

АНАЛИЗ ЭМОЦИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПО БОСТОНСКОМУ ТЕСТУ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Денисов А.А., Хмаро Н.И., Андросов И.А.

Государственный медицинский университет, Курск, Россия.

ANALYSIS OF EMOTIONS AND DETERMINATION OF STRESS RESISTANCE UNDER THE BOSTON TEST IN ELDERLY

Denisov A.A., Khmaro N.I., Androsov I.A.

State Medical University, Kursk, Russia

Эмоции - это реакции, которые состоят из субъективно окрашенного опыта индивида, который отражает значение для действующего стимула (объекта или процесса) или собственного действия (удовлетворение или неудовлетворенность). По своему цвету все эмоции можно разделить на положительные и отрицательные. Все они, так или иначе, могут существенно влиять на соматическое состояние личности. Когда вы рассматриваете рейтинг населения по возрасту, люди с возрастом и возрастом, скорее всего, будут испытывать негативные эмоции из-за различных обстоятельств, в частности, из-за низкой толерантности к физическим нагрузкам и высокой эмоциональной лабильности. Продолжающийся негатив по отношению к собственным действиям или явлениям окружающей среды оказывает разрушительное влияние на соматическое состояние здоровья, что неизбежно ведет к ухудшению качества и долговечности.

Согласно результатам большого количества исследований, большинство населения мира ежедневно находится под влиянием острого или хронического стресса. Это часто приводит к невротическим расстройствам. Каждый год эта проблема становится все более и более явной эпидемией, которая представляет собой социально значимую проблему для современного мира. К сожалению, пожилые люди в основном испытывают стресс. Это можно объяснить вызвавшими факторами, которые прямо или косвенно влияют на развитие стрессовой ситуации: различные болезни, личные потери, снижение реальных доходов при переходе на пенсию, сложные жилищные условия и отсутствие заботы о родственниках, а также их полная неосторожность приводят к изоляции, одиночеству и депрессии.

Целью настоящего исследования служит анализ позитивных и негативных эмоций, а так же оценка стрессоустойчивости лиц пожилого возраста.

Материалы и методы исследования: в исследовании принял участие 41 человек пожилой возрастной группы. Средний возраст опрошенных составил $69 \pm 1,3$ лет. Исследование проводилось только при наличии информированного согласия со стороны каждого из респондентов. Чтобы определить общий эмоциональный фон, респондентам было предложено ответить на ряд вопросов, связанных с субъективной оценкой их жизни, их

критикой внешнего вида в связи с возрастными изменениями, оценкой явлений, происходящие вокруг респондента и его окружения, а также способы управления проявлением негативного эмоционального состояния. Полученные данные представлены в виде процентных соотношений вариантов ответа на каждый конкретно поставленный вопрос анкеты. Устойчивость к стрессу оценивали с помощью Бостонского теста с использованием метода анкетирования. Тест включает в себя 20 вопросов о сопротивлении стрессовым ситуациям в повседневной жизни. Данные были интерпретированы как процент от ответов на вопрос. Для лучшей визуализации данных были собраны результаты исследования.

Результаты и их обсуждение. При обработке данных статистического исследования были получены следующие результаты. На вопрос «Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:» большинство респондентов (78%) считают, что было скорее хорошо, чем плохо, 12% придерживаются противоположного мнения, и лишь 10% анкетированных считают, что в их прошлом все было отлично. На вопрос «В конце дня обычно:» 42% респондентов отходят ко сну с чувством удовлетворения, 51% считают, что день мог бы пройти и лучше, и 7% недовольны собой в конце дня. На вопрос «Когда смотрите в зеркало, думаете:» большинство респондентов (76%) считают, что их внешний вид удовлетворителен для своего возраста, остальные 24% недовольны своим внешним видом. Вопрос «Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:» выявил, что 56% опрошенных негативно относятся к удаче друзей, другие 44% процента придерживаются мнения, что такая удача будет и на их стороне. На вопрос «Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:» большинство опрошенных (63%) считают, что СМИ умышленно нагнетают обстановку вокруг происшествия, 32% уверены, что подобная тяжелая ситуация может возникнуть непременно с ними и 5% счастливы, что это происшествие их миновало. Отвечая на вопрос «Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:», большая часть анкетированных (54%) довольны, что начался новый день, а 46% пытаются спрогнозировать события в течение дня. На вопрос о мнении относительно своих приятелей большинство (83%) уверены, что их товарищи хорошие люди, и лишь 17% недовольны своими приятелями. Вопрос, касающийся сравнения самого респондента с окружающими людьми, выявил, что 85% опрошенных не выделяют себя относительно других людей, а 15% считают, что они замечательные. Вопрос, посвященный возможной прибавке респондента в весе, проиллюстрировал, что большинство опрошенных (63%) не видят в этом ничего угрожающего их здоровью, 35% сразу же начали бы предпринимать меры по разрешению сложившейся ситуации (диета, физические нагрузки), а абсолютное меньшинство (2%) впали бы в панику. На вопрос «Если Вы

угнетены:» 56% респондентов ответили, что предприняли бы попытку развлечься, 42% отнеслись бы к такому состоянию, как проходящему и 2% кляли бы за это судьбу.

Результаты оценки стрессоустойчивости у исследуемой группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели стрессоустойчивости лиц, входящих в исследуемую группу

	Почти всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день	73%	12%	18%	0	0
Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, 4 раза в неделю	66%	10%	10%	12%	2%
Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен	49%	27%	22%	2%	0
В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться	51%	7%	20%	2%	20%
Вы упражняетесь до пота хотя бы 2 раза в неделю	15%	15%	39%	7%	24%
Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день	2%	5%	6%	2%	85%
За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков	2%	8%	7%	12%	71%
Ваш вес соответствует Вашему росту	34%	2%	12%	10%	42%
Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности	22%	12%	34%	7%	25%
Вас поддерживает Ваша вера	49%	27%	17%	8%	2%
Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью	15%	22%	34%	7%	22%
У Вас много друзей и знакомых	44%	20%	15%	14%	7%
У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете	51%	22%	10%	0	17%

Вы здоровы	7%	17%	37%	10%	29%
Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо	15%	17%	49%	7%	12%
Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы	22%	15%	41%	15%	7%
Вы делаете что-то ради шутки хотя бы раз в неделю	2%	0	40%	18%	40%
Вы можете организовать Ваше время эффективно	27%	29%	39%	3%	2%
За день вы потребляете не более 3х чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков	49%	20%	12%	7%	12%
У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня	59%	17%	22%	2%	0

Выводы: таким образом, 88% респондентов в целом удовлетворены своей жизнью, 10% считают, что все хорошо, 76% удовлетворены своей внешностью и своим состоянием. Несмотря на возраст, 56% старались повеселиться, если возникло плохое настроение. Все приведенные выше данные позволяют сказать, что респонденты в основной группе имеют в основном положительные эмоции, которые могут положительно влиять на их соматическое состояние. В результате Бостонского тестирования выявлен довольно высокий уровень стрессоустойчивости. Согласно результатам анкетирования, 73% респондентов правильно питаются, 66% имеют здоровый и нормальный сон, 44% популярны среди других, 51% имеют друзей, на которых можно положиться, 59% имеют свободное время они могут посвятить себя. Эти показатели указывают, что анкетлируемые в целом относятся к стрессо-тормозному типу личности (согласно теории стрессоустойчивости). Это говорит о том, что они могут отличаться жесткостью своих жизненных принципов и идеологических установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно и переживают их безболезненно.

Список литературы

1. Глотова, Г.А. Актуальные проблемы клинической психологии в современном здравоохранении / ред. С.И. Блохина, Г.А. Глотова. - М.: Екатеринбург: СВ-96, 2017. - 368 с.
2. Жариков, Е. С. Психология успеха. Психологические средства стрессоустойчивости / Е.С. Жариков. - Москва: РГГУ, 2017. - 415 с.
3. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 256 с.
4. Сидоров, П.И. Введение в клиническую психологию / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. - М.: Академический проект, 2016. - 734 с.
5. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д. Шадриков. - М.: Логос, 2017. - 156 с.