

УДК (470.11 + 470.23)

РАЗЛИЧИЯ В ВОСПРИЯТИИ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ У ЖИТЕЛЕЙ АРХАНГЕЛЬСКА И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

© 2018 г. ¹Л. А. Головей, ¹И. Р. Муртазина, ¹О. Ю. Стрижицкая, ^{2,3}Н. Н. Симонова¹ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург;²ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова», г. Москва;³ФГБОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск

Цель работы – сравнение частоты и структуры воспринимаемых стрессоров повседневной жизни, силы их стрессорного воздействия у мужчин и женщин, проживающих в разных городах России. *Методы.* В исследовании участвовали 334 респондента 20–65 лет: 158 из Архангельска и 176 – из Санкт-Петербурга. Использовались авторский опросник повседневных стрессоров, Шкала воспринимаемого стресса-10 и анкета. *Результаты.* Исследование выявило высокий уровень распространенности стрессоров повседневной жизни во всех сферах жизнедеятельности человека, среди которых наиболее нагруженной оказалась профессиональная сфера ($M = 27,23$ архангелогородцы; и $M = 26,07$ – петербуржцы). Количество воспринимаемых повседневных стрессоров, уровень перенапряжения ($M = 16,8$; $SD = 5,09$) и воспринимаемого стресса ($M = 31,2$; $SD = 5,46$) существенно выше у женщин, нежели у мужчин ($M = 13,7$; $SD = 4,74$ и $M = 28,3$; $SD = 5,58$). У мужчин наиболее стрессовыми являются профессиональная сфера ($M = 23,69$; $SD = 22,74$), финансовая ($M = 17,02$; $SD = 21,00$), межличностного общения ($M = 14,87$; $SD = 18,98$) и проблем внешней среды ($M = 15,05$; $SD = 15,01$); у женщин – профессиональная ($M = 28,29$; $SD = 21,92$), эмоционально-личностная ($M = 27,58$; $SD = 27,48$) и хозяйственно-бытовая ($M = 22,71$; $SD = 24,57$). У мужчин-петербуржцев нагруженность повседневными стрессорами всех сфер жизнедеятельности выше, нежели у мужчин-архангелогородцев. *Выводы.* Различия в восприятии стрессоров жителями разных городов проявились в том, что архангелогородцы в качестве более насыщенных стрессорами указывают сферу семейного взаимодействия и хозяйственно-бытовую, для петербуржцев более актуальны финансовые проблемы, проблемы внешней среды и чувство одиночества. Большую роль в восприятии стрессоров играют индивидуально-психологические особенности. В связи с этим дальнейшими направлениями анализа проблемы должно стать сопоставление стрессоров с параметрами психофизиологического и личностного функционирования.

Ключевые слова: повседневный стресс, повседневные неприятности, стрессоры, приполярный регион

DIFFERENCES IN PERCEPTION OF DAILY STRESSORS AMONG RESIDENTS OF ARKHANGELSK AND SAINT PETERSBURG

¹L. A. Golovey, ¹I. R. Murtazina, ¹O. Yu. Strizhitskaya, ^{2,3}N. N. Simonova¹Saint Petersburg University, St. Petersburg; ²Moscow State University, Moscow;³Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

Aim: to study daily stress (DS) in adults by gender and city of residence. *Methods:* the study involved 334 adults aged 20-60, 158 subjects from Arkhangelsk, 176 - from St.-Petersburg. Instruments: Inventory of daily stressors, Scale of Perceived Stress-10 (FWS) and the survey. *Results* revealed high level of DS in all studied domains. Professional domain was the most stressful ($M = 27,23$ for Arkhangelsk and $M = 26,07$ for St.-Petersburg). We identified a greater amount of DS in all domains, higher levels of stress ($M = 16,8$; $SD = 5,09$) and perceived stress ($M = 31,2$; $SD = 5,46$) in women compared to men ($M = 13,7$; $SD = 4,74$ и $M = 28,3$; $SD = 5,58$). In men, the most stressful were the professional ($M = 23,69$; $SD = 22,74$), financial domain ($M = 17,02$; $SD = 21,00$), the domain of interpersonal communication ($M = 14,87$; $SD = 18,98$) and the domain of the external environment problems ($M = 15,05$; $SD = 15,01$); for women - professional ($M = 28,29$; $SD = 21,92$), emotional, personal ($M = 27,58$; $SD = 27,48$) and economic domains ($M = 22,71$; $SD = 24,57$). The differences were found in a larger number of stressors in the domain of family interaction and household needs for Arkhangelsk; and more stressful financial, emotional and personal domains and domain of the external environment - for St.-Petersburg. *Conclusions:* comparison of the DS showed that for Arkhangelsk domains of family interaction and household were more stressful, while for St.-Petersburg financial problems, environmental problems and a sense of loneliness were more urgent. The correlation analysis showed that individual psychological features play an important role in the perception of stressors. The further directions of the research in this field should be focused on the comparison of stressors with the parameters of psychophysiological and personal functioning.

Key words: daily stress, daily hassles, stressors, circumpolar region

Библиографическая ссылка:

Головей Л. А., Муртазина И. Р., Стрижицкая О. Ю., Симонова Н. Н. Различия в восприятии повседневных стрессоров у жителей Архангельска и Санкт-Петербурга // Экология человека. 2018. № 12. С. 32–38.

Golovey L. A., Murtazina I. R., Strizhitskaya O. Yu., Simonova N. N. Differences in Perception of Daily Stressors among Residents of Arkhangelsk and Saint-Petersburg. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2018, 12, pp. 32-38.

Жизнь современного человека характеризуется высокой скоростью смены событий, увеличением неопределенности жизненных ситуаций, повышением требований к человеку во всех сферах деятельности, что приводит к росту эмоционального напряжения,

повышению усталости, затруднениям при выполнении деятельности, дискомфорту. Эти факторы, оказывают негативное влияние на самочувствие, физическую и психическую активность человека, вызывают напряжение адаптационных возможностей и ресурсов.

Ежедневно человек сталкивается с множеством ситуаций, которые могут субъективно оцениваться им как стрессовые. К числу таких стрессовых ситуаций могут быть отнесены разнообразные профессиональные, семейные, экономические неудачи, изменяющие привычное течение жизни. Для обозначения подобного рода событий Р. Лазарусом было введено понятие «повседневные неприятности» (daily hassles). Он обратил внимание на то, что стрессоры невысокой интенсивности, но длительно действующие и повторяющиеся могут превышать адаптивные возможности человека, приводя к серьезным последствиям. Существующие исследования свидетельствуют о том, что, накапливаясь, повседневные стрессоры способны оказывать негативное влияние как на здоровье, так и на психологическое благополучие человека, могут истощать его психологические и физические ресурсы [6, 18, 19]. В ряде исследований показано, что воздействие повседневных стрессоров иногда оказывается сильнее, чем действие критических жизненных событий [14–17]. С позиций когнитивной теории стресса предиктором его возникновения может быть не только сама ситуация, но ее восприятие и оценка [2].

В современной науке наиболее изученным является воздействие сильных травматических стрессоров, которые приводят к возникновению посттравматических стрессовых расстройств. В то же время повседневные стрессоры, их восприятие, возникающие при этом переживания, изучены в недостаточной степени, а полученные в исследованиях данные носят весьма противоречивый характер. В отечественной психологии наблюдается дефицит данных о содержании повседневных стрессоров у взрослых. Наиболее изученными являются профессиональные стрессоры и связанные с ними процессы нарушения адаптации [3, 6, 9, 10]. В зарубежной психологии активно изучаются преимущественно семейные стрессоры [12, 13].

Повседневные стрессоры других сфер жизнедеятельности до сих пор остаются мало изученными. Описаны факторы стрессорного влияния природно-экологических условий. В частности, показано, что проживание в приполярных регионах, характеризующихся низким температурным режимом с преобладанием минусовых температур, малым количеством солнечной радиации, высоким уровнем влажности, оказывает негативное влияние на здоровье человека, возможности его иммунной системы, снижает устойчивость к стрессовым воздействиям [10, 11]. К стрессогенным факторам мегаполисов исследователи относят: информационную перегрузку, техногенные фрустрации и стрессоры (постоянные пробки, загазованность, близкое расположение предприятий и др.), формализацию социальных связей (усиление профессиональной составляющей и ослабление межличностной), увеличение ритма жизни. Специфической чертой мегаполисов является большая численность населения, в результате которой возникает эффект краудинга — специфическая форма стресса, обусловленная субъективным переживанием

нехватки пространства, нарушения личных границ, ограничения личной территории [7, 8].

В целом следует отметить, что, несмотря на неизменно растущий интерес к проблеме стрессоров повседневной жизни в последние десятилетия, количество исследований, соотносящих различные факторы восприятия стрессоров повседневной жизни и влияющих на особенности переживания повседневного стресса, остается невелико.

Целью настоящего исследования стал сравнительный анализ частоты и структуры воспринимаемых стрессоров повседневной жизни, силы их стрессорного воздействия у мужчин и женщин, проживающих в разных по численности населения городах России.

Гипотезами исследования выступили предположения о том, что характер и распространенность повседневных стрессоров, а также характер их воздействия может определяться факторами пола и условиями проживания человека. Мы предположили, что особенности уклада жизни численности населения могут выступать в качестве факторов, влияющих на восприятие событий повседневной жизни как стрессовых.

В качестве базы для проведения исследования были выбраны Архангельск и Санкт-Петербург в силу того, что они обладают рядом схожих характеристик: оба города находятся на территории одного федерального округа в одном и том же часовом поясе; обладают схожими климатическими условиями. Вместе с тем они различаются численностью населения. Архангельск, являясь крупнейшим городом Севера Европейской России, насчитывает чуть больше 350 тыс. жителей, Санкт-Петербург — один из крупнейших мегаполисов — насчитывает более 5 млн жителей.

Методы

Описание выборки. Выборка состояла из 334 человек в возрасте от 20 до 65 лет. Средний возраст респондентов 37,81 года. В число испытуемых вошли 118 мужчин и 216 женщин. Жители Архангельска — 158 человек, Санкт-Петербурга — 176 человек. Средний возраст испытуемых из Архангельска 38,42 года, испытуемых из Санкт-Петербурга — 37,27 года. Респонденты имели разный уровень образования (среднее, среднее профессиональное, высшее) и разные профессии (учителя, средний медицинский персонал, врачи, преподаватели вузов, пожарные, пенсионеры и др.). Среди респондентов не было специалистов, занятых на вредных производствах. В Санкт-Петербурге исследование проводилось в марте-апреле, в Архангельске в апреле 2017 г. Характеристика выборки представлена в табл. 1.

Таблица 1
Демографические характеристики выборки

Респонденты	Общее количество	Мужчины	Женщины	М возраст
Жители Петербурга	176	85	91	37,27
Жители Архангельска	158	33	125	38,42
Всего	334	118	216	37,81

Методы. Для изучения стрессоров повседневной жизни использовался опросник повседневных стрессоров, который позволяет выявить количество воспринимаемых стрессоров в разных областях повседневной жизни, оценить их структуру и силу переживания (в разработке опросника принимали участие М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, Л. А. Головей, С. С. Савенешева). Опросник разработан на основе данных зарубежных публикаций о наиболее встречаемых стрессорах [15]. Список стрессоров предварительно был оценен шестью экспертами-психологами. Валидизация опросника проведена с применением процедур эксплораторного факторного анализа, оценки согласованности шкал опросника и определения его конвергентной валидности. Коэффициент пригодности для всего опросника, является высоким: α -Кронбаха = 0,949. Доказана конвергентная валидность. Опросник представляет собой список из 82 стрессовых событий, относящихся к восьми сферам жизнедеятельности: *профессиональной/ трудовой; сферы межличностных отношений; окружающей действительности* (что-то сломалось, погода, шум, проблемы с транспортом и пр.); *сферы отдыха и досуга* (не хватило времени на отдых, пришлось отказаться от интересного занятия и пр.); *финансовой сферы* (проблемы с кредитом, неожиданные расходы и пр.); *сферы социального, медицинского, бытового обслуживания; хозяйственно-бытовой* (ежедневные дела по хозяйству и пр.); *эмоционально-личностной сферы* (чувство одиночества и пр.). Респондентам предлагалось отметить те события в списке, которые произошли с ними в течение последних двух недель, а также оценить интенсивность переживания каждого из выбранных событий, используя шкалу от 1 до 10 баллов, где 1 балл соответствует минимальной, а 10 — максимальной силе переживания. При обработке результатов вычислялось количество стрессоров в каждой сфере в процентах. Для измерения выраженности стресса использовался опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (ШВС-10), который позволяет определить уровень перенапряжения, воспринимаемого стресса и силу сопротивления стрессу [1]. Испытуемых просили также ответить на вопросы анкеты, включающей информацию социально-демографического характера. Исследование проводилось в свободное от работы время, как правило, в вечерние часы. Все респонденты перед началом исследования подписывали Информированное согласие.

Полученные в исследовании результаты обработаны с помощью IBM SPSS 23.0. Были вычислены первичные статистики среднее арифметическое (M) и стандартное отклонение (SD), для выявления различий между выборками использовался U-критерий Манна — Уитни для независимых выборок, критерий χ^2 , t-критерий Стьюдента. Для изучения взаимосвязей между показателями применялся корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты

Анализ результатов выявил наличие повседневных стрессоров во всех изучаемых сферах жизни человека. Общее количество повседневных неприятностей, отмеченное респондентами за две недели, составило 8 810 событий. На одного человека приходится в среднем 26,4 стрессового эпизода за две недели (23,7 — для мужчин и 27,9 — для женщин; 25,6 стрессового события на респондента из Архангельска и 27 — из Санкт-Петербурга). Субъективная оценка силы переживания стрессовых событий колеблется от 0 до 10 баллов и составляет в среднем у мужчин 2,54 балла, у женщин — 3,71 (различие значимо при $p < 0,01$).

Сравнительный анализ частоты упоминания отдельных стрессоров, проведенный с помощью таблиц сопряженности, выявил ряд стрессоров, частота которых различается у жителей двух городов (табл. 2).

Таблица 2

Частота упоминания отдельных стрессоров у жителей Архангельска и Санкт-Петербурга

Стрессоры	Жители Архангельска, %	Жители Петербурга, %	χ^2	df	p
Семейное взаимодействие и хозяйственная сфера					
Ссоры с детьми, внуками, родителями	44,3	30,7	6,618	1	0,010
Проблемы с детьми/родителями или у детей/родителей	33,5	26,7	1,857	1	0,173
Планирование питания для семьи	35,4	24,4	4,840	1	0,028
Окружающая действительность					
Что-то сломалось, пришлось в непригодность	36,7	44,9	2,301	1	0,129
Пришлось ждать дольше, чем рассчитывал	35,4	43,8	2,397	1	0,122
Проблемы с транспортом, пробки	33,5	54,5	14,861	1	0,000
Меня беспокоили шум и неприятные звуки	27,2	35,2	2,480	1	0,115
Потратил много сил и времени на оформление бумаг/документов	22,8	30,1	2,288	1	0,130
Финансовая сфера					
Неожиданные расходы	48,1	56,3	2,216	1	0,137
Не хватило денег на необходимое	19,6	31,8	6,431	1	0,011
Эмоционально-личностная сфера					
Чувство одиночества	31	39,2	2,445	1	0,118

Так, жители Архангельска чаще называют стрессоры, связанные с семейным взаимодействием и хозяйственной сферой. В частности, стрессор «ссора с родителями, с детьми» называют 30,7 % петербуржцев и 44,3 % архангелогородцев, «проблемы с детьми» 26,7 и 33,5 %, ежедневное планирование питания для семьи 24,4 и 35,4 % соответственно. Жители Петербурга чаще называют стрессоры, связанные с организацией внешней среды: «пришлось ждать долъ-

ше, чем рассчитывал» (43,8 и 35,4 %), проблемы с транспортом, пробки (54,5 и 33,5 %), беспокойство, связанное с шумом, неприятными звуками (35,2 и 27,2 %), большие затраты сил на оформление документов (30,1 и 22,8 %). Петербуржцами чаще упоминаются стрессоры, связанные с одиночеством: «мне нужна была помощь, но не к кому было обратиться» (57 и 43 %), «у меня возникало чувство одиночества» (39,2 и 31 % соответственно в Петербурге и в Архангельске). Таким образом, повседневные стрессоры распространены у жителей обоих городов, но их специфика отражает особенности, связанные с организацией и укладом жизни города. Возможно, в этом проявилась и специфика архангельской выборки, насчитывающей большее количество женщин.

Сравнительный анализ частоты воспринимаемых стрессоров в выделенных сферах жизни, проведенный с помощью U-критерия Манна – Уитни, не выявил значимых различий по выборке в целом между жителями двух городов (табл. 3).

Таблица 3

Выраженность стрессоров в различных сферах повседневной жизни у жителей Архангельска и Санкт-Петербурга, %

Жизненная сфера	М Арх-ск	SD Арх-ск	Ранг	М СПб.	SD СПб.	Ранг
Работа/дела	27,23	22,18	1	26,07	22,38	1
Межличностное общение	17,99	17,80	4	16,79	18,46	6
Внешняя среда	16,75	15,33	5	17,03	15,20	4
Отдых, досуг	14	16,42	7	13,35	15,73	7
Финансы	15,37	18,63	6	17,24	20,38	3
Социальное обслуживание	8,80	15,75	8	9,16	15,67	8
Хозяйственно-бытовая	18,12	21,49	3	17,01	21,90	5
Эмоционально-личностная	19,16	23,84	2	20,66	24,95	2

Тем не менее ранговый анализ позволил выявить общие черты и различия (см. табл. 3). Так, самой нагруженной повседневными стрессорами как у архангелогородцев, так и у петербуржцев является профессиональная сфера (M = 27,23 и M = 26,07), что может свидетельствовать о высокой значимости для взрослого человека профессиональной сферы в целом. Далее в обеих группах идет эмоционально-личностная сфера (M = 19,16 и M = 20,66), третье место в группе респондентов из Архангельска занимает хозяйственно-бытовая сфера (M = 18,12), в группе респондентов из Санкт-Петербурга – сфера финансов (M = 17,24). Самый низкий уровень повседневных стрессоров наблюдается в обеих выборках в сфере социального обслуживания (M = 8,80 и M = 9,16). Наиболее яркие ранговые различия были получены по стрессорам, связанным с финансовой, хозяйственно-бытовыми сферами и сферой межличностного общения. Для жителей Архангельска более насыщенной стрессорами является хозяйственно-бытовая сфера (M = 18,12 и M = 17,01 соответственно) и сфера

межличностного общения (M = 17,99 и M = 16,79), для жителей Санкт-Петербурга – финансовая сфера (M = 15,37 и M = 17,24), что подтверждает результаты, полученные при анализе отдельных стрессоров. Вместе с тем следует отметить очень большую индивидуальную вариативность показателей, что указывает на личностный характер восприятия стрессоров.

Проведенный корреляционный анализ показателей выраженности стрессоров в разных сферах жизнедеятельности выявил их высокую взаимосвязанность. Как в группе архангелогородцев, так и в группе петербуржцев было получено по 28 прямых связей выраженности стрессоров в разных сферах между собой (p < 0,001). Полученные данные могут свидетельствовать о существующей тесной связи между стрессорами разных сфер, а также их способности распространяться из одной сферы в другую, увеличивая силу воздействия на человека. Высокая степень взаимосвязанности восприятия стрессоров всех сфер жизнедеятельности может объясняться также устойчивыми индивидуально-психологическими особенностями, определяющими индивидуальную чувствительность к стрессовым воздействиям. Этот факт нашел свое подтверждение как при анализе соотношения стрессоров в разных городах, так и при анализе результатов по признаку пола.

Таблица 4

Выраженность стрессоров в различных сферах повседневной жизни у мужчин и женщин Санкт-Петербурга и Архангельска, %

Жизненная сфера	M	SD	Ранг	M	SD	Ранг	p
	Муж-чины	Муж-чины		Жен-щины	Жен-щины		
Жители Санкт-Петербурга							
Работа/дела	23,69	22,74	1	28,29	21,92	1	0,039
Межличностное общение	14,87	18,98	4	18,59	17,88	5	0,019
Внешняя среда	15,05	15,01	3	18,88	15,22	4	0,028
Отдых, досуг	12,02	16,32	6	14,59	15,14	7	0,045
Финансы	17,02	21,00	2	17,45	19,90	6	0,859
Социальное обслуживание	9,03	17,26	8	9,27	14,12	8	0,223
Хозяйственно-бытовая	10,90	16,71	7	22,71	24,57	3	0,00
Эмоционально-личностная	13,26	19,50	5	27,58	27,48	2	0,00
Жители Архангельска							
Работа/дела	16,16	15,47	1	30,09	22,84	1	0,001
Межличностное общение	10,03	10,77	3	20,09	18,71	4	0,001
Внешняя среда	9,92	10,66	5	18,55	15,89	5	0,000
Отдых, досуг	7,88	13,24	6	15,61	16,84	7	0,001
Финансы	11,01	13,50	2	16,52	19,65	6	0,319
Социальное обслуживание	5,68	10	8	9,62	16,89	8	0,652
Хозяйственно-бытовая	10	16,85	4	20,27	22,11	3	0,010
Эмоционально-личностная	7,27	15,06	7	22,29	24,77	2	0,000

Сравнительный анализ частоты воспринимаемых стрессоров в выборках мужчин и женщин, проведенный с использованием непараметрического U-критерия Манна – Уитни, показал, что независимо от города проживания женщины отмечают существенно большее количество стрессоров в своей повседневной жизни (табл. 4).

Результаты, представленные в табл. 4, свидетельствует о значимо более высокой частоте стрессоров у женщин в шести сферах из восьми, а именно в сферах работы, межличностного общения, внешней среды, досуга, хозяйственно-бытовой и эмоционально-личностной. Структура стрессоров также различается у мужчин и женщин. По результатам рангового анализа, самой нагруженной повседневными стрессорами у представителей обоих полов является профессиональная сфера. Далее у женщин следуют эмоционально-личностная и хозяйственно-бытовая сферы, в то время как у мужчин по уровню стрессовой нагруженности за профессиональной следует финансовая сфера. Третье место у мужчин из Петербурга занимает сфера проблем окружающей среды, а у мужчин из Архангельска сфера межличностного общения (см. табл. 4). Кроме того, следует отметить, что практически по всем сферам жизнедеятельности количество воспринимаемых стрессовых событий у мужчин, проживающих в Санкт-Петербурге, несколько выше.

Следующей задачей стало сопоставление частоты повседневных стрессоров с уровнем стресса, измеренным при помощи методики ШВС-10 [1]. Анализ средних значений по всей выборке показал, что уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса значимо выше у женщин по сравнению с мужчинами (табл. 5).

Таблица 5

Показатели выраженности стресса (по методике ШВС-10) у женщин и мужчин, баллы

Показатель	М	SD	М	SD	p
	Мужчины	Мужчины	Женщины	Женщины	
Перенапряжение	13,7	4,74	16,8	5,09	0,000
Противодействие	9,2	2,9	9,5	2,94	–
Шкала воспринимаемого стресса	28,3	5,58	31,2	5,46	0,000

Средние значения перенапряжения у женщин составляют 16,8 балла, у мужчин – 13,7 ($p < 0,000$). Величина воспринимаемого стресса у женщин 31,2 балла, у мужчин 28,3 ($p < 0,000$). По шкале противодействия стрессу различий не получено (9,2 балла у мужчин; 9,5 – у женщин). Анализ различий между женской и мужской выборками респондентов, проживающих в разных городах, подтвердил закономерности, полученные на выборке в целом, и обнаружил более высокий уровень воспринимаемого стресса и перенапряжения ($p < 0,000$) у женщин в обоих городах (табл. 6).

Таблица 6

Показатели выраженности стресса (ШВС-10) у женщин и мужчин, проживающих в разных городах, баллы

Показатель	Архангельск				Санкт-Петербург			
	М Мужчины	SD Мужчины	М Женщины	SD Женщины	М Мужчины	SD Мужчины	М Женщины	SD Женщины
Перенапряжение	13,9	4,67	16,8	4,56	13,8	4,59	17,1	5,51
Противодействие	8,7	2,59	9,5	2,41	9,5	2,90	9,6	3,42
Шкала воспринимаемого стресса	29,2	4,45	31,3	3,81	28,3	5,12	31,5	6,37

Это означает, что более высокая частота воспринимаемых повседневных стрессоров у женщин проявляется в большем, нежели у мужчин, перенапряжении и более высоком уровне воспринимаемого стресса независимо от города проживания.

Сопоставление показателей частоты воспринимаемых стрессоров и уровня стресса было проведено также с помощью корреляционного анализа, который выявил большое количество связей между указанными показателями. В группе респондентов из Архангельска обнаружено 17 прямых статистически значимых ($p < 0,01$) связей перенапряжения, воспринимаемого стресса и частоты воспринимаемых стрессоров. В группе респондентов из Санкт-Петербурга 19 связей ($p < 0,01$) аналогичной направленности. Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что воспринимаемые стрессоры повседневной жизни вносят вклад в уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса, а также о том, что сопротивление стрессу возрастает при увеличении количества стрессоров. В эти связи вовлечены все сферы стрессорного воздействия, за исключением сферы социального обслуживания, которая воспринимается как менее стрессовая.

Обсуждение результатов

Проведенное исследование выявило высокий уровень присутствия стрессоров во всех сферах повседневной жизни, что подтверждает данные о повышении требований современной жизни к человеку и стрессогенности различных областей жизни. Обнаружено, что наибольшее количество стрессоров как мужчины, так и женщины отмечают в сфере профессиональной деятельности. Здесь выделяются такие стрессоры, как высокая загруженность работой, конкурентность отношений, дефицит времени. Наличие этих стрессоров свидетельствует, с одной стороны, о стрессовом характере профессиональной деятельности, высоких требованиях, предъявляемых к работнику, с другой – о значимости этой сферы в жизни взрослого человека. Было показано, что наличие повседневных стрессоров проявляется в перенапряжении, уровне воспринимаемого стресса, что подтверждает имеющиеся в литературе данные о негативном влиянии мелких повседневных неприятностей на психологическое благополучие человека [6, 18, 19]. Выявлен различный характер восприятия

стрессоров и стрессового реагирования в соответствии с полом испытуемых, который проявился в большей насыщенности жизни женщин событиями, которые они воспринимают как стрессовые, и более высоким уровне стресса у них. Различия в структуре повседневных стрессоров обнаружили в большей насыщенности стрессорами эмоционально-личностной и хозяйственно-бытовой сфер у женщин и большей выраженности стрессоров финансовой сферы у мужчин. Эти различия можно объяснить большей чувствительностью женщин к внешним стрессорам, связанной с их более высокой эмоциональностью, эмпатийностью, возможно, и рядом физиологических особенностей женского организма. В этом феномене отражается также характер социальных ролей и разная значимость указанных сфер жизни для мужчин и женщин.

При сравнении восприятия стрессоров жителями разных городов различия проявились в том, что жители Архангельска в качестве более насыщенных стрессорами указывают сферу семейного взаимодействия и хозяйственно бытовую, в то время как для петербуржцев более актуальными являются финансовые проблемы, проблемы внешней среды и чувство одиночества. Эти тенденции проявились как на выборке в целом, так и на выборке мужчин. Выявленные различия могут быть обусловлены различиями в укладе жизни, при котором жители мегаполисов более ориентированы на профессиональные достижения, финансовый успех, жители средних городов в большей мере ориентированы на семью и семейные ценности [5, 8]. Кроме того, в большом городе человек чаще и острее переживает чувство одиночества [7]. Анализ полученных данных показал, что большую, если не решающую роль в восприятии стрессоров играют индивидуально-психологические особенности. В связи с этим дальнейшими направлениями анализа проблемы должно стать сопоставление стрессоров с параметрами психофизиологического и личностного функционирования.

Статья подготовлена в рамках проекта, поддержанного грантом РНФ № 16-18-100088 «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды взрослости».

Список литературы

1. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15.
2. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 165 с.
3. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. СПб.: Изд. дом С.-Петербургского гос. университета, 2011. 160 с.
4. Захарова В. И. Социокультурное пространство мегаполиса // Теория и практика общественного развития. 2017. № 2. С. 25–27.

5. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь // Логос. 2002. № 3 (34). С. 23–34.

6. Корехова М. В., Новикова И. А., Соловьев А. Г. Профилактика организационного стресса у сотрудников правоохранительных органов // Экология человека. 2015. № 8. С. 3–9.

7. Матюхин И. В. Одиночество в условиях мегаполиса // Урбанистика. 2015. № 2. С. 54–75.

8. Микляева А. В., Румянцева П. В. Городская идентичность жителя современного мегаполиса: ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска? СПб.: Речь, 2011. URL: <http://www.humanpsy.ru/miklyaeva/gorodskaya-identichnost> (дата обращения: 09.10.2017).

9. Петраш М. Д., Бойков А. А. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников скорой медицинской помощи Санкт-Петербурга: взгляд на проблему через 11 лет // Скорая медицинская помощь. 2015. Т. 16, № 2. С. 10–15.

10. Симонова Н. Н. Адаптация к работе вахтовым методом в экстремальных условиях Крайнего Севера. Архангельск: ИД САФУ, 2014. 170 с.

11. Чащин В. П., Гудков А. Б., Попова О. Н., Одланд Ю. О., Ковшов А. А. Характеристика основных факторов риска нарушений здоровья населения, проживающего на территориях активного природопользования в Арктике // Экология человека. 2014. № 1. С. 3–12.

12. Coplan R., Bowker A., Cooper S. Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool // Early childhood research quarterly. 2003. Vol. 18. P. 376–395.

13. Crnic K., Low C. Everyday stresses and parenting // Handbook of parenting: practical issues in parenting (2nd edn), Bornstein M. (ed.), vol. 5. Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah, NJ. 2002. P. 243–267.

14. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status // Health Psychology. 1982. Vol. 1. P. 119–136.

15. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4. P. 1–39.

16. Lazarus R. S. Stress and emotion: a new synthesis. NY: Springer, 1999.

17. Lazarus R., Launier R. Stress-related transactions between person and environment // L. A. Pervin, M. Lewis (Eds.). Perspectives in interactional psychology. NY: Plenum Press, 1978. P. 287–327.

18. Serido J., Almeida D. M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress // Journal of Health and Social Behavior. 2004. Vol. 45. P. 17–33.

19. Wheaton B. The domains and boundaries of stress concepts // H. B. Kaplan (Ed.). Psychosocial stress. San Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 29–70.

References

1. Ababkov V. A., Baryshnikova K., Vorontsova-Venger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologaeva E. A., Stuklov K. A. Validation of the Russian version of the questionnaire «perceived stress scale-10». *Vestnik SPbGU. Ser. 16. Psikhologiya. Pedagogika* [Vestnik Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy]. 2016, 2, pp. 6-15. [In Russian]
2. Ababkov V. A., Perre M. *Adaptatsiia k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adaptation to stress.

Fundamentals of the theory, diagnosis, therapy]. Saint Petersburg, Rech' Publ., 2004, 165 p.

3. Vodop'yanova N. E. *Profilaktika i korrektsia sindroma vygoraniia* [Prevention and correction of burnout]. Saint Petersburg, S.-Peterburgskogo gos. universiteta Publ., 2011, 160 p.

4. Zaharova V. I. *Socio-cultural space of the metropolis. Teoriia i praktika obshchestvennogo razvitiia* [Theory and practice of social development]. 2017, 2, pp. 25-27. [In Russian]

5. Zimmel' G. Large cities and spiritual life. *Logos* [Logos]. 2002, 3 (34), pp. 23-34. [In Russian]

6. Korehova M. V., Novikova I. A., Soloviev A. G. Prevention of organizational stress in law enforcement officers. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2015, 8, pp. 3-9. [In Russian]

7. Matyuhin I. V. Loneliness in a metropolis. *Urbanistika* [Urbanistics]. 2015, 2, pp. 54-75. [In Russian]

8. Miklyaeva A. V., Rumiantseva P. V. *Gorodskaya identichnost' zhitelia sovremennogo megapolisa: resurs lichnostnogo blagopoluchii ili zona povyshennogo riska?* [The urban identity of the inhabitant of the modern metropolis: resource for personal well-being or high risk area?]. Saint Petersburg, Rech' Publ., 2011. Available at: <http://www.humanpsy.ru/miklyaeva/gorodskaya-identichnost> (accessed: 09.10.2017).

9. Petrash M. D., Boykov A. A. Syndrome of emotional burning out at employees of emergency medical care in St. Petersburg: view on the problem after 11 years. *Skoraia meditsinskaia pomoshch* [Ambulance services]. 2015, 16 (2), pp. 10-15. [In Russian]

10. Simonova N. N. *Adaptatsiia k rabote vakhtovym metodom v ekstremal'nykh usloviiah Krainego Severa* [Adaptation to work in shifts in the extreme conditions of the far North]. Arkhangelsk, 2014, 170 p.

11. Chashhin V. P., Gudkov A. B., Popova O. N., Odland Ju. O., Kovshov A. A. Characteristics of the main risk factors of health disorders of the population living in the areas of active environmental management in the Arctic. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2014, 1, pp. 3-12. [In Russian]

12. Coplan R., Bowker A., Cooper S. Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool. *Early childhood research quarterly*. 2003, 18, pp. 376-395.

13. Crnic K, Low C. Everyday stresses and parenting. In *Handbook of parenting: practical issues in parenting (2nd edn)*, Bornstein M (ed.), vol. 5. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, 2002, pp. 243-267.

14. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982, 1, pp. 119-136.

15. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981, 4, pp. 1-39.

16. Lazarus R. S. *Stress and emotion: a new synthesis*. NY, Springer, 1999.

17. Lazarus R., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. In: L. A. Pervin, M. Lewis (Eds.). *Perspectives in interactional psychology*. NY, Plenum Press, 1978, pp. 287-327.

18. Serido J., Almeida D. M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*. 2004, 45, pp. 17-33.

19. Wheaton B. The domains and boundaries of stress concepts. In: H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress*. San Diego, CA, Academic Press, 1996, pp. 29-70.

Контактная информация:

Симонова Наталья Николаевна — доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии труда факультета психологии ФГБОУ ВО МГУ имени М. В. Ломоносова; профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО САФУ имени М. В. Ломоносова
Адрес: 125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9
E-mail: n23117@mail.ru