

Степанова Наталья Владимировна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психиатрии, клинической психологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Оренбург, Российская Федерация
stepanova-nw@yandex.ru



Габбасова Эльвира Равиловна,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии и наркологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Оренбург, Российская Федерация
gabzar@mail.ru

Киреева Дарья Сергеевна,

старший преподаватель кафедры психотерапии и наркологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Оренбург, Российская Федерация
d4ria.kireeva@yandex.ru

Личностный адаптационный потенциал и стратегии преодоления стрессовых ситуаций в среднем возрасте

Аннотация. Актуальность обусловлена высокой стрессогенностью жизни в среднем возрасте, необходимостью повышения стрессоустойчивости и преодоления негативных последствий стресса. Цель исследования – выявление различий в личностном адаптационном потенциале и стратегиях преодоления стресса у мужчин и женщин 45–59 лет. Результаты показали, что женщины более чувствительны к эмоциональным нагрузкам и семейным проблемам, мужчины – к проблемам со здоровьем и финансовым трудностям. У мужчин более выражена нервно-психическая устойчивость и поведенческая регуляция, у женщин – моральная нормативность; мужчины чаще демонстрируют социальное взаимодействие и осторожные действия, женщины – импульсивные действия.

Ключевые слова: стресс, личностный адаптационный потенциал, стратегии преодоления, средний возраст.

Раздел 5.3. Психология.

Введение

В современном мире проблема стресса является одной из самых острых проблем в жизни человека, каждый может оказаться под воздействием стрессогенных факторов, оказаться в сложной жизненной ситуации. Человек среднего возраста уже не молод, но в то же время ведет активный образ жизни. Работа, семья, социальная жизнь – все это сопровождается огромным количеством стрессов, проявляется состоянием постоянного напряжения. Разрушительная сила стресса снижает качество жизни человека, его работоспособность, отрицательно влияет на состояние здоровья. Чтобы избежать пагубных последствий стресса, важно владеть инструментами пре-

одоления стресса, знать, как повысить свою стрессоустойчивость. В. А. Бодров отмечает, что стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Реакция человека на стресс индивидуальна и в большинстве своем зависит от стрессоустойчивости организма [1]. Под стрессоустойчивостью понимают совокупность личностных качеств, с помощью которых легче переживать значительные нагрузки эмоционального, психологического, интеллектуального характера без отрицательных последствий для психического и физического здоровья. Согласно Ю. В. Щербатых, на стрессоустойчивость оказывают влияние такие факторы, как тип нервной системы, темперамент, мотивация, наличие опыта, накопленного в моменты преодоления стрессовых ситуаций, способность оценивать требования сложившейся ситуации и принимать соответствующие решения [2].

Основными характеристиками среднего возраста являются физиологические изменения, формирование зрелого мировоззрения, взрослых жизненных позиций, осознание конечности жизни и невозможности прожить ее заново; достижение определенного социального статуса, успехи в профессиональной сфере, приобретение определенного положения в обществе. С. Сахарова выделяет следующие причины стресса в среднем возрасте: уход за пожилыми родителями, смерть или тяжелая болезнь родителей, обязательства перед детьми, синдром «опустевшего гнезда», проблемы с собственным здоровьем, неудовлетворенность жизнью [3]. Мужчины и женщины по-разному относятся к стрессовым ситуациям, отличаются друг от друга личностным адаптационным потенциалом и стратегиями преодоления стресса. По результатам исследований С. А. Хазовой можно сказать, что женщины при преодолении стрессовых ситуаций могут сочетать в своем поведении несколько стратегий, мужчины в стрессовых ситуациях демонстрируют большую ригидность. Женщины наиболее склонны к эмоциональной реакции на возникшую проблему и, в отличие от мужчин, при стрессовых ситуациях нуждаются в более близких эмоциональных отношениях. Мужчины же, напротив, склонны более глубоко переживать стрессы, при этом редко делятся своими чувствами [4]. Б. Г. Бовин, И. Б. Бовина, изучая проблематику стресса и совладания с ним в рамках подхода социальной идентичности, отмечают влияние социальной идентификации и социальной поддержки на совладание со стрессом [5]. Зарубежные авторы К. А. Додж, М. Дж. Принстайн, А. К. Эванс подчеркивают важность психологической науки и практики в обеспечении психического здоровья населения [6].

Цель исследования заключается в выявлении различий в личностном адаптационном потенциале и стратегиях преодоления стресса у мужчин и женщин в среднем возрасте.

Методология и результаты исследования

Исследование проводилось на базе городской клинической больницы имени В. П. Демикова Департамента здравоохранения г. Москвы. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 45 до 59 лет, 15 мужчин и 15 женщин, сотрудники больницы. Были использованы следующие методы: метод анкетирования (авторская анкета «Причины стресса у людей среднего возраста»), метод тестирования (методика для определения уровня нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова, С. В. Чермнянина [7]; методика «Модели преодолевающего поведения», русскоязычная версия Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой [8]); методы математической статистики (расчет среднего арифметического, расчет U-критерия Манна – Уитни для сравнения независимых выборок).

Результаты анкеты свидетельствуют о том, что сильный стресс у мужчин вызывают такие причины, как смерть близкого человека (60%), проблемы со здоровьем (53%) и финансовые затруднения (47%). Умеренный стресс вызывают финансовые затруднения (47%), перемены в личной жизни (40%), смерть близкого человека (33%), смена места работы (33%). У женщин сильный стресс вызывают такие причины, как смерть близкого человека (100%), развод (80%), семейные проблемы (60%). Умеренный стресс у 67% женщин вызывают перемены в личной жизни, у 53% – проблемы со здоровьем, у 40% причиной умеренного стресса является социально-политическая обстановка в стране. Полученные результаты можно объяснить социальными ожиданиями от мужской и женской ролей: мужчина должен быть финансово успешным и нести ответственность за материальное благополучие в семье, женщина – хранительница семейного очага, имеет более тесные связи с родственниками.

Согласно результатам методики «Прогноз-2», средние значения нервно-психической устойчивости у мужчин ($5,6 \pm 2,2$) и женщин ($5,3 \pm 2,3$) соответствуют удовлетворительному уровню. Это означает, что в нормальных условиях жизнедеятельности испытуемые проявляют эмоциональную устойчивость, хорошо адаптируются к изменениям, в экстремальных ситуациях, при значительных психических и физических нагрузках, возникает существенная вероятность нервно-психического срыва. Средние значения нервно-психической устойчивости у мужчин и женщин статистически не различаются.

По методике «Адаптивность» были проанализированы данные шкал второго, третьего и четвертого уровней. Шкала второго уровня предназначена для выявления дезадаптационных нарушений (ДАН), преимущественно астенических и психотических реакций и состояний. Шкала третьего уровня выявляет поведенческую регуляцию (ПР), коммуникативный потенциал (КП) и моральную нормативность (МН). Шкала четвертого уровня – личностный адаптационный потенциал (ЛАП).

На рис. 1 представлены средние значения стенов по шкалам личностного адаптационного потенциала.

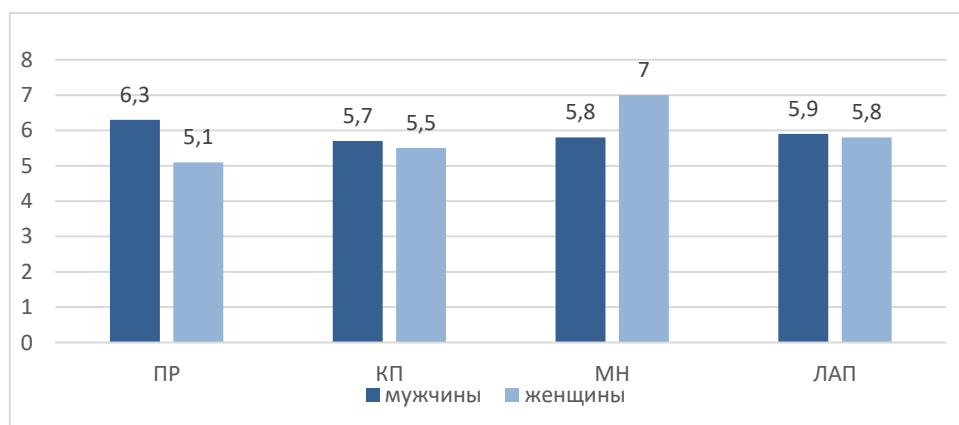


Рис. 1. Средние значения личностного адаптационного потенциала и его составляющих у мужчин и женщин

Результаты в выборке мужчин показывают, что средние значения по таким шкалам, как «поведенческая регуляция», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность», «личностный адаптационный потенциал», находятся в границах среднего уровня выраженности. Что касается женской выборки, то здесь все показатели, за исключением моральной нормативности, также соответствуют среднему уровню. Этот показатель у женщин попадает в диапазон «выше среднего». Полученные результаты позволяют констатировать, что испытуемые мужчины и женщины

имеют средний уровень нервно-психической устойчивости и способности к поведенческой саморегуляции, а также адекватную самооценку в пределах средних значений и средние коммуникативные навыки. Вместе с тем в стрессовых или сложных жизненных обстоятельствах они склонны к эмоциональной нестабильности и конфликтности. Женщины отличаются от мужчин ориентацией на соблюдение общепринятых норм поведения, высоким уровнем социализации. По интегральному параметру «личностный адаптационный потенциал» среднестатистические результаты как у мужчин, так и у женщин позволяют отнести их к категории с удовлетворительной адаптацией. В соответствии с принятой интерпретацией большинство лиц этой группы обладает признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации во многом зависит от внешних условий среды. На начальных этапах адаптационного процесса возможно нарушение функционального состояния организма.

Расчет U-критерия Манна – Уитни показал, что различия достигают уровня значимости в группах мужчин и женщин по таким характеристикам, как поведенческая регуляция ($p \leq 0,01$), моральная нормативность ($p \leq 0,05$). Хотя обе характеристики попадают в диапазон средних значений, можно сделать вывод, что мужчины имеют более высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, а женщины больше ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения.

На рис. 2 представлены средние значения стенов по шкалам «астенические реакции и состояния» (АС), «психотические реакции и состояния» (ПС) и «дезадаптационные нарушения» (ДАН). Низкие стенов здесь свидетельствуют о высокой выраженности признака.

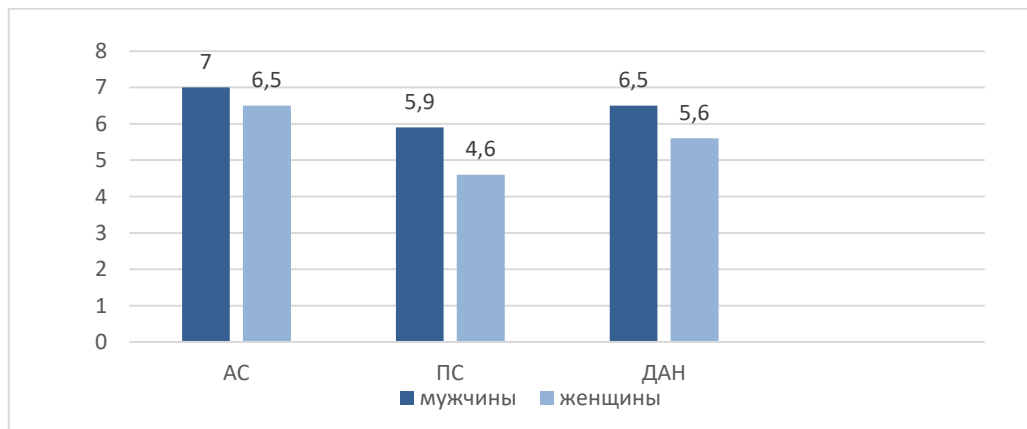


Рис. 2. Средние значения показателей дезадаптационных нарушений у мужчин и женщин

Средние значения по всем трем шкалам у испытуемых мужчин и женщин попадают в диапазон допустимой нормы. Полученные результаты по шкале «астенические реакции и состояния» свидетельствуют о среднем уровне тревожности, среднем уровне работоспособности, толерантности к неблагоприятным факторам среды, среднем уровне мотивации к профессиональной деятельности испытуемых мужчин и женщин. По результатам шкалы «психотические реакции и состояния» можно говорить о среднем нервно-психическом напряжении, средней эмоциональной устойчивости, стремлении соблюдать общепринятые нормы поведения. Значимые различия выявлены по показателям «психотические реакции и состояния» ($p \leq 0,01$) и дезадаптационные нарушения ($p \leq 0,05$). Средние значения данных показателей находятся в диапазоне допустимой нормы, но достоверно больше выражены в выборке испытуемых женщин.

По результатам методики «Модели преодолевающего поведения» Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой мужчины чаще используют такие модели поведения, как поиск социальной поддержки (28,9), социальное взаимодействие (28,3), осторожные действия (26,0), агрессивные действия (21,9), реже всего используют асоциальные действия (14,9), манипулятивные действия (17,3), импульсивные действия (17,5). Женщины чаще используют поиск социальной поддержки (21,9), социальное взаимодействие (20,5), импульсивные действия (20,4), ассертивное действие (20,0), реже всего используют асоциальные действия (12,3), манипулятивные действия (14,5), избегание (17,1).

Различия достигают уровня статистической значимости в таких моделях поведения, как социальное взаимодействие ($p \leq 0,05$), поиск социальной поддержки ($p \leq 0,05$), осторожные действия ($p \leq 0,05$), агрессивные действия ($p \leq 0,05$), эти модели поведения больше выражены у мужчин; импульсивные действия ($p \leq 0,05$) больше выражены у женщин.

Заключение

Выявлены особенности реакций мужчин и женщин на стрессовые ситуации. Женщины более чувствительны к эмоциональным нагрузкам и к стрессам, связанным с взаимоотношениями с близкими людьми, тогда как мужчины острее переживают стресс, связанный с финансовыми трудностями и проблемами со здоровьем. Полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне адаптационного потенциала в группах мужчин и женщин по всем показателям: поведенческая регуляция, коммуникативная компетентность, моральная нормативность. При этом у мужчин значимо больше выражена поведенческая регуляция, у женщин – моральная нормативность. Показатели дезадаптационных нарушений испытуемых мужчин и женщин находятся в пределах допустимой нормы, что также свидетельствует о среднем уровне адаптации, при этом психотические реакции и проявления дезадаптивных нарушений значимо больше выражены у женщин. У мужчин шире представлен диапазон моделей в стрессовых ситуациях, предпочтение они отдают социальному взаимодействию; женщины чаще прибегают к импульсивным действиям.

В качестве рекомендаций для практических психологов можно предложить дифференцированный подход к стресс-менеджменту: для женщин больше внимания уделять профилактике эмоциональных затрат, поддержке в межличностных отношениях, работе с психотическими реакциями; для мужчин делать акцент на финансовой стабильности, здоровье. Возможные формы работы: тренинги коммуникативной компетентности с учетом различий в стресс-реагировании, тренинги саморегуляции, программы по развитию эмпатии, этической рефлексии. Дальнейшими перспективами разработки представленной тематики могут быть прикладные исследования по проблемам разработки алгоритмов раннего выявления дезадаптивных нарушений в первичной психологической помощи, оценки эффективности тренингов стресс-устойчивости для мужчин и женщин в реальных профессиональных группах.

Ссылки на источники

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 527 с.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2023. – 256 с.
3. Сахарова С. Кризис смысла жизни у мужчин и женщин в период средней зрелости // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – № 1(1). – С. 297–299. – URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/516722430.pdf?ysclid=mpdpapb6pmt771464832>
4. Хазова С. А. Пол, гендер и совладание с трудностями // Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: материалы междунар. симпозиума, Кострома, 27–28 октября 2005 г. / отв. ред. Н. П. Фетискин, А. Л. Журавлев. – М.; Кострома, 2005. – С. 393–395.

5. Бовин Б. Г., Бовина И. Б. Стресс: социально-психологическая тема с вариациями // Современная зарубежная психология. – 2025. – 14(2). – Р. 64–73. – URL: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140207>
6. Population mental health science: Guiding principles and initial agenda / K. A. Dodge, M. J. Prinstein, A. C. Evans, etc. // American Psychologist. – 2024. – 79(6). – Р. 805–823. – URL: https://www.researchgate.net/publication/381124151_Population_mental_health_science_Guiding_principles_and_initial_agenda
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–24.
8. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Natalia V. Stepanova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychiatry and Clinical Psychology, Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Orenburg, Russian Federation
stepanova-nw@yandex.ru

Elvira R. Gabbasova,

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Psychotherapy and Narcology, Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Orenburg, Russian Federation
gabzar@mail.ru

Darya S. Kireeva,

Senior Lecturer, Department of Psychotherapy and Narcology, Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Orenburg, Russian Federation
d4ria.kireeva@yandex.ru

Personal adaptive potential and strategies for coping with stressful situations in middle age

Abstract. The relevance is due to the high stressfulness of life in middle age, the need to increase stress resistance and overcome the negative consequences of stress. The purpose of the study is to identify differences in personal adaptive potential and stress coping strategies among men and women aged 45-59. The results showed that women are more sensitive to emotional losses and family problems, while men are more sensitive to health problems and financial difficulties. Men have more pronounced neuropsychological stability and behavioral regulation, while women have more pronounced moral normativity; men are more likely to demonstrate social interaction and cautious actions, while women are more likely to demonstrate impulsive actions.

Key words: stress, personal adaptive potential, coping strategies, middle age.

References

1. Bodrov, V. A. (2006). *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie*, PERSE, Moscow, 527 p. (in Russian).
2. Shcherbatyh, Yu. V. (2023). *Psihologiya stressa i metody korrektsii* Piter, St. Petersburg, 256 p. (in Russian).
3. Saharova, S. (2021). "Krizis smysla zhizni u muzhchin i zhenshchin v period srednej vzroslosti", *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme*, № 1(1), pp. 297–299. Available at: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/516722430.pdf?ysclid=mpdpap6pmt771464832> (in Russian).
4. Hazova, S. A. (2005). "Pol, gender i sovladanie s trudnostyami", *Gendernye osnovaniya mekhanizmov i profilaktika deviantnogo povedeniya lichnosti i malyh grupp v XXI veke: materialy mezhdunar. simpoziuma, Kostroma, 27–28 oktyabrya 2005 g.*, Kostroma, Moscow, pp. 393–395 (in Russian).
5. Bovin, B. G., & Bovina, I. B. (2025). "Stress: social'no-psihologicheskaya tema s variatsiyami", *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya*, 14(2), pp. 64–73. Available at: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140207> (in Russian).
6. Dodge, K. A., Prinstein, M. J., Evans, A. C. et al. (2024). "Population mental health science: Guiding principles and initial agenda", *American Psychologist*, 79(6), pp. 805–823. Available at: https://www.researchgate.net/publication/381124151_Population_mental_health_science_Guiding_principles_and_initial_agenda (in English).
7. Maklakov, A. G. (2001). "Lichnostnyj adaptatsionnyj potencial: ego mobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremal'nyh usloviyah", *Psihologicheskij zhurnal*, № 1, pp. 16–24 (in Russian).
8. Vodop'yanova, N. E. (2009). *Psihodiagnostika stressa*, Piter, St. Petersburg, 336 p. (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»



Поступила в редакцию <i>Received</i>	12.05.26	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	16.06.26
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	16.06.26	Опубликована <i>Published</i>	31.08.26

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Степанова Н. В., Габбасова Э. Р., Киреева Д. С., 2026