

3. Направленность личности / А. Н. Данилов, Е. А. Полейко, Н. В. Кушнер [и др.] // Обществоведение : учеб. пособие / А. Н. Данилов, Е. А. Полейко, Н. В. Кушнер [и др.] ; под ред. А. Н. Данилова. – Минск, 2019. – С. 35–42.

4. Белокурский, В. М. Философия : учеб.-метод. комплекс / В. М. Белокурский. – Минск : Белорус. гос. ун-т культуры и искусств, 2020. – 149 с.

Козлова А.А., студент 201А группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Гудзенко Л.Г.,
старший преподаватель

КУЛЬТУРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВОСПРИЯТИЯ СТРЕССА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

В современном мире с развитием технологий и культуры молодые люди все чаще сталкиваются со стрессом. Молодежь является самой динамичной и восприимчивой частью общества, сталкивается с различными вызовами и стрессорами, которые сказываются на ее психологическом состоянии. Мы поставили себе цель изучить стресс, его понятие, основы восприятия, проанализировать культурные различия восприятия стресса молодежью Беларуси и Кыргызстана с помощью опроса.

Термин «стресс» ввел Ганс Селье, понимая его как неспецифичный ответ организма на любое предъявленное ему требование [3, с. 9]. Состояние человека при стрессе характеризуется дезорганизацией поведения и речи, проявляющейся в одних случаях в беспорядочной активности, в других случаях – в пассивности,

бездеятельности в обстоятельствах, когда надо решительно действовать. Вместе с тем, когда стресс оказывается незначительным, он может способствовать мобилизации сил, активизации деятельности. Восприятие стресса – это сложный процесс, который включает в себя как физиологические, так и психологические аспекты.

Стресс может быть вызван различными факторами, и его восприятие зависит от индивидуальных особенностей человека. Рассмотрим основные компоненты и закономерности восприятия стресса. В зависимости от событий, предшествующих стрессу, выделяют эустресс и дистресс. Эустресс вызван позитивными эмоциями. Это положительный процесс, который позволяет мобилизоваться, почувствовать прилив сил, работать на высоком уровне. Он способствует преодолению возникающих препятствий. Его суть – сохранить и поддерживать в нас жизнь [4].

Разнообразные виды восприятия обладают своими специфическими свойствами. Но кроме этих характеристик существуют закономерности восприятия: предметность, избирательность, константность, структурность, категориальность и апперцепция [2]. Апперцепция – это зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности. Существует несколько видов, но рассмотрим две: тематическую апперцепцию (способность осознавать и ассоциировать информацию в рамках определенной темы или контекста) и социальная апперцепция (способность воспринимать и анализировать социальные взаимодействия и поведение людей на основе своего опыта) [1]. Таким образом, мы видим, что апперцепция зависит от социальных и культурных условий развития личности.

Нами был проведен опрос по теме «Культурные различия восприятия стресса и его способы преодоления молодыми людьми». Опрос прошли молодые люди из Беларуси и Кыргызстана. Возраст участников разделен на четыре группы: 14–17 лет, 18–21 лет, 22–25 лет, 26–31 год.

Опрос состоял из 13 вопросов. В нем участвовали 40 представителей белорусской и кыргызской молодежи. Количество представителей всех возрастных групп было равным.

Значительных различий у респондентов по связи восприятия стресса и темперамента нами не выявлено.

На вопрос «Как ваш организм реагирует на проявление стресса?» абсолютно все выбрали ответы «Головные боли» и «усталость». Категория белорусской молодежи возрастом 26–31 год дополнила свой выбор еще одним ответом «Мышечное напряжение». Кыргызская молодежь возрастом от 14 лет до 25 лет дополнила свой выбор ответами «Мышечное напряжение» и «Затрудненное дыхание». А вот более старшая группа выбрала дополнительные ответы «Частые заболевания» и «Раздражения кожи». Ответ на вопрос о реакции организма на стресс, молодёжь из Беларуси и Кыргызстана демонстрирует схожие реакции, такие как головные боли и усталость. Однако различия проявляются в дополнительных симптомах, которые выбирают разные возрастные группы. Белорусская молодежь старшего возраста отмечает мышечное напряжение, тогда как кыргызская молодежь в возрасте 14–25 лет также упоминает затрудненное дыхание. Группа кыргызской молодежи 26–31 года выделяет частые заболевания и раздражения кожи, что может указывать на более сложные последствия стресса с возрастом.

На вопрос о эмоциональном состоянии при стрессе абсолютно все белорусские группы выбрали вариант «Раздраженность». Категории 14–21 лет и 26–31 год дополнили свой ответ выбором «Апатия». Молодые люди возрастом 14–17 лет и 22–25 лет также выбрали «Возбудимость», а вот от 18 до 25 лет дополнили свой ответ депрессией. Молодежь Кыргызстана 14–17 лет и 26–31 год совместно выбрали ответы «Раздраженность», «Потеря веры в себя», «Возбудимость». 22–25 лет выбрали ответ «Апатия». А вот представители возраста от 18 лет до 21 года разделились по 10% человек выбрали ответ «Потеря

веры в себя» и «Апатия» и 5% дополнили свой выбор ответом «Возбудимость». Белорусская молодежь в целом испытывает раздражительность, с добавлением апатии у некоторых возрастных групп. Молодежь в возрасте 14–25 лет также демонстрирует возбудимость, а группа 18–25 лет дополнительно отмечает депрессию. В Кыргызстане наблюдается схожая картина: раздражительность и потеря веры в себя являются общими ответами для молодежи 14–17 лет и 26–31 лет, тогда как группа 22–25 лет выделяет апатию. Возрастная категория 18–21 года показывает разнообразие ответов, включая потерю веры в себя, апатию и возбудимость.

На вопрос «Как на стресс реагирует Ваше мышление?» ответ «Негативизм» выбрали все участники опроса. Ответ «Нарушение мышления» выбрали белорусские группы возрастом 14–17 лет и 26–31 год и кыргызские группы возрастом 14–17 лет и 22–25 лет. Ответы «Кошмары», «Нерешительность», «Поспешные решения» выбрали белорусские группы возрастом 14–21 год и 26–31 год и кыргызская группа возрастом 26–31 год. Вариант ответа «Несвязное мышление выбрали» по 10% из каждой страны из категорий 14–17 лет. Негативизм является распространенной реакцией на стресс среди участников, особенно среди молодежи в возрасте 14–21 года. Белорусские и кыргызские группы демонстрируют схожие реакции, такие как нарушение мышления, кошмары и нерешительность.

Вопрос о смене поведения во время стресса группа 14–17 лет обеих стран выбирает ответы «Беспокойство» и «Чрезмерный аппетит», при этом кыргызы в возрасте до 21 года выбирают также вариант ответа «Беспокойство». А вот 10% белорусов также отмечают потерю аппетита до 21 лет. Молодежь Кыргызстана, также, как и белорусская молодежь в возрасте от 18 лет до 31 года отмечают бессонницу, беспокойство и в некоторых случаях тягу к пагубным привычкам. По 5% из стран в категории 26–31 гд отмечают потерю аппетита. Опрос показал, что в условиях стресса молодежь обеих стран проявляет схожие реакции, такие

как беспокойство и изменения в аппетите. В группе 14–17 лет Кыргызстана отмечается беспокойство и чрезмерный аппетит, в то время как белорусская молодежь старшего возраста также сталкивается с потерей аппетита. Участники в возрасте 18–31 год из обеих стран сообщают о бессоннице, беспокойстве и стремлении к пагубным привычкам, что подчеркивает необходимость внимания к состоянию молодежи в условиях стресса.

На вопрос «Как Вы снимаете эмоциональное напряжение?» абсолютно все участники ответили занятием различными видами творчества. Далее представленные ответы выбраны людьми из каждой категории. Ответ «Физическая нагрузка (занятие спортом)» выбрали молодые люди из Кыргызстана возрастом 14–17 лет. Уборка помогает справиться со стрессом молодым людям обеих стран возрастом 14–17 лет, и также 10% людям от 26 лет до 31 года из Кыргызстана и 5% из Беларуси. Ответ «Переключение на достижение новой цели, интерес, занятие» предпочла кыргызская молодежь возрастом 18–21 год и белорусская – от 26 до 31 года. Кыргызская молодежь возрастом от 14 лет до 21 года и молодежь обеих стран категории 26–31 год проводят анализ и оценку значимости событий. Разговор с близкими людьми помогает кыргызам возраста 22–25 лет и белорусам 14–21 года и 5% человек возрастом от 26 лет до 31 года. Просмотр фильма улучшает состояние молодежи всех категорий представленных стран. 5% белорусов в возрасте 22–25 лет воспринимает ситуацию как нечто комическое. Занятие медитацией для молодежи 14–17 лет из Кыргызстана помогает справиться со стрессом. И 10% представителей кыргызской молодежи в возрастной категории 18–25 лет обратятся к психологу. Участники из Кыргызстана и Беларуси отмечают занятия творчеством как основной способ снятия стресса. Молодежь 14–17 лет также использует физическую активность и уборку, в то время другие группы предпочитают переключение на новые цели и анализ событий. Разговоры с близкими и просмотр фильмов положительно влияют на эмоциональное

состояние, а медитация и обращение к психологу становятся важными для некоторых кыргызских молодых людей.

В современном мире молодежь сталкивается с растущими уровнями стресса, вызванного различными социальными и технологическими изменениями. Стресс, как неспецифичный ответ организма на требования окружающей среды, может проявляться как в положительном, так и в отрицательном контексте, что зависит от индивидуальных особенностей восприятия. Восприятие стресса включает в себя как физиологические, так и психологические аспекты, и его влияние может быть серьезным: от негативных последствий для здоровья до ухудшения социальных отношений. Проведенный опрос среди молодежи Беларуси и Кыргызстана показал, что значительных различий в восприятии стресса и способов борьбы с ним у респондентов не выявлено.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алымова, А. Апперцепция / А. Алымова // Блог Alter. – URL: <https://blog.alter.ru/glossary/appercepcija/>. – Дата публ.: 14.08.2023.
2. Закономерности восприятия // Автор24 : справочник. – URL: https://spravochnick.ru/psihologiya/vospriyatie/zakonomernosti_vospriyatiya/ (дата обращения: 24.03.2025).
3. Селье, Г. Стресс без дистресса : пер. с англ. / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса. – М. : Прогресс, 1982. – 124 с. – (Общественные науки за рубежом).
4. Стенина, Е. А. Что такое стресс: виды, причины возникновения и факторы развития / Е. А. Стенина // Fitomarket.ru. – URL: https://fitomarket.ru/blog/novosti/cto_takoe_stress_vidy_prichiny_vozniknoveniya_i_factory_razvitiya/. – Дата публ.: 17.02.2023.