность, семейные функции и воспитание детей. Основу адаптированности составляют шкалы принятие себя и внутренний контроль, они ориентированы на эмоциональный комфорт и поддержку социального окружения.

Женщины молодого возраста характеризуются преобладанием адаптированности над дезадаптированностью, но при этом количественные различия между ними относительно небольшие, что не исключает у них реакций дезориентации и дезадаптации, связанные со стрессовыми ситуациями. Ведущие шкалы внутренний контроль и принятие себя определяют знание своих особенностей и ответственное отношение к своему поведению и поступкам. Шкала эмоциональный дискомфорт определяет наличие состояний фрустрации и внутриличностного конфликта, они нуждаются во внешней поддержке ближайшего социального окружения.

При сопоставлении показателей в группах женщин разного возраста можно отметить, что показатели шкал «Эмоциональный дискомфорт», «Непринятие других» и «Ведомость» женщин в периоды взрослости и молодости имеют более высокие средние значения по сравнению с женщинами зрелого возраста.

Так же мы можем наблюдать небольшое преобладание при сопоставлении шкалы «Неприятие себя» у женщин молодого возраста. В группе молодых женщин наибольшее значение имеет показатель шкалы «Дезадаптированности».

Можно сделать вывод, что в целом социально-психологическая адаптированность у женщин зрелого возраста имеет наибольшие показатели, что как и по другим методикам исследования, можно объяснить их психологической зрелостью, личностной компетентностью и формированием разнообразного жизненного опыта.

На рисунке 8 определены средние значения итоговых показателей по методике «Тест социально-психологической адаптированности» в адаптации А.К. Осницкого в группах у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов.

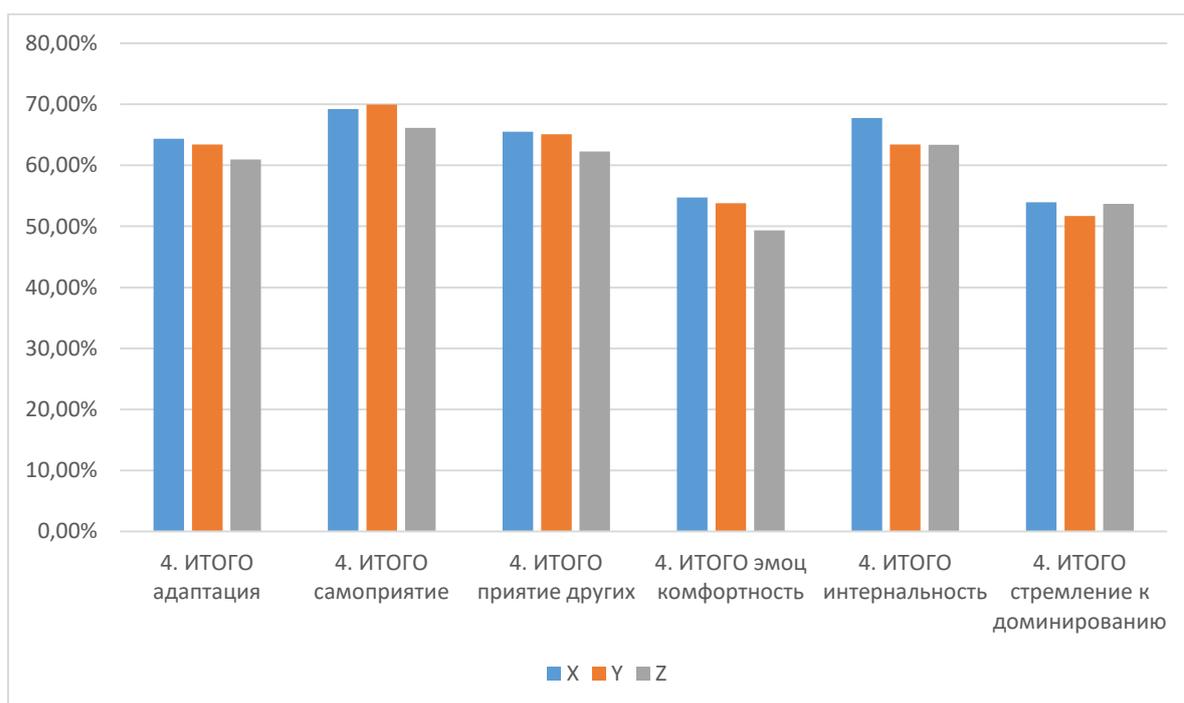


Рисунок 8 – Средние значения итоговых результатов женщин (Тест социально-психологической адаптированности)

Итоговые значения показывают хороший уровень адаптированности всех женщин выборки исследования (больше 60%).

При этом у женщин зрелого возраста максимально выражены показатели: интернальность, принятие других, стремление к доминированию и эмоциональная комфортность. Это определяет их высокую ответственность за происходящее в их жизни, самостоятельность, стремление взять на себя лидирующую роль в жизненных ситуациях, дружелюбие и сотрудничество как продолжение принятия других людей и преобладающие показатели психологического эмоционального комфорта, отсутствие признаков дезадаптации.

У женщин взрослого возраста наибольшими значениями обладает шкала самопринятия и интернальности, что определяет их уверенность в себе, наличие оптимальных результатов и достижений в профессиональной деятельности и семейной жизни.

На фоне положительной адаптированности у женщин молодого возраста показатель эмоционально комфортности значительно ниже (50%), чем у женщин других возрастных групп. Это говорит об эмоциональной и, возможно, незавершенности самоопределения в системе смыслов и ценностей, ценностной неопределенности молодого поколения, что приводит к экзистенциальной апатии, неудовлетворенности, чувствам отстраненности и подавленности. У них наблюдается значительно ниже показатель выраженности принятие себя.

В таблице 7 определены результаты сравнительного анализа показателей социально-психологической адаптированности у женщин зрелого, взрослого и молодого возрастов.

Таблица 7 – Сравнительный анализ показателей социально-психологической адаптированности у женщин зрелого, взрослого и молодого возраста

Показатели	Среднее 1 группа	Среднее 2 группа	Среднее 3 группа	Критерий Манна - Уитни (1 и 2 группы)	Критерий Манна - Уитни (1 и 3 группы)	Критерий Манна - Уитни (2 и 3 группы)
Адаптивность	175,67	189,11	183,5	206,5	184,5	134,5
Деадаптированность	97,33	112,22	120,61	201,5	97,5*	186,5
ИТОГО адаптация	64,37%	63,40%	60,95%	145	119	137
Принятие себя	56,89	60,33	57,78	197,5	170	132
Неприятие себя	15,89	16,61	19,06	166	201,5	185
ИТОГО самопринятие	69,23%	69,97%	66,15%	172	137	133
Приятие других	30,5	31,56	30,67	168	159	153,5
Неприятие других	18,94	21,06	22,33	182	222,5	153,5
ИТОГО приятие других	65,52%	65,10%	62,27%	164,5	127	132
Эмоциональный комфорт	26,44	28,06	26,72	180	163	143,5
Эмоциональный дискомфорт	21,94	25,22	28,5	197,5	221,5	183,5
ИТОГО эмоц комфортность	54,71%	53,81%	49,35%	149,5	123,5	139
Внутренний контроль	62,17	68,33	67,83	217,5	213	155,5
Внешний контроль	21,39	28,89	29,28	96,5*	93,5*	164
ИТОГО интернальность	67,75%	63,40%	63,39%	115	114	150,5
Доминирование	12,06	13,17	13,83	193,5	208	156
Ведомость	19,89	23,22	24,22	215	223	171
ИТОГО стремление к доминированию	53,96%	51,72%	53,68%	153,5	155,5	159
Эскапизм	13,94	16,33	17,83	180,5	90,5*	196

Примечание: * – уровень значимости в пределах 0,05; ** - уровень значимости в пределах 0,01

Результаты сравнительного анализа определяют следующие выводы.

Выявлены статистически значимые различия показателя адаптированности: внешний контроль ($U=96,5$; $p \leq 0,05$) у женщин в период зрелости и взрослых женщин. У женщин возраста зрелости он выражен статистически выше, чем у женщин в период зрелости. Женщины в период

зрелости меньше нуждаются во внешней поддержке и не подвержены экстернальному объяснению того, что события, происходящие с ними, связаны с внешними обстоятельствами (судьбой, другими людьми, случайностью событий).

Выявлены статистически значимые различия показателя адаптированности: дезадаптированность ($U=97,5$; $p \leq 0,05$) внешний контроль ($U=93,5$; $p \leq 0,05$) и эскапизм ($U=90,5$; $p \leq 0,05$) у женщин в период зрелости и молодых женщин. У женщин зрелого возраста все перечисленные негативные показатели адаптированности статистически выше, что характеризует их большую дезадаптированность, склонность к избеганию и уходу от проблем, ориентированность на внешней поддержке, когда события, происходящие с ними приписываются внешним обстоятельствам и другим людям.

Женщины зрелого возраста проявляют более высокий уровень эскапизма, что перекликается с опросником COPE (копинг «мысленный уход от проблемы»), у них присутствует большее число дезадаптированных способов поведения, что также определяет высокую достоверность результатов в подтверждении их из результатов опросника COPE.

По показателям «Эмоциональный дискомфорт» и «Ведомость» поколения взрослых и молодых женщин показывают более высокие средние значения по сравнению с женщинами зрелого возраста, но различия не достигают строгой значимости ($p=0.059$ и $p=0.055$ соответственно), что является статистической тенденцией.

Таким образом по результатам теста социально-психологической адаптированности женщины зрелого возраста демонстрируют адаптивный профиль, чем женщины других возрастных групп. Для них характерны более низкий внешний контроль, меньшая склонность к эскапизму и меньшая дезадаптивность, что определяет социально-психологическую устойчивость, ответственность за свои решения и большей самостоятельности, меньшую склонность к избеганию проблем.

Поколение молодых женщин демонстрирует иной профиль адаптированности. У них выявлено чувство меньшего контроля над жизнью и использование стратегий избегания для совладания со стрессом. Поколение женщин периода взрослости занимает промежуточное положение, но по внешнему контролю ближе к молодому поколению. Объяснение этому кроется в том, что женщины молодого и взрослого возрастных периодов формировались и росли в более стабильное, но более сложно прогнозируемое время, неустойчивости и изменчивости (цифровая эпоха, глобализация, социальные сети), где на человека влияют мощные внешние алгоритмы и глобальные тренды. Это могло сформировать внешний локус контроля – ощущение, что жизнь контролируется внешними силами. При этом виртуальные миры, социальные сети, онлайн-игры и стриминговые сервисы предоставляют легкодоступные и привлекательные способы ухода от реальности, что показывает большую склонность к эскапизму у молодого поколения.

Так же есть предположение, что более высокие показатели дезадаптивности у молодых женщин не совсем и не всегда означают их «незрелость». Вместо этого, они могут отражать естественную реакцию на постоянно меняющуюся действительность и средовые условия, так называемую «новую нормальность» (пандемия, трансформация рынка труда, внедрение новых технологий, влияющих на все сферы жизни). Их психика более подвижна, и находится в состоянии адаптации к новым вызовам, в сравнении с поколением женщин в период зрелости, обладающих более подвижной психической организацией, чья картина мира уже устоялась.

Тем самым, полученные данные отражают не только возрастные особенности женщин трех возрастных групп, но и эволюцию стилей адаптации в ответ на изменение социального контекста.

2.3 Корреляционный анализ результатов стрессоустойчивости и копинг-стратегий у женщин в разные возрастные периоды

С целью определения специфики структуры отношения к стрессу у женщин разных возрастных групп, нами был проведен корреляционный анализ между показателями стрессоустойчивости (жизнестойкости и уровня воспринимаемого стресса) и показателями копинг-стратегий. В таблице 8 определены результаты корреляционного анализа в группе женщин зрелого возраста.

Таблица 8 – Результаты корреляционного анализа стрессоустойчивости и показателей копинг-стратегий в группе женщин зрелого возраста (1 группа)

Показатели	Шкала вовлеченности	Шкала контроля	Шкала принятия риска	Общая жизнестойкость	Общий балл уровня воспринимаемого стресса
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	-0,274	-0,157	0,174	-0,205	0,094
F2: Мысленный уход от проблемы	-0,257	0,074	-0,074	-0,042	0,264
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,214	-0,2	-0,319	-0,23	0,124
F4: Использование инструментальной социальной поддержки	-0,377	-0,37	-0,164	-0,405	-0,079
F5: Активное совладание	-0,111	-0,141	0,105	-0,13	-0,039
F6: Отрицание	-0,426	-0,212	-0,215	-0,36	0,264
F7: Обращение к религии	-0,207	-0,338	-0,131	-0,305	0,024
F8: Юмор	0,109	0,367	0,26	0,262	0,116
F9: Поведенческий уход от проблемы	-0,207	-0,128	-0,38	-0,236	0,586
F10: Сдерживание	-0,138	-0,086	-0,041	-0,173	0,287
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	-0,338	-0,366	-0,171	-0,376	0,078
F12: Использование «успокоительных»	-,471*	-0,438	-0,383	-0,514*	0,142
F13: Принятие	-0,165	0,570*	-,488*	-0,447	0,534

Продолжение таблицы 8

Показатели	Шкала вовлеченности	Шкала контроля	Шкала принятия риска	Общая жизнестойкость	Общий балл уровня воспринимаемого стресса
F14: Подавление конкурирующей деятельности	-0,125	-0,12	0,069	-0,122	-0,263
F15: Планирование	0,054	-0,029	0,223	0,032	-0,095

Примечание: значимость: * – если $p \leq 0,05$; ** – если $p \leq 0,01$

Результаты корреляционного анализа у группы 1 (женщин 50-55 лет: 1970-1975 гг. рождения) позволяют сделать следующие выводы.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «использование успокоительных» ($r_s = -0,471$, $p \leq 0,05$) только у старшего поколения: чем выше вовлеченность в жизни, тем меньше индивид использует разного рода успокоительные. Можно предположить, что для женщин 50-55 лет, переживающих кризис идентичности и «синдром пустого гнезда», вовлеченность в жизнь становится компенсаторным ресурсом, заменяющим алкоголь, медикаменты и другие виды «успокоительных».

У группы 1 нет ни одного параметра, имеющего статистически значимую связь со шкалой контроля.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Принятие» ($r_s = -0,488$, $p \leq 0,05$) только у группы 1: чем больше человек готов рисковать, тем меньше используется такая стратегия совладания, как принятие ситуации. Вероятно, в возрасте 50-55 лет, когда жизненные стратегии кристаллизуются, принятие риска и принятие ситуации становятся взаимоисключающими поведенческими паттернами — активное стремление к изменениям через риск противоречит пассивному примирению с обстоятельствами, тогда как в более молодом возрасте эти стратегии могут сосуществовать, так как личность еще гибко экспериментирует с разными стилями совладания.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы жизнестойкости и копинга «использование успокоительных» ($r_s = -0,514$; $p \leq 0,05$) только в группе 1: чем выше проявляется жизнестойкость, тем ниже выражен способ совладания «прием успокоительных». Для поколения X, сформировавшегося в культуре, где обращение за психологической помощью часто стигматизировалось, использование «успокоительных» является крайней, вынужденной мерой, которая свидетельствует о глубоком истощении и кризисе их обычных, более активных стратегий совладания, что и отражается в резком падении показателей жизнестойкости.

Общий балл уровня воспринимаемого стресса значимо положительно коррелирует с копинг-стратегией «Принятие» ($r_s = 0,534$, $p \leq 0,01$) только у старшего возраста: чем выше воспринимаемый стресс, тем выше способ совладания «Принятие». То есть женщины в возрасте 50-55 лет воспринимают принятие как пассивное подчинение необратимым стрессовым обстоятельствам, а не активное совладание, что объясняет его положительную связь со стрессом и одновременное ослабление внутреннего контроля. Попробуем объяснить причины таких результатов. Для поколения X «Принятие» в этом возрасте часто вынужденное и касается фундаментальных, необратимых потерь или изменений (тела, карьерного потолка, потерь близких). Более младшее поколение, в большинстве своём, не сталкивается с такими сильными стрессорами в силу возраста, а также у них есть большая надежда, что что-то еще можно успеть изменить.

Выявлены положительные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблемы» ($r_s = 0,586$, $p \leq 0,05$): чем сильнее индивид оценивает ситуацию как стрессовую, тем вероятнее откажется от проактивного решения проблемы. Это означает, что при высокой субъективной оценке стресса у индивида доминирует пассивная стратегия избегания, при которой он отказывается от активных действий по решению проблемы.

В таблице 9 представлены результаты корреляционного анализа в группе женщин в период взрослости.

Таблица 9 – Результаты корреляционного анализа стрессоустойчивости и показателей копинг-стратегий в группе женщин в период взрослости (2 группа)

Показатели	Шкала вовлеченности	Шкала контроля	Шкала принятия риска	Общая жизнестойкость	Общий балл уровня воспринимаемого стресса
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	-0,25	-0,177	-0,071	-0,237	0,08
F2: Мысленный уход от проблемы	-0,097	0,118	-0,323	0,006	0,178
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,426	0,228	0,065	0,406	0,128
F4: Использование инструментальной социальной поддержки	0,306	0,062	0,149	0,305	0,009
F5: Активное совладание	0,291	0,034	0,395	0,333	-0,521*
F6: Отрицание	-0,224	-0,109	-0,357	-0,226	0,457
F7: Обращение к религии	-0,379	-0,242	-0,537*	-0,37	0,169
F8: Юмор	-0,347	-0,15	-0,307	-0,38	-0,383
F9: Поведенческий уход от проблемы	-0,464	-0,437	-0,287	-0,476*	0,622**
F10: Сдерживание	-0,671**	0,500*	-0,533*	-0,0732**	0,208
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	0,504*	0,31	0,037	0,451	-0,267
F12: Использование «успокоительных»	-0,26	-0,242	-0,634**	-0,36	0,466
F13: Принятие	0,259	-0,13	0,091	0,171	0,181
F14: Подавление конкурирующей деятельности	0,004	-0,268	0,122	-0,04	-0,12
F15: Планирование	0,285	-0,07	0,25	0,198	-0,194

Примечание: * - если $p \leq 0,05$; ** - если $p \leq 0,01$

Результаты корреляционного анализа (таблица 9) у группы 1 (женщин 35-40 лет: 1985-1990 гг. рождения) позволяют сделать следующие выводы.

Общий балл жизнестойкости имеет значимую отрицательную корреляцию с копинг-стратегиями «Поведенческий уход» ($r_s = -0,476$, $p \leq 0,01$), «Сдерживание» ($r_s = -0,732$, $p \leq 0,05$) только у среднего возраста: чем выше выявлена жизнестойкость, тем ниже выражены способы совладания «Сдерживание» и «Поведенческий уход». Наша гипотеза заключается в том, что для женщин среднего возраста находящегося на пике карьерного роста и семейных обязательств, стратегии ухода и сдерживания воспринимаются как контрпродуктивные, что напрямую снижает их жизнестойкость.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «Сдерживание» ($r_s = -0,671$, $p \leq 0,01$) только у группы 2: чем выше вовлеченность к жизни, тем меньше индивид ожидает подходящего для действий момента. Можно предположить, что для женщин 35-40 лет, находящихся на пике социальной и профессиональной активности и сформировавшихся в эпоху быстрых цифровых изменений и экономической нестабильности, высокая вовлеченность в жизнь создает ощущение дефицита времени и необходимости действовать немедленно, подавляя стратегию сдерживания, тогда как у более молодых эта стратегия еще формируется, а у старших – становится осознанным инструментом экономии сил в условиях снижения ресурсов.

Выявлены положительные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($r_s = 0,504$, $p \leq 0,05$) только у возрастной группы 2: чем выше вовлеченность к жизни, тем чаще индивид прибегает к стратегии эмоциональной поддержке окружающих. Предположительно, что в возрасте 35-40 лет, когда индивид одновременно максимально вовлечен в профессиональную, семейную и социальную жизнь, высокая вовлеченность создает плотную сеть контактов и обостренную потребность в эмоциональном обмене, что делает стратегию использования эмоциональной поддержки органичной и эффективной, тогда как поколение Z ищет поддержку в проявлении в социальных сетях, а у старшей возрастной

группы менее принято делиться переживаниями и, в силу возраста, круг социальной поддержки сужается.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы контроля и копинга «Сдерживание» ($r_s = -0,500$, $p \leq 0,05$) только у группы 2: чем больше ощущения контроля над собственной жизнью, тем меньше индивид ожидает подходящего для действий момента. Интересно, что по результатам исследования это единственный показатель со значимой корреляционной связью со шкалой контроля. Возможно, что именно в возрасте 35-40 лет, когда у индивида уже накоплены ресурсы и опыт для реального влияния на жизнь, но еще сохраняется высокая активность, ощущение контроля напрямую вытесняет пассивную стратегию «Сдерживания», тогда как у младших контроль еще не сформирован как устойчивый ресурс, а у старших – эта стратегия совладания больше про взвешенное планирование, без поспешных действий.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Сдерживание» ($r_s = -0,533$, $p \leq 0,05$) только у группы 2: чем больше человек готов рисковать, тем меньше ожидает подходящего для действий момента. Наша гипотеза заключается в том, что для возрастной группы 35-40 лет, находящейся на пике карьерного и личностного роста, готовность к риску и отказ от сдерживания становятся взаимосвязанными элементами единой активной жизненной стратегии, направленной на принятие всех открывающихся возможностей, тогда как у более молодых рискованность еще не подкреплена опытом, а у старших – сдерживание трансформируется в осознанную осторожность, не связанную напрямую со склонностью к риску.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Использование «успокоительных»» ($r_s = -0,634$, $p \leq 0,01$) только у группы 2: чем больше человек готов рисковать, тем меньше использует разного рода «успокоительные». Можно предположить, что для группы 2 склонность к риску и отказ от успокоительных являются

взаимосвязанными элементами активной жизненной позиции, где контроль над ситуацией предпочитается химической регуляции состояния, тогда как у более молодых когорт еще не сформировалась устойчивая поведенческая стратегия, а у старших поколений накопленный жизненный опыт и ухудшение здоровья вынуждают чаще прибегать к дополнительной поддержке даже при рискованном поведении.

Выявлены отрицательные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Активное совладание» ($r_s = -0,521$, $p \leq 0,05$): чем чаще индивид оценивает ситуации как стрессовые, тем меньше использует стратегию активного совладания (прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации). Можем предположить, что эта тенденция свойственна только для группы 2 и 3, потому что как у старшего поколения X стресс чаще мобилизует проверенные годами проактивные стратегии, выработанные в более стабильной и менее информационно-насыщенной среде.

Выявлены положительные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблемы» ($r_s = 0,622$, $p \leq 0,01$): чем сильнее индивид оценивает ситуацию как стрессовую, тем вероятнее откажется от проактивного решения проблемы. Это означает, что при высокой субъективной оценке стресса у индивида доминирует пассивная стратегия избегания, при которой он отказывается от активных действий по решению проблемы. И как мы упоминали ранее, это свойственно для всех возрастных групп.

В таблице 10 представлены результаты корреляционного анализа в группе женщин в период молодости.

Таблица 10 – Результаты корреляционного анализа стрессоустойчивости и показателей копинг-стратегий в группе женщин в период молодости (3 группа)

Показатели	Шкала вовлеченности	Шкала контроля	Шкала принятия риска	Общая жизнестойкость	Общий балл уровня воспринимаемого стресса
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	0,29	0,247	0,335	0,365	-0,841**
F2: Мысленный уход от проблемы	-0,293	-0,355	-0,352	-0,415	0,590*
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,109	-0,014	-0,038	-0,068	0,459
F4: Использование инструментальной социальной поддержки	0,122	0,062	0,005	0,13	0,255
F5: Активное совладание	0,147	0,07	0,346	0,226	-0,505*
F6: Отрицание	-0,214	-0,145	-0,377	-0,314	0,645**
F7: Обращение к религии	-0,286	-0,008	-0,289	-0,234	-0,059
F8: Юмор	0,268	0,128	0,034	0,175	-0,605**
F9: Поведенческий уход от проблемы	0,215	0,079	-0,091	0,089	0,478*
F10: Сдерживание	-0,163	-0,301	-0,38	-0,274	0,126
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	0,029	0,071	-0,027	0,093	0,394
F12: Использование «успокоительных»	-0,043	-0,415	-0,209	-0,217	0,234
F13: Принятие	-0,542*	-0,338	-0,463	-0,522*	0,448
F14: Подавление конкурирующей деятельности	0,225	0,075	,548*	0,312	-0,361
F15: Планирование	-0,042	-0,075	0,39	0,042	-0,203

Примечание: значимость: * - если $p \leq 0,05$; ** - если $p \leq 0,01$

Результаты корреляционного анализа (табл. 10) у группы 3 (женщин 20-25 лет; 2000-2005 год рождения) позволяют сделать следующие выводы.

Выявлены отрицательные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «Принятие» ($r_s = -0,542$, $p \leq 0,05$) только у группы 3: чем выше вовлеченность к жизни, тем меньше индивид принимает реальность

произошедшего при стрессовой ситуации. Мы предполагаем, то для поколения Z (20-25 лет) высокая вовлеченность в жизнь, основанная на установке бесконечных возможностей и отложенного выбора, психологически противоречит стратегии принятия, которая воспринимается как капитуляция, тогда как у старших поколений вовлеченность, пройдя через кризисы, интегрируется с мудростью принятия неизбежного.

У группы 3 нет ни одного параметра, имеющего статистически значимую связь со шкалой контроля. Возможно, что в возрасте 20-25 лет чувство контроля еще не сформировалось как устойчивый личностный ресурс, а находится в процессе становления и потому не оказывает системного влияния на выбор конкретных стратегий совладания.

Выявлены положительные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Подавление конкурирующей деятельности» ($r_s=0,548$, $p\leq 0,05$) только у группы 3: чем больше человек готов рисковать, тем больше игнорирует другие сферы жизни и фокусируется только на стрессовой ситуации. Скорее всего, в возрасте 20-25 лет, когда жизненный опыт и эмоциональная регуляция еще не полностью сформированы, склонность к риску проявляется как тотальная поглощенность одной задачей за счет игнорирования других сфер жизни, тогда как у старших возрастов развивается способность балансировать между различными областями даже при рискованном поведении.

Общий балл жизнестойкости так же имеет значимую отрицательную корреляцию с копинг-стратегиями «Принятие» ($r_s=-0,522$, $p\leq 0,05$) только у младшего возраста: чем выше выявлена жизнестойкость, тем ниже проявляется стратегия совладания «Принятие». При том что у среднего возраста связь положительная, но не значимая. Мы можем предположить, что у группы 3 жизнестойкость строится на активном преодолении препятствий, а «принятие» выглядит как преждевременная капитуляция, тогда как у других групп эта стратегия стала вынужденным, но психологически дорогостоящим

механизмом адаптации к необратимым возрастным изменениям, который не снимает, а консервирует стресс.

На фоне других возрастов сильно выделяется группа 3 с результатами на по шкале воспринимаемого стресса.

Общий балл уровня воспринимаемого стресса значимо обратно коррелирует с копинг-стратегиями «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($r_s = -0,841$, $p \leq 0,01$), «Юмор» ($r_s = -0,605$, $p \leq 0,01$) только у группы 3: чем выше уровень воспринимаемого стресса, тем меньше выявлены стратегии совладания позитивного переформулирования и юмора. Общий балл уровня воспринимаемого стресса значимо положительно коррелирует с копинг-стратегиями «Мысленный уход от проблемы» ($r_s = 0,590$, $p \leq 0,05$), «Отрицание» ($r_s = 0,645$, $p \leq 0,01$) только у группы 3: чем выше уровень воспринимаемого стресса, тем больше выявлены стратегии мысленного избегания проблем и отрицания. Это объясняется тем, что для младшего возраста, только формирующего свои механизмы адаптации, конкретные копинг-стратегии оказывают непосредственное влияние на снижение стресса, в то время как у старших возрастных групп стрессоустойчивость определяется не отдельными тактиками, а комплексной, устоявшейся системой взглядов и опыта, делающей связь с единичными стратегиями менее выраженной и статистически незначимой.

Выявлены отрицательные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Активное совладание» ($r_s = -0,505$, $p \leq 0,05$): чем чаще индивид оценивает ситуации как стрессовые, тем меньше использует стратегию активного совладания. При этом эта тенденция прослеживается только у группы 2 и 3. Как мы упоминали ранее, мы можем предположить, что эта тенденция свойственна только для группы 2 и 3, потому что как у старшего поколения X стресс чаще мобилизует проверенные годами проактивные стратегии, выработанные в более стабильной и менее информационно-насыщенной среде.

Выявлены положительные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблемы» ($r_s=0,478$, $p \leq 0,05$): чем чаще индивид оценивает ситуации как стрессовые, тем меньше прилагается усилий для борьбы с ними. Эта копинг-стратегия характерна для всех возрастных групп. Предположим, что это связано с тем, что пассивное избегание при чрезмерном стрессе является базовой, универсальной реакцией нервной системы, свойственной человеку независимо от этапа его жизненного пути.

Из проведённого нами корреляционного анализа можно сделать следующие выводы.

Молодые женщины в возрасте 20-25 лет (2000-2005 г.р.) склонны не использовать копинг-стратегию принятия ситуации (которая является адаптивной стратегией), так как принятие ситуации воспринимается как капитуляция. Однако без принятия реальности сложно объективно оценивать состояние мира и себя, заниматься собой и делать работу над ошибками.

Так же в возрасте 20-25 лет чувство контроля над происходящим еще не сформировалось как устойчивый личностный ресурс, а находится в процессе становления, но при этом перекладывание ответственности на других и на волю случая провоцирует усиление стресса и тревоги, так как человек как будто физически не может повлиять на происходящее.

По результатам видно, что молодёжь имеет четкую связь между воспринимаемым стрессом и способами совладания с ним. Особенно на стресс у молодёжи положительно влияет способность позитивного переформулирования и юмор, а отрицательно – мысленный уход от проблем (фантазирование, уход в сон) и отрицание происходящего.

При этом копинг-стратегия «Активного совладания» не свойственна при высоком уровне воспринимаемого стресса как молодёжи, так и женщинам средних лет (35-40 лет, 1985-1990 гг. рождения). Однако тенденция «чем чаще индивид оценивает ситуации как стрессовые, тем меньше прилагается усилий для борьбы с ними» свойственна всем возрастам. Так как пассивное избегание

при чрезмерном стрессе является базовой, универсальной реакцией нервной системы, свойственной человеку независимо от этапа его жизненного пути. Однако важно стараться не доводить себя до своего субъективно высокого уровня стресса, либо работать над этой планкой и не замыкаться на пассивных копингах.

Для женщин в период взрослости стратегии поведенческого ухода от проблем и сдерживания воспринимаются как контрпродуктивные, что напрямую снижает их жизнестойкость. Однако сдерживание действий является нейтральной стратегией, которая иногда является полезной для качественного принятия решения.

Для женщин в период зрелости (50-55 лет, 1970-1975 гг. рождения) вовлеченность в жизнь практически исключает использование алкоголя, медикаменты и другие виды «успокоительных», что подчеркивает важность поиска интереса к жизни.

Так же только женщинам 50-55 лет свойственна отрицательная связь «успокоительных» и жизнестойкости. Здесь важно отметить, что особенно для поколения X важно формировать и другие варианты инструментов помощи, в том числе психологической, если речь идет уже о подрыве жизнестойкости.

2.4 Рекомендации по повышению стрессоустойчивости и эффективности копинг-стратегий для женщин разных возрастных групп

Проведенное исследование выявило возрастную специфику в стрессоустойчивости и копинг-стратегий. Полученные данные позволяют сформулировать дифференцированные практические рекомендации, основанные на методах доказательной психологии. Цель данной главы предложить конкретные психологические техники и интервенции для практикующих психологов-консультантов, направленные на развитие адаптивных механизмов совладания со стрессом для каждой целевой группы.

Представим рекомендации по возрастным группам для молодых женщин (20-25 лет). Ключевой задачей является формирование зрелой личностной позиции, развитие навыков принятия реальности и преодоления пассивного избегания.

Переход восприятия копинг-стратегии «принятия» как капитуляции к адаптивному копингу:

Во-первых, подойдёт техника «Радикальное принятие» из диалектико-поведенческой терапии. Клиенту предлагается поэтапно принять ситуацию, которую нельзя изменить: а) признать всю полноту реальности, включая негативные чувства («Да, это действительно произошло, и мне от этого больно»); б) напомнить себе, что у ситуации есть причины; в) принять реальность всей душой, без осуждения.

Во-вторых, техника «Децентрирование» из терапии принятия и ответственности. Целью методики является помощь клиенту увидеть мысли и чувства («Это капитуляция», «Я не могу это принять») как отдельные от себя события в потоке сознания, а не как объективную истину. Например: «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что принять ситуацию – значит сдаться».

Развитие позитивного переформулирования:

Здесь необходимо воспользоваться когнитивной реструктуризацией в рамках КПТ. Оно направлено на выявление иррациональных убеждений и катастрофизирующих мыслей («все рухнуло», «это конец») и замену на более адаптивные («Эта ситуация сложна, но я могу извлечь из нее урок», «Я не могу контролировать все, но я могу контролировать свою реакцию»).

Минимизация пассивного избегания (мысленного ухода и отрицания):

Здесь можно попробовать использовать с клиентом техники осознанности. Упражнение «Наблюдение за побуждением». Когда возникает желание избежать стрессора (уйти в социальные сети, лечь спать), клиенту предлагается просто наблюдать за этим побуждением в теле как за волной, не подчиняясь ему автоматически, отмечая его интенсивность и спад.

А также метод «Поведенческой активации» из КПТ. Задача метода – это нарушение цикла «избегание – усиление тревоги». Совместно с клиентом составляется иерархия избегаемых дел, начиная с самых простых. Регулярное выполнение даже небольших задач повышает чувство мастерства и снижает желание уйти от проблем.

Представим рекомендации по возрастным группам для женщин в период взрослости (35-40 лет). Основной фокус – профилактика эмоционального выгорания и активизация ресурсов в условиях высокого стресса.

Профилактика истощения внутренних ресурсов:

Во-первых, здесь подойдут техники для снижения уровня стресса на основе осознанности. Регулярная практика сканирования тела, медитаций для развития навыка раннего распознавания физических и эмоциональных признаков стресса (мышечные зажимы, учащенное дыхание, раздражительность).

А также техники из эмоционально-фокусированной терапии для безопасного проживания и выражения подавленных эмоций (гнева, печали, разочарования), которые накапливаются при хроническом стрессе, вместо их подавления.

Дифференциация продуктивного и непродуктивного «сдерживания»:

Во-первых, можем предложить технику «Стоп-кадр». В момент сильного импульса к действию (например, к конфликту или уходу от проблемы) клиентку учат мысленно сказать «Стоп!», сделать несколько глубоких вдохов и провести быстрый анализ: «Что я сейчас чувствую? Чего я хочу добиться своим действием? Это приведет к нужному результату?». Это создает пространство для выбора между импульсивной реакцией и взвешенным ответом.

Представим рекомендации по возрастным группам для женщин в период зрелости (50-55 лет). Ключевая задача – поддержание вовлеченности в жизнь и формирование здоровых альтернатив для регуляции эмоционального состояния.

Акцент на вовлеченность и поиск новых интересов:

Например, техника «Ценностное картирование» из терапии принятия и ответственности. Помощь в прояснении фундаментальных ценностей (забота, развитие, творчество, сообщество) на данном этапе жизни. Далее – совместное составление конкретных, небольших, но регулярных действий, согласованных с этими ценностями, даже при отсутствии мотивации. Это придает смысл и направленность.

А также техника «Реконструирование нарратива» в нарративной терапии. Помощь в переосмыслении жизненного опыта, поиске новых, альтернативных сюжетов о себе и своих возможностях, которые не сводятся к кризису или упадку, а, напротив, подчеркивают компетентность, мудрость и новые перспективы.

Формирование здоровых альтернатив использованию «успокоительных»:

Техники саморегуляции на основе сенсорного осознания. Использование методов работы с телом: «Техника заземления 5-4-3-2-1» (назвать 5 вещей, которые видишь, 4 – которые ощущаешь на ощупь, 3 – которые слышишь, 2 – которые обоняешь, 1 – которую вкушаешь) для снятия острой тревоги. Диафрагмальное дыхание для активации парасимпатической нервной системы.

Важным вектором для этой возрастной группы также является снижение стигмы вокруг психологической помощи.

Таким образом, предложенные психологические техники предоставляют практический инструментарий для коррекции дезадаптивных копинг-стратегий и развития стрессоустойчивости с учетом возрастных особенностей женщин. Их применение в консультативной практике позволит не только нивелировать выявленные в исследовании риски, но и способствовать личностному росту и повышению качества жизни на каждом этапе жизненного пути.

Проведя эмпирическое исследование стрессоустойчивости и копинг-стратегий у женщин в период молодости, зрелости, зрелости, было выявлено следующее.

У женщин зрелого возраста все показатели жизнестойкости выражены выше, что связано с осознанным применением опыта преодоления самых разных ситуаций: трудных, конфликтных, стрессовых и кризисных. И на этом фоне – развитие психологической устойчивости к ситуативным стрессорам. Женщины этого возраста умеют справляться с ситуативной тревожностью в пользу уверенности и самоподдержки. Скорее всего, это связано с большей психической устойчивостью и большим жизненным опытом женщин, психологической зрелостью и мудростью, а также определенной динамикой социокультурных условий их жизни в нестабильных социо-экономических условиях кризисов 1990-х годов.

У женщин в возрастных группах показатели воспринимаемого стресса сопоставимы. Можно предположить, что все женщины объективно оценивают наличие стресс-факторов в своей жизни, при этом демонстрируют состояние выраженного стресса: от умеренного до высокого уровня воспринимаемого стресса, то есть переживая уровень напряжения от среднего (женщины в период зрелости, женщины в период молодости) до высокого (женщины в период зрелости).

При сопоставлении способов совладания, можно отметить, что женщины зрелого возраста демонстрирует более зрелые стратегии, включая позитивное переформулирование и личностный рост, обращение к религии, им свойственно более других женщин обращаться к юмору как самоподдержке в стрессовых условиях, а также использовать разного рода «успокоительные» (от таблеток, пищи, до – алкоголя), что говорит об использовании хотя и второстепенных, количественно невыраженных, но все же дезадаптивных и нейтральных стратегий (которые зависят от контекста).

Женщины молодого и взрослого возрастов склонны к эмоционально-ориентированному совладанию, что зачастую не всегда приводит к

эффективному решению проблем. Таким образом, прослеживается яркая тенденция: от более рациональных, интернальных, традиционных стратегий женщин в период зрелости к более эмоциональным и потенциально менее адаптивным в молодом возрасте.

Характеризуя структуру социально-психологической адаптированности у женщин зрелого возраста, можно отметить, что наблюдается преобладание адаптированности над показателями дезадаптированности, а среди шкал преобладают показатели внутреннего контроля и принятия себя.

В группе женщин в период зрелости структура социально-психологической адаптированности определяется высокой адаптированностью и более низкими показателями дезадаптированности, что позволяет этим женщинам совмещать профессиональную деятельность, семейные функции и воспитание детей. Основу адаптированности составляют шкалы принятие себя и внутренний контроль, они ориентированы на эмоциональный комфорт и поддержку социального окружения.

Женщины молодого возраста характеризуются преобладанием адаптированности над дезадаптированностью, но при этом количественные различия между ними относительно небольшие, что не исключает у них реакций дезориентации и дезадаптации, связанные со стрессовыми ситуациями. Шкала эмоциональный дискомфорт определяет наличие состояний фрустрации и внутриличностного конфликта, они нуждаются во внешней поддержке ближайшего социального окружения.

Выявлены взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг стратегий в группе женщин зрелого возраста:

- отрицательные корреляционные связи шкалы вовлеченности и жизнестойкости и копинга «использование успокоительных» ($r_s = -0,471$, $p \leq 0,05$) и ($r_s = -0,514$; $p \leq 0,05$);
- положительные взаимосвязи шкалы воспринимаемого стресса, копинг-стратегии «Принятие» ($r_s = 0,534$, $p \leq 0,01$), копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблемы» ($r_s = 0,586$, $p \leq 0,05$).

Выявлены взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг стратегий в группе женщин в период взрослости:

- отрицательную корреляцию с жизнестойкости и копинг-стратегиями «Поведенческий уход» ($r_s = -0,476$, $p \leq 0,01$), «Сдерживание» ($r_s = -0,732$, $p \leq 0,05$);
- отрицательные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «Сдерживание» ($r_s = -0,671$, $p \leq 0,01$);
- положительные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($r_s = 0,504$, $p \leq 0,05$);
- отрицательные корреляционные связи шкалы контроля и копинга «Сдерживание» ($r_s = -0,500$, $p \leq 0,05$);
- отрицательные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Сдерживание» ($r_s = -0,533$, $p \leq 0,05$);
- отрицательные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Использование «успокоительных»» ($r_s = -0,634$, $p \leq 0,01$);
- отрицательные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Активное совладание» ($r_s = -0,521$, $p \leq 0,05$);
- положительные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблемы» ($r_s = 0,622$, $p \leq 0,01$).

Выявлены взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг стратегий в группе женщин в период молодости:

- отрицательные корреляционные связи шкалы вовлеченности и копинга «Принятие» ($r_s = -0,542$, $p \leq 0,05$);
- положительные корреляционные связи шкалы принятия риска и копинг-стратегии «Подавление конкурирующей деятельности» ($r_s = 0,548$, $p \leq 0,05$);

- отрицательную корреляцию с жизнестойкости и копинг-стратегиями «Принятие» ($r_s = -0,522$, $p \leq 0,05$);
- отрицательные корреляции уровня воспринимаемого стресса с копинг-стратегиями «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($r_s = -0,841$, $p \leq 0,01$), «Юмор» ($r_s = -0,605$, $p \leq 0,01$);
- положительные корреляции общего уровня воспринимаемого стресса с копинг-стратегиями «Мысленный уход от проблемы» ($r_s = 0,590$, $p \leq 0,05$), «Отрицание» ($r_s = 0,645$, $p \leq 0,01$);
- отрицательные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Активное совладание» ($r_s = -0,505$, $p \leq 0,05$);
- положительные корреляционные связи общего уровня воспринимаемого стресса и копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблемы» ($r_s = 0,478$, $p \leq 0,05$).

На основе результатов были определены мероприятия для коррекции дезадаптивных копинг-стратегий и развития стрессоустойчивости с учетом возрастных особенностей женщин.

Таким образом, цель исследования достигнута, а гипотеза исследования подтверждена, выявлены значимые различия и специфика взаимосвязей показателей стрессоустойчивости и копинг-стратегий у женщин разных возрастных групп.

Заключение

Определяя значимость проведенного исследования для сохранения здоровья и психологического благополучия у женщин в разные возрастные периоды, был проведен теоретический анализ проблемы исследования.

На основе анализа концепций стресса и стрессоустойчивости Г. Селье, А. Каган, Л. Леви, Дж. Вайтц, Р. Лазарус, П. Фресс, Т. Кокс, Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Н.Е. Харламенковой, исследования Г.Г. Аракеловой, В.В. Аршиновой, Г.Е. Ждановой, определены понятия и проявления стресса в эмоциональном, когнитивном, мотивационном и поведенческом аспекте.

Исследованы подходы к совладающему со стрессом поведению в исследовательских подходах Р. Лазаруса, Т.Л. Крюковой, эмпирических исследования Т.Н. Разуваевой, М.А. Чуйковой, К.Е. Масловой.

Были изучены концепции периодизации возрастного развития Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Ж. Пиаже, Э. Эриксона, В.В. Зеньковского, Л. Кольберга, В.И. Слободчикова, а в качестве периодизации в рамках магистерского исследования выбрана переодизация возрастного развития ученого В.И. Слободчикова.

В эмпирической исследовании приняли участие 54 респондента женского пола: 18 человек молодого возраста (от 20 до 25 лет), 18 человек взрослого возраста (от 35 до 40 лет), 18 человек зрелого возраста (от 50 до 55 лет).

В результате исследования было установлено, что у женщин в возрастных группах показатели воспринимаемого стресса сопоставимы: все женщины объективно оценивают наличие стресс-факторов в своей жизни, при этом демонстрируют состояние выраженного стресса: от умеренного до высокого уровня, то есть переживая уровень напряжения от среднего (женщины в период зрелости, женщины в период молодости) до высокого (женщины в период взрослости).

Женщины в период молодости не используют копинг-стратегию принятия ситуации, их чувство контроля над происходящим еще не сформировалось как устойчивый личностный ресурс, перекладывание ответственности на других и на волю случая провоцирует усиление стресса и тревоги. На стрессоустойчивость у молодых женщин положительно влияет способность позитивного переформулирования и юмор, а отрицательно – мысленный уход от проблем и отрицание происходящего.

Для женщин в период взрослости стратегии поведенческого ухода от проблем и сдерживания воспринимаются как контрпродуктивные, что напрямую снижает их стрессоустойчивость (жизнестойкость). Однако сдерживание действий является нейтральной стратегией, которая иногда является полезной для качественного принятия решения.

Женщины зрелого возраста демонстрирует психологически зрелые стратегии, включая позитивное переформулирование и личностный рост, обращение к религии, им свойственно более других женщин обращаться к юмору как самоподдержке в стрессовых условиях. Их стрессоустойчивость обратно связана с копингом «использование успокоительных», шкалой принятия и поведенческим уходом от проблем.

Были определены рекомендации для женщин разных возрастных групп в повышении стрессоустойчивости и совладающего со стрессом поведения.

Подводя результаты исследования, можно утверждать, что цель исследования достигнута, а гипотеза исследования подтверждена, выявлены значимые различия и специфика взаимосвязей показателей стрессоустойчивости и копинг-стратегий у женщин разных возрастных групп.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут быть включение в исследование других гендерных и возрастных групп с увеличением численности выборки исследования, разработка и апробация программ повышения стрессоустойчивости и совладающего поведения у представителей разных возрастных групп.

Список используемой литературы

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии // СПб.: Речь, 2004. С. 166. URL: <https://trening-stressoustojchivosti.ru/wp-content/uploads/2018/07/m-perre-adaptaciya-k-stressu.pdf>.
2. Ахильгова М. Т. Копинг-стратегии пожилых людей в ситуации нестабильности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11, № 2А. С. 278–285. URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-psychology-2022-2/d3-akhilgova.pdf>.
3. Антипов А., Шамис Е. Газета “Московская правда” от 19.10.2004. № 195.
4. Антипов А., Шамис Е. Теория поколений. Необыкновенный Икс. // М.: Синергия. 2016. С. 140.
5. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. // М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2006. С. 512. URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_20088442.pdf.
6. Аракелов Г. Г., Аршинова В. В., Жданова Г. Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. 2008. Том 13, № 2. С. 52–60. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2008_n2/Arakelov_Arshinova_Jdanova.
7. Баранов О. О., Галяпина В. Н. Стратегии совладания в контексте самоэффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15, № 1. С. 92–111. URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2024_n1/sps_2024_n1_Baranov_Galyapina.pdf.
8. Белашева И. В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие // Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. 262 с.

9. Беляева Ю. Н., Шеметова Г. Н., Досов С. В., Дудыкина И. В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6. С. 131–135. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1587/30/>.

10. Бересток Т. Б. Исследования выбранных личностных характеристик, позволяющих улучшить уровень воздействия благополучия в информационном пространстве // Социально-гуманитарные знания. 2024. № 1. С. 18–24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-vybrannyh-lichnostnyh-harakteristik-pozvolayuschih-uluchshit-uroven-vozdeystviya-blagopoluchiya-v-informatsionnom>.

11. Бергис Т. А. Психология стресса (практикум): электронное учебное пособие. Изд-во ТГУ. 2022. URL: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/25682/1/Bergis%201-17-21_EUP_Z.pdf.

12. Бодров В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление. Учебное пособие. 2012. С. 528. URL: <https://www.iprbookshop.ru/140964.html>.

13. Боряз В. Н. Молодёжь: методологические проблемы исследования. Л. : Наука, Ленингр. отд-ние. 1973. 155 с.

14. Бугалин А. В.; Аитова Г. Ш. Критический марксизм. Поколение next. Новый взгляд на отчуждение, глобализацию и Россию. М.: Ленанд, 2014. 392 с.

15. Виноградова Т. В., Винер Р. Стресс входит в обращение: Ганс Селье и создание теории стресса. // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 8. Науковедение: Реферативный журнал. 2000. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/2000-03-009-viner-r-stress-vhodit-v-obraschenie-gans-selie-i-sozdanie-teorii-stressa-viner-r-hans-selye-and-the-making-of-stress-theory-social>.

16. Головей Л. А., Стрижицкая О. Ю. Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия

и совладание : монография. Москва: Институт психологии РАН, 2016. С. 124-145.

17. Гоманова Л. И., Баланова Ю. А. Распространенность психоэмоционального стресса в российской популяции // XXX Российский Национальный конгресс "Человек и лекарство": Сборник тезисов. М., 2023. С. 68–69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-psihoemotsionalnogo-stressa-v-rossiyskoj-populyatsii>.

18. Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2023. Том 12, № 1. С. 18–42. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2023_n1/Zolotareva.

19. Игнатова Е. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и применения цифровых технологий: обзор современных исследований // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2023. №3. С. 456–467. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-primeneniya-tsifrovyyh-tehnologiy-obzor-sovremennyh-issledovaniy>.

20. Исаева М. Поколения кризиса и подъема в теории В. Штрауса и Н. Хоува // Знание. Понимание. Умение. 2011. № 3. С. 290–295. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokoleniya-krizisa-i-podema-v-teorii-v-shtrausa-i-n-houva>.

21. Карабанова О. А. Личностная идентичность как основа построения профессиональной и семейной карьер в условиях неопределённости // Психологические науки. 2021. № 3. С. 6–23. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-identichnost-kak-osnova-postroeniya-professionalnoy-i-semeynoy-karier-v-usloviyah-neopredelyonnosti>.

22. Клементьева М. В., Иванова В. И. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов // Культурно-историческая психология. 2023. Том 19, № 3. С. 72–80. URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2023_n3/Klementyeva_Ivanova.

23. Крыжановский Г. Н. Дизрегуляторная патология и патологические интеграции в нервной системе // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2009. № 1. С. 4–9.

24. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. д-ра псих. наук: 19.00.1. КГУ. Кострома, 2005. 476 с.

25. Курышева О. В. Психологическая характеристика молодежи как возрастной группы // Logos et Praxis. 2014. №1. С. 25–33. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-molodezhi-kak-vozrastnoy-gruppy>.

26. Ламжавын А. Ч. Понятие стресса и современные подходы к его изучению // Аллея науки. 2021. Т. 2, № 12(63). С. 51–54. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/4December2021/PONYaTIE%20STRESSA%20I%20SOVREMENNYE%20PODHODY%20K%20EGO%20IZUCHENIYu.pdf.

27. Лисовский В. Т. Концепция воспитательной работы со студентами ВУЗов. СПб., 1997. 89 с.

28. Манукян В. Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18—27 лет // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27, № 3. С. 129–140. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2022_n3/Manukyan.

29. Маракшина Ю. А., Исматуллина В. И., Лобаскова М. М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13, № 2. С. 5–33. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2024_n2/Marakshina_Ismatullina_Lobaskova.

30. Миронова О. И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159–170. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-izucheniyu-ekzamenatsionnogo-stressa-u-studentov>.

31. Нугманова Д. Р. Взаимосвязь тревожности и стратегий совладания с экзаменационным стрессом: роль пола, физиологических показателей и

спорта// Education and Self Development. 2020. Т. 15, № 2. С. 57–73. URL: <https://eandsjournal.kpfu.ru/en/journal-article/interrelationship-between-anxiety-and-strategies-of-coping-with-exam-stress-the-role-of-gender-physiological-indicators-and-sports/>.

32. Осницкий А. К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики // М.: Психологический институт РАО; Нальчик: Эль-Фа, 1996. 124 с.

33. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №2. С. 147–165. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-versiya-testa-zhiznestoykosti-psihometricheskie-harakteristiki-i-primenenie-v-organizatsionnom-kontekste>.

34. Павлова О.В. Адаптационные ресурсы студентов медицинского вуза с разным уровнем учебного стресса. СПб.: ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, 2023. 215 С. URL: https://pureportal.spbu.ru/files/115685686/_2023_.pdf.

35. Пищаева А. С. Молодежь как социально-демографическая группа // Modern Science. 2021. № 11-2. С. 254–258. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47208929>.

36. Разуваева Т. Н., Чуйкова М. А., Маслова К. Е. Особенности копинг-стратегий у студентов с разным типом акцентуации характера // Коллекция гуманитарных исследований. 2021. №1 (26). С. 410–418. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-koping-strategiy-u-studentov-s-raznym-tipom-aktsentuatsii-haraktera>.

37. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118. URL: <https://psyjournal.hse.ru/2013-10-1/78932127.html>.

38. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: https://psystudy.ru/index.php/num/article/download/850/455/460&ved=2ahUKEwjNg6jQ4OaKAxWoFhAIHaX_M5UQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw07Q8W9sUNZu7DXFJFAM_Lr.

39. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика // М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. С. 524 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49401728>.

40. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Учебное пособие. // М.: ПСТГУ, 2013. С. 580. URL: https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609162.

41. Соколова К. В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Научный электронный журнал Меридиан. 2020. № 5(39). С. 279–281. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42373056>.

42. Стресс – и как с ним бороться? // Сайт ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja>.

43. Харламенкова Н. Е. Интенсивные стрессоры и психологические последствия их переживания в молодости и ранней взрослости // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. №4. С. 239–243. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intensivnye-stressory-i-psihologicheskie-posledstviya-ih-perezhivaniya-v-molodosti-i-ranney-vzroslosti>.

44. Хомушку А. О., Чымба Ч. А. Особенности выраженности интернет-зависимости у студентов-психологов с разным уровнем одиночества. — КЫЗЫЛ: ФГБОУ ВО "ТувГУ", 2023. С. 198. URL: https://pureportal.spbu.ru/files/115685686/_2023_.pdf.

45. Шабанова Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие // Саратов: Вузовское образование, 2014. 121 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>.

46. Човдырова Г. С., Пяткина О. А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. №1 (84). С. 78–85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-lichnosti-pri-adaptatsii-k-stressu>.

47. Эбзеева Е. Ю., Полякова О. А. Стресс и стресс-индуцированные расстройства // МС. 2022. №2. С. 56–62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stress-indutsirovannye-rasstroystva>.

48. Янова Н. Г., Батуев Н. С. Когнитивные искажения в условиях стресса // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития: материалы международной научной конференции. СПб.: Изд-во Кириллица, 2023. С. 178–180. URL: https://pureportal.spbu.ru/files/115685686/_2023_.pdf.

49. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. P. 877–891. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1984-23186-001>.

50. Bondarchuk O. Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health // *Multidisciplinary Reviews*. 2024. Vol. 7. P. 1-12. URL: https://www.researchgate.net/publication/382029642_Coping_with_stressfull_situations_using_coping_strategies_and_their_impact_on_mental_health.

51. Carver C., Scheier M., Weintraub, J. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. P. 267–283. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926629/>.

52. Chen Y, Peng Y, Xu H, O'Brien WH. Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect // *The International Journal of Aging and Human Development*.

2017. Vol. 86, No. 4. P. 347-363. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0091415017720890>.

53. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.

54. Eisenberg N., Fabes R. A., Guthrie I. K. Coping with stress: The roles of regulation and development // *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention*. 1997. New York: Plenum Press. P. 41–70. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4757-2677-0_2.

55. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. P. 992–1003. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3712234/>.

56. Frydenberg, E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes // *Australian Journal of Psychology*. 2014. P. 82–92. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/ajpy.12051#references-Section1>.

57. Grelle K., Shrestha N., Ximenes M. The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic // *Journal of Adult Development*. 2023. P. 1–12. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9934502/>.

58. Hammen C. Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions // *Journal of Clinical Psychology*. 2006. V. 62, No 9. P. 1065–1082. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16810666/>.

59. Hjej G. Distant education in Moroccan medical schools following COVID-19 outbreak at the early phase of lockdown: Were the students really engaged? // *Scientific African*. 2022. Vol. 15. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468227621003884?via%3Dihub>.

60. Hochberg Z. Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage // *Frontiers in Endocrinology*. 2020. Vol. 10. P. 918. URL: <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>.

61. Kastner L., Suenkel U., Eschweiler G. W. Older adults' coping strategies during the COVID-19 pandemic – a longitudinal mixed-methods study // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1209021>.

62. Konaszewski K., Niesiobędzka M., Kolemba M. Coping and Mental Health during Emerging Adulthood: The Relationships between Coping Strategies and Risk of Depression and Life Satisfaction among Students in Higher Education // *Polish Psychological Bulletin*. 2022. Vol. 53, No. 2. P. 112–121. URL: https://www.researchgate.net/publication/361183267_Coping_and_Mental_Health_during_Emerging_Adulthood_The_Relationships_between_Coping_Strategies_and_Risk_of_Depression_and_Life_Satisfaction_among_Students_in_Higher_Education.

63. Lisha N. E., Grana R., Sun P., Rohrbach L., Spruijt- Metz D., Reifman A., Sussman S. Evaluation of the Psychometric Properties of the Revised Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood (IDEA-R) in a Sample of Continuation High School Students // *Evaluation & the health professions*. 2014. Vol. 37, № 2. P. 156—177. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0163278712452664>.

64. Mohler-Kuo M. Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 9. P. 4668. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4668>.

65. Rahman, M., Hoque, N., Alif, S.M. et al. Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia // *Global Health*. 2020. Vol. 16, Article 95. URL: <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00624-w#citeas>.

66. Reifman A., Arnett J.J., Colwell M.J. Emerging adulthood: Theory assessment and application // *Journal of Youth Development*. 2007 Vol. 2, №1. P.

37–48.

URL:

https://www.researchgate.net/publication/285153475_Emerging_Adulthood_Theory_Assessment_and_Application.

67. Reifman A., Niehuis S. Extending the Five Psychological Features of Emerging Adulthood into Established Adulthood // *Journal of Adult Development*. 2023. Vol. 30. P. 6-20. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-022-09412-9>.

68. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. P. 206–222. URL: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.

69. Wang L. Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use // *Addictive Behaviors*. 2023. Vol. 143. P. 107709. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460323001041?via%3Dihub>.

70. Zimmer-gembeck M., Skinner E., Morris H., Thomas R. Anticipated coping with interpersonal stressors: Links with the emotional reactions of sadness, anger, and fear. *The Journal of Early Adolescence*. 2012. P. 684–709. URL: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000285498700001?&SID=EUW1ED0FD6nGJ1OppotEHMgYNEO47>.