

# СОЦИОГУМАНИТАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

DOI: 10.15838/sa.2020.3.25.3

УДК 316.622 | ББК 60.56

© Смолева Е.О.

## СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС И СТРАТЕГИИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ: АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИЙ И МОДЕЛЕЙ



**ЕЛЕНА ОЛЕГОВНА СМОЛЕВА**

Вологодский научный центр Российской академии наук  
Российская Федерация, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а  
E-mail: riolenas@rambler.ru  
ORCID: 0000-0002-6452-1441; ResearcherID: I-8343-2016

*Жизнь современного человека подвергается воздействию различных стрессоров, приводящих к состоянию психического напряжения и негативно отражающихся на здоровье. Однако данные о распространении стресса в российском обществе весьма противоречивы по причине отсутствия строго фиксированного комплекса показателей состояния и субъективности его оценок. Актуальность теоретико-методологического анализа вызвана неоднозначностью понимания феномена стресса, следствием которой является использование неадекватных методических приемов его эмпирических исследований. Цель работы – обобщение и структурирование данных теоретических разработок общей проблематики стресса и стратегий его преодоления, а также выявление особенностей социального стресса для выработки подходов к дальнейшему социологическому исследованию в заявленной области. Определены методологические барьеры: отсутствие единой дефиниции, многозначность термина, необходимость учета многочисленных разновидностей стресса, различающихся по длительности, виду воздействующего фактора и специфике реакции на него. В результате анализа выделены общие положения, относящиеся к дефиниции стресса: неспецифичность реакций; экстремальный характер воздействия; большая значимость для человека задействованных сфер; адаптационная активность как механизм преодоления стресса. Выявлена особенность социального стресса: нарушение регуляции процессов социального функционирования личности, связь с ролевыми напряжениями, изменениями социального статуса и нарушениями социальной идентичности. Определены основные подходы к выделению стадий социального стресса с учетом уровней, на которых воспринимается социальный стресс (микро-, мезо- и макроуровень), и классификации хронических стрессоров Уитона. В качестве основных групп поведенческих реакций на стресс рассмотрены стратегии преодоления (эффективный копинг), стратегии избегания и обращение за социальной поддержкой. Новиз-*

*на работы заключается в систематизации существующих теорий и моделей стресса и распространении основных положений на концепцию социального стресса. Результаты исследования планируется применить при разработке методики изучения социального стресса.*

*Стресс, социальный стресс, стрессор, дистресс, копинг, преодоление, ситуация, модели стресса, социальная поддержка.*

В современном обществе жизнь и деятельность человека непрерывно подвергаются воздействиям неблагоприятных факторов различной этиологии (социальных, экономических, экологических, информационных, профессиональных и др.), которые сопровождаются перенапряжением физических и психических функций, возникновением и развитием негативных эмоций. Перечисленные симптомы характеризуют состояние стресса. К его возникновению может привести как недостаток, так и избыток информации, нарушение режима дня, сокращение сна, недостаточная двигательная активность, постоянный шумовой фон, необходимость соответствовать темпу жизни большого города. Одним из самых значимых стрессоров является состояние неопределенности, отсутствие у индивида уверенности в будущем, порожаемое трансформациями социальной среды в сочетании с чередой финансово-экономических кризисов и усилением глобальных рисков, в т. ч. пандемий.

Учение о стрессе получило широкую известность в 30-х гг. прошлого столетия. Оно связано с именем Ганса Селье и созданным им Институтом стресса (1976) с филиалами в США, Франции, Израиле, России, деятельность которых была направлена на изучение синдрома биологического стресса, или общего адаптационного синдрома. В дальнейшем исследования приобрели более прикладной характер и переместились в области организационного и посттравматического стресса. В 1990-х гг. происходящие в России социально-экономические изменения сопровождались настолько негативными тенденциями в общественном психическом здоровье, что это обусловило всплеск интереса в научной

среде к проблематике социального стресса. На основе анализа состояния психического здоровья населения России и республик бывшего СССР было высказано предположение о наличии группы так называемых социально-стрессовых расстройств – психогенных и соматоформных психических расстройств, возникающих под влиянием социальных условий [1; 2].

На настоящий момент отсутствие строго фиксированного комплекса показателей, отражающих состояние стресса у человека, и субъективность его оценок обуславливают различные картины распространения симптомов указанных состояний в обществе, предоставляемые разными источниками. Опрос общественного мнения, проведенный ВЦИОМ в 2019 году, показал, что доля россиян, часто испытывающих стресс, составляет 17%, а тех, кто пребывает в нем постоянно, – 8%. За последние девять лет на 11% увеличилась доля россиян, заявляющих, что стрессовые ситуации в их жизни практически никогда не случаются или случаются редко (с 29% в 2010 году до 40% в 2019 году). Напротив, число тех, кто иногда сталкивается с неприятностями и стрессами, сократилось с 52 до 35%<sup>1</sup>. По данным Ромир за 2019 год, 95% россиян испытывают стресс, чуть более трети опрошенных (34%) – постоянно, при этом основную группу составляют не пенсионеры, а лица в возрасте от 26 до 45 лет (40%). Для большинства респондентов проявлениями стресса становятся тревожность и беспокойство (48%), усталость (47%) и нарушения сна (41%). Кроме того, треть опрошенных (33%) отметили повышенную возбудимость в качестве симптома стрессового состояния<sup>2</sup>. При опросе, проведенном

<sup>1</sup> Жизнь в стрессе: масштаб проблемы и пути решения // Аналит. обзор ВЦИОМ № 4075 от 9 октября 2019 г. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9939>

<sup>2</sup> Подавляющее большинство россиян испытывает стресс // Исследовательский холдинг Ромир, октябрь 2019 г. URL: <https://romir.ru/studies/podavlyayushchee-bolshinstvo-rossiyan-ispytyvaet-stress>

Левада-центром в 2017 году, 11% респондентов отмечали, что почти ежедневно ощущают стресс и напряжение в конце рабочего дня, 22% – раз или два в неделю, 34% – несколько раз в месяц<sup>3</sup>.

В качестве негативного следует отметить тот факт, что в случае возникновения стрессовых ситуаций помощи ждут преимущественно от родственников, супругов и друзей; 88% россиян никогда не обращались к профессиональному психологу<sup>4</sup>. Одной из причин подобного поведения является стигматизация в случае обращения к специалистам со стороны местного сообщества. Так, 70% жителей Вологодской области считают, что людей с психическими проблемами следует изолировать<sup>5</sup>.

Сложившаяся ситуация показывает, что проблема стресса и противостояния ему актуальна, требует общетеоретических и прикладных исследований. Стресс как научная категория объединяет в себе множество сложных по своей природе явлений: психофизиологических, личностных, социальных. Его изучение включает в себя широкий круг вопросов, касающихся причин возникновения, особенностей проявления, механизмов развития, возможных последствий, методов и средств противодействия ему.

Материал подготовлен с целью обобщить и структурировать данные теоретико-методологических разработок общей проблематики стресса и стратегий его преодоления, а также особенностей социального стресса для выработки подходов к дальнейшему социологическому исследованию в заявленной области.

Было бы методологически неверным рассматривать отдельный вид стресса – социальный – без анализа общих подходов, т. к. многоплановость и комплексность рассматриваемого феномена обусловили по-

явление множества научных направлений, определивших стресс в качестве предметного поля исследования.

В качестве первого методологического барьера нужно назвать отсутствие единой дефиниции, различные отрасли науки выделяют скорее особенные, чем общие признаки рассматриваемого понятия. Толковые словари определяют стресс как «состояние повышенного нервного напряжения или перенапряжения, вызванное сильным воздействием»<sup>6</sup>, «попытку организма самостоятельно справиться с агрессией внешней среды»<sup>7</sup>. В психологических исследованиях «стресс» соотносят с понятиями «фрустрация» и «угроза» [3, с. 30], дисбалансом между требованием и возможностью спрогнозировать его реализацию [4; 5, с. 1353–1357], неспособностью субъекта предупредить восприятие, воспоминание или ожидание ситуаций обесценивания желаемых состояний [6], оценкой своих ресурсов как неспособных противостоять угрозе потери желательных состояний, управляемых ценностями и ожиданиями [7]. В ситуационном подходе стресс описывают в терминах условий среды [8]. Комплексные концепции рассматривают систему «стимул (условия) – реакция» или «стимул (условия) – индивид», определяя стресс как «уровень взаимодействия между личностью и окружающей средой, который оценивается личностью как превышающий ее (личности) ресурсы и создающий угрозу благополучию» [9; 10, с. 4]. Американские ученые разделили представленные в научных журналах в 1985–1989 гг. дефиниции стресса на категории: характеристики стимула/условий (41%), реакции/поведения (22%), взаимодействие «стимул – реакция» (25%) [11].

Методологической особенностью предмета исследования является многознач-

<sup>3</sup> Напряжение и стресс // Пресс-выпуск Левада-центра. 2017. Сент. URL: <https://www.levada.ru/2017/09/15/napryazhenie-i-stress>

<sup>4</sup> Жизнь в стрессе: масштаб проблемы и пути решения // Аналит. обзор ВЦИОМ № 4075 от 9 октября 2019 г. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9939>

<sup>5</sup> Данные мониторинга общественного психического здоровья, проведенного ФГБУН ВолНИЦ РАН в 2019 году.

<sup>6</sup> Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. URL: <http://ozhegov.info/slovar>

<sup>7</sup> Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный словарь. М.: Русский язык, 2000. URL: <https://www.efremova.info/word/stress.html#.Xp7h5f0zbDc>

ность термина, так как под стрессом понимают как реакцию на неблагоприятную, трудную ситуацию, так и само воздействие, изменение окружающей среды. Также необходимо учитывать разновидности стресса: рассматривают положительный стресс (эустресс), который повышает адаптационные возможности организма, и дистресс, который отличается длительным воздействием и негативным влиянием на физическое и психическое здоровье человека. Кроме того, стресс классифицируют в зависимости от воздействующего фактора и специфики реакции на него: физиологический и психологический стресс (Г. Селье). Отличия между биологическим и психологическим стрессом заключаются в их причинах, направлении действия стрессора (на жизнь, здоровье, физическое благополучие или на социальный статус, самооценку и т. д.), виде реакций (страх, боль, испуг, гнев или беспокойство, тревога, депрессия, ревность), индивидуальных характеристиках (физиологические или личностные). Физиологический стресс вызывает более стандартизированные реакции, в то время как реакция на психологическую угрозу может выражаться в негативных эмоциях и состояниях (страхе, депрессии), изменениях в поведении (апатии), ухудшении показателей деятельности. Российский исследователь В.А. Бодров под психологическим стрессом понимает «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности)» [12, с. 44]. Психологический стресс, в свою очередь, подразделяется на эмоциональный, информационный, рабочий, профессиональный и организационный, травматический и посттравматический [12; 13].

По длительности разграничивают кратковременный и длительный стресс. Эти виды стресса отличаются друг от друга по своим проявлениям (быстрая или посте-

пенная мобилизация ресурсов, поверхностный или глубокий характер адаптационных ресурсов), тем не менее в их основе лежат идентичные механизмы, правда, работающие в разных режимах (с разной интенсивностью).

В.А. Бодров выделил десять основных подходов и моделей стресса: генетически-конституциональная теория, модель предрасположенности к стрессу, модель Н.Г. Wolff и D. Mechanik, модель физиологического стресса (автор Н. Selye, модификация В.Р. Dohrenwend), системная модель, теория конфликтов, интегративная модель стресса. Представленная классификация имеет ряд недостатков: не уточнены основания для классификации, в одной классификации соединены теории и модели [12].

Таким образом, и на сегодняшний день продолжает оставаться актуальным замечание, сделанное в 80-е гг. прошлого столетия, об отсутствии точного определения стресса и фрагментарном характере попыток исследователей в этом вопросе [14, с. 105]. Однако мы видим, что определения затрагивают характеристики окружающей среды, индивида и его реакции на воздействие окружающей среды, поэтому при анализе различных подходов к стрессу мы отталкивались от универсальной формулы:

$$\text{Ситуация} + \text{Индивид} = \text{Реакция (поведение)}$$

Ситуации (состояние окружающей среды) мы будем обозначать стрессором, понимая под ним неблагоприятный фактор, вызывающий у индивида состояние напряжения. В различных концепциях могут рассматриваться физические и природные стрессоры, стрессоры оценок, активной деятельности или расогласования деятельности [15]. Стрессоры различаются по продолжительности их применения к человеку. Хронические стрессоры существуют на длительной основе в жизни индивида [16]. Уитон классифицирует семь форм хронических стрессоров: (1) воспринимаемая угроза; (2) структурные ограничения, отсутствие доступа к возможностям достижения целей; (3) недостаточ-

ное вознаграждение; (4) неопределенность, желание сделать заключение/прогноз, когда результат еще невозможен; (5) конфликт; (6) требования, когда ожидания не могут быть реализованы с помощью имеющихся ресурсов; (7) сложность, большое количество источников требований или столкновение между обязанностями разных социальных ролей [17]. Различные виды стрессоров образуют континуум между непрерывными (происходящими на долгосрочной основе) и дискретными (происходящими один раз или на краткосрочной основе): хронические, травматические, несуществующие события, ежедневные неприятности и жизненные события [18]. Следует пояснить «несуществующие события»: отсутствие изменений может быть таким же стрессором, как и перемены [19]. Несуществующие события относятся к стрессорам, вызванным отсутствием чего-либо, например благоприятных условий. Несуществующие события также можно сравнить с превосходящими стрессорами, когда ожидание чего-то, что не произошло или даже может не произойти, вызывает стресс.

Стрессовая ситуация при социальном стрессе (стрессор) – вид экстремальной социально-психологической ситуации, которая содержит повышенные требования к адаптационным потенциалам (ресурсам) человека, вызывает состояние психического напряжения и детерминирует изменения взаимодействия в системе «субъект – ситуация». Структурные и содержательные параметры стрессовой ситуации отличаются от привычных (оптимальных) и обуславливают повышение психической напряженности (эмоциональный или информационный стресс) – мобилизации адаптационных ресурсов у субъекта ситуации. Понятие ситуации не тождественно понятию среды, так как ситуация всегда субъективна и относительно кратковременна.

По Р. Лазарусу, стрессовые ситуации делятся на три вида: утраты, угрозы и вызова [9]. Ф.Е. Василюк относил стресс наравне с фрустрацией, конфликтом и кризисом к критическим жизненным ситуациям. Они опре-

деляются в общем виде как ситуации невозможности, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Причиной возникновения стресса является нарушение принципа «здесь-и-теперь удовлетворение» [20]. Согласно ресурсной концепции стресса, к стрессогенным относятся ситуации, связанные с угрозой потери ресурсов, и ситуации с фактической потерей ресурсов [7].

Ситуации стресса могут принимать различный вид: от воздействия на организм человека раздражителей в виде физических, химических и органических факторов (Г. Селье), несоответствия между требованиями среды и потребностями субъекта, его ресурсами (Р. Лазарус, З. Фрейд), угрозы и потери ресурсов (Хофболл) до проблем смысла напряжения и тревоги в бытии человека (Фромм, Роджерс) и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Представители конструкционистского подхода высказывают мнение о том, что преобразование потенциальных факторов в стрессовые определяет социальный контекст. В экономической сфере источниками социальных стрессов являются бедность, неустойчивость материального положения и экономической независимости, неравенство. Действие таких факторов, как низкий уровень доходов в семье, плохие жилищные условия, деформация трудовых отношений, влияет на психоэмоциональную устойчивость человека [21, с. 27].

Несмотря на расхождения в концепциях стресса, мы можем выделить общие моменты. Во-первых, неспецифичность физиологических и психологических реакций; во-вторых, сильные, экстремальные воздействия; в-третьих, задействованы сферы, имеющие большую определенную значимость для человека; в-четвертых, преодоление стресса предполагает адаптационную активность.

### **Социальный стресс**

Специфика социального стресса заключается в локализации в системах социаль-

ного поведения, взаимодействия и т. д. Он затрагивает сферу межличностных отношений и социальную среду в целом, приобретая в последнем случае определение «стресса социальных изменений».

Выделяют три основных уровня, на которых воспринимается социальный стресс: микро-, мезо- и макроуровень [18]. Микроуровень относится к воздействию на личностном уровне (развод – дискретный стрессор, дискриминация – хронический стрессор). Именно на микроуровне чаще всего реализуется такой вид стрессора, как ежедневные неприятности. Они могут приобрести характер хронических стрессоров [16]. Мезоуровень занимает промежуточное положение между уровнем семьи, социальных групп, в которых индивид интегрирован, и теми, которые имеют социальные границы (локальные сообщества). К стресс-факторам на мезоуровне можно отнести неблагоприятную криминогенную обстановку в районе или случившееся стихийное бедствие. В таком случае первый стрессор носит скорее хронический характер, а второй – более дискретный. Макроуровень относится к сфере более крупных политических образований, таких как государства и нации. На этом уровне действуют стрессоры, связанные с более крупной системой, включая экономические спады и кризисы на национальном уровне, крупные теракты [22].

Значительное место в формировании социального стресса играют характеристики окружающей среды и социальные роли. Дресслер выделяет три основных типа индивидуальных различий окружающей среды, которые являются частью хронического типа стрессора: статус (несоответствие между деятельностью/работой и доходом), стремление к цели (несоответствие между стремлением и фактическим достижением) и стиль жизни (несоответствие между потребительским поведением и социальным классом). Эти три типа несоответствий представляют собой факторы, препятствующие индивидуальному счастью, восходящей мобильности и т. д. [23].

Развитию заболевания после эмоционального стресса способствует состояние беспомощности, когда окружение воспринимается менее безопасным, не доставляющим удовольствия, а человек чувствует себя покинутым. В то же время, если индивида окружает такая социальная среда, которая разделяет его оценки и мнения, где он может всегда найти эмоциональную поддержку, то вероятность болезнетворного действия эмоционального стресса уменьшается [6]. Даже недостаточность социальных связей может служить причиной развития стресса [24].

Люди придают заметное значение ролям и своей деятельности, поскольку они социализируются, чтобы соответствовать институциональным ролям, связанным с семьей, профессией, работой, экономикой и образованием (например, родительство, брак и т. д.). Ситуации (жизненные события) могут вызвать стресс, который приводит к изменениям одной социальной роли, возможно, создавая хронический тип стрессора, связанный с другой ролью [25]. Например, потеря работы сделает стресс более заметным для того, кто является родителем или супругом, ответственным за обеспечение своей семьи. Семейный контекст уникален, так как имеет множество аспектов, связанных со стрессом. Во-первых, семья может быть главным источником проблем, встречающихся в супружеских или детско-родительских отношениях. Во-вторых, семья – это место, куда перемещаются внешние проблемы. В-третьих, семья служит средой, в которой люди снимают свое напряжение, это основа социальной поддержки [22]. Крюг выделяет среди семейных стрессов «нормативные», связанные с основными стадиями развития семьи (рождение ребенка, занятость матери на работе), и «ненормативные» (рождение ребенка с отклонениями в развитии, потеря работы и статуса, серьезная болезнь) [26, с. 21].

Пирлин различает шесть типов трудностей и проблем, связанных с социальной ролью – «ролевых напряжений» [25]:

1) проблемы между индивидом и природой задач роли. На возникновение этого

вида напряжений влияют личные качества, т. к. напряжения только кажутся объективными, на самом же деле включают субъективный оценочный компонент. Социально-экономический статус является наглядным примером: социально исключенные люди постоянно сталкиваются с более тяжелыми обстоятельствами, которые вызывают больший стресс, из-за отсутствия доступа к социальным сетям и культурному капиталу [27];

2) межличностный конфликт. Этот тип напряжения возникает из-за отношений между людьми, вовлеченными в один и тот же набор ролей. Он проявляется в неравных усилиях для достижения цели, разногласиях в ценностях, разрывах в общении и деперсонализации из-за отсутствия оценки или признания [28];

3) ролевое рабство, в котором человек испытывает несоответствие между своей текущей ролью и желаемой, обусловленное отсутствием средств. Следует отметить, что напряжение возникает не от неудовлетворенности текущими ролями, а от желания быть кем-то другим;

4) утрата и приобретение ролей, требующих адаптации, например рождение ребенка, развод или вынужденная потеря работы;

5) реструктуризация ролей, которая происходит с перераспределением статуса, привилегий или уровня влияния и поэтому является более напряженной, чем просто получение или потеря ролей. В качестве примера можно привести изменение природы стрессоров при старении, связанное с изменениями в обязанностях и поведении: автономия и доверие меняются местами; ответственность и полномочия по уходу переходят от родителя к ребенку. Таким образом, обе стороны могут испытывать стресс от изменения личных ценностей, по мере того как их роли перестраиваются [28];

6) множественные роли и внутриличностные конфликты. Участие в нескольких ролях может создавать напряжение в силу противоречивости характера требований, предъявляемых к каждой роли. Например, напряжение в одной роли (работа) может

стимулировать большее напряжение в другой роли (супружеской). Внедрение технологий еще больше ослабило границы, которые когда-то разделяли социальную жизнь человека. Коммуникационные технологии все чаще позволяют расширить взаимодействие между работой и семейной жизнью, где требования одной роли могут проецироваться на другую, что называется ролевым размытием [29].

Социокультурные концепции стресса рассматривают принадлежность к той или иной социальной группе, уровень и образ жизни, свойственные стране или району проживания [30, с. 16–18]. Медиаторами стресса становятся более низкий социальный и образовательный статус, уровень занятости, эксклюзия, качество медицинского обслуживания, традиции семейной жизни, возможности сформировать высокую самооценку [31, с. 123–125]. Специфическим стрессом для западной культуры является стресс достижения, связанный с представлением о том, что человек обязательно должен добиться социального признания и успеха [32].

Существует и специфика распространения социального стресса. Стрессором не обязательно становится ситуация, оказывающая прямое негативное воздействие на человека. Стресс может возникать через взаимодействие с социальной средой и последующую проекцию проблем на самого себя. Так, возрастает страх людей стать жертвами преступления после преступного акта, совершенного над кем-то из их социального окружения [33], а транслируемые через СМИ негативные финансовые новости стимулируют страх за личные экономические перспективы [28].

Стресс часто не ограничивается одним человеком, а накладывается на окружающих его людей. Например, родственники тяжелобольных людей также испытывают стресс. Испытываемое ими напряжение может быть связано с тем, что необходимость ухода за больным отодвигает на второй план выполнение других социальных ролей, негативно влияя на другие сферы жизни [28, с. 332].

### Стресс и адаптация

Интересно, что при рассмотрении понятия «стресс» исследователь сталкивается с еще одним термином, чья дефиниция также многопланова и расплывчата. Речь идет об адаптации. Еще Г. Селье изучал стресс в связи с существованием общего адаптационного синдрома (синдрома биологического стресса). По мнению ученого, адаптационный синдром проходит через стадию тревоги (организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему); резистентности (происходит адаптация к новым условиям) и истощения «адаптационной энергии». Условия, из которых может развиваться стресс, называемые стрессорами, должны бросить вызов адаптивным способностям и потребовать поведенческой адаптации [16].

Обращение к социально-психологической адаптации возникает в связи со стадиями преодоления стресса. Можно выделить два вклада психосоциальных моделей адаптации в развитие понятия стресса: 1) сочетание средовых и личностных факторов в определении подверженности стрессу; 2) тезис о согласовании требований ситуации и возможностей человека. С адаптацией связан процесс преодоления стресса. Адаптация направлена на изменение как самой личности, ее потребностей, так и среды.

### Преодоление стресса

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг» (coping – от англ. «соре», которое, согласно Оксфордскому английскому словарю, предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать»). В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний.

С понятием «копинг» связывают «процессы, направленные на возможно лучшее решение личностных, межличностных или профессиональных проблем, адаптацию

человека к требованиям ситуации, вызывающей стресс, позволяющую овладение ею, ослабление или смягчение этих требований и восстановление психологического благополучия» [34, с. 84].

Изначально Р. Лазарус и С. Фолкман предложили выделять среди копинг-стратегий фокусированные на решении проблемы и фокусированные на эмоциях (цель последних — минимизировать дистресс, вызванный стрессором), тем самым ввели в психологию совладающего поведения понятия «инструментальной» и «паллиативной» моделей преодоления. В качестве метода факторного анализа Р. Лазарус и С. Фолкман выделили 8 стратегий совладания – копингов [9]. Другие деления включают копинг-стратегии, направленные на проблему или уход от нее. Существуют три широких типа копинг-стратегий: 1) стратегии когнитивной адаптации, 2) стратегии поведенческой адаптации и 3) эмоционально-ориентированные стратегии [35]. С точки зрения направленности действий человека рассматриваются стратегии, ориентированные либо на саму ситуацию, либо на себя, либо на что-то иное [9; 36–39]. Дж. Амирхан определил три группы копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание [37]. Э. Фрайденберг рассматривает совладающее поведение в зависимости от успешности разрешения возникших проблем и предлагает три категории копинг-стратегий: обращение к другим, которое не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное; эффективный копинг, проявляющийся в когнитивном анализе проблемы, сохранении оптимистического настроения; неэффективный копинг, выражающийся в стратегии избегания [40].

Российские исследователи большое внимание уделяли ресурсному подходу к преодолению стресса. В определении К. Муздыбаева ресурсы индивида – это жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями. Отмечается, что даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность



человеку, поддерживает его самоидентичность, подкрепляет самоуважение. Ресурсы – это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды [41]. К. Муздыбаев выделяет два крупных класса ресурсов: личностные (психологические) и средовые (социальные). Личностные ресурсы – это навыки и способности индивида. Средовые ресурсы отражают доступность для личности помощи в социальной среде (инструментальной, моральной, эмоциональной).

Эту точку зрения разделяет и В.А. Бодров: в преодолении стресса ресурсы играют различные роли, что дает основание говорить о различных их видах, объединяющихся в две группы: личные (психологические, личностные, профессиональные, физические) и социальные (формы поддержки со стороны членов семьи, друзей, коллег и материальное обеспечение жизнедеятельности людей, переживших стресс или находящихся в стрессогенных условиях) [12].

К этому следует добавить чрезвычайно значимую роль материальных ресурсов, открывающих доступ к информационным, юридическим, медицинским и другим формам профессиональной помощи [12; 41]. Индивиды, чьи ресурсы ограничены, более уязвимы в случае столкновения со стрессом [42]. От количества ресурсов, которыми располагает индивид или сообщество, будет зависеть выбор стратегии совладания со стрессом. Ограниченный ресурсный запас, скорее всего, будет обуславливать оборонительную позицию и выбор пассивных стратегий совладания [43].

В механизмах преодоления стресса большая роль отводится социальной интеграции и социальной поддержке. Теоретические модели, описывающие проблему стресса в контексте социальных сетей, можно разделить на две большие группы [44]:

1) модель «главного эффекта» и «стресс-буферная» модель [45];

2) модели взаимосвязи социальной поддержки, стресса и дистресса [46].

Социальная поддержка предоставляет индивиду условия для формирования отве-

тов на различные стрессоры или обеспечивает ресурсами для решения проблем [47]. Для выполнения роли «буфера» задействованы такие механизмы, как «переоценка стресса» [45], предоставление большего диапазона решений проблемы, уменьшение значимости стрессора и поддержка здорового образа жизни [44], повышение настроения, самооценки, уверенности в себе и автономии, усиление копинг-стратегий за счет предоставления копинг-механизмов и доступа к информации, усиление мотивации вовлечения в адаптивное поведение [48]. Особенность социального стресса, связанного с воздействием стрессоров, общих для той или иной социальной группы, выражается в запуске активности членов социальной группы по изменению социальной среды.

### Выводы

Неоднозначное понимание феномена стресса и расхождения во взглядах при классификации его видов приводят к несопадению трактовок изучаемых явлений, противоречивости полученных данных, отсутствию строгих критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов исследования и т. д. Нами выделены общие положения, относящиеся к дефиниции стресса: неспецифичность реакций; экстремальный характер воздействия; большая значимость для человека задействованных сфер; адаптационная активность как механизм преодоления стресса. Социальный стресс порождается общественными условиями: он возникает в периоды социальных трансформаций и проявляется в нарушении регуляции процессов социального функционирования личности. Социальный стресс связан с напряжениями социальных ролей, изменениями социального статуса и нарушениями социальной идентичности. По аналогии с общими концепциями стресса стадиями социального стресса являются:

1) когнитивная и эмоциональная оценка взаимодействия с социальной средой;

2) выработка стратегий индивидуального поведения, направленного на оптими-

зацию своего взаимодействия с социальной средой (стадия социальной адаптации) или нарушение адекватного реагирования на воздействия социальной среды, обуславливающие реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемых реакций на стресс: депрессия, агрессия, невроз, тревожность, аутизм и др. (стадия социальной дезадаптации);

3) при согласовании групповых интересов возможна стадия группового воздействия, направленного на изменение социальной среды.

Изучение стресса и процессов преодоления требует более всестороннего подхода с применением комплекса методов для анализа взаимодействия компонентов системы «среда/ситуация – личность – стресс – реакция на стресс/преодоление». В возникновении и преодолении стресса большую роль играют социальные факторы. Для выделения групп социальных стрессоров мы

предлагаем использовать в дальнейшем подходы с учетом уровней, на которых воспринимается социальный стресс (микро-, мезо- и макроуровень), и классификацию хронических стрессоров Уитона. Социальные аспекты преодоления стресса проявляются через социальную интеграцию и социальную поддержку, которые позитивно влияют на благополучие человека, обеспечивая ему чувство безопасности. Люди, имеющие высокий уровень социальной поддержки, испытывают гораздо меньше проблем с психосоматическим здоровьем независимо от воздействия стрессоров, нежели те, кто сталкивается с трудностями в восприятии и принятии социальной поддержки. В качестве основных групп поведенческих реакций на стресс нами будут рассматриваться стратегии преодоления (эффективный копинг), стратегии избегания и обращение за социальной поддержкой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Рус. мед. журн., 1996. № 11. URL: [https://www.rmj.ru/articles/obshchie-stati/socialno-stressovye\\_rasstroystva/#ixzz6Iq9C2fxu](https://www.rmj.ru/articles/obshchie-stati/socialno-stressovye_rasstroystva/#ixzz6Iq9C2fxu) (дата обращения 10.04.2020).
2. Положий Б.С. Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. 1996. № 1. С. 136–143.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
4. Lazarus R.S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment. In: Pervin L.A., Lewis M. (ed.). *Perspectives in Interactional Psychology*. New York: Pervin, 1978. Pp. 287–327.
5. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. In: Dunnette M. (ed.). *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago: Rand McNally, 1976. Pp. 1353–1395.
6. Caplan R.D. Person-environment fit: Past, present, and future. In: Cooper C.L. (ed.). *Stress Research Issues for the Eighties*. New York: Wiley & Sons, 1983. Pp. 35–78.
7. Hobfoll S.E. *Stress, Social Support, and Women*. New York: A Member of the Taylor & Francis Group, 1988. 225 p. DOI: 10.4324/9781315803128
8. Landy F.J., Trumbo D.A. *Psychology of Work Behaviour*. Homewood (IL): Dorsey Press, 1976. 376 p.
9. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
10. Кокс Т. Стресс: пер. с англ. М.: Медицина, 1981. 216 с.
11. Jex S.M., Beehr T.A., Roberts C.K. The meaning of occupational stress items to survey respondents. *Journal of Applied Psychology*, 1992, vol. 77 (5), pp. 623–628. DOI: 10.1037/0021-9010.77.5.623
12. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
13. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
14. Rizvi N.H. A critique of the models to study stress. *Journal of Social Science and Humanities*, 1985, vol. 1–2, pp. 103–123.

15. Разумов С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье. Л.: Знание, 1975. 40 с.
16. Aneshensel C.S. Social Stress: Theory and Research. *Annual Reviews of Sociology*, 1992, vol. 18, pp. 15–38.
17. Wheaton B. The Nature of Chronic Stress. In: Gottlieb B.H. (ed.). *Coping with Chronic Stress*. New York: Plenum, 1997. Pp. 128–156.
18. Wheaton B., Young M., Montazer S., Stuartlahman K. *Handbook of the Sociology of Mental Health*. 2nd ed., New York: Springer, 2013. 636 p. DOI: 10.1007/978-94-007-4276-5 299–323
19. Gersten J.C., Langner T.S., Eisenberg J.G., Orzeck L. Child Behavior and Life Events: Undesirable Change or Change Per Se? In: Dohrenwend B.S., Dohrenwend B.P. (ed.). *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*. New York: Wiley, 1974. Pp. 218–256.
20. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
21. Шафиркин А.Ф., Штемберг А.С. Влияние социального стресса и психоэмоциональной напряженности на здоровье мужчин трудоспособного возраста в России // Вестн. Рос. гос. мед. ун-та. 2013. № 5–6. С. 27–34.
22. Au A. Low Mental Health Treatment Participation and Confucianist Familial Norms among East Asian Immigrants: A Critical Review. *International Journal of Mental Health*, 2017, vol. 46, pp. 1–17.
23. Dressler W.W. Social Consistency and Psychological Distress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 1998, vol. 29, pp. 79–91.
24. Henderson S. Social Relationships, Adversity and Neurosis: An Analysis of Prospective Observations. *The British Journal of Psychiatry*, 1981, vol. 138 (5), pp. 391–398. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.138.5.391>
25. Pearlin L.I. Role Strains and Personal Stress. In: Kaplan H.B. (ed.). *Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research*. New York: Academic, 1983. Pp. 3–32.
26. Croog S.H. The family as a sources of stress. In: Levine B., Scotch N.A. (ed.). *Social Stress*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1973. Pp. 19–53.
27. Mirowsky J., Ross C.E. Economic Hardship across the Life Course. *American Sociological Review*, 1999, vol. 64, pp. 548–569.
28. Pearlin L.I., Bierman A. Current Issues and Future Directions in Research into the Stress Process. In: Aneshensel C.S., Phelan J.C., Bierman A. (ed.). *Handbook of the Sociology of Mental Health*. 2nd ed. New York: Springer, 2013. Pp. 325–340. DOI: 10.1007/978-94-007-4276-5
29. Glavin P., Schieman S., Reid S. Boundary-Spanning Work Demands and their Consequences for Guilt and Psychological Distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 2011, vol. 52, pp. 43–57.
30. Levine S., Scotch N.A. Social stress. In: Levine B., Scotch N.A. (ed.). *Social Stress*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1973. P. 15–21.
31. Dohrenwend B.S., Dohrenwend B.P. Class and rase as statusrelated sources of stress. In: Levine B., Scotch N.A. (ed.). *Social Stress*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1973. Pp. 111–132.
32. Kaplan H., Damphous K.R. Reciprocal relationships between life events and psychological distress. *Stress Medicine*, 1997, vol. 13, pp. 75–90.
33. Agnew R. Experienced, Vicarious, and Anticipated Strain: An Exploratory Study on Physical Victimization and Delinquency. *Justice Quarterly*, 2002, vol. 19, pp. 603–632.
34. 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.
35. Weiten W., Lloyd M.A. *Psychology Applied to Modern Life*. Wadsworth Cengage Learning, 2008. 638 p.
36. Moos R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. In: Moos R.H. (ed.). *Coping with Life Crises: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press, 1986. Pp. 3–28.
37. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 1999, vol. 4, pp. 13–30.
38. Skinner E.A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. In: Crockett L.J. (ed.). *Agency, Motivation, and the Life Course: The Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. Pp. 77–143.

39. Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 2003, vol. 16 (2), pp. 133–153.
40. Frydenberg E. Coping competencies. *Theory into Practice*, 2004, vol. 43 (1), pp. 14–22.
41. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журн. социологии и соц. антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 3–14.
42. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2011, vol. 84, pp. 116–122.
43. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журн. Высш. школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 119–135.
44. Лифинцева А.А. Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса // Вестн. Балт. фед. ун-та им. И. Канта. 2012. № 5. С. 56–61.
45. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985, vol. 98 (2), pp. 310–357.
46. Barrera M. Distinctions between social support concepts, measures and models. *American Journal of Community Psychology*, 1986, vol. 14 (4), pp. 413–445.
47. Cohen S., Underwood L.G., Gottlieb B.H. *Social support measurement and intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press, 2000. 358 p.
48. Wortman C.B. Social support and the cancer patient: conceptual and methodological issues. *Supplement to Cancer*, 1984, vol. 53, pp. 2339–2360.

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Елена Олеговна Смолева – научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Вологодский научный центр Российской академии наук». Российская Федерация, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а; e-mail: riolenas@rambler.ru

**Smoleva E.O.**

## SOCIAL STRESS AND ITS COPING STRATEGIES: ANALYSIS OF CONCEPTS AND MODELS

*A life of a modern person is exposed to various stressors that lead to a state of mental strain and have a negative impact on health. However, data on the spread of stress in Russian society are very contradictory due to the lack of a strictly fixed set of indicators of this state and the subjectivity of its assessments. The relevance of theoretical and methodological analysis is caused by the ambiguity of understanding stress phenomenon, which results in the usage of inadequate methodological techniques for its empirical research. The purpose of the work is to generalize, to structure data on theoretical developments of a general stress problem and its coping strategies, and to identify the features of social stress in order to develop approaches to further sociological study in this area. Methodological barriers were identified: the lack of a unified definition, the term's ambiguity, the need to take into account numerous types of stress with different duration, a type of influencing factor and the specifics of a response to it. As the result of the analysis, common provisions, related to a definition of stress, were revealed: non-specific reactions; extreme nature of the impact; a great significance of involved areas for a person; adaptive activity as a mechanism of coping with stress. A feature of social stress was revealed: a violation of a regulation of an individual's social functioning processes, a connection with role strains, changes of social status, and violations of social identity. Main approaches to the selection of social stress stages were defined considering levels, when social*

*stress is perceived (micro-, meso-, and macro-level), and the Wheaton's classification of chronic stressors. Overcoming strategies (efficient coping), avoidance strategies, and appeals for social support are considered to be main groups of behavioral responses to stress. The novelty of the paper is the systematization of existing theories and stress models, as well as the spread of main provisions onto the social stress concept. The results of the study are planned to be used during development of methods for studying social stress.*

*Stress, social stress, stressors, distress, coping, overcoming, situation, stress models, social support.*

#### **INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

Elena O. Smoleva – Researcher, Federal State Budgetary Institution of Science “Vologda Research Center of the Russian Academy of Sciences”. 56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation; e-mail: riolenas@rambler.ru