

**Комитет по делам молодежи мэрии г. Новосибирска
Муниципальное казенное учреждение г. Новосибирска
«Городской центр психолого-педагогической поддержки молодежи «Родник»**



**Информационная справка
о результатах социологического опроса
«Стрессовые ситуации в жизни молодых людей»**

Новосибирск 2019

О респондентах

Всего было опрошено 475 человек в возрасте от 15 до 35 лет: школьники (7%), учащиеся ССУЗов (46%), студенты вузов (33%), работающая и совмещающая работу с учебой молодежь (19%) г. Новосибирска (40% – юноши; 54% – девушки; 6% – пол не указали).

Общая позиция по отношению к стрессам (рис. 1; табл. 3)

Большинство молодых людей (60%) считают, что стрессы в жизни неизбежны, но надо стремиться их конструктивно преодолевать. Таких респондентов оказалось больше среди девушек (68% против 50% среди юношей).

По мнению четверти опрошенных (24%), стрессов можно и нужно избегать. Такого мнения чаще придерживаются юноши (34%), чем девушки (18%).

15% молодежи рассматривают их как неизбежное явление, с которым просто надо смириться.



Рис. 1

Проявления стресса (рис. 2; табл. 4)

Отвечая на вопрос о том, в чем обычно проявляется стресс, молодые люди чаще всего указывали такие формы, как:

- эмоциональное (нервное) напряжение, повышенная возбудимость, раздражительность – 51% (64% среди женщин; 39% среди мужчин);
- плохое настроение длительное время – 39%;
- чувство тревоги, беспокойства – 34%;
- постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли – 25%;
- упадок сил, усталость, вялость – 25% (43% среди женщин; 21% среди мужчин);
- подавленное состояние, апатия – 25%;
- агрессия – 25%.

"Как обычно проявляется стресс у Вас?"

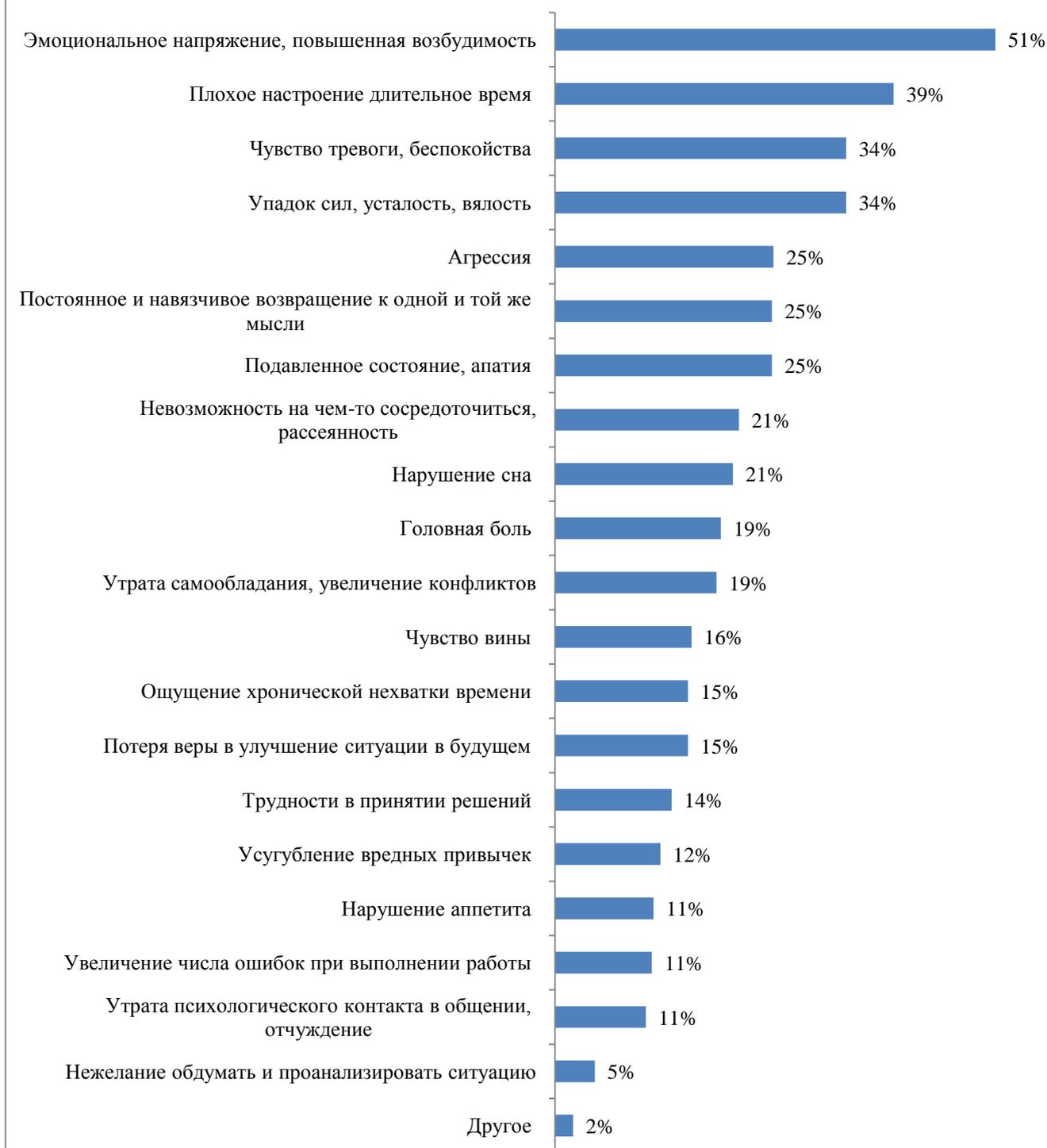


Рис. 2

Частота стрессовых состояний (рис. 3; табл. 5)

Практически всем (97%) опрошенным приходится испытывать стресс.

6% респондентов находятся в таком состоянии постоянно.

11% – почти каждый день.

21% – 1-2 раза в неделю.

29% – несколько раз в месяц.

27% – несколько раз в год.



Рис. 3

Внешние причины стресса (рис. 4; табл. 6)

Стрессовое состояние человека провоцируют определенные жизненные перипетии и изменения реального окружающего нас мира.

Среди стресс-факторов такого рода 41% респондентов отмечают высокую загруженность делами и, как следствие, переутомление. Причем почти в 2 раза чаще на это указывают девушки (52%), чем юноши (28%).

Для 29% опрошенных внешними причинами стресса являются проблемы взаимоотношений.

Четверть молодых людей связывают стрессовые состояния с учебой (26%) вообще и с экзаменами, проверкой знаний в частности (26%).

**"Что для Вас является основными
внешними причинами стресса?"**

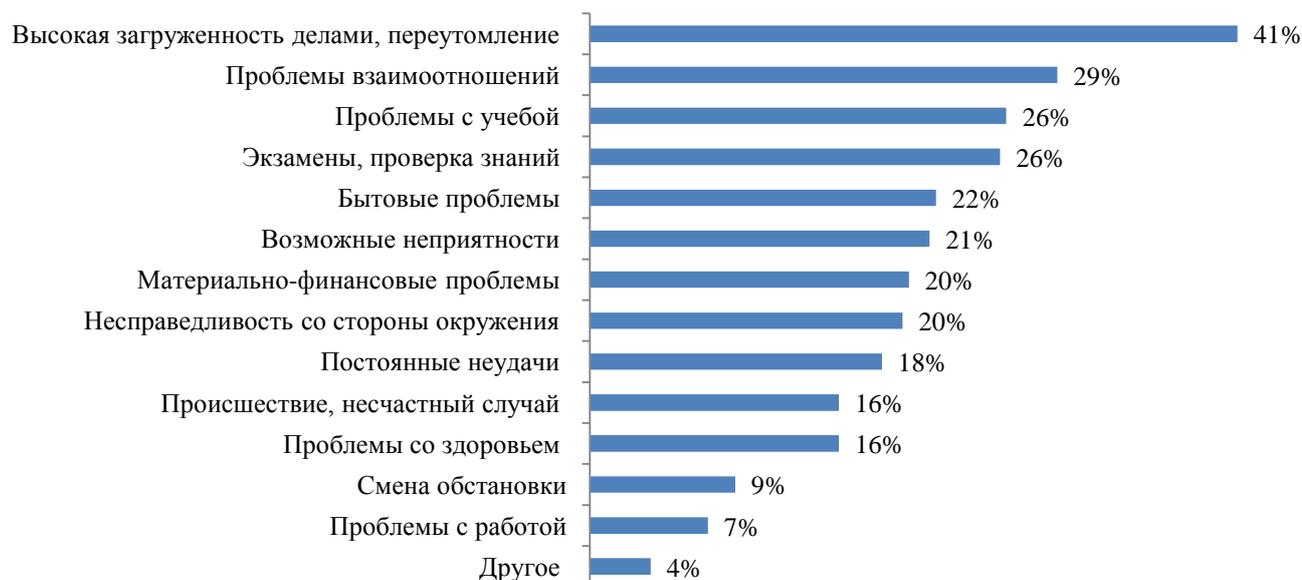


Рис. 4

Внутренние причины стресса (рис. 5; табл. 7)

Внутренние причины в большей степени связаны с психологическими особенностями человека и являются результатом его размышлений.

Треть (32%) респондентов в качестве стресс-фактора такого рода указывают излишние переживания по поводу и без него. Причем в большей степени это характерно для девушек, чем для юношей (41% против 22%)

Значительная часть опрошенных отмечают, что стрессовое состояние вызывают также размышления по поводу личностных качеств: о себе вообще и своих возможностях (28%); о своей раздражительности (26%), о неуверенности в себе (23%), о низкой самооценке (20%).

Более четверти (27%) респондентов указывают, что причинами стресса для них являются неоправдавшиеся ожидания.

26% опрошенных в качестве стресс-фактора отмечают ощущения одиночества, страха и тревоги.

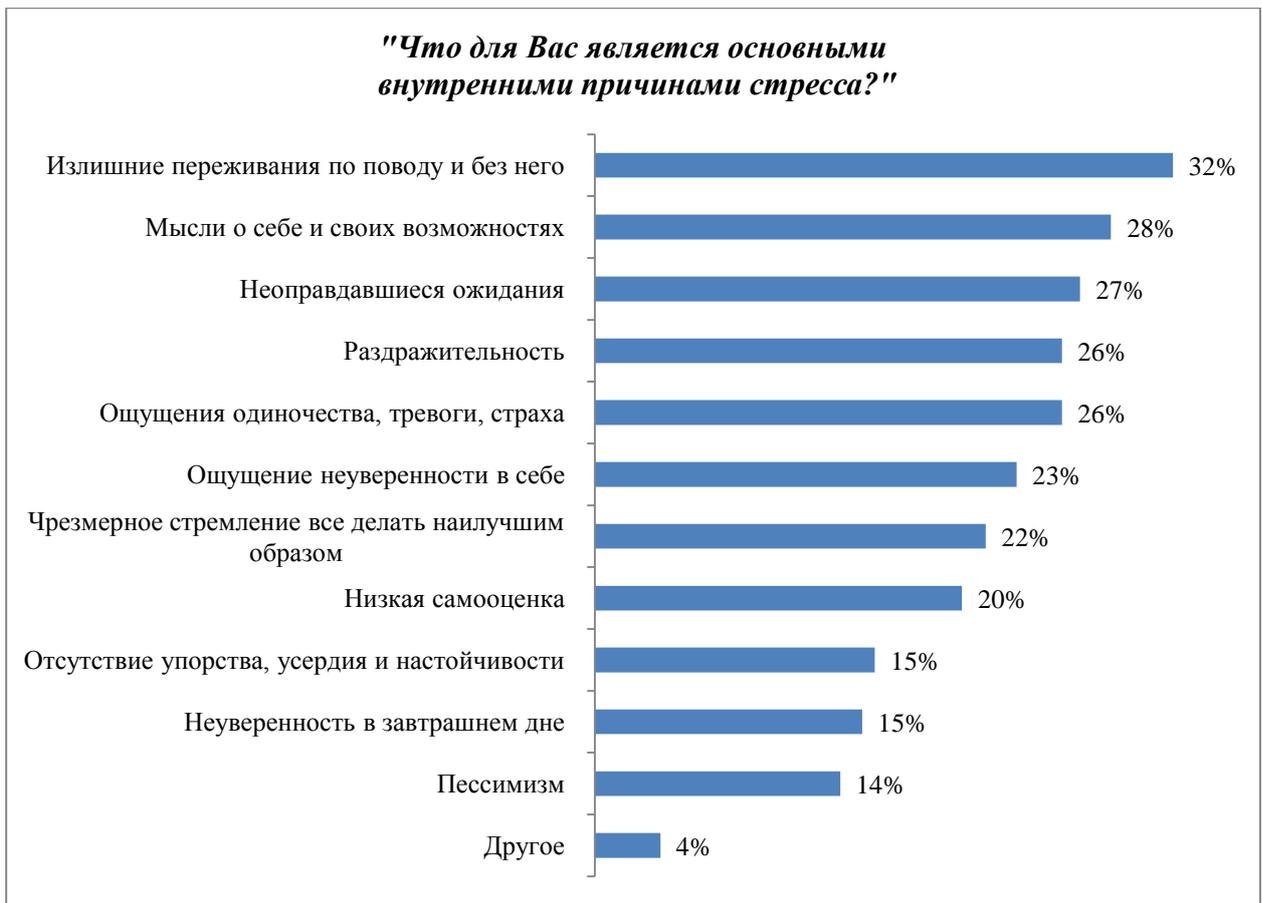


Рис. 5

Оценка стрессоустойчивости (рис. 6; табл. 8, 9)

Две трети респондентов (66%) относят себя к категории стрессоустойчивых.

Треть молодых людей (33%) таковыми себя не считают. Причем, более подвержены стрессовым состояниям девушки, чем юноши (42% против 22%).

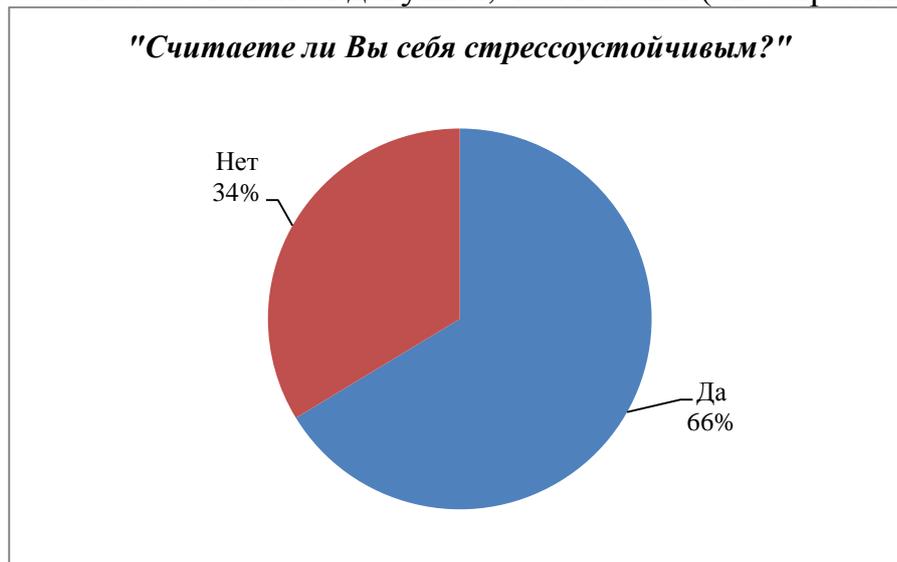


Рис. 6

Способы преодоления стресса (рис. 7; табл. 10)

Предпочитаемыми способами борьбы со стрессом среди молодежи являются:

- музыка (54%);
- общение с друзьями и близкими (54%);
- вкусная еда (37%; 45% среди девушек, 29% среди юношей);
- сон (34%);
- просмотр фильмов и сериалов (34%);
- физическая активность (32%).

Часть респондентов, чтобы справиться со стрессовым состоянием, прибегают к современным технологиям. Более четверти опрошенных (27%) используют в этих целях интернет и социальные сети, 15% (29% среди юношей и только 5% среди девушек) – играют в онлайн- и компьютерные игры.

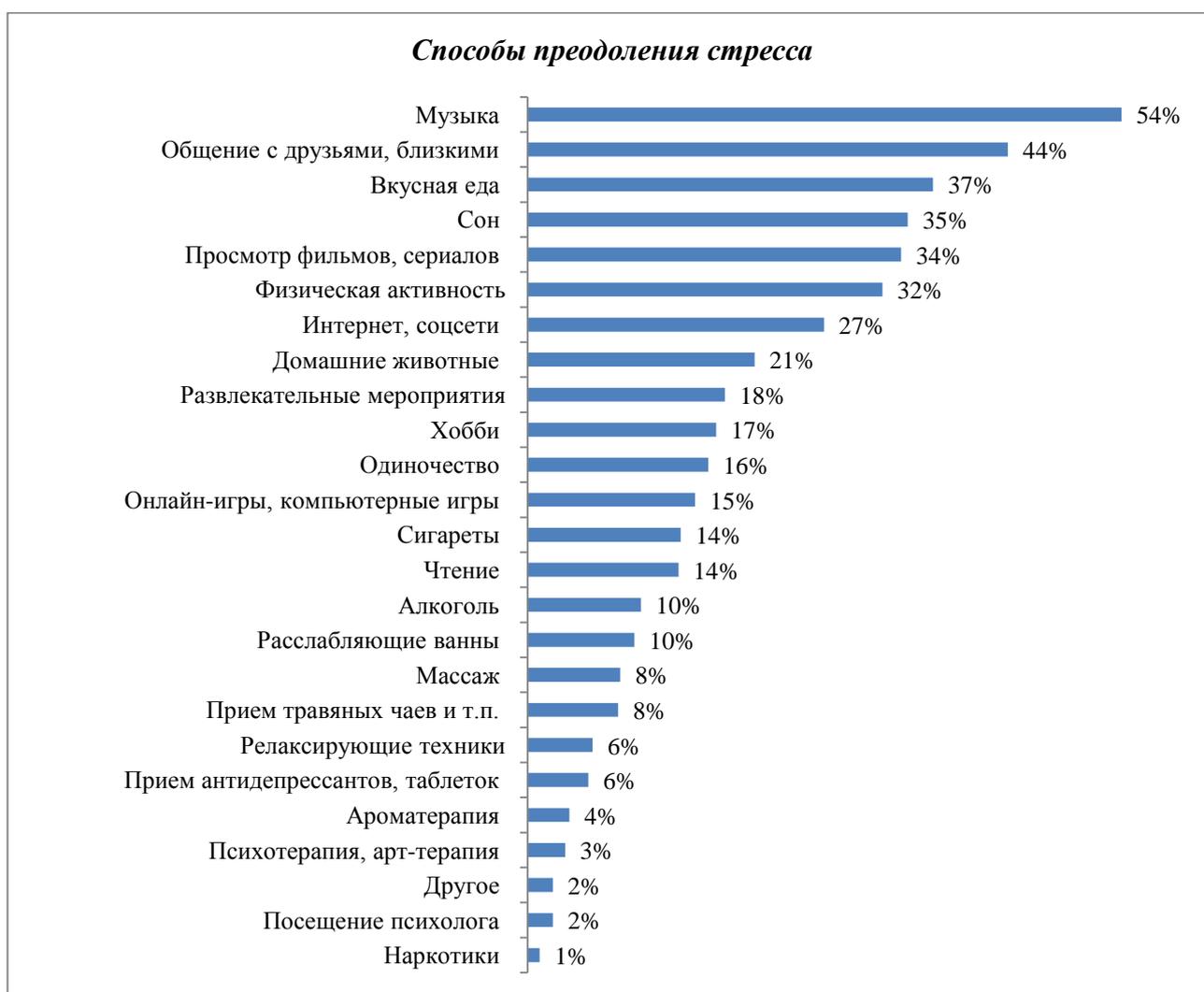


Рис. 7

Результативность борьбы со стрессом (рис. 8; табл. 11, 12)

Большинство респондентов (81%) считает, что им удается справляться со стрессом в своей жизни. Причем, в 2 раза чаще это отмечают юноши, чем девушки (45% против 23%).

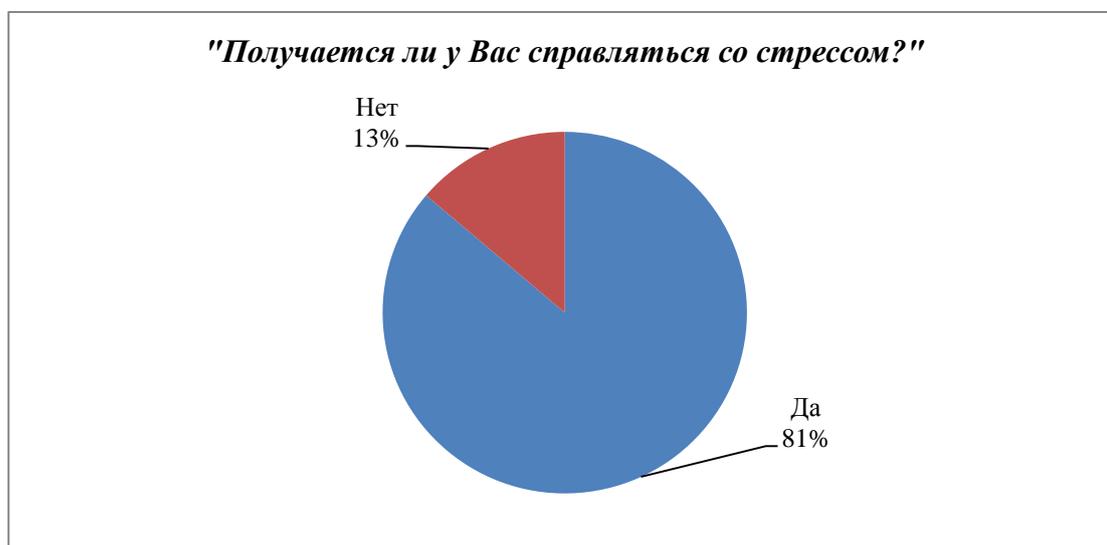


Рис. 8

Влияние стресса на различные сферы жизни (рис. 9; табл. 13, 14)

По оценке респондентов, в большей степени стресс влияет на душевное состояние и эмоции (средний балл степени влияния – 3,5 из 5 возможных), на поведение (средний балл степени влияния – 3,08 из 5 возможных) и на взаимоотношения с окружающими (средний балл степени влияния – 2,99 из 5 возможных).



Рис. 9

Опыт обращения за помощью к психологам (рис. 10, 11; табл. 15, 16, 17)

18% опрошенных (22% среди девушек, 10% среди юношей) имели опыт обращения за помощью к психологам в преодолении стрессовых состояний.

Две трети из них (64%) оценили его положительно.

Четверть респондентов (24%) считают, что от обращения к психологу пользы было мало.

9% молодых людей указали, что работа с психологом им не помогла.

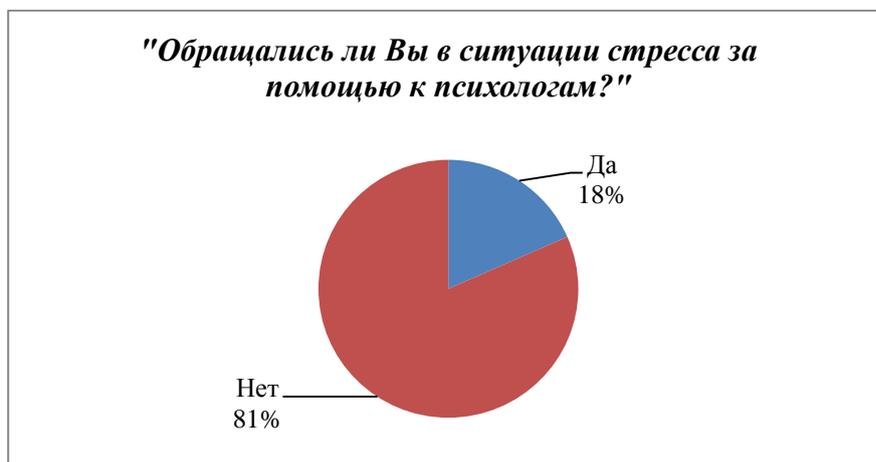


Рис. 10



Рис. 11

Потребность в знаниях и навыках профилактики стрессовых состояний

(рис. 12; табл. 18, 19)

У каждого второго опрошенного (53%) есть потребность в получении знаний и навыков для профилактики стрессовых состояний. При этом больше таких респондентов среди девушек, чем среди юношей (60% против 38%).



Рис. 12

Оценка настроения (рис. 13; табл. 20)

Значительная часть респондентов, оценивая свое настроение в последнее время, характеризуют его достаточно позитивно. Почти половина (46%) опрошенной молодежи отмечают спокойствие, более трети (36%) – оптимизм, около четверти – уверенность (27%), надежду (24%).

В тоже время 26% участников опроса указали, что в последнее время испытывают безразличие, 22% – неуверенность.

17% молодых людей оценили свое состояние как стрессовое.

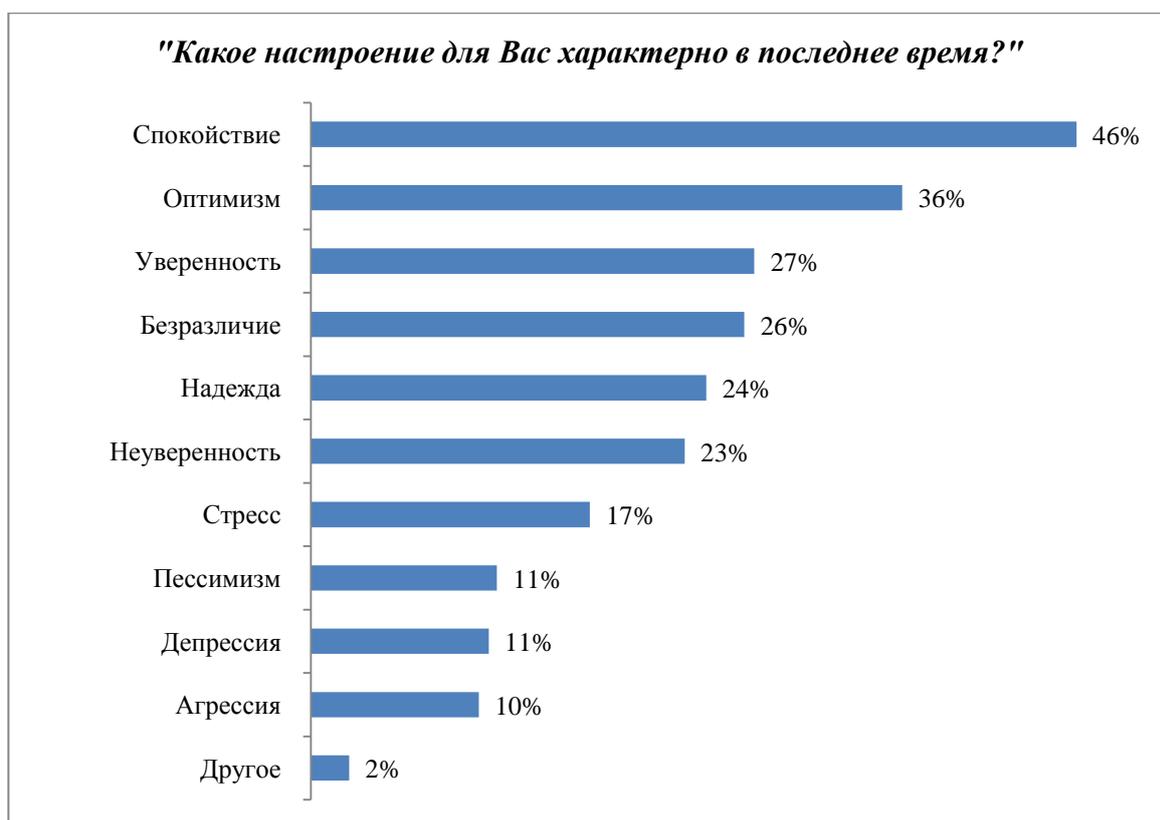


Рис. 13

КРАТКИЕ ИТОГИ

Общая позиция по отношению к стрессам

Большинство молодых людей считают, что стрессы в жизни неизбежны, но надо стремиться их конструктивно преодолевать.

Проявления стресса

Чаще всего стресс проявляется в виде эмоционального (нервного) напряжения, повышенной возбудимости и раздражительности.

Причины стресса

Среди внешних стресс-факторов многие отмечают высокую загруженность делами и, как следствие, переутомление. Среди внутренних – излишние переживания и размышления по поводу личностных качеств.

Оценка стрессоустойчивости

Треть молодых людей не считают себя стрессоустойчивыми.

Средства борьбы со стрессом

Наиболее популярными способами снятия стресса среди молодежи являются музыка и общение с друзьями, близкими.

Результативность борьбы со стрессом

Большинство опрошенных молодых людей считают, что им удастся справляться со стрессом в своей жизни.

Влияние стресса на различные сферы жизни

По оценке респондентов, в большей степени стресс влияет на душевное состояние и эмоции, на их поведение и на взаимоотношения с окружающими.

Опыт обращения за помощью к психологам

Каждый пятый опрошенный обращался к психологу за помощью в преодолении стрессового состояния, и в большинстве случаев это было полезно.

Потребность в знаниях и навыках профилактики стрессовых состояний

У каждого второго опрошенного есть потребность в получении знаний и навыков профилактики стрессовых состояний.

Оценка настроения

Значительная часть респондентов, оценивая свое настроение в последнее время, характеризуют его достаточно позитивно.

Приложение

Таблица №1

	% от опрошенных
Мужской	40,4
Женский	54,3
Итого ответивших:	94,7

Далее в таблицах данные приведены в процентах от числа опрошенных.

Таблица №2

Ваш основной род занятий в настоящее время

	Мужской	Женский	Всего
Учащийся школы (гимназия/лицей)	7,3	7,0	6,9
Учащийся профессионального училища/лицея	5,7	7,0	6,3
Учащийся техникума/колледжа	58,3	29,5	39,8
Студент вуза	15,6	40,3	32,6
Работающий	18,2	20,2	18,9
Временно не работающий	0,0	0,4	0,2
Сумма:	105,2	104,3	104,8
Итого ответивших:	100,0	100,0	100,0
<i>Нет ответа</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>

Таблица №3

Ваша общая позиция по отношению к стрессам?

	Мужской	Женский	Всего
Стресс – неизбежное явление, с которым нужно смириться	16,1	14,0	15,6
Стрессы неизбежны, но нужно стремиться их конструктивно преодолевать	49,5	67,8	59,6
Стрессы можно и нужно избегать	33,9	18,2	24,4
Итого ответивших:	99,5	100,0	99,6
<i>Нет ответа</i>	<i>0,5</i>	<i>0,0</i>	<i>0,4</i>

Таблица №4**Как обычно проявляется стресс у Вас?**

	Мужской	Женский	Всего
Эмоциональное (нервное) напряжение, повышенная возбудимость, раздражительность	38,5	63,6	50,7
Плохое настроение длительное время	36,5	41,1	39,2
Упадок сил, усталость, вялость	21,4	43,0	33,7
Подавленное состояние, апатия	20,3	30,2	25,1
Агрессия	26,6	23,6	25,3
Нарушение сна	17,7	23,6	20,6
Нарушение аппетита	11,5	12,0	11,4
Головная боль	17,7	20,5	19,2
Потеря веры в улучшение ситуации в будущем	13,0	14,7	15,4
Постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли	23,4	27,9	25,1
Трудности в принятии решений	14,6	13,2	13,5
Увеличение числа ошибок при выполнении работы	14,1	9,3	11,2
Утрата самообладания, увеличение конфликтов с людьми	13,5	21,7	18,7
Чувство вины	14,6	17,1	15,8
Усугубление вредных привычек	16,1	8,9	12,2
Нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию	5,2	2,7	4,6
Чувство тревоги, беспокойства	26,0	40,3	33,7
Утрата психологического контакта в общении, отчуждение	7,3	14,0	10,5
Невозможность на чем-то сосредоточиться, рассеянность, забывчивость	21,4	22,5	21,3
Ощущение хронической нехватки времени	12,0	17,8	15,4
Другое	3,6	1,2	2,1
Сумма:	375,0	469,0	424,4
Итого ответивших:	100,0	100,0	100,0
<i>Нет ответа</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>

Таблица №5**Как часто Вы испытываете стресс?**

	Мужской	Женский	Всего
Постоянно	4,7	5,4	5,5
Почти каждый день	7,8	12,8	10,9
1-2 раза в неделю	21,4	20,5	20,8
Несколько раз в месяц	27,1	30,2	28,8
Несколько раз в год	28,1	26,0	26,5
Никогда	7,3	0,8	3,4
Другое	3,6	3,1	3,4
Итого ответивших:	100,0	98,8	99,4
<i>Нет ответа</i>	<i>0,0</i>	<i>1,2</i>	<i>0,6</i>

Таблица №6**Что для Вас является основными внешними причинами стресса?**

	Мужской	Женский	Всего
Бытовые проблемы	18,8	24,4	21,7
Несправедливость со стороны окружения	27,6	14,0	19,6
Высокая загруженность делами, переутомление	27,6	52,3	40,6
Постоянные неудачи	19,8	15,5	18,3
Проблемы в работе	6,8	5,8	7,4
Проблемы взаимоотношений	25,5	32,9	29,3
Проблемы с учебой	26,0	26,4	26,1
Проблемы со здоровьем	8,9	20,2	15,6
Смена обстановки (новое место проживания, работы, учебы)	6,8	10,1	9,1
Происшествие, несчастный случай	11,5	17,4	15,6
Материально-финансовые проблемы	21,9	17,4	20,0
Экзамены, проверка знаний	21,9	27,9	25,7
Возможные неприятности	20,8	22,5	21,3
Другое	6,3	2,3	3,8
Сумма:	250,0	289,1	273,9
Итого ответивших:	100,0	99,2	99,6
<i>Нет ответа</i>	<i>0,0</i>	<i>0,8</i>	<i>0,4</i>

Таблица №7**Что для Вас является основными внутренними причинами стресса?**

	Мужской	Женский	Всего
Мысли о себе и своих возможностях	29,2	28,3	28,4
Неоправдавшиеся ожидания	30,7	23,6	26,7
Неуверенность в завтрашнем дне	17,7	11,6	14,7
Низкая самооценка	14,1	25,2	20,2
Отсутствие упорства, усердия и настойчивости	14,1	13,6	15,4
Ощущение неуверенности в себе	17,7	26,7	23,2
Ощущения одиночества, тревоги, страха	17,7	32,2	25,7
Чрезмерное стремление все делать наилучшим образом	19,8	23,3	21,5
Пессимизм	12,0	11,2	13,5
Раздражительность	25,0	26,4	25,7
Излишние переживания по поводу и без него	21,9	41,1	31,8
Другое	7,8	0,8	3,6
Сумма:	227,6	264,0	250,3
Итого ответивших:	97,9	99,2	98,7
<i>Нет ответа</i>	<i>2,1</i>	<i>0,8</i>	<i>1,3</i>

Таблица №8**Считаете ли Вы себя стрессоустойчивым?**

	Мужской	Женский	Всего
Определенно да	31,3	7,8	17,1
Скорее да	46,4	48,8	48,8
Скорее нет	17,7	32,6	25,7
Определенно нет	4,7	9,7	7,8
Итого ответивших:	100,0	98,8	99,4
<i>Нет ответа</i>	<i>0,0</i>	<i>1,2</i>	<i>0,6</i>

Таблица №9**Считаете ли Вы себя стрессоустойчивым?**

	Мужской	Женский	Всего
Да	77,7	56,6	65,9
Нет	22,4	42,3	33,5
Итого ответивших:	100,0	98,8	99,4
<i>Нет ответа</i>	<i>0,0</i>	<i>1,2</i>	<i>0,6</i>

Таблица №10**Как Вы обычно справляетесь со стрессом?**

	Мужской	Женский	Всего
Алкоголь	12,0	8,9	10,3
Ароматерапия	1,0	3,5	3,8
Вкусная еда	28,6	44,6	36,8
Домашние животные	17,7	23,6	20,6
Интернет, соцсети	28,6	26,4	26,9
Массаж	7,8	7,0	8,4
Музыка	54,7	55,4	53,9
Наркотики	1,0	0,4	1,1
Общение с друзьями, близкими	39,1	50,8	43,6
Одиночество	14,6	18,2	16,4
Онлайн-игры, компьютерные игры	28,6	5,4	15,2
Посещение психолога	1,6	1,9	2,3
Прием антидепрессантов, таблеток	1,0	7,8	5,5
Прием травяных чаев и т.п.	5,2	9,7	8,2
Просмотр фильмов, сериалов	26,0	39,9	33,9
Психотерапия, арт-терапия	0,0	5,4	3,4
Развлекательные мероприятия (кино, концерты, спектакли и т.п.)	12,5	21,3	17,9
Расслабляющие ванны	3,1	13,2	9,7
Релаксирующие техники (дыхательные упражнения, медитация)	3,1	5,8	5,9
Сигареты	12,5	13,6	13,9
Сон	28,6	39,9	34,5
Физическая активность (тренировки, прогулки, танцы, йога и т.п.)	35,9	28,7	32,2
Хобби	20,8	14,3	17,1

Чтение	10,9	15,1	13,7
Другое	5,2	0,4	2,3
Сумма:	400,5	461,2	437,5
Итого ответивших:	97,9	99,2	98,7
<i>Нет ответа</i>	<i>2,1</i>	<i>0,8</i>	<i>1,3</i>

Таблица №11

Получается ли у Вас справляться со стрессом?

	Мужской	Женский	Всего
Определенно да	45,3	22,9	30,9
Скорее да	39,6	54,7	49,9
Скорее нет	8,9	13,6	11,4
Определенно нет	0,5	2,3	1,5
Итого ответивших:	94,3	93,4	93,7
<i>Нет ответа</i>	<i>5,7</i>	<i>6,6</i>	<i>6,3</i>

Таблица №12

Получается ли у Вас справляться со стрессом?

	Мужской	Женский	Всего
Да	84,9	77,6	80,8
Нет	9,4	15,9	12,9
Итого ответивших:	94,3	93,4	93,7
<i>Нет ответа</i>	<i>5,7</i>	<i>6,6</i>	<i>6,3</i>

Таблица №13

Как стресс влияет на различные сферы Вашей жизни?

Сфера	Мужской						Женский						Всего					
	Оценка					Нет ответа	Оценка					Нет ответа	Оценка					Нет ответа
1	2	3	4	5	1		2	3	4	5	1		2	3	4	5		
Душевное состояние, эмоции	18,2	17,7	25,5	20,3	14,6	3,6	3,9	7,4	20,2	26,4	40,3	1,9	9,5	12,0	22,3	24,6	28,8	2,7
Здоровье	38,0	19,8	14,6	14,6	9,9	3,1	19,8	23,6	26,7	15,5	12,0	2,3	26,7	21,3	21,7	14,7	12,8	2,7
Личностные качества	29,7	27,1	21,4	11,5	6,8	3,6	21,3	23,6	27,1	15,5	8,9	3,5	24,0	24,6	25,1	14,5	8,0	3,8
Поведение	17,7	20,3	25,0	21,4	11,5	4,2	8,5	22,5	24,4	26,0	15,9	2,7	12,2	21,1	24,6	24,6	14,1	3,4
Отдых	33,9	15,1	23,4	13,0	11,5	3,1	20,9	16,7	25,2	19,0	14,7	3,5	25,1	16,6	25,1	16,4	13,5	3,4
Отношения	24,5	14,6	22,4	19,8	15,1	3,6	15,5	17,1	26,4	20,5	17,8	2,7	18,9	16,2	24,2	20,6	16,4	3,6
Работа, карьера	34,4	19,8	21,9	11,5	7,3	5,2	25,6	21,7	24,4	16,7	7,8	3,9	28,0	21,3	24,0	14,1	8,2	4,4
Семья	28,6	22,9	22,9	9,9	12,0	3,6	18,2	24,8	22,1	16,7	15,5	2,7	21,9	23,2	22,7	14,5	14,5	3,2
Учеба	27,6	18,2	24,0	15,1	11,5	3,6	20,2	17,1	27,5	20,5	11,2	3,5	22,1	18,3	25,5	18,1	12,4	3,6
Финансы	34,4	15,6	26,6	11,5	8,3	3,6	39,1	19,8	22,1	7,8	7,4	3,9	36,0	17,9	24,4	10,1	7,8	3,8

Таблица №14

Сфера	Среднее
Душевное состояние, эмоции	3,50
Здоровье	2,65
Личностные качества	2,56
Поведение	3,08
Отдых	2,76
Отношения	2,99
Работа, карьера	2,51 (2,71 среди работающих)
Семья	2,76
Учеба	2,80 (2,92 среди уч-ся)
Финансы	2,33

Таблица №15**Обращались ли Вы в ситуации стресса за помощью к психологам?**

	Мужской	Женский	Всего
Да, часто	0,5	3,1	2,3
Да, несколько раз	4,2	12,0	9,1
Да, один раз	5,7	7,4	6,9
Нет	75,0	55,4	62,9
Нет, но желание было	10,4	17,1	14,1
Нет, но планирую в будущем	3,6	4,7	4,2
Итого ответивших:	99,5	99,6	99,6
<i>Нет ответа</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>

Таблица №16**Обращались ли Вы в ситуации стресса за помощью к психологам?**

	Мужской	Женский	Всего
Да	10,5	22,5	18,3
Нет	89	77,1	81,1
Итого ответивших:	99,5	99,6	99,6
<i>Нет ответа</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>

Таблица №17**Если обращались, то каковы были результаты? (87 чел.; 18,3% от общей суммы)**

	Всего
Обращение к психологу было полезным	64,4
Обращение к психологу было малополезным	24,1
Обращение к психологу было бесполезным	9,2
Итого ответивших:	97,7
<i>Нет ответа</i>	<i>2,3</i>

Таблица №18**Ощущаете ли Вы необходимость получения знаний и навыков профилактики стрессовых состояний?**

	Мужской	Женский	Всего
Определенно да	10,4	19,4	16,0
Скорее да	27,6	40,7	36,6
Скорее нет	34,9	23,3	26,7
Определенно нет	13,0	7,4	9,3
Затрудняюсь ответить	11,5	8,5	9,5
Итого ответивших:	97,4	99,2	98,1
<i>Нет ответа</i>	<i>2,6</i>	<i>0,8</i>	<i>1,9</i>

Таблица №19**Ощущаете ли Вы необходимость получения знаний и навыков профилактики стрессовых состояний?**

	Мужской	Женский	Всего
Да	38,0	60,1	52,6
Нет	47,9	30,7	36,0
Затрудняюсь ответить	11,5	8,5	9,5
Итого ответивших:	97,4	99,2	98,1
<i>Нет ответа</i>	2,6	0,8	1,9

Таблица №20**Какое настроение для Вас характерно в последнее время?**

	Мужской	Женский	Всего
Агрессия	8,3	10,5	10,1
Безразличие	27,1	24,8	26,1
Депрессия	6,3	14,0	10,7
Надежда	20,3	27,1	23,8
Неуверенность	12,5	29,1	22,5
Оптимизм	41,1	31,8	35,6
Пессимизм	9,9	11,6	11,2
Спокойствие	52,6	41,9	46,1
Стресс	9,4	21,7	16,8
Уверенность	32,3	22,9	26,7
Другое	1,0	3,1	2,3
Сумма:	220,8	238,4	232,0
Итого ответивших:	98,4	99,6	98,9
<i>Нет ответа</i>	1,6	0,4	1,1