

# СТРЕСС В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

**Жилин С. М., Лебедь О. Л.**

Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России,  
Институт социальных наук, г. Москва, Российская Федерация

**Аннотация:** Растущий уровень стресса в современном обществе, вызванный экономическими, социальными и политическими событиями, показывает, что эффективность преодоления во многом зависит от применяемых копинг-стратегий, при этом специфика их использования различается в различных возрастных группах (молодежи, людей среднего возраста и людей старшего возраста). По результатам анализа фокус-групп обнаружено, что молодые люди чаще используют стратегии избегания и отрицания проблем, дополняя их позитивным переосмыслением ситуации. Представители среднего возраста ориентированы на активное решение трудностей и рациональный анализ существующих событий. Пожилые люди применяют стратегии отвлечения и опираются на накопленный жизненный опыт.

**Ключевые слова:** стресс, период неопределенности, возрастные группы, копинг, копинг-стратегии.

## STRESS IN A PERIOD OF UNCERTAINTY: COPING STRATEGIES IN DIFFERENT AGE GROUPS

**Zhilin S. M., Lebed O. L.**

Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Health of the  
Russian Federation, Institute of Social Sciences, Moscow, Russian Federation

**Abstract:** The growing level of stress in modern society caused by economic, social and political events shows that coping effectiveness largely depends on the coping strategies used, while the specifics of their use vary among different age groups (youth, middle-aged and older people). According to the results of the focus group analysis, it was found that young people are more likely to use strategies of avoiding and denying problems, complementing them with a positive rethinking of the situation. Middle-aged people are focused on actively solving difficulties and rational analysis of existing events. Older people use distraction strategies and rely on their accumulated life experience.

**Key words:** stress, period of uncertainty, age groups, coping, coping strategies.

В настоящее время мир сталкивается с многочисленными вызовами – от экономических потрясений до глобальных пандемий, от социальных трансформаций до военных конфликтов – все это приводит к значительному росту уровня стресса в обществе. В связи с этим особую значимость приобретает изучение различных методов и подходов к эффективному управлению стрессовыми состояниями. «Неприятности в жизни наших сограждан носят преимущественно ситуационный характер: в ходе апрельского замера 2024 года ВЦИОМ около трети опрошенных отметили, что сталкиваются со стрессом редко или иногда (34% и 37% соответственно), 13% – часто, тогда как 6%, по собственным оценкам, живут в постоянном стрессе» [1].

Сегодняшние реалии определяют стресс неотъемлемым элементом жизни человека. В повседневной жизни люди реагируют на стресс автоматически, однако, в стрессовых ситуациях принимаются нестандартные решения и усилия, чтобы справиться с тревогой, угрозой или потерей. Многие исследователи связывают способность справляться со стрессом с копинг-стратегиями или совладающим поведением [2]. Копинг (или копинг-стратегии) – набор сознательных действий или методов, которые человек использует для того, чтобы справиться с внутренними и внешними стрессовыми факторами, эмоциональными переживаниями или жизненными трудностями. Копинг направлен на управление стрессом, адаптацию к новым условиям или смягчению негативных эмоций [2].

В основе понятия копинга лежит мысль о том, что тяжесть последствий стресса напрямую связана с характером ответной реакции индивида на стрессовые факторы. Данная особенность во многом предопределяет эффективность адаптации к стрессовым обстоятельствам. В реальности, чем чаще человек прибегает к действенным способам разрешения сложных ситуаций, тем меньше влияние стресса на его состояние. Опираясь на положительный опыт совладания со стрессом, человек более эффективно справляется с последующими трудностями.

Согласно обновленной классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), принятой в 2025 году, выделяют следующие возрастные группы [3]:

- Молодость – до 45 лет;
- Средний возраст – 45–60 лет;
- Пожилой возраст – 60–75 лет;
- Старческий возраст – 75–90 лет;
- Долгожители – 90 лет и старше.

Данные социологических исследований демонстрируют значительные различия в подходах к управлению стрессом между представителями различных возрастных категорий. Состав доминирующих опасений преимущественно определяется границами личной ответственности и характеризуется различной силой проявления у разных личностей.

Проводимое социологическое исследование посвящено изучению стратегии преодоления со стрессом в следующих возрастных группах: «молодежь», «средний возраст», «пожилой возраст».

В молодом возрасте наблюдается недостаточная сформированность умений использовать продуктивные способы совладания со стрессом. Борьба с негативными последствиями социального стресса, выражающимися в эмоциональном дисбалансе и ухудшении психофизического самочувствия, невозможна без опоры на внутренние ресурсы и внешнюю помощь. Внутренняя опора личности выражается через навыки самопомощи и формируется на основе индивидуальных качеств человека. В процессе борьбы со стрессом человеку необходимы: стабильное психоэмоциональное состояние, готовность отвечать за происходящее, способность управлять событиями своей жизни, оптимистичный взгляд на мир и глубокое понимание собственной личности. Так же в молодом возрасте наблюдается склонность к использованию методов релаксации и снятию напряжения вместо активного противостояния жизненным трудностям. Такой подход характеризуется отрицанием существующих проблем, уклонением от сложных жизненных обстоятельств и игнорированием негативных эмоциональных состояний.

Современные исследования когнитивно-поведенческих паттернов у молодых людей фиксируют положительную динамику: уменьшение использования деструктивных стратегий сопровождается ростом применения конструктивных методов адаптации. Необходимо подчеркнуть, что среди основных механизмов преодоления стресса антиципирующее поведение сохраняет свои лидирующие позиции наравне с эмоциональной стратегией, при этом их соотношение меняется за счет роста первой и снижения второй. Среди основных стратегий молодого возраста особое место занимают восходящее сравнение и механизм отрицания, демонстрирующие тенденцию к росту. Такие поведенческие стратегии обеспечивают концентрацию на положительных аспектах, при этом зачастую исключая осознание проблем. Представители молодого поколения при столкновении со стрессом прибегают к стратегиям позитивной трактовки событий и поиска особого смысла, что позволяет им оптимистично подходить к решению различных проблем.

Среди людей среднего возраста (от 40 до 59 лет) превалирующим способом преодоления трудностей выступает группа конструктивных стратегий, нацеленных на решение проблем. Преодоление стрессовых состояний у людей среднего возраста базируется на осознании собственных достижений и позитивного опыта, а также на восстановлении душевного равновесия через сопоставление себя с людьми в более сложной ситуации. В указанном возрастном диапазоне отмечается повышенная активность в процессе корректировки ожиданий, при этом наблюдается тенденция к снижению значимости ценностных компонентов сознания в контексте преодоления жизненных трудностей. В сложных жизненных ситуациях люди среднего возраста могут проще пересматривать свои ценности, если не удастся найти иной способ выхода из

затруднительного положения. Подобная трансформация обычно является результатом наличия негативного опыта в решении проблем и осознания того, что проблему невозможно разрешить, что и вызывает такую перестройку. Стратегия переосмысления ситуации через поиск нетривиального смысла сохраняет свою эффективность и активно применяется в современном мире.

В ведущих стратегиях среднего возраста преобладают за конструктивными преобразующими стратегиями, за ними следуют приспособительные стратегии. Таким образом, совладающее поведение средней возрастной группы направлено на активный поиск способов совладания, активное разрешение трудностей и адаптацию в сложившейся ситуации стресса, а также на стабилизацию собственного эмоционального состояния.

При возникновении стрессовых ситуаций представители среднего поколения направляют внимание на значимый фактор напряжения, что формирует специфику их мыслительной деятельности. Комплексный подход к оценке ситуации позволяет мыслить конструктивно, разрабатывать план действий и принимать обоснованные решения. Доступ к информации и её грамотное осмысление позволяют снизить уровень стресса и паники, обеспечивая более эффективное управление эмоциями и ситуациями.

В возрастной группе старше 60 лет (среди исследованных были представители от 61 до 75 лет) человек сталкивается с набором особых стрессовых факторов, для преодоления которых необходим специфический подход. При выборе копинг-стратегий для людей пожилого возраста важно принимать во внимание их физические и психологические особенности. Пожилые люди демонстрируют широкий спектр эмоциональных реакций (эмпатию, растерянность, негодование, сострадание), возникающих в ответ на переживания окружающих в различных жизненных ситуациях. Трансформация физического состояния этой возрастной группы непосредственно обусловлена социальными стрессорами, воздействие которых, в зависимости от личностных характеристик, приводит к проблемам со сном, изменению аппетита и повышенной усталости. В старшем возрасте, главным образом среди женщин, наблюдается практика применения лекарственных средств для нормализации психофизиологического состояния при разнообразных эмоциональных состояниях.

Эффективная стратегия управления негативными эмоциями включает в себя отвлечение от проблемы и концентрацию на других аспектах действительности. Люди старшего возраста находят смысл в различных формах отвлечения, что позволяет им концентрироваться на мелочах и освобождать сознание через освоение новых занятий. Подобный механизм позволяет избежать тревожности и чувства уязвимости, наполняя пространство активностью, что имеет особую значимость для одиноко проживающих людей. Стратегия отвлечения служит эффективным методом борьбы с ощущением социальной отчужденности и общественного одиночества.

Научные данные свидетельствуют о том, что представители старшего поколения эффективнее преодолевают кризисные ситуации благодаря

накопленному жизненному опыту и более высокой психологической устойчивости. Однако существуют научные мнения о том, что пожилые люди менее успешно справляются с резкими кризисами, так как проявляют меньшую готовность к переменам и неопределенным ситуациям.

Текущие обстоятельства обуславливают потребность в постоянной готовности к стрессовым воздействиям, что порождает необходимость разработки стратегий преодоления жизненных трудностей с минимизацией неблагоприятных последствий. Исследование механизмов совладания с трудностями у представителей разных возрастов в условиях неопределенности дает возможность формулировать точные выводы и решения, выходящие за рамки общепринятых стереотипов восприятия человеческой жизни.

#### Список литературы:

1. Управление стрессом // ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom> (дата обращения 18.09.2025).
2. Копинговые стратегии. – URL: [https://www.b17.ru/article/coping\\_mechanisms\\_need\\_to\\_know/](https://www.b17.ru/article/coping_mechanisms_need_to_know/) (дата обращения 18.09.2025).
3. ВОЗ пересмотрела возрастную классификацию: молодежь стала старше. – URL: <https://www.zdrav.ru/news/1103699-voz-peresmotrela-voznrastnuyu-klassifikatsiyu-molodej-stala-starshe> (дата обращения 18.09.2025).

## ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕЖЕНИЕ В МАЛЫХ ТЕРРИТОРИЯХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИХ ПРАКТИК ЗДОРОВЬЯ (2022–2025)

**Жмакин А. И.**

Гродненский государственный медицинский университет,  
г. Гродно, Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ результатов социологических исследований, проведённых в 2022–2025 гг. в малых территориях Республики Беларусь, России и Казахстана, с целью выявления межпоколенческих практик здоровья и механизмов здоровьесбережения. Особое внимание уделено трансляции ценностей здоровья между поколениями, роли образовательных и медицинских учреждений, а также влиянию цифровых технологий на формирование устойчивых моделей поведения. Выявлены региональные различия и общие тенденции, позволяющие выработать рекомендации по развитию локальных стратегий здоровьесбережения.