

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДОВ БЕЛАРУСИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Е. В. Кирова

*Белорусский государственный университет, г. Минск;
kiravakacia@gmail.com;
науч. рук. – О. Н. Аблековская, канд. психол. наук, доц.*

В публикации автор обращается к проблеме психологического стресса и совладания с ним у городских жителей Республики Беларусь. Приводятся результаты исследования психологического стресса и копинг-стратегий жителей города-миллионника Минска и небольших городов всех областей Беларуси с количеством населения до 100 тысяч человек. Объектом исследования выступает психологический стресс городских жителей, целью – выявление и характеристика копинг-стратегий жителей городов Беларуси с различным уровнем психологического стресса. Работ, посвященных исследованию стресса и стратегий совладания с ним у городского населения Беларуси, в открытом доступе в настоящее время не наблюдается. Данная работа может выступать основой для проведения дальнейших исследований; установленные в ходе исследования психологические факты могут найти применение при разработке мероприятий и программ по профилактике стресса и эффективному совладанию с ним у городского населения Республики Беларусь на общегосударственном уровне, уровне города и индивидуума.

Ключевые слова: психологический стресс; городская среда; копинг-стратегии.

Характер окружающей среды в современном мире подвергается значительным и чрезвычайно быстрым изменениям, неотъемлемой частью современной цивилизации становятся города и, в частности, мегаполисы. По оценкам ООН на 2018 год 55% населения всего мира проживало в городах, и к 2050 году эта цифра должна увеличиться до 68% [1]. Тенденция на урбанизацию не обходит стороной и Республику Беларусь: по итогам переписи населения за 2019 год, 77,5% населения нашей страны проживает в городах [2] (для сравнения, в 1999 году доля городского населения Беларуси составляла 69%, а в 1959 году и вовсе 30 % [3]). Причем более 21% всего населения сегодня проживает в Минске –единственном в Беларуси городе-миллионнике, численность которого за последние 20 лет (с 1999 г.) увеличилась на 20, 1 % при общем снижении численности населения Беларуси на 6,3 % [4]. Стремительный рост городского населения в Беларуси и в мире неизменно имеет свои последствия. Быстрый темп процесса урбанизации во много раз опережает процесс эволюции человека, приспособленный, прежде всего, к более спокойным ритмам сельской жизни, вследствие чего организм человека не располагает надежными средствами для адекватного реагирования на агрессивные и бесконечно разнообразные раздражители современной среды крупного города [5]. С

учетом вышесказанного возникает вопрос, каким образом совладают со стрессом жители городов, постоянно подверженные влиянию стрессогенной городской среды? На сегодняшний день исследования, посвященные изучению стресса и способов совладания с ним в условиях городской среды, проводятся за рубежом [6-8]. К сожалению, проблема не получила своего развития в нашей стране, а различия в социокультурных контекстах не позволяют распространять результаты зарубежных исследований на нашу страну. Вышеизложенные факты и определили цель нашего исследования: определить особенности совладания со стрессом (копинг-стратегии) у городских жителей Республики Беларусь с различным уровнем психологического стресса.

В нашем исследовании приняли участие 149 респондентов в возрасте от 20 до 65 лет, среди которых 85 респондентов, постоянно проживающих в городе-миллионнике Минске на протяжении последних 2 лет и более, 64 – проживающих на протяжении 2 лет и более в небольших городах с населением от 20 до 100 тысяч человек во всех областях Республики Беларусь.

Для сбора эмпирических данных были использованы следующие *методики*: шкала психологического стресса PSM – 25 Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н. Е. Водопьяновой [9], предназначенная для измерения феноменологической структуры переживаний стресса; диспозиционная версия опросника совладания со стрессом COPE К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т.О. Гордеевой и др. [10], предназначенного для выявления выраженности диспозиционных копинг-стратегий личности.

Анализ результатов проведенного исследования показал наличие низкого уровня стресса у 56% городских жителей, среднего – у 24% и у 20% – высокого. При этом у жителей города Минска статистически значимо ($U=1699.500$, $p \leq 0,001$) более выражен психологический стресс (ср. знач.=100.27), чем у жителей небольших городов (ср. знач.=79.41), что коррелирует с теоретическими и эмпирическими исследованиями ученых о стрессогенном воздействии среды мегаполиса, которая, в отличие от среды небольших городов, несет в себе ряд дополнительных, сложных по типу действия комплексных факторов стресса, сочетанное действие которых носит эффект взаимоусиления. Избежать взаимодействия со стресс-факторами среды большого города при активном образе жизни человека часто представляется невозможным, что может приводить к ограничению адаптационных возможностей организма, следствием которого и является повышенный уровень психологического стресса у минчан.

Анализ средних значений выраженности копинг-стратегий показал, что наиболее выраженными у городского населения Беларуси являются

копинг-стратегии «планирование» (ср. знач. = 12.966 ± 2.1699), «активное совладание» (ср. знач.= 12.718 ± 2.1719), «позитивное переформулирование и личностный рост» (ср. знач.= 12.275 ± 2.7110). Наименее выраженными являются стратегии «использование “успокоительных”» (ср. знач.= 6.658 ± 3.1831), «обращение к религии» (ср. знач.= 7.289 ± 3.7168), «отрицание» (ср. знач.= 7.403 ± 2.3421).

Исследование средних значений выраженности копинг-стратегий у горожан в зависимости от уровня стресса позволяет определить профили стратегий совладания со стрессом (рисунок).



Профиль копинг-стратегий у городских жителей с низким, средним и высоким уровнем стресса

Примечание: ось абсцисс здесь – копинг-стратегии: 1 – Позитивное переформулирование и личностный рост; 2 – Мысленный уход от проблемы; 3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение; 4 – Использование инструментальной социальной поддержки; 5 – Активное совладание; 6 – Отрицание; 7 – Обращение к религии; 8 – Юмор; 9 – Поведенческий уход от проблемы; 10 – Сдерживание; 11 – Использование эмоциональной социальной поддержки; 12 – Использование «успокоительных»; 13 – Принятие; 14 – Подавление конкурирующей деятельности; 15 – Планирование

Попарный сравнительный анализ респондентов с низким и средним, низким и высоким, средним и высоким уровнем стресса с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни позволил выявить следующие статистически значимые различия (p -уровень $\leq 0,05$). По сравнению с горожанами с низким уровнем стресса, городские жители со средним и с высоким его уровнем более склонны к применению копинг-стратегий 2, 3, 4, 9, 10 и 12 (см. обозначения на рис.). У горожан с высоким уровнем стресса более выражена копинг-стратегия 11 (см. рис.) по сравнению с горожанами с низким уровнем стресса, и более выражена стратегия 2 по сравнению с респондентами со средним уровнем стресса. Выявленные

нами различия указывают на то, что горожане, испытывающие более высокий уровень психологического стресса, в большей мере прибегают к совладающему поведению, ориентированному на выражение эмоций, избегание проблемы и поиск социальной поддержки, т.е. поведению, не связанному с проактивным проблемно-ориентированным копингом — наиболее продуктивным по мнению ученых [10].

Таким образом, подвергаясь пролонгированному сочетанному действию стресс-факторов городской среды, избежать которые зачастую не представляется возможным, следствием чего является высокий уровень психологического стресса, городские жители склонны обращаться к копинг-стратегиям, сфокусированным на переживаниях, эмоциях и дистанцировании от проблемной ситуации, а не на ее разрешение, часто получая лишь кратковременный эффект облегчения состояния, а в долгосрочной перспективе и при частом применении лишь способствуя накоплению новых проблем и укрепляя свое психологическое неблагополучие.

Библиографические ссылки

1. 2018 Revision of World Urbanization Prospects // United Nations Department of Economic and Social Affairs [Electronic resource]. –2018. –Mode of access: <https://www.un.org/development/desa/publications/2018-revision-of-world-urbanization-prospects.html> –Date of access: 05.03.2020.
2. Первые итоги переписи населения Республики Беларусь 2019 года // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. –2020. –Режим доступа https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/respondent/perepis_2019-itogi-20200220-1.pdf –Дата доступа: 02.03.2020.
3. Перепись населения 1999 года. Численность населения Республики Беларусь // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. –1999. – Режим доступа <https://www.belstat.gov.by/informatsiya-dlya-respondenta/perepis-naseleniya/perepis-naseleniya-1999-goda/tablichnye-dannye/chislennost-naseleniya-respubliki-belarus/> –Дата доступа: 02.03.2020.
4. Общая численность населения, численность населения по возрасту и полу, состоянию в браке, уровню образования, национальностям, языку, источникам средств к существованию по Республике Беларусь: статистический бюллетень. – Минск: Нац. Стат. комитет, 2020. – 55 с.
5. Голд Дж. Психология и география: основы поведенческой географии. / Дж. Голд ; пер. С. В. Федулова. –М. Прогресс, 1990. –304 с.
6. Кружкова, О.В. Городской стресс и совладание с ним / О.В. Кружкова // Современный город: социальность, культуры, жизнь людей материалы XVII Междунар. научно-практич. конф., Екатеринбург, 14-15 апреля 2014 г. / Уральск. гос. пед. ун-т; под ред. Л. А. Закс [и др.]. –Екатеринбург, 2014. –С. 287-291.
7. Кружкова, О.В. Защитное и совладающее поведение жителей в условиях стрессогенной городской среды / О.В. Кружкова // Психология стресса и совладающего развития: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Международной научной конференции, Кострома, 22–24 сентября 2016 г. в 2-х т.

- / Костромской гос. ун-т им. Н.А. Некрасова; редкол.: Т. Л. Крюкова [и др.]. – Кострома, 2016. – С. 318-321.
8. City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans / F. Lederbogen [et al.] // *Nature*. –2011. –Vol. 474. –Р. 498-501.
 9. Психодиагностика стресса: практикум/ М-во образ. и науки РФ; сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
 10. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова [и др.] // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2013. – Т.10. – № 1. – С. 82-118.