

АНАЛИЗ САМООЦЕНКИ СТРЕССОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И ПРЕОБЛАДАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Драговоз И.С., Григорьян М.Ф.

Государственный медицинский университет, Курск, Россия.

ANALYSIS OF SELF-ASSESSMENT OF STRESS SENSITIVITY AND DOMINANCE OF COPING STRATEGIES IN PERSONS OF MIDDLE AND OLDER AGE

Dragovoz I.S., Grigoryan M.F.

State Medical University, Kursk, Russia.

Пожилые лица различно реагируют на стресс и ситуации, которые ему способствуют. Как следствие, могут формироваться расстройства физической, психической и социальной составляющих целостности человека. Стресс может переноситься посредством эмоций и когнитивно изменять поведение человека. Согласно теории копинга, выделяют его две основные функции: первая, фиксированная на проблеме, направлена на разрывание связи между личностью и средой, продуцирующей стресс. Вторая, основанная на эмоциях, – на управление эмоциональной составляющей внутренних резервов личности.

Цель исследования: сравнение уровня стрессоустойчивости между лицами среднего и пожилого возраста, а также определение доминирующих копинг-стратегий у лиц пожилого возраста.

Материалы и методы: Обследовано 58 и 23 респондента среднего (СВ) и пожилого возраста (ПВ) (средний возраст - $52,3 \pm 0,6$ и $64,6 \pm 0,4$ года соответственно). Стрессоустойчивость определяли с помощью теста стрессоустойчивости по 10-ти бальной шкале (устойчивость к стрессу - менее 35 баллов, норма - от 35 до 85 баллов, повышенная чувствительность к стрессу - более 86 баллов, в пределах от 70 до 100 баллов считается удовлетворительным). Использовалась методика Дж. Амирхана на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс, адаптированная для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Результаты исследования обработаны с помощью параметрических статистических методов, о достоверности различий между группами судили по критерию Стьюдента, они признавались значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Определены высокие показатели по первым трем шкалам, где преобладает повышенный уровень чувствительности к стрессу. Первая шкала представляет, что исследуемые имеют высокую чувствительность к стрессу по поводу происходящих событий (политических; конфликтов с соседями, членами семьи;), которые

нельзя изменить с их стороны: 56%(39,6±1,1 баллов) для лиц пожилого возраста и 69%(37,9±1,6 баллов) для лиц среднего возраста. Повышенная чувствительность к стрессу по второй шкале позволила определить качества респондентов, которые характерны им (серьезное отношение к жизни, страх перед будущим, плохой сон, пессимизм). Склонность к излишнему усложнению, приводящему к стрессу, определяется у 65%(35,1±1,1 баллов) респондентов пожилого возраста и 51,4%(36±1,9 баллов) среднего возраста. В третьей шкале установлены признаки стресса, которые влияют на здоровье лиц старшего возраста (учащенное сердцебиение, боли в сердце, головные боли, повышенная утомляемость, затрудненное дыхание, напряжение или дрожание мышц) – 63,1%(40±0,9 баллов) и 67,8%(38,2±1,8 баллов) для лиц пожилого и среднего возраста соответственно. Четвертая и пятая шкала показывают приемы снятия стресса, большинство респондентов по средним показателям не принимают алкоголь, не курят и не проявляют агрессии, а стремятся отдохнуть, заняться физической активностью (ходьбой), общением с друзьями – 21,7%(26,7±1,3 баллов) для лиц пожилого возраста и 28,1%(29,4±2,2 баллов) для лиц среднего возраста, 31,2%(41,1±0,8 баллов) для лиц пожилого возраста и 14,1%(37,1±0,7 баллов) для лиц среднего возраста по четвертой и пятой шкале соответственно.

При проведении теста, определяющего уровень стратегии разрешения проблем, были получены следующие результаты: для лиц пожилого возраста преобладает стратегия активного поведения – человек старается мобилизовать все имеющиеся личностные ресурсы для эффективного разрешения проблемы – 63,7% (25,1±0,7 баллов, $p<0,05$). Активная поведенческая стратегия, основанная на поиске на том, что для эффективного разрешения проблемы обращается за поддержкой и помощью к окружающей его социальной среде: семье и друзьям преобладает в 84,8% (21,9±0,6 баллов, $p<0,05$). Поведенческая стратегия избегания, основанная на воздержании от решения проблем, имеет самые низкие показатели – 19,1±0,5 баллов ($p<0,05$) у 72% опрошенных.

Выводы. Согласно интерпретации результатов теста стрессоустойчивости у 64% пожилого и 75% среднего возраста респондентов установлено преобладание средних показателей, что демонстрирует адекватность самовосприятия уровня стрессоустойчивости. По первым двум копинг-стратегиям разрешения проблемы и социальной поддержки у лиц пожилого возраста преобладает средний уровень – они пытаются обращаться за поддержкой к окружающему их социуму, а также применить все личные ресурсы для решения проблемы, вызывающей стресс. Однако, определен низкий уровень в стратегии избегания – заблаговременное беспокойство об отрицательных последствиях стрессовой ситуации не характерно.