

5. Крузжкова О. В. Индивидуальная детерминация субъективной значимости стресс-факторов городской среды в период юности // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 34. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.09.2014).

Individual Determinants of Subjective Distortions in Evaluating Stress Factors of Urban Area

Olga V. Kruzhkova

Ural State Pedagogical University
26, Kosmonavtov str., Ekaterinburg, 620017, Russia
E-mail: galiat1@yandex.ru

We listed the psychological aspects of perceiving urban environment as a source of stressing the individual. It has been shown that it is not only the objective characteristics of the urban environment that may adversely affect an individual, but also the peculiar attitude of a person to the environment and the person's individual features and mass objectives. The results of the empirical research carried out in 13 locations of Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug (N = 1647 people aged between 18 and 60 years) using questionnaires, projective techniques and personality questionnaires. It was found that the distortion of subjective evaluation of individual groups of stress factors of the urban environment by the respondents may be due to the period of residence in the given environment, the emotional attitude to it, as well as their individual characteristics such as aggressiveness and internality. The applied aspect of the investigated problem can be realized in working with urban population to improve their quality of life and the forming a subject position in relation to their environment.

Key words: individual features, stress factors, urban environment, subjective distortions perception.

References

1. Pirogov S. V. *Sotsiologiya goroda* (Sociology of Urban). Moscow, 2004. 208 p. (in Russian).
2. Lichtenstein S., Slovic P., Fischhoff B., Layman M., Combs B. Judged frequency of lethal events. *Journal of Experimental Psychology: Human learning and Memory*, 1978, no. 4, pp. 551-578.
3. Gutnov A. E., Glazychev V. L. *Mir arkhitektury: litso goroda* (World of Architect: Face of Urban). Moscow, 1990. 350 p. (in Russian).
4. Chupina V. A., Vorob'eva I. V., Kruzhkova O. V., Pleshkova A. Yu. Sub"ektivnaya znachimost' stressogennoy sredy dlya cheloveka v kontekste ego obrazovatel'nogo urovnya i professional'noy prinadlezhnosti: na primere gorodov Khanty-Mansiyskogo avtonomnogo okruga (Subjective importance of stressful environment for person in context of his educational level and occupation: case-study of Khanty-Mansi Autonomous Okrug). *Vestn. Moskgos. obl. un-ta. Ser. Pedagogika* (MRSU Magazine. Ser. Pedagogy), 2013, no. 2, pp. 58-62 (in Russian).
5. Kruzhkova O. V. Individual'naya determinatsiya sub"ektivnoy znachimosti stress-faktorov gorodskoy sredy v period yunosti (Individual determination of subjective importance of urban environment stress factors in period of youth). *Psikhologicheskie issledovaniya* (Psychological Studies), 2014, vol. 7, no. 34. P. 3. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed 12 September 2014) (in Russian).

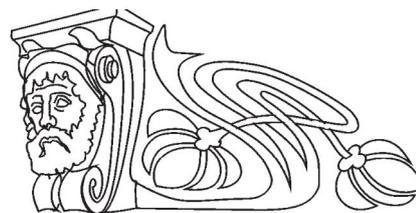
УДК 316.37

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СТРЕССЕ У РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

М. А. Кленова

Кленова Милена Александровна - кандидат психологических наук, старший преподаватель, кафедра социальной психологии образования и развития, Саратовский государственный университет, Россия
E-mail: milena_d@bk.ru

Изложены данные исследования социальных представлений о стрессе. Эмпирическая база исследования составила 80 человек. Социальные представления о стрессе изучались при помощи авторской анкеты, основным методом изучения явился контент-анализ. В результате исследования установлено, что понимание и представление о стрессе являются амбивалентными. Приоритетными социальными представлениями о стрессе выступают такие категории, как «переживание» и «эмоциональная возбужденность». Социальные представления о стрессе в большинстве случаев имеют негативный оттенок. Стресс испытываемым представляется как фактор, оказывающий непосредственное влияние на формирование как положительных, так и отрицательных переживаний.



Ключевые слова: социальные представления, стресс, отношение к стрессу, личность.

DOI: 10.18500/2304-9790-2015-4-3-234-237

Введение

Актуальность и необходимость исследования социальных представлений о стрессе в психологии обусловлены многими причинами. Современная ситуация развития общества такова, что в связи со сложными переменами, которые затрагивают практически все сферы жизнедеятельности людей, человеку приходится очень быстро меняться, постоянно расти и развиваться чтобы быть востребованным в обществе. Такие быстротечные перемены обычно сопровождаются различными стрессовыми ситуациями, ростом напряжения, тревоги, а также определенной систе-



мой требований к человеку. И здесь, к сожалению, обнаруживается, что тех возможностей борьбы со стрессом (биологических и культурно-исторических), заложенных в результате эволюционного развития, недостаточно для выполнения задач современного уровня повседневной жизни. В связи с этим возникает задача рассмотрения стресса в контексте жизнедеятельности современного человека и ее изучения с позиций современного уровня социальных представлений о его психологических детерминантах.

Теоретический анализ проблемы

В настоящее время имеется база исследований, посвященных рассмотрению социальных представлений. Они анализируются в работах С. Москвичи, Ж. К. Абрик, В. Дуаз, К. Абульхановой, Т. П. Емельяновой, Г. М. Андреевой. Проблемой исследования динамики и трансформации социальных представлений занимаются многие современные исследователи в области социальной психологии: в работах А. К. Акименко, А. Р. Вагаповой изучаются социальные представления в связи с проблемами и вопросами социально-психологической адаптации [1, 2]; социальные представления молодежи рассматриваются в исследованиях Е. Е. Бочаровой [3]. В наших исследованиях, проведенных ранее, мы также обращали внимание на проблему социальных представлений, в частности, довольно подробно были изучены социальные представления о риске [4, 5]. Проблемы риска и стресса можно назвать взаимосвязанными. Интересен тот факт, что, с одной стороны, стресс может являться источником риска, с другой - риск может порождать стресс. В связи этим с научной точки зрения интересно изучение не только представлений о риске, но и представлений о стрессе. Актуальность исследования представлений о стрессе, а также изучение склонности к стрессу обусловлены возрастающей потребностью различных направлений психологии в теоретическом осмыслении динамики развития данного феномена личности. И в этой связи необходима работа не только на уровне теории, но и на уровне эмпирических данных.

Выборка, методики и методы исследования

Эмпирическая база исследования составила 80 человек (40 студентов в возрасте 18-20 лет и 40 работников сферы образования в возрасте 25-40 лет). Для изучения социальных представлений о стрессе нами была разработана анкета, состоящая из открытых вопросов, касающихся различных аспектов проблематики стресса, а также испытуемым было предложено написать мини-сочинение, ответив на вопрос «Что такое стресс?». Обработка данных проходила с использованием контент-анализа.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя социальные представления, что такое стресс, мы обращаемся к теории социальных представлений, а именно к «структуралистскому» подходу Ж.-К. Абрик. В исследуемых нами социальных представлениях можно выделить центральные и периферические элементы.

Ядерными компонентами структуры представлений о стрессе являются такие характеристики, как «переживание» (37 человек), «состояние эмоционального возбуждения» (33 человека). Стресс, в понимании и представлении испытуемых, вызывает амбивалентные чувства. С одной стороны, бесспорным является тот факт, что стресс понимается как некое переживание, то, что вызывает чувство тревоги и беспокойства. С другой стороны, наблюдается тенденция понимания стресса как некоего состояния, вызывающего эмоциональное возбуждение. «Возбуждение» в данном контексте не окрашено ярко отрицательно, поскольку эмоциональная взволнованность может быть связана как с приятными, так и с неприятными переживаниями. Другими словами, если в первом социальном представлении мы наблюдаем довольно определенно оттенок негативного отношения к стрессу, то во втором стресс может быть понят как состояние, связанное не только с ситуациями, вызывающими неприятные эмоции.

Следующий слой этих представлений занимает довольно большую область и формирует те, которые связаны с реакцией личности на стресс: «ответная реакция организма на негативные эмоции» (30 человек), «напряженное состояние организма» (29), «неспособность справиться с ситуацией» (23). Как следует из полученных данных, этот слой с определенной долей вероятности можно отнести к пониманию стресса как негативно окрашенного явления. Причем оно понимается и как интерсубъектное, т.е. формирующееся внутри самой личности, и как интрасубъектное, формирующееся, в первую очередь, под влиянием внешних факторов.

Следующий периферический слой занимают представления о стрессе, которые конкретизируются испытуемыми с точки зрения эмоционального состояния, с ним связанного: «душевная боль» (16 человек), «утомление» (13), «фрустрация» (7). Как мы видим, данный слой социальных представлений также сформирован из категорий понимания стресса как негативного явления. Причем этот негативизм обусловлен переживаниями. Душевная боль, несмотря на некоторую метафоричность этого определения, связана с переживаниями, носящими психосоматический характер; утомление определяется как физиологическое и психоло-

гическое состояние человека, которое является следствием напряженной или длительной работы, а фрустрация - психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

Относительно участия в стрессогенных ситуациях вырисовывается довольно четкая картина: 77 испытуемых считают, что в современном мире человек часто является участником этих ситуаций. Действительно, современный ритм и условия жизни оказывают непосредственное влияние на формирование у человека ощущения, что он находится в постоянной ситуации стресса. Необходимо отметить немаловажную роль средств массовой информации в этом.

Стресс, в представлениях испытуемых, в большей степени связан с внутренними убеждениями и страхами (63 человека), нежели с реальной угрозой для жизни (17). Эти данные представляют определенный интерес: они подтверждают предположение о том, что стресс является внутриличностным образованием, т.е. его формирование связано, в первую очередь, с особенностями личности, находящейся в стрессе. Другими словами, обыденное понимание стресса (несмотря на то, что ранее мы указали, что большинство испытуемых считают современную жизнь наполненной стрессогенными ситуациями) связано с индивидуально-психологическими особенностями личности как субъекта отношения к стрессу

Однако, отвечая на вопрос, какие же источники стресса можно выделить, все испытуемые обращают внимание именно на внешнюю атрибуцию стресса: «условия среды» (22 человека), «взаимодействие с окружающими» (19), «заболевания» (19), «экономический фактор» (17), «чрезвычайные ситуации» (3). Следует отметить, что ни один человек из опрошенных не указал в качестве источника стресса собственные индивидуально-психологические характеристики. Возможно, большую роль в данном случае сыграло семантическое понимание сформулированного нами вопроса. Таким образом, можно отметить, что в представлениях испытуемых частая подверженность стрессам связана с постоянным противостоянием окружающей среды, заболеваниями, сложностями во взаимоотношениях.

Следующим шагом нашего исследования явилось изучение взаимосвязи «постоянных мыслей о стрессе» и уровня стресса: 31 испытуемый считает, что «иногда полезно думать о том, как решить свои проблемы и выйти из стрессового состояния»; 23 считают, что «если постоянно думать о проблемах, то их от этого меньше не станет», 21 полагает, что «чем боль-

ше думаешь о стрессе, тем сильнее он становится». Только 5 испытуемых считают, что размышления о стрессе не повышают его уровень, а наоборот «чем больше думаешь о стрессе, тем больше шансов найти из него выход».

Нами было также отмечено положительное отношение к стрессу: большое число испытуемых считают, что стресс обязательно должен присутствовать в повседневной жизни каждого человека. С утверждением, что «счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов», не согласились 58 испытуемых. Г. Герриг, Ф. Зимбардо в своем труде «Психология и жизнь» задаются вопросом «Была бы жизнь лучше без стресса?». И отвечают «Нет, она оказалась бы пресной: никакого преодоления трудностей, никакого постижения нового, никакой причины "оттачивать" ум или развивать способности» [6].

Большинство респондентов (36 человек) считает, что «умеренный стресс чаще вреден, чем полезен»; 26 в общей выборке считают, что «умеренный стресс как полезен, так и вреден». Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратит неприятности, достичь максимального результата в работе. Канадский врач Г. Селье утверждал, что не бывает «хорошего» или «плохого» стресса. 18 испытуемых считают, что «умеренный стресс чаще полезен, чем вреден».

Подверженность стрессу отметили чуть больше половины - 43 человека. Стресс присутствует в жизни каждого. Основоположник учения о стрессе Г. Селье расставил все точки над «i» в вопросе о вреде и пользе стресса, написав: «Жизнь без стресса - это смерть».

Здесь также можно рассмотреть социальные представления испытуемых о присущей им способности противостоять стрессу: 9 человек отнесли себя к высоко устойчивым людям, оценивая уровень своей стрессоустойчивости по 5-балльной шкале; 34 испытуемых не определили уровень стрессоустойчивости. Возможно, это связано с разного рода характером стрессогенных ситуаций. Кроме того, 76 респондентов выразили несогласие с мнением, что «от стресса страдают только слабые люди».

В анкету, составленную нами, был также включен вопрос, предоставляющий испытуемым возможность определить, каковы их личные особенности проявления стресса. Полученные в результате ответы позволили нам сформировать следующие категории индивидуально-личностных особенностей проявления стресса: «плохое самочувствие» (31 человек), «низкая профессиональная продуктивность»



(20), «нарушение режима дня» (16), «нарушение социальных функций (нарушение социальных контактов, повышенная конфликтность, антисоциальное поведение)» (13). Эти данные позволяют говорить о психосоматической природе переживания стресса.

Таким образом, в результате проведенного исследования нами было установлено, что отношение к стрессу и социальные представления о нем в большинстве случаев негативны. Однако несмотря на то, что большинство слоев представлений о стрессе сформировано с включением таких категорий, как «напряжение», «плохое самочувствие» и др., в числе прочего в ядерных компонентах обнаружено определение стресса как амбивалентного чувства. Понятие эмоциональной возбужденности, скорее всего, можно обозначить как чувство, содержащее определенный оттенок положительного, эмоционально приятного ощущения. Подобное амбивалентное отношение испытуемых к стрессу отмечено и при анализе и интерпретации всех полученных данных. Большинство испытуемых, определяя для себя понятие стресса, говорят о том, что он связан с негативными состояниями и переживаниями, но в то же время нередко стресс понимается как часть повседневной жизни, без которой последняя утрачивает смысл и эмоциональную окраску.

Библиографический список

1. Акименко А. К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения современной молодежи в процессе социально-психологической адаптации // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10, вып. 3. С. 56-61.
2. Вагапова А. Р. Особенности образа социально успешного человека в представлениях молодежи // Проблемы социальной психологии личности. 2006. № 3. С. 87-93.
3. Боcharова Е. Е., Рогачева Е. А. Социальные представления молодежи о старшем поколении // Современные вопросы науки и образования - XXI век : сб. науч. тр. по материалам Междунар. заоч. науч.-практ. конф. (Тамбов, 29 февраля 2012 г.) : в 7 ч. Тамбов, 2012. С. 32-34.
4. Кленова М. А. Социальные представления о риске // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т. 11, вып. 2. С. 58-62.
5. Кленова М. А. Структура представлений о риске у представителей разных поколений // Альманах современной науки и образования. 2010. № 8. С. 105-109.
6. Герриг Г., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. СПб., 2004. 960 с.

Social Perceptions of Stress in Different Age Groups

Milena A. Klenova

Saratov State University
83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia
E-mail: milena_d@bk.ru

We present a study of social perceptions of stress. The empirical base of the study was 80 people. Social perceptions of stress have been studied with the help of author questionnaires, the main method of study was content analysis. The study found out that the understanding and preception of stress is ambivalent. Priority social perceptions of stress are such categories as 'experiences' and 'emotional excitement'. Social perceptions of stress in most cases have a hint of negative attitude. Stress is perceived by the testees as a factor that has a direct influence on forming of both positive and negative experiences.

Key words: social perceptions, stress, attitude to stress, personality.

References

1. Akimenko A. K. Vzaimosvyaz' predstavleniy o lzhi i strategiy povedeniya sovremennoy molodezhi v protsesse sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii (Interconnection between ideas about false and behavioral strategies by modern youth in process of social-psychological adaptation). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2010, vol. 10, iss. 3, pp. 56-61 (in Russian).
2. Vagapova A. R. Osobennosti obraza sotsial'no uspehnogo cheloveka v predstavleniyakh molodezhi (Particularities of image of social-successful person in youth's ideas). *Problemy sotsial'noy psikhologii lichnosti* (Issues of personality's social psychology), 2006, no. 3, pp. 87 -93 (in Russian).
3. Bocharova E. E., Rogacheva E. A. Sotsial'nye predstavleniya molodezhi o starshem pokolenii (Youth's social ideas about senior generation). *Sovremnyye voprosy nauki i obrazovaniya - XXI vek: sb. nauch. tr. po materialam Mezhdunar. zaoch. nauch.-prakt. konf.* (Tambov, 29 fevralya 2012 g.): v 7 ch. (Modern issues of science and education - XXI: the collection of scientific papers following materials of international distance scientific and practical conference (Tambov, 29 February 2012): in 7 parts. Tambov, 2012, pp. 32-34 (in Russian).
4. Klenova M. A. Sotsial'nye predstavleniya o riske (Social ideas about risk). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2011, vol. 11, iss. 2, pp. 58-62 (in Russian).
5. Klenova M. A. Struktura predstavleniy o riske u predstaviteley raznykh pokoleniy (Structure of ideas about risk by representatives of different generations). *Al'manakh sovremennoy nauki i obrazovaniya* (Almanac of Modern Science and Education), 2010, iss. 8, pp. 105-109 (in Russian).
6. Gerrig G., Zimbardo F. *Psikhologiya i zhizn'* (Psychology and life). St.-Petersburg, 2004. 960 p. (in Russian).