

DOI: [10.14515/monitoring.2023.1.2237](https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2237)



Е. О. Смолева

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА НАСЕЛЕНИЕМ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ: ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Правильная ссылка на статью:

Смолева Е. О. Стратегии преодоления стресса населением Вологодской области: опыт социологического исследования // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023. № 1. С. 180—203. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2237>.

For citation:

Smoleva E. O. (2023) Coping Strategies of the Vologda Oblast Population: Sociological Research Experience. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 1. P. 180–203. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2237>. (In Russ.)

Получено: 11.05.2022. Принято к публикации: 25.11.2022.

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА НАСЕЛЕНИЕМ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ: ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

СМОЛЕВА Елена Олеговна — старший научный сотрудник, Вологодский научный центр Российской академии наук, Вологда, Россия

E-MAIL: riolenas@rambler.ru

<https://orcid.org/0000-0002-6452-1441>

Аннотация. В статье обсуждаются стратегии преодоления стресса населением конкретного региона, которые классифицируются по направленности, эффективности и сферам копинга. Информационную базу исследования составили данные социологического опроса населения Вологодской области (объем выборки 1500 респондентов; метод анкетирования). В качестве основных групп поведенческих реакций на стресс рассмотрены стратегии преодоления, избегания и обращения за социальной поддержкой. Автор обосновывает выбор для проведения опроса населения методики Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» в адаптации В. М. Ялтонского. В ходе исследования предпринята попытка актуализации методики для опросов общественного мнения в регионе. На основании данных по частоте попадания в стрессовые ситуации различных групп населения в 2018 и 2021 гг. сделан вывод, что стрессогенность социальной ситуации усилилась. С помощью структурно-факторного анализа на эмпирических данных построена четырехфакторная модель копинг-стратегий, выдвинуты предложения по улучшению методики.

COPING STRATEGIES OF THE VOLOGDA OBLAST POPULATION: SOCIOLOGICAL RESEARCH EXPERIENCE

*Elena O. SMOLEVA¹ — Senior Researcher
E-MAIL: riolenas@rambler.ru
<https://orcid.org/0000-0002-6452-1441>*

¹ Vologda Research Center RAS, Vologda, Russia

Abstract. The study discusses strategies for coping with stress by the population of a particular region. The coping strategies are classified according to their direction, effectiveness, and domains of coping. Empirically, the study bases on the data from a sociological survey of the Vologda Oblast population ($N = 1500$). Strategies for overcoming, avoiding, and seeking social support are considered as the main groups of behavioral reactions to stress. The author of the study justifies the choice of D. Amirkhan's Coping Strategy Indicator adapted by V. M. Yaltonsky and makes an attempt to update the methodology for public opinion polls in the region. Based on data on the frequency of getting into stressful situations for various groups of the population in 2018 and 2021, the author concludes that the stressfulness of the social situation in the region has increased. The study employs structural factor analysis to build a four-factor model of coping strategies on empirical data and proposes some methodological improvements.

The prevailing strategy for dealing with stress among the population of the Vologda Oblast is problem solving; then follows the strategy of seeking social sup-

Превалирующая стратегия борьбы со стрессом у населения Вологодской области — разрешение проблем; на втором месте находится стратегия поиска социальной поддержки. Реже жители региона указывают на применение стратегии избегания проблем. Выявлены различия в применении копинг-стратегий различными социально-демографическими группами, при этом они наиболее выражены в разрезе доходных групп. С помощью кластерного анализа среди населения области были выделены три различающиеся по использованию копинг-стратегий группы. Показано, что в ситуации стресса действия, относящиеся к стратегии избегания проблем, реализуют около трети респондентов.

Ключевые слова: социальный стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии, социальная поддержка, социальные группы

Благодарность. Статья подготовлена в соответствии с государственным заданием для ФГБУН ВолНЦ РАН по теме НИР № FMGZ-2022-0013 «Социальная реальность: национальное развитие и региональные тренды».

Введение

События последних лет (в том числе социально-экономические кризисы, напряженная геополитическая обстановка, пандемия COVID-19) заставляют ученых вновь обратиться к проблематике социального стресса и совладающего поведения. На декабрь 2021 г. база Web of Science содержала более 11 тыс. публикаций о психологическом стрессе, связанном с изоляцией от COVID-19 (из них только 21 статья на русском языке). Отечественная база РИНЦ включает 32 статьи социологической направленности по заявленной тематике. По характеру воздействия исследователи сравнивают пандемию с чрезвычайными ситуациями и боевым стрессом [Ениколопов и др., 2020: 108; Brooks et al., 2020; Zhuab et al., 2021]. Увеличилось количество обращений в психологическую службу по поводу пани-

port. Less often, the residents of the region indicate the use of a strategy of avoiding problems. The study reveals differences in the use of coping strategies by socio-demographic groups, with the most pronounced differentiation across income groups. Cluster analysis allows to determine three population groups differing in the use of coping strategies. The author concludes that in a stressful situation, actions related to the strategy of avoiding problems are implemented by about a third of the respondents.

Keywords: social stress, coping, coping strategies, social support, social groups

Acknowledgments. The article is prepared in accordance with the state assignment for the Federal State Budgetary Institution of the Russian Academy of Sciences on the topic of research no. FMGZ-2022-0013 «Social Reality: National Development and Regional Trends».

ческих атак, переживаний стресса [Герасимова, 2020]. Возросло употребление психоактивных веществ, особенно табака, алкоголя и отпускаемых по рецепту лекарств в качестве средства преодоления трудностей [Brooks et al., 2020]. Социальный характер стресса определяется его факторами, ведь изменения психологического самочувствия населения были вызваны действием режимов самоизоляции и социального дистанцирования, финансовыми проблемами, нарушениями распорядка дня [Brooks et al., 2020; Salari et al., 2020], наличием заболевших родственников [Пизова, Пизов, 2020: 84], потерей жизненно необходимых ресурсов [Sorokin et al., 2020; Gritsenko, 2021].

В связи с обширными негативными последствиями стресса для отдельно взятого человека, социальных групп и сообществ актуализируется проблема противодействия стрессу, которая в зарубежной литературе соотносится с понятием «копинг» (coping — «успешно справиться, преодолевать»). В трудах отечественных ученых «копинг» сопоставляется с комплексом способов и приемов преодоления стрессовых состояний и дезадаптации [Сирота, Ялтонский, 1994; Муздыбаев, 1998; Рассказова, Гордеева, Осин, 2013].

Мониторинг проявлений, причин и последствий стресса, и также определение применяемых стратегий преодоления стресса важен как на личностном уровне, так и на уровне государства. Анализ научной литературы показывает превалирование работ психологической или педагогической тематики, направленных на изучение копинг-стратегий узко очерченных групп: школьники, педагоги, полицейские, врачи (см., например, [Зинченко, Рудя, 2017; Костригин, Козлова, 2021]). Ряд работ посвящен проблеме копинга как ответу на стрессогенное воздействие ситуации пандемии COVID-19 [Силина, Крюкова, 2021; Опекина, Шипова, 2020]. Но в условиях повышенной стрессогенности современной жизни таких работ мало, и крайне редко объектом исследования становятся территориальные сообщества, например, население региона. Возможно, это связано с тем, что существующие методики изучения копинг-поведения требуют больших затрат ресурсов на проведение как со стороны исследователей, так и со стороны респондентов, ввиду содержания в них порядка 50—60 вопросов.

Прослеживается параллель изучения социологических аспектов стресса и копинга с исследованиями адаптационных процессов в российском обществе. Предметом последних чаще всего являются особенности поведения в ситуации социально-экономического кризиса, но в целом в социологии адаптаций поведенческие стратегии подразделяются на следующие крупные группы: «ничего не предпринимать» (избегание проблем), «предпринимать какие-либо действия традиционного или инновационного характера» (разрешение проблем), «опираться на внешнюю поддержку» (см., например, [Мареева, 2017; Каравай, 2019]). Так как объектом социологии адаптаций выступают, как правило, большие группы населения, то сравнимости результатов этих двух направлений исследований будет способствовать изучение копинг-стратегий на примере территориальных сообществ.

Все это обуславливает актуальность исследования, целью которого является изучение того, как население региона применяет основные стратегии совладания со стрессом, направленные на решение проблемы, избегание проблемы или поиск внешней поддержки.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: проанализировать теоретико-методологические основания изучения копинг-стратегий населения, определить наиболее подходящую для опросов методику, по результатам социологического опроса проанализировать преимущества и недостатки методики и выявить наиболее востребованные населением Вологодской области копинг-стратегии.

В качестве площадки для исследования выбрана Вологодская область. Внимание к проблематике социального стресса, совладания с ним и негативными последствиями для здоровья жителей Вологодской области обусловлено сведениями об общественном психическом здоровье населения региона. По данным Росстата на 2018 г. Вологодская область опережает по относительным показателям:

— СЗФО по показателям заболеваемости и контингенту лиц с диагнозом алкоголизм и алкогольные психозы, а также по показателю численности людей, состоящих на профилактическом учете в связи с употреблением алкоголя/ наркотических веществ с вредными последствиями,

— Российскую Федерацию по показателям заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения и контингенту лиц с диагнозом алкоголизм и алкогольные психозы (на 100 тыс. населения; см. табл. 1).

Таблица 1. Показатели состояния психического здоровья населения Вологодской области, на 100 тыс. населения

Территории	Взято под наблюдение пациентов с впервые установленным диагнозом...		Численность пациентов, состоящих на учете в лечебно-профилактических организациях с диагнозом...		Состоит на профилактическом учете в связи с употреблением с вредными последствиями	
	Психические расстройства и расстройства поведения	Алкоголизм и алкогольные психозы	Психические расстройства и расстройства поведения	Алкоголизм и алкогольные психозы	Алкоголя	Наркотических веществ
Вологодская область	43,7	50,2	937,6	859,8	107,8	74,2
СЗФО	51,9	44,7	1016,5	671,2	78,9	42,9
РФ	40,3	51,6	989,3	823,4	108,1	93,4

Источник: Здравоохранение в России. 2019: Статистический сборник¹.

По итогам 2021 г. компания КРОС опубликовала рейтинг регионов России, основанный на данных «Национального индекса тревожностей», в котором Вологодская область входит в топ-10 встревоженных регионов². Кроме того, в рас-

¹ Здравоохранение в России. 2019: Статистический сборник. М.: Росстат, 2019. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooohran-2019.pdf> (дата обращения: 18.02.2023).

² Рейтинг регионов составлен на основе оценок аудитории выявленной фобии в СМИ и в соцмедиа по каждой фобии, которые попадали в топ-10 «Национального индекса тревожностей» в течение 2021 года. URL: <https://www.cros.ru/ru/exploration/research/2753/> (дата обращения: 18.02.2023).

поряжении исследователей имеются данные о социальной адаптации жителей области [Смолева, 2020b].

Обзор работ по теме исследования

Исследователи совладающего поведения отмечают в качестве методологических барьеров отсутствие единой дефиниции, разнообразие подходов к классификации факторов и видов поведения, дискуссионность его эффективности [Рокицкая, 2018]. Наша задача усложняется тем, что обширные психологические знания необходимо перевести в плоскость социологического исследования. В связи с этим из всех видов стресса мы будем изучать только социальный стресс, под которым понимаем «неспецифические реакции социальных агентов (индивидов и социальных групп) на ситуации, которые затрагивают сферу межличностных отношений, социальную среду и требуют адаптации на уровне диспозиций/габитусов, изменений социального поведения» [Смолева, 2020а: 72].

Феноменология копинг-поведения чаще соотносится с психологическим направлением исследований. В социологических работах параллель можно провести с исследованиями адаптации населения к трудным жизненным ситуациям (Л. В. Корель, Л. А. Беляева, Н. Е. Тихонова, А. В. Каравай, С. В. Мареева). Мы присоединимся к авторам, которые под копинг-поведением, или совладающим поведением, понимают комплекс адаптивных действий [Рокицкая, 2018], делая акцент именно на адаптивный характер. С другой стороны, мы принимаем во внимание, что копинг рассматривается как процесс [Frydenberg, 2014; Рассказова, Гордеева, Осин, 2013: 84], значит, не следует забывать о его динамике. Именно поэтому в ситуациях, обладающих высокой стрессогенностью для населения, актуализируется изучение копинг-стратегий.

Эрика Фрайденберг [Frydenberg, 2014] определяет в качестве одного из основных теоретических подходов к исследованию стресса и его преодоления теорию сохранения ресурсов (Conservation of resources theory), автором которой является крупнейший исследователь проблематики стресса является Стивен Хобфолл [Hobfoll, 1989]. Теория сохранения ресурсов соотносит стресс с ситуациями угрозы или потери ресурсов или неполучения адекватного вознаграждения за вложенные ресурсы (усилия). В рамках этого подхода, помимо личностных ресурсов, изучались ресурсы социальной среды [Муздыбаев, 1998], при этом утверждалась бóльшая уязвимость к стрессу членов общества с ограниченными ресурсами [Hobfoll, 2011], зависимость выбора копинг-стратегии от объема ресурсов, предпочтение пассивных стратегий в условиях отсутствия или ограничения ресурсов [Иванова, 2013]. Одним из таких средовых ресурсов, значимых в отношениях между стрессорами и реакциями человека на них, является социальная интеграция и социальная поддержка [Barrera, 1986; Cohen, Underwood, Gottlieb, 2000; Лифинцева, 2012]. При определении ресурсов устойчивости индивида или группы к ситуации стресса социальная поддержка занимает второе по значимости место после социально-экономического статуса и расы [Schumm, Briggs-Phillips, Hobfoll, 2006]. Считается, что социальная поддержка в роли «буфера» снижает психологическое неблагополучие с помощью механизмов переоценки стресса, уменьшения значимости стрессора, расширения диапазона решений проблемы [Cohen,

Wills, 1985], предоставления доступа к информации; эмоциональной поддержки, повышение мотивации адаптивного поведения [Wortman, 1984]. Мы видим, что две концепции (транзакционная и COR) дополняют друг друга в вопросах взаимосвязи ресурсов и копинга, оценок эффективности совладающего поведения.

Совладающее поведение состоит из совокупности копинг-стратегий — «конкретных действий по совладанию на основе личностных и средовых копинг-ресурсов» [Рокицкая, 2018: 222]. Основными критериями для систематизации стратегий совладания чаще всего выступают «направленность действий человека, интенсивность совладания, адаптивность выбираемых копингов, а также сфера, с которой соотносятся стратегии» [Хачатурова, 2013: 161]. По направленности действий человека разделяют копинг-стратегии, ориентированные на саму ситуацию или на человека, испытывающего стресс [Lazarus, Folkman, 1984]. К первой группе относится копинг-поведение, направленное на изменение проблемной ситуации или уход от нее [Amirkhan, 1994], изменения оценки / способа видения проблемы [Moos, Schaefer 1986; Pearlin, Schooler, 1978]. Д. Амирхан, помимо стратегий разрешения или избегания ситуации стресса, выделял стратегию поиска социальной поддержки [Amirkhan, 1994]. Концепцию Д. Амирхана дополняют суждения Э. Фрайденберг об успешности совладающего поведения, которая рассматривается именно как успешность разрешения возникших проблем [Frydenberg, 2004].

Инструментарий исследования копинг-стратегий представлен более чем двумя десятками опросников и методик. Общими методологическими проблемами построения инструментария является разнообразие классификаций совладающего поведения, ретроспективность инструментария, учет влияния на выбор копинг-стратегий типа стрессора. Основные показатели используемых в современных российских исследованиях методик копинг-поведения представлены в таблице 2. Ряд методик мы исключаем для нашего исследования, так как они измеряют другие параметры: личностные стили реагирования и саморегуляцию поведения (опросник COPE), когнитивно-поведенческих действия (опросник С. Хобфолла), направления копинга по психологической сфере, с которой соотносится стратегия (методика Э. Хайма).

Таблица 2. Методики исследования копинг-стратегий

№ п/п	Наименование методики, авторы	Типы копинг-поведения	Кол-во вопросов/шкал
1	Опросник способов совладания («Ways of Coping Questionnaire») Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк	Восемь типов: самоконтроль, разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, уход, конфронтация	50/8
2	Опросник Н. Эндлера и Д. Паркера в адаптации Т. А. Крюковой	Три типа: копинг, ориентированный на задачу, на эмоции и на избегание	48/3
3	Методика «Опросник совладания со стрессом» («COPE-Inventory») Ч. Карвера и М. Шейера в адаптации Е. Н. Осина и др.	Два типа: характерологический и ситуационный	60/2

№ п/п	Наименование методики, авторы	Типы копинг-поведения	Кол-во вопросов/шкал
4	Методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» в адаптации В. М. Ялтонского	Три типа: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание	33/3
5	Опросник С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой	Многотиповая модель по трем осям: активная — пассивная; просоциальная — асоциальная; прямая — непрямая	54/9
6	Методика Э. Хайма «Способы преодоления трудных ситуаций» в адаптации Л. И. Вассермана	3 типа по направлениям: когнитивный, эмоциональный и поведенческий; 3 типа по степени адаптивности: адаптивный, относительно адаптивный, неадаптивный	26/3

Источник: [Смолева, 2020а].

Для проведения опроса населения Вологодской области с целью изучения его копинг-стратегий была выбрана методика Д. Амирхана по следующим параметрам:

- она позволяет определить три вида стратегий, наиболее релевантных задачам социологического исследования: ориентированные на разрешение проблемы, на избегание проблемы и на поиск социальной поддержки;
- инструментарий наименее громоздкий для выполнения поставленной задачи;
- инструментарий прошел проверку многочисленными исследованиями в русскоговорящей аудитории, правда, на целевых выборках [Сирота, Ялтонский, 1994, 2002].

В качестве замечания необходимо отметить, что копинг носит динамичный характер, поэтому на эмпирических данных могут быть получены лучше согласованные модели с другим числом латентных переменных [Edwards, Baglioni, 1999; Битюцкая, 2014: 141]. Так, в исследовании, проведенном на русскоговорящей выборке, в методике Д. Амирхана было выделено четыре шкалы вместо трех шкал в оригинальном варианте: поиск социальной поддержки, планомерное решение проблем, избегание решения проблем, отвлечение [Львова, Митина, Шлягина, 2013].

Методы исследования

В регионе опрос проводился Вологодским научным центром РАН на репрезентативной выборке. Характеристики социологического опроса:

- модель многоступенчатой районированной выборки с квотным отбором единиц наблюдения на последней ступени;
- объем выборочной совокупности составил 1500 респондентов в возрасте старше 18 лет;
- метод: анкетирование; процедура случайного систематического отбора. Районирование осуществлялось по избирательным округам. При выборе районов

учитывалось их географическое положение (представленность районов в разрезе север — юг, запад — восток, удаленность от областного центра), социально-экономическое положение (представленность районов с различным уровнем развития). Были выделены два города (Вологда и Череповец) и восемь районов (Великоустюгский, Вожегодский, Грязовецкий, Кирилловский, Никольский, Тарногский, Шекснинский). Квоты задавались по соотношению городского и сельского населения, по полу и возрасту. Установлены следующие возрастные границы: до 30 лет; от 30 до 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин; старше 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин. Ошибка выборки не превышает 3 %.

Техническая обработка информации произведена в программах IBM SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel 2010:

(1) Частота стрессовых ситуаций рассчитана как средние баллы по ответам на вопрос «За последний год как часто вы испытывали стрессовые ситуации?» по шестибальной шкале, где ответу «Не испытывал никогда» присуждался 1 балл, а ответу «Практически ежедневно» — 6 баллов.

(2) Для расчетов показателей использования определенных видов копинг-поведения по методике Д. Амирхана ответ «Полностью согласен» оценивался в 3 балла, ответ «Согласен» — в 2 балла, ответ «Не согласен» — в 1 балл. Чем меньше респондентов прибегает к отдельному виду поведения, тем ниже рассчитанный для него средний балл.

(3) Факторная структура (латентные переменные) копинг-поведения населения области получена с помощью факторного анализа методом главных компонент с варимакс-вращением в программе SPSS; учитывались факторные нагрузки не менее 0,4.

(4) С целью классификации жителей области по применяемым ими копинг-стратегиям в программе SPSS проведен кластерный анализ методом К-средних с использованием в качестве переменной данных, полученных в результате факторного анализа.

В 2018 г. проводился аналогичный социологический опрос населения, однако в него не входили вопросы по применяемым копинг-стратегиям. Данные из этого опроса приводятся для сравнения восприятия населением региона социальной ситуации с точки зрения стрессогенности и самооенок психологического самочувствия.

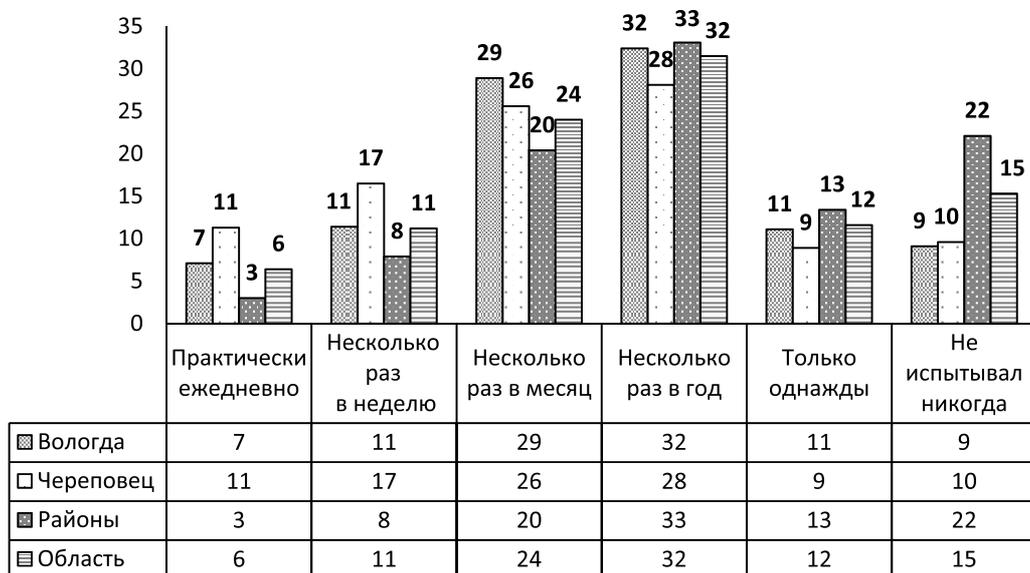
Результаты исследования

1. Восприятие населением региона социальной ситуации как стрессогенной

По субъективным оценкам, в 2018 г. испытывали регулярно стрессовые ситуации 30 % жителей области, из них 3 % — практически ежедневно, 9 % — несколько раз в неделю, 18 % — несколько раз в месяц. В 2021 г. уже 42 % респондентов регулярно находились в ситуации стресса, из них 6 % — практически ежедневно (см. рис. 1). Население крупных городов региона чаще воспринимает жизненные ситуации как стрессогенные. Так, ежедневно испытывает стресс каждый десятый житель г. Череповца (11 %) и только 3 % среди жителей районов. Регулярно в течение года находились в ситуации стресса 54 % респондентов в Череповце, 47 % респондентов в Вологде, т. е. практически каждый второй житель

крупного города, и каждый третий районный житель (31%). Также среди жителей районов в два раза выше удельный вес респондентов, которые, по их мнению, в 2021 г. не испытывали стресс: 22% против 9% населения Вологды и 10% населения Череповца.

Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?», территориальный разрез (в % от числа ответивших на вопрос)



Источник: данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН, 2021 г.

Мы сравнили частоту попадания в стрессовые ситуации различных групп населения. Полученные в 2018 г. результаты (см. табл. 3) свидетельствовали об отсутствии гендерных различий и наличии возрастных: наиболее подвергалось стрессу население средней возрастной категории. В 2021 г., напротив, более выражены гендерные различия: женщины чаще сталкивались с ситуацией стресса (средний балл равен 3,30 против 3,15 у мужчин; различия статически значимы на уровне $p = 0,03$). Также можно заметить большее присутствие стресса в жизни населения региона в 2021 г., что отражено и в общих показателях по региону (3,23 балла в 2021 г. против 2,86 балла в 2018 г.; различия статически значимы на уровне $p = 0,008$), так и в показателях по демографическим группам. Значительные различия в восприятии стрессогенного характера жизни наблюдаются между горожанами и жителями сельских территорий, причем респондентов, которые считают, что за последний год сталкивались со стрессом, в первой группе в 1,35 раза больше (различия статически значимы на уровне $p = 0,000$).

В 2021 г. произошло ухудшение психологического самочувствия населения региона. По сравнению с 2018 г. с 73% до 59% снизилась доля людей, которые

находятся в прекрасном настроении или нормальном, уравновешенном состоянии, а доля респондентов, испытывающих напряжение, раздражение, страх, тоску, возросла с 21 % до 31 %.

**Таблица 3. Распределение ответов на вопрос:
«За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?»
в демографических группах (средний балл)**

Наличие в жизни ситуации стресса	Область	Пол		Возраст			Территория	
		Муж.	Жен.	До 30 лет	От 30 до 55(60) лет	Старше 55(60) лет	Город	Сельская местность
2018	2,86	2,84	2,86	2,78	2,92	2,79	3,01	2,73
2021	3,23	3,15	3,30	3,18	3,25	3,23	3,49	2,58

Рассчитано автором: данные опросов общественного мнения ВолНЦ РАН, 2018 и 2021 гг.

2. Стратегии жителей области, используемые ими для преодоления стресса

Проверка структуры копинг-стратегий, полученных с помощью методики Амирхана на эмпирических данных, с использованием коэффициента альфа-Кронбаха подтвердила ее надежность и согласованность (альфа-Кронбаха составила от 0,849 до 0,904).

В качестве преобладающей стратегии борьбы со стрессом население Вологодской области выбирает «разрешение проблем» (65 % респондентов со средним и высоким уровнем применения стратегии). На втором месте находится стратегия поиска социальной поддержки (58 %). Достаточно редко жители региона заявляют о применении стратегии избегания проблем (13 %). Среди десяти наиболее распространенных действий по преодолению сложной ситуации респонденты выбирают следующие: «Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему» (средний балл 2,14 по трехбалльной шкале³: см. табл. 4), «Очень тщательно взвешиваю возможности выбора» (2,11), «Пытаюсь решить проблему» (2,10), «Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять» (2,08), «Позволяю себе поделиться чувством с другом» (2,07), «Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение» (2,06), «Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий» (2,04), «Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему» (2,03), «Обдумываю про себя план действий» (2,02), «Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией» (2,01). Стратегия избегания проблем представлена такими действиями как «Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи» (средний балл составляет 1,93) и «Пытаюсь отвлечься от проблемы» (1,90).

³ Рассчитано автором по данным за 2021 год. Описание расчета в разделе «Методы исследования».

Таблица 4. Наиболее распространенные среди населения Вологодской области стратегии преодоления стресса

№ п/п	Формулировка вопроса	Полностью согласен, в %	Согласен, в %	Не согласен, в %	Средний балл	Вид стратегии
1	Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	25	64	11	2,14	Разрешение проблем
2	Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	26	59	15	2,11	Разрешение проблем
3	Пытаюсь решить проблему	25	60	15	2,10	Разрешение проблем
4	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	23	62	15	2,08	Разрешение проблем
5	Позволяю себе поделиться чувством с другом	27	53	20	2,07	Поиск социальной поддержки
6	Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	20	66	14	2,06	Разрешение проблем
7	Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	19	65	16	2,04	Разрешение проблем
8	Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	15	43	42	2,03	Поиск социальной поддержки
9	Обдумываю про себя план действий	20	61	19	2,01	Разрешение проблем
10	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	20	61	19	2,01	Разрешение проблем
11	Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	19	62	19	1,91	Разрешение проблем
12	Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	17	62	20	1,97	Разрешение проблем
13	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	20	54	26	1,93	Избегания проблем
14	Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	16	59	25	1,90	Разрешение проблем
15	Пытаюсь отвлечься от проблемы	20	50	30	1,90	Избегания проблем

Источник: рассчитано автором по методике Д. Амирхана, данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН за 2021 г.

Какие различия можно выделить в заявленных социальными группами стратегиях преодоления стресса⁴? Женщины более, чем мужчины, склонны прибегать к социальной поддержке в виде разговоров о своих страхах с друзьями или родственниками (средний балл 1,90 против 1,81 у мужчин; $z = -2,462$, $p = 0,014$), получения сочувствия от широкого круга людей (1,78 и 1,66 балла; $z = -3,415$, $p = 0,001$), обсуждений своих проблем с другими людьми (1,68 и 1,60 балла; $z = -2,140$, $p = 0,032$). Интересно, что и в области принятия решений женщины чаще, чем мужчины, декларируют выбор определенной поисковой активности и планирования поведения. А именно, женщины чаще заявляли о таких действиях, как поиск возможных решений, прежде чем что-то предпринять (средний балл 2,11 против 2,04 у мужчин; $z = -2,366$, $p = 0,018$), попыток различными способами решить проблему, пока не найдется подходящий (2,07 против 1,99 балла; $z = -2,433$, $p = 0,015$), постепенное целеполагание (2,04 против 1,96 балла; $z = -2,50$, $p = 0,012$). Возможно, мужчины в случае трудной ситуации предпочитают решительные и активные действия перебору различных вариантов поведения. И у мужчин, и у женщин девять из десяти наиболее часто применяемых действий в ситуации стресса относятся к стратегии разрешения проблемы и только один вид поведения («Позволяю себе поделиться чувством с другом») — к стратегии поиска социальной поддержки.

Различия в копинг-поведении, декларируемым выделенными возрастными группами, несущественны. Статистически значимые различия выявлены по шести типам поведения, относящимся к стратегиям поиска социальной поддержки и избегания проблем (см. табл. 5). К варианту «Позволяю себе поделиться чувством с другом» чаще прибегают молодые люди (средний балл 2,18 по сравнению с 2,08 баллами у лиц среднего возраста и 2,01 баллами у старших возрастных групп; табл. 4). Аналогичная закономерность проявляется и для таких видов поведения как «Доверяю свои страхи родственнику или другу», «Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше» (поиск социальной поддержки) и «Мечтаю, фантазирую о лучших временах» (избегание проблем). А вот избегание проблем в виде «Больше времени, чем обычно, провожу один» и «Смотрю телевизор дольше, чем обычно» более характерно для пожилых людей (соответственно средние баллы 1,73 и 1,68 по сравнению с 1,54 и 1,55 баллов у молодежи; см. табл. 4).

В целом из применяемых действий (помимо поведения разрешения проблем) к высокому рангу относится только «Позволяю себе поделиться чувством с другом», которое занимает второе место в рейтинге копинг-поведения у молодежи, четвертое место — у лиц среднего возраста и шестое — у пожилых людей.

Население крупных городов региона (Вологды и Череповца) чаще пользуется инструментами стратегии разрешения проблем: ищут возможные решения, ставят цели, позволяющие постепенно справляться с ситуацией (см. табл. 6). Жители Вологды обычно больше других стремятся использовать возможности социальной поддержки. Эта стратегия менее востребована жителями Череповца. Население крупных городов области более склонно к выбору в качестве стратегии избегания

⁴ Проводилась проверка с помощью непараметрических критериев для независимых выборок. Уровень статистической значимости выбран $p < 0,05$.

проблем уход в мир фантазий («Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе»; $\chi^2 = 18,79$, $p = 0,000$) или конструктивные занятия («Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем»; $\chi^2 = 30,25$, $p = 0,000$).

Таблица 5. Сравнение выбора действий для преодоления стресса в возрастных группах, средний балл

Формулировка вопроса	Возраст			Критерий Краскела — Уоллисса	Вид стратегии
	до 30 лет	от 30 до 55(60) лет	старше 55 (60) лет		
Позволяю себе поделиться чувством с другом	2,18	2,08	2,01	$\chi^2 = 10,00$, $p = 0,007$	Поиск социальной поддержки
Доверяю свои страхи родственнику или другу	2,00	1,86	1,81	$\chi^2 = 11,89$, $p = 0,003$	Поиск социальной поддержки
Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	1,78	1,64	1,67	$\chi^2 = 7,33$, $p = 0,026$	Поиск социальной поддержки
Мечтаю, фантазирую о лучших временах	1,96	1,89	1,73	$\chi^2 = 24,31$, $p = 0,000$	Избегание проблем
Больше времени, чем обычно, провожу один	1,54	1,60	1,73	$\chi^2 = 17,51$, $p = 0,000$	Избегание проблем
Смотрю телевизор дольше, чем обычно	1,55	1,54	1,68	$\chi^2 = 14,90$, $p = 0,001$	Избегание проблем

Источник: рассчитано автором по методике Д. Амирхана, данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН за 2021 г.

Жители районов выделяются тем, что в рейтинге наиболее востребованных форм поведения на первое место ставят возможность поделиться чувством с другом. Также они в ситуации стресса дольше, чем обычно смотрят телевизор (средний балл 1,68 по сравнению с 1,52 баллами у жителей Вологды и 1,54 у жителей Череповца).

Таблица 6. Сравнение выбора действий для преодоления стресса в территориальном разрезе, средний балл

Формулировка вопроса	Вологда	Череповец	Районы	Критерий Краскела — Уоллисса	Вид стратегии
Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	2,17	2,15	1,99	$\chi^2 = 27,72$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	2,11	2,08	1,96	$\chi^2 = 17,64$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией	2,06	2,06	1,95	$\chi^2 = 12,12$, $p = 0,002$	Разрешение проблем

Формулировка вопроса	Вологда	Череповец	Районы	Критерий Краскела — Уоллисса	Вид стратегии
Иду к другу за советом, как исправить ситуацию	1,92	1,78	1,80	$\chi^2 = 13,49$, $p = 0,001$	Поиск социальной поддержки
Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	1,82	1,59	1,84	$\chi^2 = 12,06$, $p = 0,002$	Поиск социальной поддержки
Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	1,84	1,49	1,80	$\chi^2 = 74,42$, $p = 0,000$	Поиск социальной поддержки
Смотрю телевизор дольше, чем обычно	1,52	1,54	1,68	$\chi^2 = 20,24$, $p = 0,000$	Избегание проблем
Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	1,69	1,61	1,53	$\chi^2 = 18,79$, $p = 0,000$	Избегание проблем
Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	1,85	1,70	1,63	$\chi^2 = 30,25$, $p = 0,000$	Избегание проблем

Источник: рассчитано автором по методике Д. Амирхана, данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН за 2021 г.

Наиболее четко выделяются различия в копинг-поведении доходных групп. Для стратегии разрешения проблем самые высокие средние баллы, характеризующие выбор поведения, отмечаются для наиболее обеспеченных жителей области, следовательно, они прибегают к ним чаще представителей других групп (см. табл. 7). Напротив, минимальные средние баллы типичны для наименее обеспеченных жителей области. При этом разрывы в средних баллах по этим доходным группам существенны: 0,36 балла — для поведения «Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять», 0,35 балла — «Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий», 0,33 балла — «Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему». Аналогичная зависимость, хотя и менее выраженная, наблюдается для поведения поиска социальной поддержки: разрывы между доходными группами в 0,19 балла — «Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше». Напротив, поведение, относящиеся к стратегии избегания проблем, более характерно для наименее обеспеченных жителей области. Разрывы между средними баллами в группах небольшие (до 0,24 балла), но различия статистически значимы.

Также мы получаем косвенное подтверждение того, что действия «Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи» в общественном мнении не причисляется однозначно к стратегии избегания проблем, так как соотносится с закономерностью распределения по доходным группам, характерной для двух других стратегий (1,77 балла у наименее обеспеченных, 2,10 балла у наиболее обеспеченных).

В группах наиболее и среднеобеспеченных в ситуации стресса чаще всего прибегают к стратегии разрешения проблемы. Единственный вариант поведения, относящийся к поиску социальной поддержки, — «Позволяю себе поделиться чувством с другом» — находится соответственно на десятом и третьем местах в рейтинге копинг-поведения этих групп. Наименее обеспеченные жители Вологодской области часто прибегают к трем видам действий из области поиска со-

циальной поддержки: «Позволяю себе поделиться чувством с другом» (3-е место в рейтинге), «Принимаю помощь от друзей или родственников» и «Доверяю свои страхи родственнику или другу» (9 и 10 места соответственно).

Таблица 7. Сравнение выбора действий для преодоления стресса в доходных группах⁵, средний балл

Формулировка вопроса	20% наименее обеспеченные	60% среднеобеспеченные	20% наиболее обеспеченные	Критерий Краскела — Уоллисса	Вид стратегии
Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	1,97	2,17	2,30	$\chi^2 = 46,40$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	1,93	2,11	2,20	$\chi^2 = 26,04$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	1,87	2,10	2,23	$\chi^2 = 50,61$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	1,85	2,02	2,20	$\chi^2 = 44,45$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	1,85	2,00	2,14	$\chi^2 = 29,16$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	1,82	1,97	2,10	$\chi^2 = 29,39$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	1,82	2,00	2,13	$\chi^2 = 35,40$, $p = 0,000$	Разрешение проблем
Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	1,76	1,82	1,95	$\chi^2 = 11,97$, $p = 0,003$	Поиск социальной поддержки
Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	1,77	1,95	2,10	$\chi^2 = 26,04$, $p = 0,000$	Избегание проблем

⁵ Выделены три группы: 20% наименее обеспеченных, 60% среднеобеспеченных, 20% наиболее обеспеченных по уровню заявленного среднемесячного фактического дохода на одного члена семьи.

Формулировка вопроса	20% наименее обеспеченные	60% среднеобеспеченные	20% наиболее обеспеченные	Критерий Краскела — Уоллиса	Вид стратегии
Хочу, чтобы люди оставили меня одного	1,65	1,60	1,51	$\chi^2 = 7,21$, $p = 0,027$	Избегание проблем
Сплю больше обычного	1,63	1,50	1,39	$\chi^2 = 21,15$, $p = 0,000$	Избегание проблем
Избегаю общения с людьми	1,63	1,49	1,45	$\chi^2 = 13,73$, $p = 0,001$	Избегание проблем

Среди населения области были выделены три группы, различающиеся по использованию копинг-стратегий с использованием кластеризации методом К-средних в программе SPSS. В таблице 8 приведены средние значения нормированных переменных для каждого кластера, определяющие конечные центры кластеров.

Таблица 8. Кластеры населения Вологодской области, различающиеся по копинг-стратегиям

Наименование фактора (латентной переменной)	Конечные центры кластеров		
	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Фактор 1 «Разрешение проблем»	-0,30	-0,07	0,46
Фактор 2 «Избегание проблем»	0,77	-0,63	-0,25
Фактор 3 «Поиск социальной поддержки»	0,39	0,50	-1,08
Фактор 4 «Поддержка эмоционального состояния»	-0,41	0,70	-0,27
Наполненность кластеров: — чел.	540	488	423
—%	37	34	29

Расчитано автором по данным опроса общественного мнения ВолНЦ РАН, 2021 г.

Население, входящее в первый кластер, прибегает к стратегии избегания проблем, добавляя варианты поискового поведения — поиск социальной поддержки. Объем кластера — 37 % респондентов. Ко второму кластеру относится население области, использующее социальную и эмоциональную поддержку для преодоления стресса, при этом они редко соглашаются на действия, которые характеризуются как избегание проблемы. В него входит 34 % респондентов. Третий кластер образуют жители области, которые в ситуации стресса нацелены на решение проблемы самостоятельно, без помощи других людей (29 % респондентов).

И если в разрезе социально-демографических групп стратегия избегания проблем проявлялась наименее ярко, то кластерный анализ помог увидеть факт, что для практически трети населения региона эта стратегия является востребованной.

У представителей первого кластера чаще создавалось впечатление, что они находятся в ситуации стресса. Среди них заявляли о практически постоянном наличии стресса 25 % по сравнению с 14 % респондентов, входящих во второй кластер, и 13 % — в третий (см. табл. 9). Средний балл частоты стресса для первого кластера составляет 3,40, второго — 3,13 и третьего — 3,14 (различия статистически значимы при $p < 0,01$).

Таблица 9. Восприятие стрессогенности жизненных ситуаций представителями кластеров, в % от опрошенных

Частота восприятия стресса	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Область
Практически ежедневно, несколько раз в неделю	25	14	13	17
Несколько раз в месяц	27	19	28	24
Несколько раз в год	21	42	33	32
Только однажды	12	10	12	12
Не испытывал никогда	15	15	15	15
Средний балл	3,40	3,13	3,14	3,23

Источник: данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН, 2021 г.

Можно предположить, что стратегия избегания проблем способствует восприятию трудных ситуаций как источника стресса, однако для подтверждения этого предположения необходимы дальнейшие исследования.

Обсуждение и выводы

Мы можем сделать вывод о том, что методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» является рабочим инструментом и для исследования территориальных сообществ. Полученные с ее помощью результаты хорошо ложатся в теоретические рамки (теорию стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана, теорию ресурсов С. Хобфолла).

Как следствие пандемии COVID-19 мы наблюдаем усиление социального стресса, что подтверждается мнением населения Вологодской области, а именно: люди отмечают частоту стрессовых ситуаций в жизни и ухудшение психологического самочувствия. Для адаптации население региона чаще всего прибегает к стратегиям разрешения проблем и поиска социальной поддержки. Наиболее обеспеченные группы населения более склонны к поведению, направленному на решение проблемы. Наименее обеспеченные жители области, напротив, прибегают к внешней поддержке: как эмоциональной — в виде разделения чувств с близкими и друзьями, так и действенной — в виде поиска помощи.

Выделенные с помощью кластерного анализа три группы различаются по использованию копинг-стратегий. Часть населения области решает свои проблемы самостоятельно (29%), часть прибегает к внешней поддержке для адаптации (34%), и выделяется группа жителей (37%), которые сочетают стратегию избегания проблем с поиском социальной поддержки. Эта группа чаще других заявляет о наличии в своей жизни стресса, следовательно, подвергается более высокому риску дезадаптации.

Выводы относительно выделения кластера, представители которого прибегают к стратегии избегания проблем, необходимо дополнить рассуждениями об эффективности копинга. С этой точки зрения Э. Фрайденберг к эффективному копингу относит поведение, направленное на разрешение проблемы. В таком ракурсе социальная поддержка, обращение за помощью к другим не получает однозначной оценки, а стратегия избегания / ухода от проблемы трактуется как неэффектив-

ный копинг [Frydenberg, 2004]. Получены данные, что стратегии, направленные на решение проблем, в общем, более эффективны, чем стратегии, назначение которых — совладание с отношением индивида к проблеме, а также, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию [Муздыбаев, 1998].

Классификация населения региона по используемым копинг-стратегиям звучна его типологии по адаптации [Смолева, 2020b]. Ранее полученные данные показывают, что более половины жителей области (54 %) для адаптации прибегают к социальному капиталу в виде поддержки близких людей и друзей. Доля населения, которое опирается на внутренние ресурсы и эффективно справляется с негативными ситуациями, составляет 25 %. И каждый пятый житель области демонстрирует дезадаптацию в ответ на жизненные трудности из-за отсутствия как внутренних, так и внешних адаптационных ресурсов.

Мы согласны с мнением исследователей о необходимости лонгитюдных данных, которые позволили бы сделать выводы об эффективности различных стратегий совладания с социальным стрессом, вызванным пандемией [Рассказова, Леонтьев, Лебедева, 2020: 102].

Поэтому логично продолжить исследовательскую работу в направлении изучения выбора населением копинг-стратегий в зависимости от социального статуса, социальных ролей и характера стрессора, а также изучения эффективности копинг-стратегий, в методической части — изменения содержания отдельных пунктов, выделения в шкале поиска социальной поддержки пунктов, описывающих направление запрашиваемой помощи на устранение стрессора, его переоценку или корректировку последствий.

Новизна работы заключается в приращении знания в отношении копинг-стратегий населения Вологодской области, построении актуальной структурной модели копинг-поведения, отвечающей возможностям ее теоретического обоснования.

Список литературы (References)

Битюцкая Е. В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» // Вопросы психологии. 2014. № 5. С. 138—150.

Bitiutskaya E. V. (2014) The Factor Structure of the Russian-Language Version of the Ways of Coping Questionnaire. *Voprosy Psichologii*. No. 5. P. 138—150. (In Russ.)

Герасимова А. А. Анализ обращаемости на телефон неотложной психологической помощи в период пандемии и до нее // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 109—119. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280206>.

Gerasimova A. A. (2020) Patterns of Mental Health Hotline Calls During and Before Pandemic. *Counseling Psychology and Psychotherapy*. Vol. 28. No. 2. P. 109—119. (<https://doi.org/10.17759/cpp.2020280206>). (In Russ.)

Ениколопов С. Н., Бойко О. М., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12. № 2. С. 108—126. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>.

Enikolopov S. N., Boyko O. M., Medvedeva T. I., Vorontsova O. U., Kazmina O. U. (2020) Dynamics of Psychological Reactions at the Start of the Pandemic of COVID-19. *Psychological-Educational Studies*. Vol. 12. No. 2. P. 108—126. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>. (In Russ.)

Зинченко Е. В., Рудя И. А. Стратегии копинг-поведения у молодых женщин, имеющих детей // Северо-Кавказский психологический вестник. 2017. Т. 15. № 1. С. 27—34. URL: <http://skpv.sfedu.ru/index.php/skpv/article/view/465> (дата обращения: 18.02.2023).

Zinchenko E. V., Rudyia I. A. (2017) Strategies of Coping Behavior Among Young Women with Children. *North-Caucasian Psychological Bulletin*. Vol. 15. No. 1. P. 27—34. URL: <http://skpv.sfedu.ru/index.php/skpv/article/view/465> (accessed: 18.02.2023). (In Russ.)

Иванова Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 119—135. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-3/91969299.html> (дата обращения: 18.02.2023).

Ivanova T. (2013) Conservation of Resources Theory as an Explanatory Model of Stress Development. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. Vol. 10. No. 3. P. 119—135. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-3/91969299.html> (accessed: 18.02.2023). (In Russ.)

Каравай А. В. Основные модели социально-экономической адаптации в разных стратах российского общества // Terra Economicus. 2019. № 17. № 3. С. 128—145. <https://doi.org/10.23683/2073-6606-2019-17-3-128-145>.

Karavay A. V. (2019). Basic Models of Socio-Economic Adaptation in Different Strata of Russian Society. *Terra Economicus*. Vol. 17. No. 3. P. 128—145. <https://doi.org/10.23683/2073-6606-2019-17-3-128-145>. (In Russ.)

Костригин А. А., Козлова Л. В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19 // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2021. № 3. С. 56—59. <https://doi.org/10.37882/2500-3682.2021.03.07>.

Kostrigin A. A., Kozlova L. V. (2021) Features of Stress, Psychological Defense Mechanisms and Coping Strategies in Youth Caused by the Threat of COVID-19 Disease. *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice*. No. 3. P. 56—59. <https://doi.org/10.37882/2500-3682.2021.03.07>. (In Russ.)

Лифинцева А. А. Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2012. Вып. 5. С. 56—61. URL: <https://journals.kantiana.ru/eng/vestnik/1030/2933/> (дата обращения: 18.02.2023).

Lifintseva A. A. (2012) Social Support as a Factor in Overcoming the Negative Consequences of Stress. *Bulletin of the Baltic Federal University. I. Kant*. No. 5. P. 56—61. URL: <https://journals.kantiana.ru/eng/vestnik/1030/2933/> (accessed: 18.02.2023). (In Russ.)

Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Медиаторы совладающего поведения // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно-практической конференции Кострома, 26—28 сентября 2013 г./ отв. ред.: Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 2. С. 287—289. Lvova E. N., Mitina O. V., Shlyagina E. I. (2013) Mediators of Coping Behavior. In: T. L. Kryukova (Ed.) *Psychology of Stress and Coping Behavior: Materials of the III Intern. International Scientific and Practical Conference*. Kostroma, September 26—28 2013. Vol. 2. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University. P. 287—289. (In Russ.)

Мареева С. В. Адаптация россиян к последствиям экономического кризиса // Социологические исследования, 2017. № 11. С. 65—75. <https://doi.org/10.7868/S0132162517110083>.

Mareeva S. V. (2017) Adaptation of Russians to the Consequences of the Economic Crisis. *Sociological Studies*. No. 11. P. 65—75. <https://doi.org/10.7868/S0132162517110083>. (In Russ.)

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. Вып. 2. С. 3—14. URL: <http://www.old.jourssa.ru/1998/2/8musdyb.html> (дата обращения: 18.02.2023).

Muzdybaev K. (1998) The Coping Strategy with Life's Difficulties. *Journal of Sociology and Social Anthropology*. Vol. 1. No. 2. P. 3—14. URL: <http://www.old.jourssa.ru/1998/2/8musdyb.html> (accessed: 18.02.2023). (In Russ.)

Опекина Т. П., Шипова Н. С. Семья в период самоизоляции: стрессы, риски и возможности совладания // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. № 3. С. 121—128. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-121-128>.

Opekina T. P., Shipova N. S. (2020) Family in Lockdown: Stress, Risks and Coping Opportunities. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. Vol. 26. No. 3. P. 121—128. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-121-128>. (In Russ.)

Пизова Н. В., Пизов А. В. Депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство при новой коронавирусной инфекции // Лечебное дело. 2020. № 1. С. 82—88. <https://doi.org/10.24411/2071-5315-2020-12197>.

Pizova N. V., Pizov A. V. (2020) Depression and Post-Traumatic Stress Disorder in Patients with COVID-19. *Lechebnoe delo*. Vol. 1. P. 82—88. <https://doi.org/10.24411/2071-5315-2020-12197>. (In Russ.)

Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82—118. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-1/78932127.html> (дата обращения: 18.02.2023).

Rasskazova E., Gordeeva T., Osin E. (2013) Coping Strategies in the Structure of Activity and Self-Regulation: Psychometric Properties and Applications of the COPE Inventory. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. Vol. 10. No. 1. P. 82—118. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-1/78932127.html> (accessed: 18.02.2023). (In Russ.)

Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 90—108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>.
Rasskazova E. I., Leontiev D. A., Lebedeva A. A. Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy*. Vol. 28. No. 2. P. 90—108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>. (In Russ.)

Рокицкая Ю. А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. С. 220—233.
Rokitskaya Y. A. (2018) Factor Structure of Adolescents' Coping Behavior. *Bulletin of Chelyabinsk State Pedagogical University*. No. 3. P. 220—233. (In Russ.)

Силина Е. А., Крюкова Т. Л. Семья в ситуации стресса самоизоляции: взаимосвязь гендерных установок и копинг-стратегий // Вестник Омского университета. Серия Психология. 2021. № 1. С. 18—24. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.1.18-24>.
Silina E. A., Kryukova T. L. (2021) Family in Situation of Self-Isolation Stress: Relationship of Gender Settings and Coping Strategies. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*. No. 1. P. 18—24. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.1.18-24>. (In Russ.)

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1994. № 1. С. 63—75.

Sirota N. A., Yaltonsky V. M. (1994) Coping Behavior and Psychoprophylaxis of Psychosocial Disorders in Adolescents. *Review of Psychiatry and Medical Psychology*. No. 1. P. 63—75. (In Russ.)

Смолева Е. О. Измерение стресса: анализ методик и опыта исследований // Социально-гуманитарные технологии. 2020а. № 3. С. 70—79.

Smoleva E. O. (2020a) The Measuring of Social Stress: Analysis of Research Methods and Experience. (In Russ.)

Смолева Е. О. Социальная адаптация, социальный капитал и здоровье населения Вологодской области // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020b. № 4. С. 136—161. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.4.983>.

Smoleva E. O. (2020b) Social Adaptation, Social Capital and Population Health in the Vologda Region. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 4. P. 136—161. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.4.983>. (In Russ.)

Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Т. 10. № 3. С. 160—163. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-3/91972114.html> (дата обращения: 20.02.2023).

Khachaturova M. (2013) Coping Repertoire of Personality: A Review. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. Vol. 10. No. 3. P. 160—169. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-3/91972114.html> (accessed: 20.02.2023). (In Russ.)

Amirkhan J. H. (1994) Seeking Person-Related Predictors of Coping: Exploratory Analyses. *European Journal of Personality*. Vol. 8 No. 1. P. 13—30. <https://doi.org/10.1002/per.2410080103>.

Barrera M. (1986) Distinctions Between Social Support Concepts, Measures and Models. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 14. No. 4. P. 413—445. <https://doi.org/10.1007/bf00922627>.

Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. (2020) The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*. Vol. 395. P. 912—920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Cohen S., Underwood L. G., Gottlieb B. H. (2000) *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.001.0001>.

Cohen S., Wills T. A. (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. Vol. 98. No. 2. P. 310—357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

Edwards J. R., Baglioni A. J. (1999) Empirical Versus Theoretical Approaches to the Measurement of Coping: A Comparison Using the Ways of Coping Questionnaire and the Cybernetic Coping Scale. In: Dewe P., Cox T., Leiter M. (eds). *Coping and Health in Organizations*. London: CRC Press. P. 51—72. <https://doi.org/10.1201/9781482268034-10>.

Frydenberg E. (2004) Coping Competencies: What to Teach and When. *Theory Into Practice*. Vol. 43. No. 1. P. 14—22. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4301_3.

Frydenberg E. (2014) Coping Research: Historical Background, Links With Emotion, and New Research Directions on Adaptive Processes. *Australian Journal of Psychology*. Vol. 66. No. 2. P. 82—92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>.

Gritsenko V., Skugarevsky O., Konstantinov V., Khamenka N., Marinova T., Alexander Reznik A., Isralowitz R. (2021) COVID 19 Fear, Stress, Anxiety, and Substance Use Among Russian and Belarusian University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. No. 19. P. 2362—2368. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00330-z>.

Hobfoll S. E. (2011) Conservation of Resource Caravans and Engaged Settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol. 84. No. 1. P. 116—122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>.

Hobfoll S. E. (1989) Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. Vol. 44. No. 3. P. 513—524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>.

Lazarus R. S., Folkman S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer.

Moos R. H., Schaefer J. A. (1986) Life Transitions and Crises. In: Moos R. H. (eds) *Coping with Life Crises*. The Springer Series on Stress and Coping. Boston, MA: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-7021-5_1.

Pearlin L. I., Schooler C. (1978) The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 19. No. 1. P. 2—21. <https://doi.org/10.2307/2136319>.

Salari N., Hosseinian-Far A., Jalali R., Vaisi-Raygani A., Mohammadi M., Khaledi-Paveh B. (2020) Prevalence of Stress, Anxiety, Depression Among the General Population During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Global. Health.* Vol. 16. P. 1—11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.

Schumm J., Briggs-Phillips M., Hobfoll S. (2006) Cumulative Interpersonal Traumas and Social Support as Risk and Resiliency Factors in Predicting PTSD and Depression Among Inner-City Women. *Journal of Traumatic Stress.* Vol. 19. No. 6. P. 825—836. <https://doi.org/10.1002/jts.20159>.

Sorokin M. Y., Kasyanov E. D., Rukavishnikov G. V., Makarevich O. V., Neznanov N. G., Lutova N. B., Mazo G. E. (2020) Structure of Anxiety Associated With the COVID-19 Pandemic in the Russian-Speaking Sample: Results from On-Line Survey. *Bulletin of Russian State Medical University.* No. 3. P. 70—76. <https://doi.org/10.24075/brsmu.2020.030>.

Wortman C. B. (1984) Social Support and the Cancer Patient: Conceptual and Methodological Issues. *Supplement to Cancer.* Vol. 53. P. 2339—2360. <https://doi.org/10.1002/cncr.1984.53.s10.2339>.

Zhuab Y., Zhouab L. X., Liab C., Yangab D. (2021) The Impact of Social Distancing During COVID-19: A Conditional Process Model of Negative Emotions, Alienation, Affective Disorders, and Post-traumatic Stress Disorder. *Journal of Affective Disorders.* Vol. 281. P. 131—137. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.004>.