ИНДИВИД, СЕМЬЯ, ОБЩЕСТВО

DOI: 10.25990/socinstras.pss-17.rxrw-fw97
EDN: AEWRYY

Е. О. Смолева

СОЦИАЛЬНО-СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ НАСЕЛЕНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Целью работы является изучение стратегий преодоления стресса населением региона. В качестве информационной базы выступают данные социологического опроса населения Вологодской области (объем выборки 1500 респондентов; метод анкетирование, поквартирный обход). Составлен рейтинг копинг-стратегий населения Вологодской области. Выявлены различия в применении копинг-стратегий различными социально-демографическими группами, при этом они наиболее выражены в доходных группах. С помощью кластерного анализа осуществлена типология населения по критерию «применяемые копинг-стратегии», выделены три кластера. Приведены данные по наполняемости кластеров представителями различных социально-демографических групп. Выявлены различия между кластерами по восприятию стрессогенного характера жизни, актуальному психологическому состоянию членов. Статья подготовлена в соответствии с государственным заданием для ФГБУН ВолНЦ РАН по теме НИР № FMGZ-2022-0013 «Социальная реальность: национальное развитие и региональные тренды».

Ключевые слова: социальный стресс, копинг-поведение (совладающее поведение), копинг-стратегии, социальная поддержка, социальные группы.

Elena O. Smoleva

SOCIO-STRUCTURAL CHARACTERISTICS OF COPING STRATEGIES OF THE VOLOGDA REGION POPULATION

The aim of the work is to study strategies for overcoming stress by the population of the region. The data of the sociological survey of the Vologda Oblast population (sample size of 1500 respondents; questionnaire method, apartment-by-apartment survey) act as an information base. A rating of coping strategies of the Vologda

Oblast population has been compiled. Differences in the use of coping strategies by various socio-demographic groups were revealed, while they are most pronounced in income groups. With the help of cluster analysis, the typology of the population was carried out according to the criterion "applied coping strategies", three clusters were identified. Data on the occupancy of clusters by representatives of various socio-demographic groups are presented. The differences between the clusters in the perception of the stressful nature of life, the actual psychological state of the members are revealed. The article was prepared in accordance with the state task for the Federal State Budgetary Educational Institution of the Russian Academy of Sciences on the topic of research No. FMGZ-2022-0013 "Social reality: national development and regional trends".

Keywords: social stress, coping behavior (coping behavior), coping strategies, social support, social groups.

В последнее время изменяющаяся социальная реальность заставляет все чаще обращаться к понятию стресса в жизни индивида, социальных групп, сообществ. И это обращение происходит как на обыденном уровне, так и на научном. В разделе Social Sciences наукометрической базы Scopus за 2020–2021 гг. содержится около 52 тысяч публикаций, соответствующих поисковому запросу «stress», и 33 тысячи — по запросу «coping». За этот же период в российской библиографической базе данных научного цитирования РИНЦ представлено около 4 тысяч работ, связанных с тематикой стресса, и более 2 тысяч — с тематикой копинга (преодоления стресса). Актуализуется как проблематика развития теоретико-методологических основ исследований социального стресса, так и типологизации населения по применяемым ими копинг-стратегиям (Бояркина 2020; Опекина, Шипова 2020; Костригин, Козлова 2021).

Теоретические основы исследования

Социальный стресс можно определить как «расстройство, связанное с ограниченным групповым доступом к социальным, экономическим или личным ресурсам, используемым для борьбы с жизненными обстоятельствами» (Manojkrishnan, Aravind 2020: 8). Цель социологических исследований стресса состоит в том, чтобы привлечь внимание к социально структурированной природе стрессовых переживаний людей (Pearlin 1989) и смягчению воздействия стрессоров и их последствий с помощью эффективного преодоления или социальной поддержки (Pearlin 1989; Pearlin, Bierman 2013).

Одним из важнейших элементов концепции социального стресса является копинг-поведение, которое первоначально рассматривалось как стремление решить проблему (Murphy 1962; цит. по: Хачатурова 2013). С понятием «копинг» связывают «когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними и / или внутренними требованиями, которые оцениваются как обременительные или превышающие ресурсы человека» (Lazarus, Folkman 1984: 141). В концепции копинга Pearlin выдвигается основная идея, что факторы стресса, способы, которыми люди реагируют на стресс, ресурсы преодоления, которые они могут активировать, формируют социальный статус людей (Pearlin 1989; Hatteberg 2020).

В механизмах преодоления стресса большая роль отводится социальной интеграции и социальной поддержке (Wortman 1984; Муздыбаев 1998; Лифинцева 2012). Социальная поддержка предоставляет индивиду условия для формирования и развития эффективных ответов на различные стрессоры внешней и внутренней среды или обеспечивает его ресурсами для решения проблем. Люди могут запрашивать поддержку, направленную на устранение стрессора, его значения или предполагаемых последствий (House, Kahn 1985; Thoits 2011). Исследования показали, что в период пандемии люди ценят поддержку друзей, членов семьи, обмен чувствами с другими людьми (Manojkrishnan, Aravind 2020).

Исследователями выделено более 400 видов копинг-поведения, что обусловило необходимость их классификации. С этой целью в научный оборот было введено понятие «копинг-стратегии» — совокупности конкретных действий по совладанию со стрессом, имеющих одинаковую направленность и опирающихся на личностные и / или средовые ресурсы (Latack, Havlovic 1992). С точки зрения направленности действий человека рассматриваются стратегии, ориентированные на саму ситуацию или на человека, испытывающего стресс (Moss, Schaefer 1986; Folkman, Lazarus 1988; Amirkhan 1999; Weber 2003). Основная классификация выделяет проблемно-фокусированные (самостоятельный или при помощи других людей рациональный анализ проблемы) и эмоционально-фокусированные стратегии, которые направлены на отвлечение от отрицательных эмоций или вовлечение других людей в свои переживания (Folkman, Lazarus 1988; Weber 2003). J. Amirkhan выделял три группы копинг-стратегий — разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание (Amirkhan 1999). Эта классификация позволяет определить три вида стратегий, наиболее релевантных задачам социологического исследования.

Методы исследования

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

– инструментарий наименее громоздкий для выполнения поставленной задачи;

– инструментарий прошел проверку многочисленными исследованиями в русскоговорящей аудитории, правда, на целевых выборках.

В регионе опрос проводился апреле 2021 г. Вологодским научным центром РАН по 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%.

Также в опросе жителей области, который проводился в 2018 г., задавался вопрос про восприятие частоты наличия стресса в жизни, что позволило сделать вывод на усиление стрессогенности социальной ситуации.

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 6-балльной 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 проведен в программе SPSS кластерный анализ методом *K*-средних с использованием в качестве переменной данных, полученных в результате факторного анализа.

Результаты исследования

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.

Для сравнения частоты попадания в стрессовые ситуации различных групп населения мы рассчитали средние баллы по ответам на вопрос «За последний год как часто вы испытывали стрессовые ситуации» по 6-балльной шкале, где ответу «не испытывал никогда» присуждался 1 балл, а ответу «практически ежедневно» — 6 баллов.

По данным опроса, явно выражено большее присутствие стресса в жизни населения региона в 2021 г., что отражено в общих показателях по региону (3,23 балла в 2021 г. против 2,86 балла в 2018 г.).

Анализ полученных данных по действиям, применяемым в ответ на ситуацию стресса, показал, что методика Дж. Амирхана является рабочей: апостериорная согласованность субшкал составляет от 0,849 до 0,904 (табл. 1).

Подсчитанные средние баллы по копинг-стратегиям составили: разрешения проблем — 22,40 ± 4,045; поиска социальной поддержки — 19,49 ± 5,483; избегания проблем — 18,86 ± 4,618. Если сравнить с нормами для оценки результатов теста, то оказывается, что полученные средние значения для эмпирических данных находятся на нижней границе среднего уровня по субшкалам «разрешения проблем» (22–30 баллов в методике) и «поиска социальной поддержки» (19–28 баллов), а по субшкале «избегания проблем» — в середине низкого уровня (16–23 баллов).

Таблица 1

Характеристики копинг-стратегий населения

Наименование шкалы	Среднее значение	Стандартное отклонение	Медиана	Альфа Кронбаха
Разрешения проблем	22,40	4,045	22	0,904
Поиска социальной поддержки	19,49	5,483	19	0,900
Избегания проблем	18,86	4,618	18	0,849

Рассчитано автором: методика Д. Амирхана, данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН, 2021 г.

Итак, в качестве преобладающей стратегии борьбы со стрессом население Вологодской области выбирает «разрешение проблем» (65% респондентов со средним и высоким уровнем применения стратегии; рис. 1). На втором месте находится стратегия «поиска социальной поддержки» (58%). Достаточно редко жители региона прибегают к стратегии «избегания проблем» (13%). Наполнение копинг-стратегий конкретными действиями с распределением доли респондентов, их применяющих, находится в табл. 1 приложения.

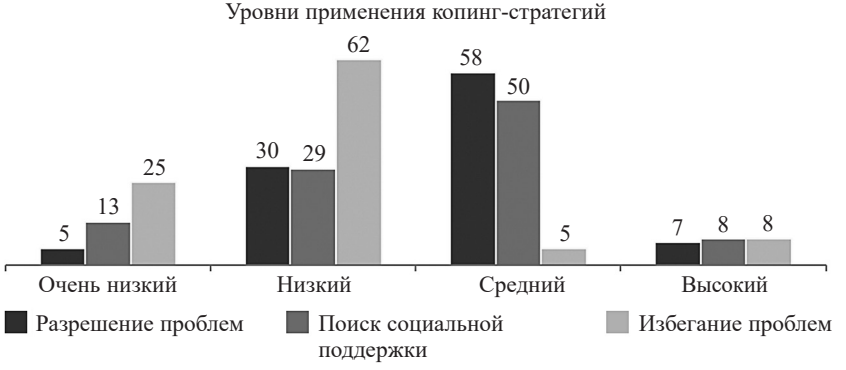

Рис. 1. Уровни применения копинг-стратегий населением Вологодской области, в % от опрошенных

Рассчитано автором: методика Д. Амирхана, данные опроса общественного мнения ВолНЦ РАН, 2021 г.

Так как в ходе социологического опроса населения области в феврале 2021 г. были получены данные о росте симптоматики тревожных и депрессивных расстройств*, то для нас представляло интерес выделение групп респондентов, различающихся по применяемым стратегиям и психическому самочувствию. Проведение кластерного анализа методом *К*-средних на основе средних значений пунктов методики не позволило выделить кластеры, которые можно осмыслить с точки зрения социологии адаптаций. Поэтому было принято решение о выделении кластеров на основе переменных, полученных в результате факторизации (выделения латентных переменных). Была оценена возможность проведения факторного анализа при помощи критерия адекватности выборки Кайзера — Майера — Олкина (составляет 0,941). С помощью факторного анализа в программе SPSS на эмпирических данных построена четырехфакторная модель копинг-поведения. Объясненная совокупная дисперсия — 58%; проверка внутренней надежности каждой из шкал с помощью коэффициента альфа Кронбаха показала высокую внутреннюю согласованность (показатели больше 0,76). Далее среди населения области были выделены три группы, различающиеся по использованию копинг-стратегий с использованием кластеризации методом *К*-средних в программе SPSS.

К **первому кластеру** относятся жители области, чаще других использующие в ситуации стресса стратегию избегания проблем в сочетании с поиском социальной поддержки (объем кластера — 37% респондентов). ТОП-10 самых применяемых действий в ситуации стресса у населения, входящего в первый кластер, составляют два вида поведения, направленного на избегание проблем, три вида — разрешения проблем, и пять образцов поведения, направленного на поиск социальной поддержки (табл. 2). При этом поведение по избеганию проблем в виде попыток отвлечься от проблемы (средний балл 2,174) и переключиться на занятие хобби или спортом (средний балл 2,043) занимает первое и четвертое места в рейтинге копинг-действий. Также представители первого кластера охотно принимают помощь от друзей и родственников (2-е место в рейтинге; средний балл 2,069), позволяют себе поделиться чувством с другом (5-е место в рейтинге; средний балл 2,025) и в целом ищут эмоциональной поддержки. Из стратегии разрешения проблем первый кластер предпринимает попытки решить

* *Смолева Е. О.* Общественное психическое здоровье: взгляд социолога // Доклад на XXXIII Ясинской международной научно-практической конференции по проблемам развития экономики и общества. — URL: https://conf.hse.ru/2022/program#Q (дата обращения: 26.08.2022).

проблему (3-е место; средний балл 2,065), прибегает к размышлению и планированию действий, чтобы исправить положение.

Во **второй кластер** входит население региона, которое активней использует социальную и эмоциональную поддержку для преодоления стресса (34%). Представители второго кластера в ситуации стресса чаще выбирают поиск эмоциональной поддержки: разделить чувства с другом (1-е место в рейтинге; средний балл 2,432), в том числе свои страхи (6-е место; средний балл 2,121) и принять сочувствие (8-е место; средний балл 2,025), а также получить совет (7-е место; средний балл 2,051). Второе — пятое места в рейтинге занимают действия по разрешению проблемы, а именно получение возможности наилучшим образом решить проблему (2-е место; средний балл 2,321), выбор и поиск всех возможных решений, пока не найдется подходящее.

Третий кластер образуют жители области, которые в ситуации стресса нацелены на решение проблемы самостоятельно, без помощи других людей (29%). Все десять наиболее востребованных ими действий по улучшению ситуации относятся к стратегии разрешения проблем. При этом все виды поведения имеют достаточно высокие средние баллы: от «пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения» (10-е место; средний балл 1,974) до «пытаюсь решить проблему» (1-е место; средний балл 2,142).

Таблица 2

Рейтинг копинг-стратегий населения Вологодской области в разрезе кластеров, виды копинг-действий (средний балл)

КЛАСТЕР 1	КЛАСТЕР 2	КЛАСТЕР 3
Пытаюсь отвлечься от проблемы (2,174)	Позволяю себе поделиться чувством с другом (2,432)	Пытаюсь решить проблему (2,142)
Принимаю помощь от друзей или родственников (2,069)	Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему (2,321)	Обдумываю про себя план действий (2,121)
Пытаюсь решить проблему (2,065)	Очень тщательно взвешиваю возможности выбора (2,256)	Очень тщательно взвешиваю возможности выбора (2,119)

Табл. 2 (окончание)

КЛАСТЕР 1	КЛАСТЕР 2	КЛАСТЕР 3
Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем (2,043)	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять (2,250)	Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему (2,114)
Позволяю себе поделиться чувством с другом (2,025)	Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий (2,181)	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять (2,062)
Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение (2,002)	Доверяю свои страхи родственнику или другу (2,121)	Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение (2,040)
Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше (1,992)	Иду к другу за советом — как исправить ситуацию (2,051)	Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий (2,026)
Иду к другу за советом — как исправить ситуацию (1,985)	Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей (2,025)	Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы (2,014)
Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения (1,985)	Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение (2,103)	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией (2,000)
Доверяю свои страхи родственнику или другу (1,981)	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи (2,043)	Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения (1,974)

Примечание. Рассчитано автором по данным за 2021 г. Копинг-стратегии выделены цветом: стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия избегания проблем.

Анализ средних значений по субшкалам подтверждает основные признаки выделенных кластеров (табл. 3). Наибольшие различия в кластерах наблюдаются по шкалам поиска социальной поддержки (разброс средних значений от 17,58 до 28,86 баллов) и избегания проблем (разброс от 18,12 до 27,86 баллов). Наиболее ровные результаты мы получили по шкале разрешения проблем: кластер 1 — 21,86 ± 3,60; кластер 2 — 21,49 ± 3,27; кластер 3 — 23,69 ± 4,25 балла. Полученные результаты можно объяснить большей однородностью формулировок вопросов, образующих шкалу разрешения проблем, и, возможно, влиянием социальной одобряемости ответов, направленных на решение проблемы.

Таблица 3

Характеристики копинг-стратегий населения Вологодской области в разрезе кластеров, среднее значение и стандартное отклонение

Наименование кластера	Шкала разрешения проблем	Шкала поиска социальной поддержки	Шкала избегания проблем
Кластер 1	21,86 ± 3,60	28,86 ± 2,91	27,86 ± 3,37
Кластер 2	21,49 ± 3,27	22,61 ± 4,38	18,12 ± 3,96
Кластер 3	23,69 ± 4,25	17,58 ± 5,49	18,30 ± 4,94

Опишем особенности применения копинг-стратегий в кластерах (обобщенные данные представлены в табл. 2 приложения).

Стратегию «разрешения проблем» как один из вариантов поведения чаще других выбирают представители второго кластера (самые высокие средние баллы). Респонденты, входящие в первый кластер, наоборот, реже других прибегают к этой стратегии. Различия между группами статистически значимы, за исключением следующих действий:

– «думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение»;

– «сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы»;

– «пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения».

Стратегию «поиска социальной поддержки» как один из вариантов поведения также чаще других выбирают представители второго

кластера (самые высокие средние баллы), при этом упор делается на эмоциональную поддержку. Реже других прибегают к этой стратегии респонденты, входящие в третий кластер. Различия между группами статистически значимы.

К **стратегии «избегания проблем»** охотнее обращаются представители первого кластера, причем их действия могут носить конструктивный характер (хобби, спорт). Также они чаще респондентов из других групп компенсируют негативные переживания увеличением продолжительности сна или уходом в мир фантазий. Одновременно респонденты, входящие в эту группу, чаще хотят, чтобы во время проживания ситуации стресса люди оставили их в одиночестве (средний балл 1,906). Даже представители третьего кластера, которые, можно сказать, в большинстве своем отказываются от поиска социальной поддержки, реже прибегают к этим действиям.

Наполняемость кластеров по гендерному признаку равномерная, соответствует распределению респондентов по кластерам (табл. 4). Среди молодежи в возрасте до 30 лет прослеживается факт большего наполнения второго кластера (39%), т. е. молодежь склонна обращаться за социальной и эмоциональной поддержкой в ситуации стресса и, напротив, менее склонна придерживаться стратегии избегания проблем в сочетании с поддержкой (24%). Еще одним значимым фактом является бóльшая наполненность третьего кластера среди лиц с высшим и неоконченным высшим образованием (36%). Наиболее ярко различие в наполненности кластеров проявилось в доходных группах. Так, наиболее обеспеченные жители области относятся к третьему (40%) и второму (36%) кластерам, только 24% входит в первый кластер, т. е. они охотнее прибегают к стратегии решения проблем или обращения за поддержкой. Среди среднеобеспеченных жителей наблюдается приблизительно равномерное распределение по группам: 33% в первом кластере, 36% — во втором, и 31% — в третьем. Население, относящееся к наименее обеспеченным слоям, более склонно к избеганию проблем при внешней поддержке (54% входит в первый кластер). Низкий доход трудно сочетается с самостоятельным решением проблемной ситуации, вызывающей стресс, — только 19% наименее обеспеченных жителей входит в третий кластер. Также жители г. Череповца чаще прибегают к стратегии разрешения проблем: более половины из них (53%) входят в третий кластер. Среди жителей г. Вологды и районов только каждый пятый принадлежит к этому кластеру (21 и 20% соответственно).

Таблица 4

Наполненность кластеров применяемых копинг-стратегий в разрезе социально-демографических групп (в % от опрошенных)

Категория населения	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Пол			
Мужской	36,3	32,8	30,9
Женский	37,9	34,3	27,7
Возраст			
До 30 лет	36,7	39,1	24,2
30–55 лет	35,8	33,0	31,2
Старше 55 лет	39,1	32,3	28,5
Образование			
Н/среднее и среднее	40,0	35,2	24,8
Среднее специальное	38,0	35,1	26,9
Н/высшее и высшее	33,4	30,2	36,4
Доходные группы			
20% наименее обеспеченных	54,1	26,7	19,2
60% среднеобеспеченных	33,1	36,4	30,6
20% наиболее обеспеченных	24,3	36,5	39,6
Территории			
Вологда	42,8	36,2	21,0
Череповец	26,2	20,7	52,5
Районы	40,2	39,8	20,0
Область	**37,2**	**33,6**	**29,2**

Представители кластеров различаются по своему актуальному психологическому состоянию. В третьем кластере больше респондентов, позитивно оценивающих свое настроение (82%; рис. 2). Для второго кластера этот показатель составляет 77%. Для первого — всего 63%, а актуальное на момент опроса состояние каждого третьего было негативным: респонденты отмечали, что испытывают напряжение, раздражение (29%) или страх, тоску (8%).

У представителей первого кластера чаще создавалось впечатление, что они находятся в ситуации стресса. Среди них заявляли о регулярном наличии ситуаций стресса 52% по сравнению с 33% респондентов, входящих во второй кластер, и 40% — в третий (рис. 3). Средний балл частоты стресса для первого кластера составляет 3,40, второго — 3,13, и третьего — 3,14 (различия статистически значимы при $p < 0{,}01$). Можно

предположить, что стратегия избегания проблем заставляет чаще наклеивать на ситуации ярлык стресса, так как возникает тревожность по поводу необходимости снова принимать решение в случае повторения этих ситуаций в жизни. Если в ответ на ситуацию стресса человек обращается за социальной поддержкой или самостоятельно разрешает проблему, то полученный результат — снижение тревожности, улучшение психологического состояния — закрепляет действующий образец поведения и снижает в дальнейшем остроту восприятия ситуации как трудной.

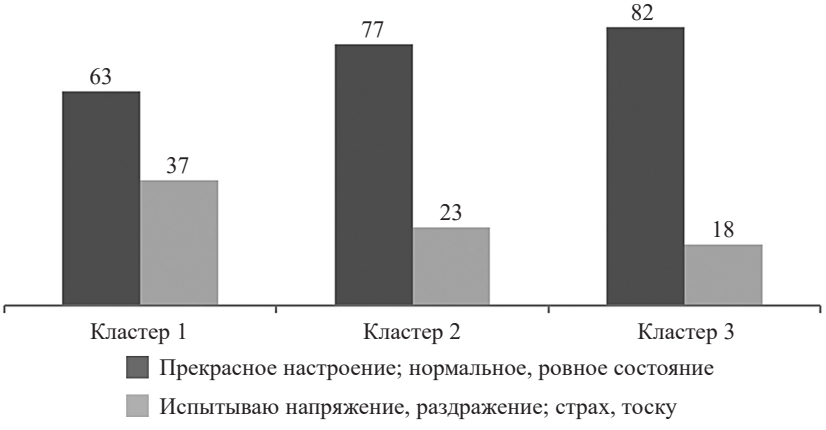

Рис. 2. Распределение ответов на вопрос:
«Что бы вы могли сказать о своем настроении в последние дни?»
по кластерам (в % от числа ответивших на вопрос)

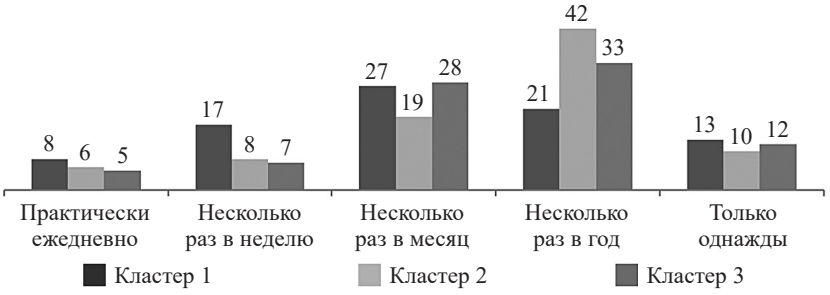

Рис. 3. Распределение ответов на вопрос:
«За последний год как часто вы испытывали стрессовые ситуации?»
по кластерам (в % от числа ответивших на вопрос)

Среди второго и третьего кластера больше респондентов, которых вполне или по большей части устраивает их жизнь (41%; рис. 4). При этом жители области, входящие во второй кластер, а именно опирающиеся на социальную и эмоциональную внешнюю поддержку, в меньшей мере жалуются, что жизнь их не устраивает по большей части или совершенно. В первом кластере меньше удельный вес респондентов, отмечающих, что их устраивает жизнь, которую они сейчас ведут (35%). Также каждый четвертый (26%) представитель первого кластера заявляет, что на текущий момент его жизнь не устраивает.

Рис. 4. Распределение ответов на вопрос:
«Если говорить в целом, в какой мере вас устраивает сейчас жизнь, которую вы ведете?» по кластерам (в % от числа ответивших на вопрос)

Выводы

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Увеличился удельный вес населения региона, которое воспринимает 2020–2021 гг. как наполненные ситуациями стресса. В качестве преобладающих стратегий борьбы со стрессом население Вологодской области выбирает «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Достаточно редко жители региона прибегают к стратегии «избегания проблем». Необходимо в дальнейших исследованиях уточнить следующие моменты: присутствует ли в данном результате влияние выбора социально одобряемых ответов и насколько сильно на согласованность шкал — типов копинг-стратегий влияет схожесть формулировок ответов.

2. Жители области распределяются по трем кластерам в зависимости от доминирующих копинг-стратегий: «избегаем проблем — ищем

социальную поддержку», «ищем социальную и эмоциональную поддержку», «самостоятельно разрешаем проблемы». Самый многочисленный первый кластер характеризуется более частым отнесением проблемных жизненных ситуаций к стрессу, самым высоким удельным весом представителей с негативным психическим самочувствием. В него чаще попадают наименее обеспеченные жители области, а также население г. Вологды и районов. Второй кластер опирается на внешние ресурсы и чувствует себя наиболее благополучно в психологическом плане. Среди его членов меньше тех, кого не устраивает их жизнь. Следовательно, внешние ресурсы для населения региона играют значительную роль в формировании копинг-стратегий — преодолении жизненных трудностей. Третий кластер образуют наиболее агентные представители территориального сообщества. Они нацелены решать свои проблемы самостоятельно и, скорее всего, обладают необходимыми для этого ресурсами, так как в третьем кластере выше удельный вес респондентов с высшим образованием и наиболее обеспеченных, а также жителей г. Череповца.

Актуальность исследования социального стресса и способов совладания с ним не снижается, поэтому планируются следующие направления исследований:

– анализ копинг-поведения населения как ответа на стрессоры макро- и мезоуровня, которым является сегодняшняя геополитическая ситуация и ее последствия, последствия пандемии COVID-19;

– изучение роли хронических стрессоров: социального статуса (несоответствие между деятельностью и доходом), несоответствие между стремлением к цели и фактическим достижением и образ жизни (например, как несоответствие между потребительским поведением и социальным классом).

Источники

Бояркина С. И. Копинг в ситуации болезни: библиометрический анализ научного дискурса // Петербургская социология сегодня. — 2020. — № 13/14. — С. 132–152.

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: Сер. «Познание». — 2021. — № 3. — С. 56–59.

Лифинцева А. А. Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса // Вестник Балтийского федерального ун-та им. И. Канта. — 2012. — Вып. 5. — С. 56–61.

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — Т. 1, вып. 2. — С. 3–14.

Опекина Т. П., Шипова Н. С. Семья в период самоизоляции: стрессы, риски и возможности совладания // Вестник Костромского государственного ун-та: Сер. «Педагогика. Психология. Социокинетика». — 2020. — № 3. — С. 121–128.

Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология: Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — № 3. — С. 160–169.

Amirkhan J. H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. — 1999. — Vol. 4. — P. 13–30.

Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personality and Social Psychology. — 1988. — Vol. 54, No. 3. — P. 466–475.

Hatteberg S. "There's no way I can do all of this": The Perceived Impacts of Stress // Journal of Issues in Intercollegiate Athletics. — 2020. — Special Issue. — P. 7–28.

House J. S., Kahn R. L. Measures and concepts of social support // S. Cohen, S. L. Syme (eds.). Social support and health. — Orlando, FL: Academic Press, 1985. — P. 79–108.

Latack J. C., Havlovic S. J. Coping with job stress: A conceptual evaluation frame-work for coping measures // Journal of Organizational Behavior. — 1992. — Vol. 13, No. 5. — P. 479–508.

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

Manojkrishnan C. G., Aravind M. Covid-19 Pandemic and its Impact on Labor Force: A New Model Based on Social Stress Theory and Prospect Theory // Scientific Papers of the University of Pardubice, Series D: Faculty of Economics and Administration. — 2020. — Vol. 28, No. 3. — P. 1070.

Moos R. H., Schaefer J. A. Life Transitions and Crises // R. H. Moos (ed.). Coping with Life Crises. The Springer Series on Stress and Coping. — Boston, MA: Springer, 1986. — P. 3–28.

Pearlin L. I. The Sociological Study of Stress // Journal of Health and Behavioral Science. — 1989. — Vol. 30. — P. 241–256.

Pearlin L. I., Bierman A. Current Issues and Future Directions in Research into the Stress Process // Handbook of the Sociology of Mental Health. — 2nd ed. — New York, Springer, 2013. — P. 325–340.

Thoits P. A. Resisting the Stigma of Mental Illness // Social Psychology Quarterly. — 2011. — Vol. 74, No. 1. — P. 6–28.

Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations // Anxiety, Stress and Coping: An International Journal. — 2003. — Vol. 16, No. 2. — P. 133–153.

Wortman C. B. Social support and the cancer patient: conceptual and methodological issues // Supplement to Cancer. — 1984. — Vol. 53. — P. 2339–2360.

References

Amirkhan J. H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 1999, no. 4, pp. 13–30.

Boyarkina S. I. Coping with disease: a bibliometric analysis of scientific discourse. *St. Petersburg Sociology Today*, 2020, no. 13/14, pp. 132–152. (In Russ.)

Folkman S., Lazarus R. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, vol. 54, no. 3, pp. 466–475.

Khachaturova M. R. Coping repertoire of personality: a review. Psychology. *Journal of the Higher School of Economics*, 2013, no. 10 (3), pp. 160–169. (In Russ.)

Hatteberg S. "There's no way I can do all of this": The Perceived Impacts of Stress. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2020, special issue, pp. 7–28.

House J. S., Kahn R. L. Measures and concepts of social support. In S. Cohen, S. L. Syme (eds.). *Social support and health.* Orlando, FL, Academic Press, 1985, pp. 79–108.

Kostrigin A. A., Kozlova L. V. 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*, 2021, no. 03, pp. 56–59. (In Russ.)

Latack J. C., Havlovic S. J. Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 1992, no. 13 (5), pp. 479–508.

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

Lifintseva A. A. Social support as a factor in overcoming the negative consequences of stress. *Bulletin of the Baltic Federal University. I. Kant*, 2012, no. 5, pp. 56–61. (In Russ.)

Manojkrishnan C. G., Aravind M. Covid-19 Pandemic and its Impact on Labor Force: A New Model Based on Social Stress Theory and Prospect Theory. *Scientific Papers of the University of Pardubice, Series D: Faculty of Economics and Administration*, 2020, no. 28 (3), p. 1070.

Moos R. H., Schaefer J. A. Life Transitions and Crises. In: Moos R. H. (ed.). *Coping with Life Crises. The Springer Series on Stress and Coping*. Boston, MA, Springer, 1986, pp. 3–28.

Muzdybaev K. The coping strategy with life's difficulties. *Journal of Sociology and Social Anthropology*, 1998, no. 1 (2), pp. 3–14. (In Russ.)

Opekina T. P., Shipova N. S. Family in lockdown: stress, risks and coping opportunities. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2020, no. 26 (3), pp. 121–128. (In Russ.)

Pearlin L. I. The Sociological Study of Stress. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1989, no. 30, pp. 241–256.

Pearlin L. I., Bierman A. Current Issues and Future Directions in Research into the Stress Process. In: *Handbook of the Sociology of Mental Health*, 2nd ed., New York, Springer, 2013, pp. 325–340.

Thoits P. A. Resisting the Stigma of Mental Illness. *Social Psychology Quarterly,* 2011, no. 74 (1), pp. 6–28.

Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 2003, no. 16 (2), pp. 133–153.

Wortman C. B. Social support and the cancer patient: conceptual and methodological issues. *Supplement to Cancer*, 1984, no. 53, pp. 2339–2360.

Смолева Елена Олеговна, старший научный сотрудник. Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Вологодский научный центр Российской академии наук, Вологда, Россия. riolenas@rambler.ru

Smoleva Elena O., Senior Researcher. Federal State Budgetary Institution of Sciences Vologda Research Center of the Russian Academy of Sciences, Vologda, Russia. riolenas@rambler.ru

Приложение 1

Таблица 1

Рейтинг копинг-стратегий населения Вологодской области

№	Формулировка вопроса	Полностью согласен, %	Согласен, %	Не согласен, %	Средний балл
1	Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	24,6	64,4	11,1	2,137
2	Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	25,6	59,3	15,1	2,105
3	Пытаюсь решить проблему	25,2	59,7	15,1	2,101
4	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	22,8	62,4	14,8	2,080
5	Позволяю себе поделиться чувством с другом	27,1	52,8	20,0	2,069
6	Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	19,8	66,0	14,3	2,057
7	Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	19,5	64,5	16,0	2,035
8	Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	14,6	43,4	42,0	2,026
9	Обдумываю про себя план действий	20,2	61,1	18,7	2,015
10	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	19,8	61,0	19,2	2,006
11	Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	18,5	62,1	19,4	1,991
12	Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	17,3	62,3	20,3	1,968
13	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	19,2	54,4	26,4	1,928
14	Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	15,9	58,6	25,5	1,904
15	Пытаюсь отвлечься от проблемы	19,8	50,6	29,6	1,902

Табл. 1 (окончание)

№	Формулировка вопроса	Полностью согласен, %	Согласен, %	Не согласен, %	Средний балл
16	Принимаю помощь от друзей или родственников	16,9	54,7	28,4	1,885
17	Доверяю свои страхи родственнику или другу	17,9	50,2	32,0	1,861
18	Мечтаю, фантазирую о лучших временах	19,3	45,4	35,3	1,840
19	Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	16,5	50,6	32,9	1,836
20	Иду к другу за советом — как исправить ситуацию	15,2	52,0	32,8	1,824
21	Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	14,2	48,2	37,6	1,766
22	Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	13,4	45,6	41,0	1,724
23	Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	14,5	41,5	44,0	1,705
24	Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	12,1	42,8	45,1	1,67
25	Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	12,2	40,0	47,8	1,644
26	Больше времени, чем обычно, провожу один	15,6	32,7	51,7	1,639
27	Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	13,3	36,3	50,4	1,629
28	Смотрю телевизор дольше, чем обычно	13,1	33,6	53,3	1,598
29	Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	12,7	34,1	53,2	1,595
30	Хочу, чтобы люди оставили меня одного	13,1	30,7	56,2	1,569
31	Избегаю общения с людьми	9,7	29,5	60,9	1,490
32	Сплю больше обычного	10,1	27,8	62,0	1,479
33	Представляю себя героем книги или кино	8,2	23,3	68,5	1,397

Примечание. Копинг-стратегии выделены цветом: стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия избегания проблем.

Таблица 2

Сравнение применения копинг-стратегий: население Вологодской области в разрезе кластеров

Формулировка вопроса	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Критерий Краскела — Уоллиса
Стратегия «разрешения проблем»				
Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	1,985	2,321	2,114	84,4*
Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	1,948	2,256	2,119	60,1*
Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	1,929	2,250	2,062	67,5*
Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	1,903	2,181	2,026	54,7*
Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	2,025	2,103	2,040	**5,28** ***p* = 0,071**
Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	1,915	2,098	2,000	21,6*
Обдумываю про себя план действий	1,902	2,051	2,121	31,5*
Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	1,926	2,037	2,014	**8,9** ***p* = 0,011**
Пытаюсь решить проблему	2,165	1,994	2,142	19,7*
Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	1,918	1,988	1,789	20,2*
Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	1,985	1,938	1,974	**1,61** ***p* = 0,448**
Стратегия «поиск социальной поддержки»				
Позволяю себе поделиться чувством с другом	2,002	2,432	1,745	232,5*
Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	1,818	1,965	1,321	228,3*
Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	1,800	1,790	1,364	124,4*
Доверяю свои страхи родственнику или другу	1,981	2,121	1,397	279,8*

Табл. 2 (окончание)

Формулировка вопроса	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Критерий Краскела — Уоллиса
Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	1,877	1,712	1,260	212,4*
Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	1,829	1,781	1,180	257,9*
Иду к другу за советом — как исправить ситуацию	1,965	2,035	1,399	247,7*
Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	1,954	1,975	1,132	463,0*
Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	1,935	2,025	1,245	371,5*
Принимаю помощь от друзей или родственников	2,069	1,983	1,534	172,2*
Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	1,992	1,534	1,556	102,4*
Стратегия «избегания проблем»				
Пытаюсь отвлечься от проблемы	2,174	1,855	1,662	124,9*
Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	1,875	2,043	1,859	21,5*
Мечтаю, фантазирую о лучших временах	1,752	1,990	1,795	28,2*
Больше времени, чем обычно, провожу один	1,844	1,627	1,411	87,4*
Смотрю телевизор дольше, чем обычно	1,846	1,537	1,348	132,2*
Избегаю общения с людьми	1,818	1,246	1,359	223,7*
Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	2,043	1,471	1,536	197,2*
Сплю больше обычного	1,885	1,293	1,177	344,2*
Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	1,896	1,352	1,352	182,6*
Представляю себя героем книги или кино	1,806	1,168	1,144	366,5*
Хочу, чтобы люди оставили меня одного	1,906	1,283	1,483	209,5*

* Асимптотическая значимость $p = 0{,}000$.