

## Daily Stress and Characteristics of Self-esteem in Different Periods of Adulthood Strizhitskaya O.<sup>1</sup>, Petrash M.<sup>2</sup>

### Повседневный стресс и особенности самооценки в разные периоды взрослости Стрижицкая О. Ю.<sup>1</sup>, Петраш М. Д.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Стрижицкая Ольга Юрьевна / Strizhitskaya Olga – кандидат психологических наук, доцент;

<sup>2</sup>Петраш Марина Дмитриевна / Petrash Marina – кандидат психологических наук, доцент,  
кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, факультет психологии,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** в статье анализируются особенности повседневного стресса в связи с самооценкой. Рассматриваются связи между параметрами самооценки и повседневного стресса в разных возрастных группах. Представлены результаты анализа 104 взрослых людей в возрасте от 23 до 60 лет (с делением на возрастные группы). Полученные связи свидетельствуют о наиболее тесных связях повседневного стресса и самооценки в средней возрастной группе.

**Abstract:** the article analyzes characteristics of daily stress and self-esteem. The paper considers correlations of daily stress and self-esteem in different age groups. The results represent data of 104 adults aged 23-60 (divided into age groups). Analysis revealed the most intensive correlations of daily stress and self-esteem in middle age group.

**Ключевые слова:** повседневный стресс, самооценка, психология взрослых.

**Keywords:** daily stress, self-esteem, adult psychology.

Жизнь взрослого человека, особенно в мегаполисах, сопряжена с высокой скоростью решения разнообразных задач, интенсивными межличностными отношениями в разных сферах жизни, высокими темпами профессиональной деятельности. Все это приводит к более напряженному ритму жизни в целом, что сказывается на переживании человеком стресса, а также усиливает повседневный стресс от событий и ситуаций, обладающих самих по себе незначительной интенсивностью.

Данные о повседневном стрессе противоречивы. В некоторых исследованиях показано негативное влияние повседневного стресса на психологическое благополучие и психическое здоровье взрослого человека [1], в то время как другие исследования таких связей не выявляют [2, 3].

Несмотря на растущий интерес к проблеме повседневного стресса в последние десятилетия, количество исследований, соотносящих психологические параметры и особенности переживания повседневного стресса, остается невелико [4]. В частности, самооценка, являющаяся одним из ключевых компонентов Я-концепции человека, остается мало освещена в контексте повседневного стресса, особенно в российских исследованиях.

Дизайн исследования.

В данной статье мы представляем результаты части исследования, посвященного повседневному стрессу, особенностям самооценки взрослого человека и их взаимосвязей с различными видами повседневных стрессоров.

В исследовании приняли участие 104 человека (мужчины и женщины, возраст 23-65). Для целей исследования выборка была поделена на три возрастных подгруппы: (1) 23-34 года (N=44); (2) 35-49 лет (N=35); (3) 50-60 лет (N=25).

Для изучения повседневных стрессоров использовался модифицированный список стрессовых событий: список состоял из 82 событий, представляющих восемь основных сфер – работа (дела), межличностные отношения, проблемы окружающей действительности, отдых (досуг), финансы (материальное положение), социальное, медицинское и другое обслуживание, бытовые проблемы, личная сфера.

Для изучения самооценки использовалась методика Дембо-Рубинштейна, а также данные демографической анкеты для измерения самооценки материального статуса и удовлетворенности жилищными условиями.

Представленные ниже результаты были получены с помощью IBM SPSS 20.0.

Результаты исследования.

Уровневый анализ не выявил значимых различий в возрастных группах. При этом структурный анализ соотношения показателей повседневного стресса и характеристик самооценки обнаружил существенные различия между выделенными возрастными группами. Следует отметить, что все связи между показателями стресса и самооценки были последовательными и носили реципрокный характер, т.е. во всех группах и по всем показателям высокий уровень переживания стресса соответствовал низким значениям параметров самооценки и наоборот.

*Особенности младшей возрастной группы (23-34 года).* Анализ соотношения показателей повседневного стресса и самооценки в младшей возрастной группе выявил относительно небольшое количество связей (7). В частности, самооценка здоровья была отрицательно связана со стрессом в профессиональной сфере ( $r=-.280$ ), общая самооценка отрицательно связана с бытовыми стрессорами ( $r=-.293$ ) и личными стрессорами ( $r=-.303$ ), уверенность в себе отрицательно связана с профессиональными стрессорами ( $r=-.360$ ), стрессорами окружающей действительности ( $r=-.346$ ) и досуга ( $r=-.372$ ) и бытовыми стрессорами ( $r=-.430$ ).

*Средняя возрастная группа (35-49 лет).* Корреляционный анализ данных показал иную картину по сравнению с младшей возрастной группой. В средней группе было выявлено больше связей (16), в том числе были получены связи между финансовыми стрессорами и удовлетворенностью жилищными условиями ( $r=-.426$ ), а также личными стрессорами и удовлетворенностью материальным положением ( $r=-.428$ ).

Также были получены отрицательные связи между самооценкой счастья и досуговыми стрессорами ( $r=-.396$ ) и стрессорами, связанными с обслуживанием ( $r=-.451$ ). Наиболее тесно связанными со стрессом параметрами самооценки были общая самооценка и самооценка уверенности в себе. Как общая самооценка, так и самооценка уверенности в себе были отрицательно связаны с межличностными стрессорами ( $r=-.414$  и  $r=-.537$  соответственно), стрессорами окружающей действительности ( $r=-.432$  и  $r=-.594$  соответственно), финансовыми стрессорами ( $r=-.552$  и  $r=-.572$  соответственно), бытовыми стрессорами ( $r=-.410$  и  $r=-.694$  соответственно) и личными стрессорами ( $r=-.515$  и  $r=-.620$  соответственно). Интересно также отметить, что самооценка внешности была отрицательно связана со стрессорами в сфере межличностных отношений ( $r=-.457$ ) и бытовыми стрессорами ( $r=-.433$ ).

*Старшая возрастная группа (50-60 лет).* В старшей возрастной группе была выявлена лишь одна корреляционная связь между самооценкой и показателям повседневного стресса: отрицательная связь между бытовыми стрессорами и самооценкой будущего ( $r=-.583$ ). Интересно отметить, что, несмотря на ожидавшиеся связи между стрессорами и самооценкой здоровья, удовлетворенности жилищными условиями или материальным положением – как наиболее часто встречающимися жалобами среди старшего поколения, – таких связей выявлено не было.

Обсуждение.

Корреляционный анализ позволил обнаружить некоторые различия в структурных связях самооценки и повседневного стресса. На примере двух взятых групп показателей мы смогли обнаружить, что место переживания повседневных стрессоров в структуре психологических характеристик меняется в возрастном плане. Хотя в исследовании использовался метод поперечных срезов, мы можем гипотетически предположить динамику подобных изменений. Так, в младшей возрастной группе идет «адаптация» к взрослой, самостоятельной жизни – и наиболее задействованными в рассматриваемой системе выступают стрессоры, связанные с профессией, бытовыми условиями, окружающей действительностью.

В период средней зрелости – средняя возрастная группа – интенсивность нагрузки во всех сферах нарастает, повседневный стресс аккумулируется и каждая из рассматриваемых сфер усиливает переживание других, и мы видим множество связей стрессоров с самооценкой в самых разнообразных сферах.

В старшей возрастной группе мы видим иную картину – связи практически отсутствуют. Мы не связываем это с отсутствием стрессов у пожилых людей, но возраст 50-60 лет является переходным, что прослеживается во многих исследованиях, как в России, так и за рубежом. Например, в исследовании Стрижицкой [5] было показано, что в этот период происходит трансформация самооценки, ее реструктурирование, что может отчасти объяснять полученные нами результаты.

Заключение и ограничения исследования.

Повседневный стресс является важным фактором функционирования взрослого человека. В нашем исследовании мы обратились лишь к одному компоненту, который может помочь выявить механизмы и ресурсы проживания повседневного стресса. Ограничением исследования является немногочисленность выборки, тем не менее, полученные данные позволяют оценить перспективность данного направления исследований и могут рассматриваться как пилотажные для дальнейшего углубленного изучения проблемы.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект 16-18-10088 «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды зрелости»*

### *Литература*

1. Flannery R. B. Major Life Events and Daily Hassles in predicting Health Status: Methodological inquiry // Journal of Clinical Psychology, 1986. Vol. 42. P. 485-487.

2. *Baer P. E., Garmezy L. B., McLaughlin R. J., Pokorny M. J.* Stress, coping, family conflict, and adolescent alcohol use // *Journal of Behavioral Medicine*, 1987. Vol.10. P. 449. doi:10.1007/BF00846144.
3. *Nowak J., Matheson S. L., McLean N. L., Havard P.* Regenerative trait and cold hardiness in highly productive cultivars of alfalfa and red clover // *Euphytica*, 1992. Vol. 59. P. 189. doi:10.1007/BF00041272.
4. *O'Connor D. B., Conner M., Jones F. McMillan B., Ferguson E.* Exploring the benefits of conscientiousness: an investigation of the role of daily stressors and health behaviors *annals of behavioral medicine*, 2009. Vol. 37. P. 184. doi:10.1007/s12160-009-9087-6.
5. *Стрижицкая О. Ю.* Самоотношение и временная транспектива личности в период поздней взрослости. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, СПб, 2006. 24 с.
6. *Стрижицкая О. Ю.* Структура некоторых эмоциональных показателей в разные периоды взрослости // *Проблемы современной науки и образования*, 2016. № 1 (43). С. 246-252.
7. *Стрижицкая О. Ю.* Наставничество и самоактуализация взрослых // *Проблемы современной науки и образования*, 2015. № 12 (42). С. 247-251.