

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

С.С. Волков, магистр

Российский государственный социальный университет

(Россия, г. Москва)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-2-1-162-166

Аннотация. Статья посвящена анализу возрастных особенностей реакции на профессиональный стресс у специалистов различных профессиональных групп. Рассматриваются психологические и психофизиологические механизмы стрессовой реакции, а также их трансформация на разных этапах профессионального развития. Показано, что возраст выступает значимым фактором, определяющим характер эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций на стрессовые воздействия профессиональной среды. Отмечается, что у молодых специалистов преобладают острые эмоциональные реакции и ситуативные стратегии совладания, тогда как у представителей зрелого возраста возрастает роль профессионального опыта, когнитивного контроля и устойчивых механизмов саморегуляции. Подчеркивается, что при длительном воздействии стрессогенных факторов у специалистов старших возрастных групп возможно формирование хронических форм напряжения и профессионального выгорания. Сделан вывод о необходимости учета возрастных особенностей при разработке программ профилактики профессионального стресса и психологического сопровождения специалистов.

Ключевые слова: профессиональный стресс; возрастные особенности; стрессоустойчивость; адаптационные ресурсы; копинг-стратегии; психологическая устойчивость; профессиональная деятельность.

Профессиональная деятельность в современных социально-экономических условиях сопровождается высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки, обусловленной интенсификацией труда, ростом ответственности, ускорением темпа профессиональных процессов и необходимостью постоянной адаптации к изменяющимся требованиям рабочей среды. Для многих профессий и особенно связанных с опасными видами деятельности профессиональный стресс становится устойчивым фактором, влияющим на психологическое состояние, работоспособность и общее качество жизни специалистов различных сфер деятельности, в связи с чем особую значимость приобретает анализ возрастных особенностей реакции на профессиональный стресс, поскольку возраст определяет уровень физиологической устойчивости, характер эмоциональной регуляции, накопленный профессиональный опыт и используемые стратегии совладания со стрессовыми воздействиями.

Целью выполненного исследования является анализ возрастных особенностей реакции на профессиональный стресс в контексте психологических и физиологических механизмов адаптации.

Для достижения поставленной цели в статье предполагается решение следующих **задач:**

– проанализировать основные теоретические подходы к изучению профессионального стресса;

– охарактеризовать возрастные различия в эмоциональных, когнитивных и физиологических реакциях на профессиональные стрессоры;

– обосновать практическую значимость учета возрастных факторов при разработке мер профилактики профессионального стресса.

Результаты исследования

Анализ современных исследований профессионального стресса показывает, что характер реакции на стрессовые воздействия в значительной степени определяется возрастом специалиста и этапом его профессионального развития. В работах, посвященных анализу деятельности сотрудников опасных профессий, подчеркивается, что возраст выступает значимым фактором, влияющим на выраженность эмоциональных реакций, устойчивость нервной системы и особенности профессионального поведения. Так, А.А. Дубинский с

соавторами [1] указывают, что у специалистов младших возрастных групп чаще наблюдаются выраженные эмоциональные колебания, повышенная реактивность и недостаточная сформированность механизмов саморегуляции, тогда как у более зрелых сотрудников возрастает роль накопленного профессионального опыта и сформированных стратегий адаптации.

В рамках теоретического анализа профессионального стресса отмечается, что возрастные различия проявляются не только на уровне субъективного переживания стрессовых ситуаций, но и в способах регуляции стрессовых состояний. М.С. Шалаева [2] подчеркивает, что молодые специалисты чаще используют ситуативные и эмоционально-ориентированные способы регуляции, в то время как представители старших возрастных групп склонны к применению когнитивных и поведенческих стратегий, направленных на рациональное переосмысление стрессовой ситуации и контроль профессионального поведения. Такие различия обусловлены как уровнем профессиональной социализации, так и возрастными изменениями регуляторных функций.

Исследования, посвященные деятельности сотрудников правоохранительных и охранно-конвойных подразделений, демонстрируют, что с увеличением возраста и стажа службы возрастает уровень социально-психологической адаптации к стрессогенным условиям профессиональной среды. По мнению А.И. Числова [3], у сотрудников старших возрастных групп наблюдается более высокая устойчивость к стрессу, выражающаяся в снижении уровня тревожности, более стабильном эмоциональном фоне и большей способности к контролю импульсивных реакций. Вместе с тем длительное пребывание в стрессогенной среде может приводить к накоплению хронического напряжения, что особенно характерно для специалистов с большим профессиональным стажем.

Возрастные особенности реакции на профессиональный стресс тесно связаны с влиянием стрессовых факторов на психическое здоровье личности. С.С. Зновенко [4] пишет о том, что у молодых специалистов стресс чаще проявляется в форме острых эмоциональных реакций, повышенной тревожности и утомля-

емости, тогда как у работников зрелого возраста стрессовые состояния нередко приобретают хронический характер и сопровождаются снижением мотивации, эмоциональным истощением и признаками профессионального выгорания. Подобные различия указывают на необходимость учета возрастного фактора при оценке рисков профессионального стресса и разработке профилактических мер.

Существенную роль в формировании возрастных различий реакции на стресс играют копинг-стратегии, используемые специалистами в экстремальных и напряженных условиях труда. По мнению А.И. Абизеховой и М.С. Шашковой [5], молодые специалисты экстремальных служб чаще прибегают к избеганию и эмоциональной разрядке, в то время как сотрудники старших возрастных групп демонстрируют более выраженную ориентацию на проблемно-ориентированные и когнитивные стратегии совладания, что свидетельствует о постепенном формировании более зрелых механизмов адаптации по мере накопления профессионального и жизненного опыта.

Возрастные различия в реакции на профессиональный стресс также связаны с уровнем психологической устойчивости и адаптационного потенциала личности. Н.В. Степанова [6] отмечает, что психологическая устойчивость формируется как динамическое образование, включающее личностные ресурсы, опыт преодоления трудных ситуаций и способность к гибкому использованию стратегий совладания. В зрелом возрасте устойчивость, как правило, опирается на интеграцию профессионального опыта и развитые навыки саморегуляции, тогда как у молодых специалистов она находится на стадии формирования и отличается большей вариативностью. А.С. Аверкина [7], в свою очередь, подчеркивает, что личностные детерминанты преодоления профессионального стресса проявляются по-разному в различных возрастных группах. У молодых специалистов ключевыми факторами выступают мотивация профессионального роста и социальная поддержка, тогда как у работников среднего и старшего возраста возрастает значение ценностно-смысловых установок, профессиональной идентичности и внутреннего контроля, что позволяет рассматривать возраст как системообразующий фактор, опреде-

ляющий специфику стрессовых реакций и эффективность адаптационных механизмов в профессиональной деятельности.

Следовательно, реакция на профессиональный стресс носит выражено возрастной характер и определяется сочетанием психофизиологических особенностей, уровня профессионального опыта, сформированности копинг-стратегий и личностных ресурсов. Учет возрастных различий является необходимым условием для понимания механизмов профессионального стресса и разработки адресных мер профилактики и психологического сопровождения специалистов различных возрастных групп.

Особую актуальность анализ возрастных особенностей реакции на профессиональный стресс приобретает применительно к представителям опасных профессий, профессиональная деятельность которых связана с воздействием экстремальных и хронических стрессогенных факторов. В условиях повышенной ответственности, риска для жизни и здоровья, а также необходимости оперативного принятия решений возрастные различия в эмоциональной регуляции, копинг-стратегиях и адаптационных ресурсах приобретают системообразующее значение. Для молодых специалистов опасных профессий характерна более высокая эмоциональная реактивность и недостаточная сформированность механизмов саморегуляции, тогда как у сотрудников зрелого и старшего возраста возрастает роль профессионального опыта и когнитивного контроля при одновременном риске накопления хронического напряжения и профессионального выгорания, что требует дифференцированного научного анализа и учета данных факторов при оценке профессиональной надежности.

Обобщая результаты исследования, можно предложить ряд следующих рекомендаций:

Во-первых, при разработке программ профилактики профессионального стресса целесообразно учитывать возрастную специфику эмоциональных и регуляторных реакций специалистов. Для молодых сотрудников приоритетное значение должны иметь мероприятия, направленные на формирование навыков эмоциональной саморегуляции, снижение избыточной реактивности и развитие осознанных копинг-стратегий. В рамках таких программ особое внимание может уделяться обучению

распознаванию стрессовых состояний, освоению техник эмоциональной стабилизации и формированию устойчивых моделей профессионального поведения в условиях неопределенности и высокой нагрузки, что позволит снизить риск дезадаптивных реакций на начальных этапах профессионального развития и повысить устойчивость к стрессовым воздействиям рабочей среды.

Во-вторых, для специалистов зрелого и старшего возраста профилактические и коррекционные мероприятия должны быть ориентированы на предупреждение накопления хронического напряжения и профессионального выгорания. С учетом выявленной тенденции к снижению остроты эмоциональных реакций при одновременном росте длительных стрессовых состояний целесообразно внедрение программ, направленных на восстановление адаптационных ресурсов, поддержание мотивации и сохранение профессиональной эффективности. Важное значение в данном контексте приобретает развитие навыков осознанного управления нагрузкой, поддержка ценностно-смысловой сферы профессиональной деятельности и формирование условий для психологической разгрузки, что способствует сохранению психологического здоровья специалистов с большим профессиональным стажем.

В-третьих, при организации системы психологического сопровождения профессиональной деятельности рекомендуется использовать дифференцированный подход, предполагающий учет не только возрастных, но и профессиональных характеристик сотрудников, обусловленных стажем. Индивидуализация профилактических мер, основанная на оценке уровня стрессоустойчивости, используемых копинг-стратегий и адаптационного потенциала личности, позволяет повысить эффективность психологической помощи и снизить вероятность развития дезадаптивных форм реагирования на профессиональный стресс, что будет способствовать более точному подбору методов поддержки и создает условия для формирования устойчивых механизмов саморегуляции на разных этапах профессионального пути.

В-четвертых, полученные результаты могут быть использованы при проектировании программ профессионального обучения и повы-

шения квалификации специалистов различных возрастных групп. Включение в образовательные модули компонентов, направленных на развитие стрессоустойчивости, когнитивного контроля и осознанных стратегий совладания со стрессом, позволяет формировать у специалистов устойчивые навыки адаптации к требованиям профессиональной среды. Учет возрастных особенностей при построении таких программ повышает их практическую значимость и способствует поддержанию профессионального здоровья на протяжении всего периода профессиональной деятельности.

Заключение

В статье было показано, что реакция на профессиональный стресс имеет выраженную возрастную специфику и определяется совокупностью психофизиологических, личностных и профессиональных факторов. Молодые специалисты характеризуются более высокой эмоциональной реактивностью и преобладанием ситуативных способов совладания со стрессом, тогда как в зрелом возрасте возрастает роль профессионального опыта, сформированных механизмов саморегуляции и когнитивно-ориентированных стратегий адаптации. Одновременно длительное воздействие стрессогенных факторов профессиональной

среды может приводить к накоплению хронического напряжения и снижению адаптационных ресурсов у специалистов старших возрастных групп.

Учет возрастных особенностей реакции на профессиональный стресс является важным условием разработки эффективных мер профилактики, психологического сопровождения и поддержки профессионального здоровья специалистов на различных этапах их профессионального развития, в связи с чем был разработан ряд рекомендаций, направленных, во-первых, на учет возрастной специфики эмоциональных и регуляторных реакций при разработке программ профилактики профессионального стресса; во-вторых, на предупреждение накопления хронического напряжения и профессионального выгорания у специалистов зрелого и старшего возраста; в-третьих, на внедрение дифференцированного и индивидуализированного подхода к системе психологического сопровождения с учетом возраста и профессионального стажа; в-четвертых, на использование полученных результатов при проектировании программ профессионального обучения и повышения квалификации, ориентированных на развитие стрессоустойчивости и адаптационных ресурсов специалистов.

Библиографический список

1. Дубинский А.А., Рашевская О.Ю., Булыгина В.Г., Кабанова Т.Н. Психологические характеристики сотрудников опасных профессий с учетом возрастной и профессиональной специфики // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. – 2024. – Т. 12. № 3 (46). – С. 253-263.
2. Шалаева М.С. Профессиональный стресс, способы регуляции и профилактики стрессовых состояний сотрудников // *Психология психических состояний. Сборник материалов XIX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов*. – Казань, 2025. – С. 633-636.
3. Числов А.И. Повышение социально-психологической адаптации сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции к стрессогенному влиянию, связанному с несением службы // *Вестник Московского университета МВД России*. – 2023. – № 1. – С. 344-350.
4. Зновенко С.С. Влияние стресса на психическое здоровье человека // *Передовой педагогический опыт в современном образовательном пространстве. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции*. – Армавир, 2024. – С. 75-79.
5. Абизехова А.И., Шашкова М.С. Изучение копинг-стратегий специалистов экстренных служб // *Медицинская наука без границ. Сборник материалов международного молодежного форума*. – Ставрополь, 2024. – С. 154-155.
6. Степанова Н.В. Психологическая устойчивость: личностный адаптационный потенциал и стратегии совладающего поведения // *Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси*. – 2025. – Т. 9. № 3. – С. 400-409.

7. Аверкина А.С. Личностные детерминанты преодоления профессионального стресса в деятельности разных профессиональных групп // Инновации в науке и практике. Сборник трудов по материалам XX Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. – Уфа, 2025. – С. 53-57.

AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF RESPONSES TO OCCUPATIONAL STRESS

S.S. Volkov, *Master*
Russian State Social University
(Russia, Moscow)

Abstract. *The article analyzes age-related characteristics of responses to occupational stress among specialists from various professional groups. Psychological and psychophysiological mechanisms of stress response and their transformation at different stages of professional development are examined. The study demonstrates that age is a significant factor determining emotional, cognitive, and behavioral reactions to occupational stressors. It is shown that younger specialists tend to exhibit acute emotional responses and situational coping strategies, whereas mature professionals rely more on accumulated experience, cognitive control, and stable self-regulation mechanisms. At the same time, prolonged exposure to occupational stressors in older age groups may contribute to chronic tension and professional burnout. The findings highlight the importance of considering age-related factors when developing prevention programs and psychological support measures aimed at reducing occupational stress.*

Keywords: *occupational stress; age-related characteristics; stress resistance; adaptive resources; coping strategies; psychological resilience; professional activity.*