

ПЕРЦЕПТИВНАЯ ОЦЕНКА ТИПА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Анфилова М.Г., Востриков П.П., Григорьян М.Ф.

*Курский государственный медицинский университет,
кафедра поликлинической терапии и общей врачебной практики, г. Курск*

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, перцептивная оценка, средний возраст, пожилой возраст.

Резюме: в исследовании приняли участие 60 человек, находившиеся на реабилитации в ОКУСОКО «Областной медико-социальный реабилитационный центр им. преподобного Феодосия Печерского», которые были разделены на две группы по 30 человек: лица среднего ($51\pm 0,6$ года) и пожилого возраста ($68,4\pm 0,6$ года). Все участники проходили тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости». Более стрессоустойчивыми оказались люди пожилого возраста.

Resume: the study involved 60 people who were undergoing rehabilitation in the OKUSOKO "Regional medical and social rehabilitation center named after St. Theodosius of Pechersk", who were divided into two age groups of 30 people: middle – aged (51 ± 0.6 years) and elderly (68.4 ± 0.6 years). All participants were asked to take the "Perceptual assessment of the type of stress tolerance" test. Older people were more resistant to stress.

Актуальность. В настоящее время о стрессе говорят как о чуме XI века. В основном литературные источники содержат данные о стрессе в молодом и пожилом возрасте, однако данные о стрессе и способах противостояния ему должны быть абсолютно за каждый период жизни [1, 3, 8, 9]. Особенно недостаточно данных за стресс и стрессоустойчивость у людей среднего возраста. Для людей пожилого возраста характерны два типа стресса – естественный для старения и создаваемый окружением. Негативное отношение общества к процессу старения влияет на поведение и мировоззрение самих людей пожилого возраста [2, 4, 6]. Стрессы из-за заболеваний, личных утрат, выхода на пенсию усиливаются социальными стрессами – пренебрежением родственников и отсутствием заботы, что ведет к одиночеству, ухудшению здоровья и хронической депрессии. Таким образом, стресс и его последствия для психики и здоровья людей среднего и пожилого возраста является актуальной социальной проблемой [5, 7].

Цель: оценка и сравнение стрессоустойчивости у людей среднего и пожилого возраста.

Задачи: изучить стрессоустойчивость у людей среднего и пожилого возраста с помощью теста «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости», сравнить полученные результаты и сделать выводы.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 60 человек, находившиеся на реабилитации в ОКУСОКО «Областной медико-социальный реабилитационный центр имени преподобного Феодосия Печерского», которые были разделены на две возрастные группы: лица среднего возраста (средний возраст – $51\pm 0,6$ года) и пожилого возраста (средний возраст – $68,4\pm 0,6$ года). Количество респондентов в первой группе составило 30 человек и во второй –

30. Всем участникам было предложено пройти тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости».

Методика перцептивной оценки типа стрессоустойчивости взята из работы Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М. «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп», 2002 г., с. 248-249). По количеству баллов, набранных в ходе тестирования, можно судить о типе стрессоустойчивости личности. Интервал баллов от 0 до 10 указывают на принадлежность к типу Б: люди такого типа стрессоустойчивые, четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения, стремятся справиться с трудностями сами, подвергают их анализу, делают правильные выводы, могут долгое время работать с большим напряжением сил, умеют и стремятся рационально распределять время, неожиданности не выбивают их из колеи. Количество баллов от 10 до 20 свидетельствует об умеренно выраженной склонности к типу Б. Люди такого типа часто проявляют стрессоустойчивость, но не всегда. Диапазон от 20 до 30 баллов означает наличие у респондента умеренно выраженной склонности к типу А (см. далее). У людей такого типа неустойчивость к стрессам проявляется часто. Баллы от 30 до 40 обозначают принадлежность респондента к типу А: такие люди нестрессоустойчивые, характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели, часто проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

В исследовании использован метод анкетирования, анализа и сравнения результатов тестирования. Данные обработаны при помощи программы Microsoft Excel 2013.

Результаты исследования и их обсуждение. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости среди людей среднего возраста. Наибольшее количество респондентов (52,8%) набрали от 20 до 30 баллов, что соответствует выявленной склонности к типу А, 22,2% анкетированных получили от 10 до 20 баллов и принадлежали к склонному к Б типу, 19,4% набрали от 30 до 40 баллов, что свидетельствует об их принадлежности к типу А, наименьшее количество исследуемых данной группы (5,6%) получили от 0 до 10 баллов, что говорит об их отношении к типу Б. Средний результат в данной возрастной категории составил $24,6 \pm 1,3$ что соответствует склонности к типу А.

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости среди людей пожилого возраста. Наибольшее количество анкетированных (62,5%) набрали от 10 до 20 баллов и были отнесены к склонному к Б типу, 33,3% получили от 0 до 10 баллов, что свидетельствует об их принадлежности к Б типу, 4,2% с баллами от 20 до 30 оказались склонны к А типу. Никто (0%) из исследуемой группы не принадлежал к типу А. Средний результат в данной возрастной категории составил $11,8 \pm 1,05$ баллов, что соответствует склонности к типу Б.

Выводы: более стрессоустойчивыми среди данных возрастных групп оказались люди пожилого возраста, о чем свидетельствует результаты теста перцептивной оценки стрессоустойчивости.

Меньшая стрессоустойчивость была выявлена у возрастной группы среднего возраста, в пользу чего говорит преобладающая принадлежность лиц среднего возраста к нестрессоустойчивому типу А (19,4%) и наличию умеренно выраженной склонности к типу А (52,8%).

Полученные данные могут быть обоснованы переживанием кризиса среднего возраста, что приводит к усилению лабильности психических процессов и снижению стрессоустойчивости.

Литература

1. Готвальда, Ф.Т. Аюрведа в бизнесе: система оздоровления личности, рабочего места и предприятия/ Ф.Т. Готвальда, В. Ховальда. – 2018.
2. Григорьян, М.Ф. Взаимосвязь выраженности депрессивных нарушений, стрессочувствительности и активации белков стресса у людей пожилого возраста // Клиническая геронтология. – 2016. – № Т. 22. – № 9-10. – С. 20-21.
3. Григорьян, М.Ф. Депрессия и тревога людей старческого возраста // Клиническая геронтология. – 2018. – № Т. 24. – № 9-10. – С. 16-17.
4. Коркушко, О. В. Гериатрия в терапевтической практике / О.В. Коркушко, Д.Ф. Чеботарев, Е.Г. Калиновская. - М.: Здоров'я, 2016. - 840 с.
5. Мелентьева, А. С. Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 2. Введение в клиническую гериатрию / Под редакцией В.Н. Ярыгина, А.С. Мелентьева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 784 с.
6. Прощаев, К. И. Избранные лекции по гериатрии / К.И. Прощаев, А.Н. Ильницкий, С.С. Коновалов. - М.: Прайм-Еврознак, 2016. - 784 с.
7. Руководство по геронтологии и гериатрии. Клиническая гериатрия. В 4 томах. Том 4: моногр. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 536 с.
8. Фетискина, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова. – 2018. – 248-249 с.
9. Чеботарев, Д. Ф. Гериатрия в клинике внутренних болезней / Д.Ф. Чеботарев. - М.: Здоров'я, 2017. - 304 с.