


Основные факторы психологического стресса и выходы из стресса в современной России

Радаев Вадим Валерьевич

Москва
НИУ ВШЭ
2024



Радаев Вадим Валерьевич

**Основные факторы психологического
стресса и выходы из стресса в современной
России**

Работа выполнена в Лаборатории экономико-социологических исследований НИУ ВШЭ в рамках проекта «Экономическое поведение домашних хозяйств» при поддержке Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Москва
НИУ ВШЭ
2024

Об исследовании

Современный период характеризуется серией внешних шоков — экономических, эпидемиологических, геополитических, — которые не могут не воздействовать на психологическое состояние людей¹. При изучении трудового и финансового поведения домохозяйств, а также при анализе их потребительской активности, в особенности распространенных форм эмоционально нагруженного потребления (панического, импульсивного или компульсивного), необходимо лучше понимать характер этого воздействия. Для выработки такого понимания далее анализируются: текущий уровень психологического (не)благополучия российского населения; группы, более подверженные психологическим стрессам; главные способы выхода из стресса, к которым прибегают россияне в настоящее время. Основной фокус на факторы стрессов и способы совладания с ними.

Основной источник информации — данные опроса участников потребительской онлайн-панели компании OMI, проведенного по заказу НИУ ВШЭ с 12 апреля по 7 мая 2024 г. Опрашивалась городская интернет-аудитория в возрасте 18 лет и старше, проживающая на территории Российской Федерации. Опрос реализован в формате самозаполнения онлайн-анкеты (CAWI). В нем приняли участие 8298 человек, из них включены в итоговый массив 3000 человек. Выборка квотировалась по четырем основаниям: половозрастная структура, территория проживания (федеральный округ и размер города), доход, образование.

¹ Guerra O., Eboreime E. The Impact of Economic Recessions on Depression, Anxiety, and Trauma-Related Disorders and Illness Outcomes — A Scoping Review // Behavior Sciences. 2021. No. 11. Art. 119. <https://www.doi.org/10.3390/bs11090119>; Нестик Т.А. Психологическое состояние российского общества в условиях СВО // СоциоДиггер. 2023. Т. 4. № 9 (28). URL: <https://sociodigger.ru/articles/articles-page/psikhologicheskoe-sostojanie-rossiiskogo-obshchestva-v-usloviyakh-svo>; Как россияне справляются с новым кризисом: Социально-экономические практики населения / под ред. В.В. Радаева. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2023. <https://www.doi.org/10.17323/978-5-7598-2756-6>.

Ключевые выводы

— К психологическому стрессу больше склонны женщины и молодые люди, группы с низким уровнем душевого дохода, а также респонденты, вовлеченные в постоянное чтение новостей (думскроллинг).

— Один из наиболее влиятельных факторов психологического стресса — ухудшение материального положения семьи.

— При возникновении умеренного и тем более сильного психологического стресса люди чаще обращаются за психологической помощью к специалистам, употребляют успокоительные лекарства, прибегают к регулярному потреблению алкоголя, вовлекаются в импульсивное и особенно компульсивное потребление. В то же время попытки избежать потока негативных новостей чаще оказываются неудачными.

Каков уровень психологического (не)благополучия

Уровень психологического (не)благополучия населения измерялся на основе двух вопросов. Первый: *«Были ли у Вас нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие за последние 12 месяцев?»* Доля респондентов, давших положительный ответ, в выборке оказалась довольно высока, чуть не добрав до половины — 47,0%.

Второй вопрос: *«Сейчас я опишу Вам несколько эмоциональных состояний человека. А Вы скажете, как часто в последние две недели у Вас бывало каждое этих состояний: практически не бывало, бывало редко, бывало часто, бывало практически каждый день»*. Ответы ранжируются от «1» — «Практически не бывало» до 4 — «Бывало практически каждый день». Предложено пять эмоциональных состояний, улавливающих состояния депрессии и тревожности. Методика адаптирована Т.А. Нестиком из короткого варианта Опросника здоровья пациента (*Patient Health*

Questionnaire, или PHQ-4)². Был построен интегральный Индекс психологического неблагополучия, рассчитанный как сумма пяти ответов. Значение Индекса варьируется, соответственно, от 5 до 20 (коэффициент α -Кронбаха — 0,879). Значение Индекса от 5 до 9 определено нами как слабое проявление психологического неблагополучия или его отсутствие, от 10 до 14 — как умеренное и свыше 14 — как сильное проявление. Эти группы составили в выборке 44,4%, 39,1% и 16,4% респондентов соответственно. По полученным данным, доли тех, кто испытывал негативные эмоциональные состояния часто или практически каждый день, таковы:

Не хочется ничего делать, ежедневные занятия не приносят удовольствия	44,6%
Плохое настроение, подавленность, чувство безнадежности	36,3%
Сильная нервозность, тревога, беспокойство	32,6%
Неспособность контролировать свои эмоции, держать себя в руках	21,0%
Чувство одиночества	26,7%

Наконец, на пересечении двух указанных переменных построен ключевой параметр — уровень психологического стресса. Здесь выделены группы с умеренным и сильным уровнем стресса, к ним относятся те, кто за последние 12 месяцев испытывал нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие и одновременно с этим демонстрировал, соответственно, умеренный и сильный уровень психологического неблагополучия по предложенному выше Индексу. К этим группам отнесены 21,5

² Подробнее см.: Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W., et al. An Ultra-Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ-4 // Psychosomatics. 2009. Vol. 50. No. 6. P. 613–621; Löwe B., Wahl I., Rose M., Spitzer C., Glaesmer H., Wingenfeld K., et al. A 4-Item Measure of Depression and Anxiety: Validation and Standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the General Population // Journal of Affective Disorders. 2010. Vol. 122. No. 1–2. P. 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.019>; Погосова Н.В., Довженко Т.В., Бабин А.Г., Курсаков А.А., Выгодин В.А. Русскоязычная версия опросников PHQ-2 и 9: чувствительность и специфичность при выявлении депрессии у пациентов общемедицинской амбулаторной практики // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2014. Т. 13. № 3. С. 18–24. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2014-3-18-24>.

и 13,9% опрошенных. Все основные показатели уровня психологического неблагополучия скоррелированы на высоком уровне значимости ($p < 0,001$).

Кто больше подвержен психологическим стрессам

Какие факторы способствуют попаданию в группы с умеренным и сильным уровнем психологического стресса? В части *гендерных различий* выяснилось, что в большей степени к психологическим стрессам склонны женщины — их доли и с умеренным, и с сильным уровнями стресса примерно в 1,5 раза выше, чем у мужчин. Играть заметную роль и *возрастные различия*: стрессовые состояния в большей степени затрагивают молодых людей. Если в старшей возрастной группе (56 лет и более) доля респондентов с сильным и умеренным уровнями стресса равнялась 6,5 и 12,7% соответственно, то у представителей среднего возраста (36—55 лет) эти доли возрастают до 14,3 и 24,6%, а среди молодежи до 35 лет они увеличиваются до 23,3 и 28,5%. Оба наблюдения подтверждают результаты предшествующих исследований³.

Наличие *высшего образования* и *занятости на рынке труда* не играют заметной роли, *нахождение в браке* (официальном или гражданском) несколько снижает доли опрошенных с умеренным уровнем стресса — с 23,0 до 20,2% и с сильным уровнем — с 15,5 до 12,6%. А *наличие детей до 18 лет*, напротив, увеличивает доли тех, кто испытывает умеренные (с 19,2 до 26,5%) и сильные (с 12,3 до 17,3%) стрессовые состояния. Но эти связи статистически не значимы. *Размер города*, в котором проживают респонденты, также не оказывает заметного влияния.

³ Как россияне справляются с новым кризисом: Социально-экономические практики населения / под ред. В.В. Радаева. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2023. <https://www.doi.org/10.17323/978-5-7598-2756-6>; Самойлова Д.Д., Бородай А.А., Тяпкина Д.А. Влияние новой коронавирусной инфекции на психическое здоровье человека // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2021. № 11. С. 841—854. <https://www.doi.org/10.33920/med-01-2111-03>.

Доля пребывающих в стрессовых состояниях возрастает по мере снижения уровня душевого дохода. При переходе от четвертого (наиболее обеспеченного) к первому (наименее обеспеченному) квартилю доля находящихся в состоянии умеренного стресса возрастает с 16,3 до 26,3%, а в состоянии сильного стресса — с 9,9 до 21,6%. Но особенно заметны отличия тех, у кого за прошедший период ухудшилось материальное положение семьи. У таких респондентов доля пребывающих в ситуации умеренного стресса увеличивается с 19,8 до 26,1%, а в ситуации сильного стресса — более чем вдвое, с 10,2 до 23,2%. Финансовые сложности становятся источником повышенного стресса и депрессий.

В качестве отдельного фактора, способного порождать негативные эмоциональные состояния, выделена вовлеченность в думскроллинг — навязчивое чтение новостной ленты с упором на негативные события⁴. Эта вовлеченность рассчитывалась на основе восьми утверждений с вариацией ответов от 1 — «Абсолютно не согласен» до 5 — «Полностью согласен». Был построен Индекс вовлеченности в думскроллинг на основе простой суммы ответов с вариацией от 8 до 40 ед. (коэффициент α -Кронбаха — 0,902). Выделены три уровня вовлеченности в думскроллинг: слабый (до 12 ед.), средний (13—20 ед.) и сильный (более 20 ед.). В эти группы вошли 37,8%, 37,0% и 25,1% опрошенных соответственно.

По нашим данным, средний уровень вовлеченности в думскроллинг увеличивает доли находящихся в умеренном и сильном стрессе незначительно — на 2–3%, но при сильном вовлечении в думскроллинг ситуация резко меняется: доля респондентов с умеренным уровнем стресса возрастает в 1,5 раза (с 19,0 до 28,1%), а с сильным уровнем стресса — более чем в 2 раза (с 9,6 до 22,5%). Обилие негативных новостей и неспособность от них оторваться явно способствуют психологическому неблагополучию (табл. 1).

⁴ Казун А.Д. Потребление новостей в повседневной рутине думскроллеров // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 2. С. 226–244. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.2.2527>.

Таблица 1. Доля респондентов с умеренным и сильным уровнем психологического стресса (в % от каждой группы по строке)

	Уровни стресса		
	Слабый или отсутствует	Умеренный	Сильный
Всего	64,6	21,5	13,9
Женщины	59,2	24,6	16,3
Мужчины	71,6	17,5	10,8
Возраст			
18—35 лет	48,2	28,5	23,3
36—55 лет	61,1	24,6	14,2
56+ лет	80,7	12,7	6,5
Нет высшего образования	64,7	22,0	13,2
Высшее образование	64,4	20,5	15,1
Неженатые / не замужем	61,5	23,0	15,5
Женатые / замужем	67,2	20,2	12,6
Не имеют детей до 18 лет	68,5	19,2	12,3
Имеют детей до 18 лет	56,1	26,5	17,3
Незанятые на рынке труда	62,5	22,7	14,8
Занятые на рынке труда	66,2	20,5	13,2
Душевой доход (квартиры)			
15 000 руб. и менее	51,9	26,5	21,6
1501 — 24 500 руб.	61,9	24,8	13,3
24 501 — 35 750 руб.	71,5	19,3	9,2
Более 35 750 руб.	73,8	16,3	9,9
Материальное положение семьи не ухудшилось	70,0	19,8	10,2
Материальное положение семьи ухудшилось	50,7	26,1	23,2
Малые и средние города	63,6	23,3	13,1
Крупные города (500 тыс. +)	19,7	14,7	19,7
Вовлеченность в дум-сколлинг			
Слабая	71,4	19,0	9,6
Средняя	66,6	21,7	11,6
Сильная	49,3	28,1	22,5

Результаты дескриптивной статистики в отношении факторов возникновения психологического стресса подтверждены с помощью мультиномиальной логистической регрессии с уровнем психологического стресса (умеренного или сильного) в качестве зависимой переменной.

Способы выхода из психологического стресса

Обнаружен ряд поведенческих практик, с помощью которых люди ищут выход из психологических стрессов. Первый способ — обращение к специалистам (психологам и психиатрам)⁵. К такой помощи прибегали в среднем 7,3% опрошенных, а в группах с умеренным и сильным уровнем стресса — в 2–2,5 раза больше (14,1 и 18,51%), причем речь идет в большей степени о молодых людях и тех, кто более вовлечен в думскроллинг.

Второй способ — использование специальных лекарственных препаратов⁶. Таких респондентов в среднем оказалось втрое больше, чем клиентов у психологов, — 22,0%, а в группах с умеренным и сильным уровнем стресса — 42,0 и 48,9%, то есть при сильном стрессе доля достигает половины. Здесь речь идет в большей степени о женщинах, респондентах без высшего образования и вновь о вовлеченных в думскроллинг.

Одним из традиционных способов снятия стрессовых состояний считается употребление алкоголя⁷. Регулярно употребляют алкоголь 13,3% опрошенных, а в группах с умеренным и сильным уровнем стресса — 15,4 и 19,5%. Увеличение небольшое,

⁵ Использован вопрос: «Обращались ли Вы за консультациями к психологу, психотерапевту или психиатру за последние 12 месяцев?»

⁶ Использован вопрос: «Употребляли ли Вы лично антидепрессанты, успокоительные средства за последние 12 месяцев».

⁷ Использован вопрос: «Употребляли ли Вы алкогольные напитки, включая алкогольное пиво, за последние 3 месяца?» с подсказками «Регулярно», «Иногда» или «Никогда». См.: de Goeij M.C., Suhrcke M., Toffolutti V., van de Mheen D., Schoenmakers T.M., Kunst A.E. How Economic Crises Affect Alcohol Consumption and Alcohol-Related Health Problems: A Realist Systematic Review // *Social Science and Medicine*. 2015. Vol. 131. P. 131–146. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.025>.

но статистически значимое и характерно преимущественно для мужчин.

Дополнительные способы выхода из стресса могут находиться в потребительском поведении. Были изучены эмоционально нагруженные формы потребления: паническое, импульсивное и компульсивное⁸. Паническое потребление (или ажиотажный спрос) определяется как спонтанное приобретение излишнего количества товаров для образования запасов в условиях фактического или ожидаемого дефицита или подорожания⁹. Склонность к такому потреблению проявили 21,8% опрошенных, а при умеренном и сильном уровне стресса — 29,2 и 31,5%.

Под импульсивным потреблением понимается быстрое и незапланированное приобретение понравившихся товаров или услуг¹⁰. В такое потребление вовлечены 44,0% респондентов, а в группах с умеренным и сильным уровнем стресса — 54,3 и 50,3%. В свою очередь, приверженность к компульсивному потреблению, или шопоголизму, определяется как повторяющееся, слабо контролируемое стремление к приобретению товаров или услуг, нацеленное на то, чтобы справиться с негативными эмоциональными состояниями¹¹. В него вовлечены 45,6% опрошенных, а в группах с умеренным и сильным уровнем стресса — 62,1 и 62,5%.

⁸ Радаев В.В. Эмоционально нагруженное потребление в современной России. Часть первая: теоретические основы // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023. № 5. С. 204—222. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.5.2491>; Радаев В.В. Эмоционально нагруженное потребление в современной России. Часть вторая: эмпирические оценки особенностей, факторов и финансовых последствий // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023. № 6. С. 17—34. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.6.2501>; Радаев В. Нестандартные формы потребления: сравнительный анализ // Вопросы экономики. 2024. № 3. С. 43—72. <https://doi.org/10.32609/0042-8736-2024-3-1-30>.

⁹ Использован вопрос: «Покупали ли лично Вы за последние три месяца какие-то товары и (или) услуги в большем объеме, чем требовалось, из-за опасений, что они подорожают или исчезнут из продажи?»

¹⁰ Использован вопрос: «Покупали лично Вы за последние три месяца какие-то товары и (или) услуги незапланированно, без предварительных раздумий и тщательного поиска?»

¹¹ Использован вопрос: «Покупали ли лично Вы за последние три месяца какие-то товары и (или) услуги, чтобы справиться со стрессом или поднять себе настроение?»

Добавим, что паническое потребление работает только при умеренном уровне стресса, а к импульсивному и особенно к компульсивному потреблению чаще прибегают люди и с умеренным, и с сильным уровнем стресса. Эти способы чаще практикуются женщинами, молодыми людьми, занятыми на рынке труда и группами с более высоким уровнем душевого дохода, а также вовлеченные в думскроллинг.

Наконец, еще одним способом выхода из стресса может стать *избегание тревожных новостей*¹². Абсолютно согласны или скорее согласны с тем, что стараются их избегать, 25,7% респондентов, а в группах с умеренным и сильным уровнем стресса — 30,5 и 40,8%, но связь в итоге оказывается незначимой: убежать от тревожных новостей не получается (табл. 2).

Таблица 2. Способы выхода из умеренного и сильного психологического стресса (в % по столбцу)

	Уровни психологического стресса		
	Слабый или отсутствует	Умеренный	Сильный
Обращаются к психологу	3,3	14,1	18,5
Принимают антидепрессанты	10,2	42,0	48,9
Пьют алкоголь	71,3	71,9	71,2
Регулярно пьют алкоголь	11,1	15,4	19,5
Паническое потребление	18,5	29,2	31,5
Импульсивное потребление	39,1	54,3	50,3
Компульсивное потребление	36,7	62,1	62,5
Стараются избегать новостей	21,0	30,5	40,8

¹² Использован вопрос: «В последние 3 месяца я намеренно пытался(ась) избегать новостей» с четырьмя вариантами ответа — от «Абсолютно не согласен» до «Абсолютно согласен». См.: Казун А.Д. «Они все равно меня находят»: медиапотребление людей, избегающих новостей // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. 2023. № 3. С. 3—25.

Данные дескриптивной статистики подтверждены с помощью регрессионного анализа, где в качестве зависимых переменных используются все способы совладания со стрессами, а в качестве основной независимой переменной применяется категориальная переменная, фиксирующая наличие умеренного и сильного уровня стресса.