

DOI: [10.14515/monitoring.2024.6.2643](https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2643)



**В. В. Радаев**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ:  
ОБЩИЙ УРОВЕНЬ, БОЛЕЕ УЯЗВИМЫЕ ГРУППЫ  
И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ**

**Правильная ссылка на статью:**

Радаев В. В. Психологические стрессы в современной России: общий уровень, более уязвимые группы и способы совладания // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 6. С. 52—74. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2643>.

**For citation:**

Radaev V. V. (2024) Psychological Stresses in the Contemporary Russia: General Level, More Vulnerable Groups and Coping Strategies. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 6. P. 52–74. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2643>. (In Russ.)

Получено: 18.06.2024. Принято к публикации: 05.11.2024.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ОБЩИЙ УРОВЕНЬ, БОЛЕЕ УЯЗВИМЫЕ ГРУППЫ И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ

*РАДАЕВ Вадим Валерьевич — доктор экономических наук, профессор кафедры экономической социологии факультета социальных наук, заведующий Лабораторией экономико-социологических исследований, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия*

*E-MAIL: radaev@hse.ru*

*<https://orcid.org/0000-0003-0152-1396>*

**Аннотация.** Цель работы — проанализировать текущий уровень психологического (не)благополучия российского населения в условиях наслоения внешних шоков, выявить основные группы, в большей степени подверженные умеренному и сильному уровню психологического стресса, и исследовать поведенческие практики, к которым прибегают россияне для совладания со стрессовыми состояниями.

Использованы данные опроса 3 тыс. участников потребительской онлайн-панели компании OMI, проведенного весной 2024 г. Опрашивалась российская городская интернет-аудитория в возрасте 18 лет и старше. Кроме дескриптивной статистики применена мультиномиальная логистическая регрессия для определения предикторов психологического стресса разного уровня, а затем бинарная логистическая регрессия со способами совладания в качестве зависимых переменных и уровнем психологического стресса в качестве основной объясняющей переменной.

В результате обнаружен высокий уровень распространенности признаков психологического неблагополучия, выяснено, что

## PSYCHOLOGICAL STRESSES IN THE CONTEMPORARY RUSSIA: GENERAL LEVEL, MORE VULNERABLE GROUPS AND COPING STRATEGIES

*Vadim V. RADAEV<sup>1</sup> — Dr. Sci. (Econ.), Professor at the Department of Economic Sociology, Faculty of Social Sciences; Head of the Laboratory for Studies in Economic Sociology*

*E-MAIL: radaev@hse.ru*

*<https://orcid.org/0000-0003-0152-1396>*

<sup>1</sup> HSE University, Moscow, Russia

**Abstract.** The study is aimed at investigating the Russian population's psychological well-being level. We reveal more vulnerable groups exposed to moderate and strong psychological stress and examine the behavioral practices that help cope with stressful conditions. Data was collected from the online survey of 3,000 respondents in Spring 2024. OMI consumer online panel was used to address the Russian urban Internet audience aged 18 years and more. Apart from descriptive statistics, multinomial logistic regression is used to reveal predictors of the different levels of psychological stress. Then, we use binary logistic regression with coping strategies as dependent variables and the level of psychological stress as a significant explanatory variable.

Obtained findings show a relatively low level of psychological well-being, explicating that disposition to psychological stress is characteristic of females compared to males, younger people, low-income families, and respondents exposed to constant reading of disturbing news (doomscrolling). Deterioration of the family's material well-being serves as one of the most influential predictors. As for coping with moderate and strong psychological stress, the respondents more often appeal to

к психологическому стрессу больше склонны женщины по сравнению с мужчинами, молодые люди по сравнению с представителями старших возрастов, группы с более низким уровнем душевого дохода, а также респонденты, вовлеченные в постоянное чтение тревожных новостей (думскроллинг). Одним из наиболее влиятельных факторов выступает ухудшение материального положения семьи. При возникновении умеренного и тем более сильного психологического стресса люди чаще обращаются за психологической помощью к психологам и психотерапевтам, употребляют антидепрессанты и успокоительные лекарства, прибегают к регулярному потреблению алкоголя, вовлекаются в эмоционально нагруженные формы потребления (импульсивное и особенно компульсивное). А попытки избежать потока тревожных новостей чаще оказываются неудачными.

**Ключевые слова:** психологическое неблагополучие, совладание со стрессом, эмоционально нагруженное потребление, опросы населения, Россия

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

Автор благодарит З. В. Котельникову и Т. А. Нестика за полезные замечания к рукописи данной работы.

## Вводные замечания

Мы живем в эпоху периодических и наслаивающихся друг на друга внешних шоков. В 2014 г. в России начался затяжной экономический кризис, когда вслед за падением цен на нефть произошла двукратная девальвация рубля, а присоединение Россией Крыма сопровождалось первыми пакетами международных экономических санкций. После некоторых признаков стабилизации в 2017—

psychologists and psychotherapists, use anti-depressants and sedatives, drink alcohol on a regular basis, and get involved in emotionally loaded consumption (impulsive and particularly compulsive). At the same time, their attempts to avoid the disturbing news tend to fail.

**Keywords:** psychological well-being, coping with stress, emotionally loaded consumption, population surveys, Russia

**Acknowledgments.** The study was conducted in the Laboratory for Studies in Economic Sociology at the HSE University in the project ‘Economic Behaviour of the Households’ and supported by the Program for Basic Research of the HSE University.

We thank T.A. Nestik and Z.V. Kotelnikova for their valuable comments on the manuscript of this paper.

2019 г. в 2020 г. разразилась пандемия COVID-19, вновь уронив ключевые экономические показатели. А после обнадеживающих положительных сдвигов в 2021 г. в начале 2022 г. развернулась специальная военная операция (СВО), один за другим начали вводиться многочисленные пакеты все более жесточайших международных экономических санкций, из России стали уходить глобальные участники рынка, поднялись волны эмиграции, затронувшие наиболее активные группы трудоспособного населения. К финансово-экономическим кризисам в середине 2010-х годов добавились геополитические факторы, а в начале 2020-х — глобальные эпидемиологические шоки. Правда, прогнозируемой многими экспертами экономической катастрофы удалось избежать, ситуация была стабилизирована и, более того, был обеспечен экономический рост. Но в целом стрессовая ситуация сохраняется и для бизнеса, и для населения. Это выводит на передний план проблематику ментального здоровья, которая до последних лет оставалась скорее на периферии исследовательского внимания (кроме сферы социальной психологии).

Наше первое предположение заключается в том, что внешние шоки продуцируют высокий общий уровень психологического неблагополучия населения. При этом в субъективном восприятии россиян кризис из временной аномалии превратился в своего рода норму жизни [Красильникова, 2020].

Влиянию внешних шоков на жизненные стандарты населения в разных странах, включая посткоммунистическую Россию, посвящена многочисленная литература [Monseni, 2016; Notten, de Crombrugghe, 2012; Каравай, 2021; Логинов, 2020; Как россияне справляются..., 2023]. Неоднократно исследовалось и влияние внешних шоков на распространение психологических стрессов и депрессий среди населения<sup>1</sup> [Guerra, Eboreime, 2021; Ettman et al., 2022; Нестик, 2023; Самойлова, Бородай, Тяпкина, 2021].

Что происходит в этом отношении в России в текущий период? Официальные статистические данные по Российской Федерации показывают, что в части *заболеваний нервной системы и психических расстройств в 2020 г. произошел важный перелом*. Число зарегистрированных *болезней нервной системы с 2015 по 2020 г. снизилось на одну треть* — с 8,6 млн до 7,5 млн человек (–12%), а в 2020—2022 гг. выросло на 8% и достигло 8,1 млн в том числе количество диагнозов, установленных впервые в жизни, в 2015—2020 гг. уменьшилось на 19%, а в 2020—2022 гг. оно, напротив, увеличилось на 12% (до 2,1 млн)<sup>2</sup>. Число случаев *временной нетрудоспособности по причине психических расстройств и расстройства поведения в 2015—2020 гг. сократилось на треть* — со 130,9 тыс. до 87,5 тыс. (–33%), а в 2020—2022 гг., наоборот, выросло на 8%, достигнув 94,3 тыс.<sup>3</sup> Численность пациентов, взятых под наблюдение в связи с *психическими расстройствами и расстройствами поведения, с 2010 по 2020 г. снизилась на одну треть*

<sup>1</sup> 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-uslovijakh-svo> (дата обращения: 05.12.2024).

<sup>2</sup> Здравоохранение в России. 2017: Статистический сборник. М.: Росстат, 2017. С. 29—31; Здравоохранение в России. 2023: Статистический сборник. М.: Росстат, 2023. С. 32—34.

<sup>3</sup> Там же.

с 74,3 до 50,5 тыс. человек (–32%), а в 2020—2022 гг. начала расти и достигла 58,7 тыс. человек, прибавив 16%. Сходную картину показывают и данные о динамике заболеваний населения психическими расстройствами и расстройствами поведения, связанными с употреблением психоактивных веществ. Если взять численность пациентов, находящихся под наблюдением с диагнозом, установленным впервые в жизни, то оказывается, что численность заболеваний *алкоголизмом и алкогольными психозами* в 2010—2020 гг. уменьшилась почти в три раза (со 153,9 тыс. до 54,9 тыс.), но в 2020—2022 гг. это снижение остановилось. Аналогично число пациентов с диагнозом *наркомания* в 2010—2020 гг. сократилось в два раза (с 24,9 тыс. до 12,0 тыс.), а в 2020—2022 гг. этот тренд не продолжился. Наконец, зарегистрированное число больных *токсикоманией* в 2010—2020 гг. снизилось почти в четыре раза (с 0,9 тыс. до 0,24 тыс.), а в 2020—2022 гг. это снижение тоже прекратилось. По всем трем показателям мы видим одинаковый тренд<sup>4</sup>. Таким образом, по основным параметрам *тенденция к снижению заболеваемости психическими расстройствами на рубеже 2020-х годов сменилась их ростом или, в лучшем случае, стабилизацией*.

Наше второе общее предположение состоит в том, что некоторые группы населения в большей степени подвержены психологическим стрессам. Влияние очередных шоков на ощущение психологического неблагополучия неоднократно фиксировалось репрезентативными опросами населения. В 2022—2023 гг. примерно у одной трети россиян за последний год, предшествовавший опросу, обнаруживались нервные расстройства, депрессии или плохое эмоциональное самочувствие, особенно это затрагивало молодежь, женщин и группы с низким уровнем доходов<sup>5</sup> [Как россияне справляются..., 2023].

Наше третье предположение заключается в том, что люди справляются с возникающими ситуациями психологического неблагополучия, вырабатывая и применяя множественные способы совладания со стрессовыми ситуациями [там же]. И важно понимать, какие именно способы входят в этот арсенал.

В данной работе, используя опросные данные, мы проанализируем текущий уровень психологического (не)благополучия российского населения, посмотрим, какие группы в большей степени подвержены стрессам, а затем исследуем основные способы выхода из стрессовых состояний, к которым прибегают россияне.

## Как собирались данные

Основным источником данных стали результаты опроса участников потребительской онлайн-панели компании OMI, проведенного по заказу НИУ ВШЭ с 12 апреля по 7 мая 2024 г. Опрашивалось городское население, имеющее доступ к интернету (интернет-аудитория), в возрасте 18 лет и старше, проживающее на территории Российской Федерации. Опрос проведен в формате самозаполнения онлайн-анкеты (CAWI). В нем приняли участие 8 298 человек, из них были включены в итоговый массив 3 000 человек, которые полностью заполнили ан-

<sup>4</sup> Здравоохранение в России. 2023: Статистический сборник. М.: Росстат, 2023. С. 47—48.

<sup>5</sup> 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-obschestva-v-uslovijakh-svo> (дата обращения: 05.12.2024).

кету и отвечали требованиям к характеристикам выборки. Выборка квотировалась по четырем основаниям: половозрастная структура, территориальный признак (федеральный округ и размер города), доход, образование. Распределение основных квотируемых признаков приведено в таблице 1.

Таблица 1. Основные параметры выборки

| Возраст | Население, % |      | Выборка, % |      | Доход, руб. | Население, % | Выборка, % |
|---------|--------------|------|------------|------|-------------|--------------|------------|
|         | Муж.         | Жен. | Муж.       | Жен. |             |              |            |
| 18—24   | 5            | 4    | 4          | 4    | До 20 000   | 21           | 21         |
| 25—34   | 9            | 9    | 7          | 9    | 20—50 000   | 43           | 43         |
| 35—44   | 10           | 11   | 11         | 11   | 50—100 000  | 28           | 27         |
| 45—54   | 8            | 9    | 8          | 9    | 100 000+    | 8            | 8          |
| 55—64   | 7            | 9    | 7          | 10   | Образование |              |            |
| 65—99   | 7            | 13   | 7          | 14   |             | Высшее       | 33         |
| Всего   | 45           | 55   | 44         | 56   | Нет высшего | 67           | 66         |

### Что измерялось и как анализировалось

Охарактеризуем использованные нами переменные. Прежде всего оценивался текущий уровень психологического благополучия населения. Здесь мы задавали два основных вопроса. Первый касался пережитых психологических состояний: «Были ли у Вас нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие за последние 12 месяцев?»

Поскольку первый вопрос фиксирует лишь наличие или отсутствие проблем с ментальным здоровьем, мы дополнили его вторым вопросом, который, с одной стороны, конкретизирует переживаемые негативные эмоциональные состояния, а с другой — позволяет измерить уровень психологического неблагополучия. Этот вопрос формулировался следующим образом: «Сейчас я опишу Вам несколько эмоциональных состояний человека. А Вы скажете, как часто в последние две недели у Вас бывало каждое из этих состояний: практически не бывало, бывало редко, бывало часто, бывало практически каждый день». Даются четыре варианта ответа, проранжированные от «1» до «4» по нарастанию частоты состояния, где 1 — «практически не бывало», 2 — «бывало редко», 3 — «бывало часто» и 4 — «бывало практически каждый день». Было предложено пять эмоциональных состояний: 1) не хочется ничего делать, ежедневные занятия не приносят удовольствия, 2) плохое настроение, подавленность, чувство безнадежности, 3) сильная нервозность, тревога, беспокойство, 4) неспособность контролировать свои эмоции, держать себя в руках, 5) чувство одиночества.

Первые два пункта улавливают состояние депрессии, третий и четвертый пункты фиксируют состояние тревожности. Эти позиции адаптированы из короткого варианта «Опросника здоровья пациента» (*Patient Health Questionnaire*, или *PHQ-4*) (подробнее см. [Kroenke et al., 2009; Löwe et al., 2010], пример российской адап-

тации опросника см. [Погосова и др., 2014]). К этим четырем пунктам добавлено еще одно состояние — чувство одиночества<sup>6</sup>.

Мы не рассматривали отдельно состояния депрессии, тревожности и одиночества. Вместо этого был построен интегральный *Индекс психологического неблагополучия*, рассчитанный как сумма пяти ответов. Значение Индекса варьируется от 5 до 20. Коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха для данного Индекса составил 0,879, подтверждая хорошую внутреннюю надежность инструмента. Коэффициенты  $\alpha$ -Кронбаха снижались при исключении каждой из пяти включенных переменных, что дает основания для сохранения предложенной композиции.

На основе фактического распределения респондентов значение Индекса от 5 до 9 было 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 соответственно 44,4%, 39,1% и 16,4% респондентов.

Наконец, на пересечении двух указанных переменных мы построили наш ключевой параметр — *уровень психологического стресса*, который учитывает разные негативные эмоциональные состояния — нервные расстройства, депрессии и тревожности. Была выделена группа с *сильным уровнем стресса* — к ней относятся те, кто за последние 12 месяцев испытывали нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие и в то же время демонстрировали сильный уровень психологического неблагополучия по предложенному нами Индексу. Эта группа, в которую попали 13,9% опрошенных, далее будет предметом нашего особого внимания.

По аналогии была выделена другая группа — с *умеренным уровнем стресса*, к которой отнесены те, кто за последние 12 месяцев испытывали нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие и одновременно продемонстрировали умеренный уровень по Индексу психологического неблагополучия. К этой группе отнесены 21,5%. Далее мы сравним результаты, полученные по отношению к двум этим непересекающимся группам.

Дополнительно задавался вопрос о динамике эмоционального состояния: «Как изменилось за последние 12 месяцев Ваше психологическое самочувствие?»

После измерения уровня психологического неблагополучия мы анализируем характеристики групп, которые могут быть связаны с умеренным и сильным уровнем психологического стресса. В числе этих характеристик мы рассмотрели следующие переменные:

- гендер (мужчины и женщины),
- возраст (численная переменная и переменная, выделяющая три группы — молодые (до 35 лет), средний возраст (от 36 до 55 лет) и старший возраст (56 лет и более)),
- наличие или отсутствие высшего образования,
- семейный статус (нахождение в официальном или гражданском браке),
- наличие или отсутствие проживающих совместно детей до 18 лет,
- наличие или отсутствие занятости на рынке труда (без учета обучения),

<sup>6</sup> Данный вариант опросника предложен Т. А. Нестиком.



- уровень дешевого дохода (использован натуральный логарифм и дополнительная переменная, разделяющая респондентов по четырем квартилям),
- изменение материального положения семьи за последние три месяца (улучшилось, осталось без изменений или ухудшилось),
- тип поселения (крупные города с населением не менее 500 тыс. или малые и средние города).

По сути, нами привлечен стандартный набор переменных, используемый в подобных исследованиях. Анализ специальной литературы позволяет предположить, что более склонны к психологическим стрессам женщины по сравнению с мужчинами, представители более молодых возрастных групп, менее образованные и не имеющие постоянной занятости, а также менее обеспеченные материально (обзоры этих исследований см., например, [Guerra, Eboime, 2021; Ettman et al., 2022]).

В качестве отдельного фактора, способного активно порождать негативные эмоциональные состояния, выделена вовлеченность в так называемый *думскроллинг* — навязчивое чтение новостной ленты с упором на негативные события [Казун, 2024а, 2024б]. Эта вовлеченность рассчитывалась на основе согласия или несогласия респондентов со следующими восемью утверждениями:

- мысли о новостях часто мешают мне сосредоточиться на работе и (или)учебе;
- мне трудно перестать думать о новостях;
- я продолжаю читать или смотреть новости, хотя думаю, что лучше остановиться;
- не могу контролировать, сколько времени я читаю или смотрю новости;
- мне трудно перестать читать или смотреть новости;
- я часто не обращаю внимания на окружающих меня людей (например, на семью или друзей) из-за просмотра новостей;
- я регулярно не высыпаюсь, потому что допоздна смотрю или читаю новости;
- люди говорили мне, что я читаю или смотрю слишком много новостей.

Предлагаемые варианты ответа в каждом случае варьировались от 1 — «абсолютно не согласен» до 5 — «полностью согласен». Мы построили *Индекс вовлеченности в думскроллинг* на основе простой суммы ответов с вариацией соответственно от 8 до 40 ед. Коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха для этого Индекса оказался еще более высоким (0,902). Добавим, что коэффициенты  $\alpha$ -Кронбаха снижались при исключении каждой из восьми переменных, указывая на внутреннюю надежность инструмента. На основе данного Индекса мы построили дополнительную переменную, выделив 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.

При выявлении *ключевых характеристик*, ассоциируемых с возникновением состояний умеренного и сильного психологического стресса, мы начинаем с анализа дескриптивной статистики, а затем прибегаем к помощи мультиномиальной логистической регрессии с отсутствием стресса в качестве опорной категории.

После этого мы переходим к основным поведенческим практикам, которые могут быть связаны с *совладанием с психологическим стрессом*. Они включают обращения к специалистам, употребление лекарств, потребление алкоголя, раз-



ные виды эмоционально нагруженного потребления и избегание тревожных новостей. Анализируется, в какой степени они характерны для тех, кто испытывает умеренный и сильный стресс. Мы вновь начинаем с дескриптивной статистики, а затем переходим к логистической регрессии, используя перечисленный выше набор независимых переменных в качестве контролей и добавляя к ним категориальную переменную, фиксирующую наличие умеренного и сильного уровня стресса в качестве основной объясняющей переменной, а в качестве зависимых переменных берем один за другим параметры, обозначающие возможные выходы из стрессовых состояний. Основная задача заключается в том, чтобы выявить значимые связи между наличием психологического стресса / его уровнем и указанными поведенческими практиками.

### Каков уровень психологического (не)благополучия

Переходя к краткому изложению полученных результатов, начнем с уровня психологического (не)благополучия. Доля респондентов, имевших *нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие* за последние 12 месяцев, в данной выборке оказалась довольно высока, чуть не добрав до половины — 47,0 %.

При измерении уровня психологического неблагополучия по наличию или отсутствию *негативных эмоциональных состояний* средние значения по всем пяти выделенным признакам оказались в интервале от 1,8 до 2,4 единиц из четырех возможных. Для нас особенно важны те респонденты, кто испытывал такие состояния часто или практически каждый день. Их доли получились следующими:

- нежелание что-либо делать — 44,6 %;
- плохое настроение — 36,3 %;
- сильная нервозность — 32,6 %;
- неспособность контролировать эмоции — 21,0 %;
- чувство одиночества — 26,7 %.

Мы посчитали долю респондентов, которые испытывали хотя бы одно из перечисленных пяти негативных эмоциональных состояний часто или практически каждый день. Таких оказалось более половины (58,3 %), из них ровно две трети (65,9 %) испытывали в последнее время *нервные расстройства, депрессии или плохое эмоциональное самочувствие*.

При анализе *изменений психологического самочувствия* за последние 12 месяцев выяснилось, что ухудшение (небольшое или значительное) ощутил каждый третий опрошенный (31,8 %), небольшое или значительное улучшение — 17,5 %, самочувствие осталось без изменений у 48,3 % (затруднились ответить 2,4 %). Добавим, что примерно у половины опрошенных, кто испытывал *нервные расстройства, депрессию или плохое эмоциональное самочувствие*, за последние 12 месяцев психологическое самочувствие ухудшилось.

Итак, почти каждый второй респондент испытывал за последний год *нервные расстройства, депрессию или плохое эмоциональное самочувствие*. И более половины переживали хотя бы одно из перечисленных негативных выше эмоциональных состояний. Вдобавок у каждого третьего за этот период отмечено ухудшение психологического самочувствия. Все это подтверждает наше первое предполо-

жение о высоком уровне психологического неблагополучия. Выяснилось также, что все основные показатели уровня психологического неблагополучия (переживание нервных расстройств и депрессии, наличие негативных эмоциональных состояний, ухудшение психологического самочувствия) оказались скоррелированными между собой на высоком уровне значимости ( $p < 0,001$ ), формируя относительно консистентную картину.

### Кто больше подвержен психологическим стрессам

При анализе признаков, ассоциируемых с возникновением стрессовых состояний для выявления более уязвимых групп, начнем с дескриптивной статистики. В части *гендерных различий* выяснилось, что в большей степени к психологическим стрессам склонны женщины — их доли и с умеренным, и с сильным уровнем стресса примерно в 1,5 раза выше, чем у мужчин. По крайней мере, женщины чаще об этом сообщают, и у нас нет дополнительной возможности проверить их фактическое состояние.

Значимы *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 уровнем 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%. При этом наличие или отсутствие *высшего образования* не играет заметной роли, так же как и наличие *занятости на рынке труда*.

*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 переживает умеренные (с 19,2% до 26,5%) и сильные стрессовые состояния (с 12,3% до 17,3%).

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 увеличивается 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%.

*Размер города*, где проживают респонденты, не оказывает заметного влияния. А вот вовлеченность в *думскроллинг* (постоянное чтение тревожных новостей) оказывается важной: средний уровень вовлеченности в новостной поток увеличивает доли находящихся в умеренном и сильном стрессе лишь 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 два раза (с 9,6% до 22,5%). Слабоконтролируемое потребление новостей явно способствует возникновению стрессовых состояний (см. табл. 2).

**Таблица 2. 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    |
| Не женатые/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    |
| 1 501—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 думскроллинг               |                        |           |         |
| Слабая                                     | 71,4                   | 19,0      | 9,6     |
| Средняя                                    | 66,6                   | 21,7      | 11,6    |
| Сильная                                    | 49,3                   | 28,1      | 22,5    |

Для выявления наиболее значимых характеристик мы использовали мультиномиальную логистическую регрессию с уровнем психологического стресса (умеренного или сильного) в качестве зависимой переменной (слабый стресс или его отсутствие — опорная категория). Основные результаты соответствуют данным дескриптивной статистики, хотя и с некоторыми исключениями. Установлено, что и к умеренным, и к сильным стрессовым состояниям более склонны женщины, чем мужчины, а молодые люди — больше, чем представители старших возрастных групп. Оба наблюдения подтверждают результаты предшествующих исследований [Как россияне справляются..., 2023; Самойлова и др., 2021]. Наличие или отсутствие высшего образования, семейный статус, наличие проживающих совместно

детей до 18 лет и занятость на рынке труда не оказывают в данном случае значимого влияния. Нет разницы, проживают ли респонденты в крупном или малом и среднем городе. Более подвержены разным уровням стресса группы с более низким душевым доходом. А одним из наиболее влиятельных факторов, особенно в случае сильного уровня стресса, выступает ухудшение материального положения семьи за последние три месяца — финансовые сложности становятся источником повышенного стресса и депрессий. И наоборот, более высокий уровень материального благосостояния смягчает негативное влияние кризиса на психологическое благополучие [Нестик, 2023]. Наконец, прямо и значимо влияет на возникновение и умеренных, и сильных стрессовых ситуаций вовлеченность в думскроллинг — обилие негативных новостей и неспособность от них оторваться не способствуют психологическому благополучию (см. табл. 3).

**Таблица 3. Основные предикторы умеренного и сильного психологического стресса (коэффициенты мультиномиальной логистической регрессии) (N = 1794<sup>7</sup>; R2 Нэйджелкерка = ,232; модель значима на уровне  $p < ,001$ )**

|                                   | Умеренный уровень стресса | Сильный уровень стресса |
|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Гендер (женщины)                  | 1,967*** (,131)           | 2,001*** (,163)         |
| Возраст                           | ,963*** (,005)            | ,947*** (,006)          |
| Высшее образование                | ,911 (,133)               | 1,179 (,163)            |
| Женаты/замужем                    | ,902 (,131)               | ,800 (,168)             |
| Имеют детей до 18 лет             | ,903 (,148)               | 1,021 (,178)            |
| Занятость на рынке труда          | ,876 (,133)               | ,845 (,165)             |
| Душевой доход (Ln)                | ,797** (,078)             | ,792* (,090)            |
| Ухудшение материального положения | 1,683*** (,135)           | 2,603*** (,160)         |
| Крупные города                    | ,919 (,124)               | 1,187 (,155)            |
| Вовлеченность в думскроллинг      | 1,048*** (,007)           | 1,066*** (,009)         |

Среднеквадратичная ошибка в скобках, \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Для проверки устойчивости полученных результатов были рассчитаны коэффициенты логистической регрессии с другими зависимыми переменными, включая наличие нервных расстройств и депрессий, ухудшение психологического самочувствия за последние 12 месяцев и наличие хотя бы одного из выраженных признаков психологического неблагополучия. При использовании аналогичного состава предикторов были получены сходные результаты.

### Какие выходы из психологического стресса ищут россияне

Существует множество способов, с помощью которых люди пытаются совладать с депрессиями, стрессами и прочими негативными эмоциональными состояниями. Не претендуя на полноту описания этого арсенала средств, мы рассмотрим

<sup>7</sup> Множественные пропуски значений в немалой степени вызваны использованием переменной душевого дохода. Ее изъятие не изменило других полученных результатов.

несколько способов, которые не являются альтернативами, но скорее дополняют друг друга. В их числе:

- обращение к специалистам (психологам или психотерапевтам),
- употребление лекарств (антидепрессантов или успокоительных средств),
- употребление алкогольных напитков (в том числе регулярное),
- особые формы потребительского поведения (включая паническое, импульсивное и компульсивное потребление),
- попытки избегания новостей как источников негативных настроений.

Несмотря на различия между указанными способами, все они относятся к поведенческим реакциям, которые можно условно назвать стратегиями совладания с психологическими трудностями.

### *Обращение к психологам и употребление лекарств*

Обращение к специалистам фиксировалось с помощью вопроса: «Обращались ли Вы за консультациями к психологу, психотерапевту или психиатру за последние 12 месяцев?» На уровне дескриптивной статистики выяснилось, что среди всех наших респондентов к помощи профессионалов прибегали в среднем 7,3%. При этом доля тех, кто обращается к помощи специалистов, даже при умеренном уровне стресса вырастает более чем в четыре раза (с 3,3% до 14,1%), а при сильном уровне стресса становится еще выше — 18,5%.

Использование специальных лекарственных препаратов измерялось на основе вопроса: «Употребляли ли Вы лично антидепрессанты, успокоительные средства за последние 12 месяцев?» Таких респондентов в среднем оказалось втрое больше, чем клиентов у психологов — 22,0%. При умеренном уровне стресса их доля увеличивается в четыре раза (с 10,2% до 42,0%), а при сильном уровне стресса — почти в пять раз, достигая половины (48,9%).

### *Употребление алкоголя*

Одним из традиционных способов снятия стрессовых состояний считается употребление алкоголя. Системные исследования результатов, полученных в разных дисциплинах, показывали, что психологические стрессы и депрессии, подкрепляемые следствиями экономических кризисов, могут вести к увеличению потребления алкоголя, в том числе к его чрезмерному употреблению (последнее только у мужчин), хотя этот тренд сдерживается более жесткими бюджетными ограничениями домохозяйств, возникающими в период кризисов [Jukkala et al., 2008; de Goeij et al., 2015]. Здесь нами использовался вопрос: «Употребляли ли Вы алкогольные напитки, включая алкогольное пиво, за последние три месяца?» с подсказками «регулярно», «иногда» или «никогда». В случае с потреблением алкоголя иногда различия не обнаруживаются, доля его потребителей остается неизменной независимо от уровня стресса. Различия появляются при *регулярном потреблении алкоголя*. При умеренном уровне стресса доля регулярно выпивающих возрастает с 11,1% до 15,4%, а при сильном уровне стресса поднимается до 19,5%. Различия не столь велики, но статистически значимы. Это соответствует предшествующим исследованиям, в которых отмечалось, что в периоды внешних шоков возрастает склонность именно к чрезмерному потреблению алкоголя (правда, только среди мужчин) [Jukkala et al., 2008; de Goeij et al., 2015].

### Эмоционально нагруженное потребление

Дополнительные выходы из стрессовых ситуаций могут находиться в потребительском поведении. Характерно, что, по данным Фонда «Общественное мнение», индекс потребительских настроений российского населения после своего минимального значения в марте 2022 г. (после начала СВО) имел относительно устойчивую тенденцию к росту<sup>8</sup>. По всей видимости, это происходит за счет ожиданий лучшего будущего. Обратим внимание на особые формы потребления, которые мы ранее определили как эмоционально нагруженные, отнеся к ним три вида потребления: паническое, импульсивное и компульсивное [Радаев, 2023а, 2023б]. Позднее мы расширили это понятие до «нестандартного потребления», добавив еще две формы — статусное и этическое потребление [Радаев, 2024, 2025], но в данной работе мы их не затрагиваем.

*Паническое потребление* (или ажиотажный спрос) определяется как спонтанное приобретение излишнего количества товаров для образования запасов в условиях фактического или ожидаемого дефицита или подорожания [Kirk, Rifkin, 2020; Радаев, 2023а]. Оно порождается информационными потоками (спекулятивными слухами, вирусными новостями) о возникшем или ожидаемом дефиците определенных товаров или о резком повышении розничных цен. Внешние угрозы (реальные или воображаемые), мультиплицируемые через альтернативные медиа, порождают негативные эмоции в виде страхов и приводят к стрессовым состояниям, усиливая ощущения неопределенности и тревожности, потери контроля над ситуацией и боязни упустить нечто важное (fear of missing out) [Prentice, Quach, Thaichon, 2022]. В этих условиях, когда повышен градус эмоциональности и преобладают негативные эмоции, паническое потребление становится одной из защитных реакций против стресса [Huan, Park, Kang, 2021].

Паническое потребление было операционализировано нами с помощью вопроса: «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?» Склонность к такому потреблению в нашей выборке проявили 21,8% опрошенных (в большей степени молодые люди), а в группах с высоким и умеренным уровнем стресса — 31,5% и 29,2% соответственно.

Под *импульсивным потреблением* понимается быстрое и незапланированное приобретение понравившихся товаров или услуг [Rook, Fisher, 1995; Радаев, 2023а]. Люди в ситуации эмоционального стресса более склонны ослаблять самоконтроль и позволять себе что-то «лишнее», чтобы чувствовать себя лучше, поднять упавшее настроение. Может сказываться и так называемый эффект истощения эго (ego depletion) [Baumeister, 2002] или эмоционально-волевая усталость, когда человеку сложнее сопротивляться импульсивным порывам, в том числе в потребительских практиках. При этом в отличие от панического потребления, переполненного негативными эмоциями на всех своих стадиях, импульсивное поведение в момент покупки нередко сопровождается позитивными эмоциями [Kacen, Lee, 2002]. Оно может выступать не только следствием потери самоконтроля, но так-

<sup>8</sup> Измерение инфляционных ожиданий и потребительских настроений на основе опросов населения. Волна 12 // Инфом. 2023. URL: [https://www.cbr.ru/Collection/Collection/File/43787/inFOM\\_23-02.pdf](https://www.cbr.ru/Collection/Collection/File/43787/inFOM_23-02.pdf) (дата обращения: 02.05.2024).

же инструментом управления эмоциями, своего рода потребительской терапией [Fenton-O’Creevy, Dibb, Furnham, 2018].

Этот вид потребления часто используется как выход из стрессовых состояний. Так, в 2022 г. «Сберстрахование» и консалтинговая компания UXSSR выяснили, что спонтанные покупки позволяют потребителям бороться со стрессами. По их данным, 55 % опрошенных россиян совершали незапланированный шопинг из-за плохого настроения, более чем в 20 % случаев — из-за ссор в семье и столько же — из-за проблем на работе<sup>9</sup>.

Для измерения импульсивного потребления нами использовался следующий вопрос: «*Покупали лично Вы за последние три месяца какие-то товары и (или) услуги незапланированно, без предварительных раздумий и тщательного поиска?*» В такое потребление в нашей выборке оказались вовлечены 44,0 % респондентов (чаще молодые люди), а в группах с сильным и умеренным уровнем стресса — 50,3 % и 54,3 % соответственно. Интересно, что умеренный уровень стресса подталкивает к импульсивному потреблению даже больше, чем сильный.

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 состояниями [Yurchisin, Johnson, 2004; Радаев, 2023а]. Компульсивное потребление в еще большей степени проистекает из эмоционального состояния. Зачастую это попытка совладать с хроническим стрессом и тревогой, поднять себе постоянно падающее настроение [Максименко и др., 2024]. По сути, речь идет о разновидности аддиктивного поведения, которое при этом не привязано к аддиктивным товарам (алкоголю, табаку или наркотическим средствам). Среди трех видов эмоционально нагруженного потребления компульсивное поведение в наименьшей степени зависит от внешних обстоятельств и в наибольшей степени — от психологического состояния личности, в первую очередь оно сопрягается с низкой самооценкой [Yurchisin, Johnson, 2004].

Вовлеченность в компульсивное потребление измерялась на основе следующего вопроса: «*Покупали ли лично Вы за последние три месяца какие-то товары и (или) услуги, чтобы справиться со стрессом или поднять себе настроение?*» В него вовлечены 45,6 % опрошенных (чаще женщины по сравнению с мужчинами и представители более молодых возрастных групп), а в группах с сильным и умеренным уровнем стресса — 62,5 % и 62,1 %, то есть фактически одинаковые доли.

Таким образом, при наличии стресса возрастают доли тех, кто обращается к разным формам эмоционально нагруженного потребления. Но интересно, что скачок происходит именно при умеренном уровне стресса: доля вовлеченных в *планируемое потребление* увеличивается с 18,5 % до 29,2 %, в *импульсивное потребление* — с 39,1 % до 54,3 %, в *компульсивное потребление* — с 36,7 % до 62,1 % (наиболее значительный рост). А при возникновении сильного уровня стресса доли более не растут — различие между сильными и умеренным уровнем стресса здесь сходит к минимальным величинам.

<sup>9</sup> Если чек оказался вдруг // Коммерсантъ. 2024. 25 апреля. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6665250> (дата обращения: 12.12.2024).



### Избегание тревожных новостей

Наконец, еще одним способом совладания с депрессивными состояниями может быть избегание негативных новостей, которые становятся источником тревожности и беспокойства [Казун, 2023]. Оно изучалось с помощью вопроса: «В последние три месяца я намеренно пытался(ась) избегать новостей» с четырьмя вариантами ответа — от «абсолютно не согласен» до «абсолютно согласен». Мы выделили тех, кто оказался абсолютно согласен или скорее согласен, и получили группу, в которую входит каждый четвертый опрошенный (25,7%). При этом доля желающих избегать тревожных новостей при умеренном уровне стресса вырастает примерно в 1,5 раза (с 21,0% до 30,5%), а при сильном уровне — почти в два раза (до 40,8%) (см. табл. 4).

Таблица 4. 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    |

### Результаты регрессионного анализа

Во всех проанализированных случаях наблюдается сходная картина: наличие умеренного и тем более сильного уровня стресса заметно увеличивает долю вовлеченных в поведенческие практики, которые могут помочь справиться с негативными эмоциональными состояниями. При использовании парных непараметрических корреляций все перечисленные способы поведения значимо связаны с попаданием и в группу с сильным, и в группу с умеренным уровнем стресса. Но чтобы выявить действительно значимые связи, мы прибегаем к регрессионному анализу, где в качестве зависимых дихотомических переменных используется вовлеченность в рассмотренные выше практики совладания со стрессом, а в качестве основной независимой переменной — категориальная переменная, фиксирующая наличие умеренного и сильного уровня стресса при аналогичном составе других предикторов. Далее мы увидим, что значимые связи сохранились не во всех случаях.

Какие выходы работают при возникновении психологического стресса, согласно итогам регрессионного анализа? Основная часть результатов подтверждает-

ся. При умеренном и тем более при сильном уровне стресса люди обращаются к помощи психологов и психиатров, причем речь идет в большей степени о молодых людях и тех, кто более вовлечен в думскроллинг. Кроме того, возрастает потребление антидепрессантов и успокоительных средств, и это чаще женщины, респонденты без высшего образования и вновь вовлеченные в думскроллинг. Эти два способа, призванные напрямую воздействовать на снижение уровня стресса, наиболее вероятны среди всех других способов.

Следующим выходом из умеренного и сильного психологического стресса оказывается регулярное потребление алкоголя, но преимущественно для мужчин. Паническое потребление ассоциируется только с умеренным уровнем стресса, а с сильным стрессом значимая связь пропадает. А вот к импульсивному потреблению чаще прибегают люди и с умеренным, и с сильным уровнем стресса. Еще более это касается компульсивного потребления, которое напрямую нацелено на то, чтобы с помощью относительно регулярных покупок улучшить свое психологическое состояние. Эти способы чаще практикуются женщинами, молодыми людьми, занятыми на рынке труда и группами с более высоким уровнем душевого дохода, а также теми, кто более вовлечен в потребление тревожных новостей (думскроллинг).

Добавим, что во всех перечисленных нами случаях наличие психологического стресса (умеренного или сильного) выступает в качестве основного предиктора — вероятность перечисленных поведенческих практик часто возрастает многократно. В то же время исчезает значимое влияние сильного уровня стресса на попытки избегания тревожных новостей. Желание убежать от таких новостей у людей, возможно, и появляется, но вовсе отрешиться от новостей, увы, не получается — тревожные новости «все равно тебя находят» [Казун, 2023] (см. табл. 5).

## Основные выводы

В современной России происходящие один за другим внешние шоки (экономические, эпидемиологические, геополитические) способствуют нарастанию стрессовых состояний, когда по результатам опроса городской интернет-аудитории почти половина респондентов заявляют, что за предшествующий год переживали нервные расстройства, депрессии или плохое эмоциональное самочувствие, и примерно у каждого третьего за последний год психологическое самочувствие ухудшилось. Более чувствительными к стрессовым состояниям традиционно оказываются женщины по сравнению с мужчинами и молодые люди, которым, по всей видимости, недостает жизненного опыта для совладания с негативными эмоциональными состояниями. При этом с возникновением психологического стресса в изученном нами случае не связаны или связаны незначимо уровень образования и наличие занятости на рынке труда, семейный статус и наличие несовершеннолетних детей. А одним из наиболее влиятельных факторов оказывается ухудшение материального положения семьи — финансовые трудности явно способствуют росту психологического неблагополучия. И устойчиво проявляется воздействие вовлеченности в постоянное чтение новостей (думскроллинг). Слабоконтролируемое поглощение новостей явно способствует возникновению депрессии и стрессов.

Таблица 5. Основные способы совладания с сильным психологическим стрессом (коэффициенты логистической регрессии)

|   | Обращения к психологам | Употребление лекарств | Употребление алкоголя | Паническое потребление | Импульсивное потребление | Компульсивное потребление | Избегание новостей |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|
| Умеренный стресс                        | 3,457*** (.233)        | 5,434*** (.150)       | 1,808*** (.180)       | 1,568** (.143)         | 1,800*** (.129)          | 2,358*** (.130)           | 1,108 (.145)       |
| Сильный стресс                          | 4,420*** (.254)        | 7,356*** (.177)       | 2,390*** (.211)       | 1,370 (.176)           | 1,378* (.160)            | 2,299*** (.163)           | 1,320 (.172)       |
| Гендер (женщины)                        | 1,006 (.199)           | 1,455** (.134)        | ,307*** (.157)        | 1,010 (.123)           | 1,381** (.106)           | 1,538*** (.108)           | 2,175*** (.128)    |
| Возраст                                 | ,965*** (.007)         | 1,001* (.005)         | ,993 (.006)           | ,980*** (.005)         | ,984*** (.004)           | ,977*** (.004)            | ,972*** (.005)     |
| Высшее образование                      | ,984 (.205)            | ,753* (.136)          | ,851 (.157)           | ,899 (.126)            | ,860 (.108)              | 1,010 (.109)              | 1,152 (.125)       |
| Женаты/замужем                          | ,731 (.205)            | ,891 (.133)           | 1,318 (.161)          | 1,011 (.127)           | 1,011 (.108)             | ,909 (.109)               | ,728* (.125)       |
| Имеют детей до 18 лет                   | 1,139 (.212)           | ,963 (.151)           | ,947 (.171)           | ,991 (.140)            | 1,343* (.122)            | 1,132 (.125)              | ,862 (.141)        |
| Занятость на рынке труда                | ,916 (.200)            | 1,067 (.136)          | 1,332 (.163)          | 1,137 (.129)           | 1,513*** (.111)          | 1,252* (.112)             | 1,285 (.128)       |
| Душевой доход (Ln)                      | ,964 (.099)            | 1,052 (.077)          | ,958 (.087)           | ,996 (.070)            | 1,219** (.066)           | 1,175* (.066)             | ,955 (.071)        |
| Ухудшение материального положения семьи | ,743 (.212)            | 1,051 (.139)          | ,834 (.166)           | ,927 (.134)            | ,760* (.117)             | ,853 (.117)               | 1,327* (.130)      |
| Крупные города                          | 1,240 (.190)           | ,990 (.127)           | 1,078 (.145)          | 1,294 (.119)           | 1,226* (.102)            | 1,139 (.103)              | 1,251 (.119)       |
| Думскроллинг                            | 1,027*** (.010)        | 1,031*** (.007)       | ,999 (.009)           | 1,057*** (.007)        | 1,033*** (.007)          | 1,025*** (.007)           | 1,045*** (.007)    |
| Константа                               | ,186 (-1,683)          | ,025*** (.834)        | 1,097 (.931)          | ,225* (.759)           | ,050*** (.709)           | ,112** (.706)             | ,203* (.760)       |
| R2 Нэйджелкерка                         | ,176                   | ,227                  | ,101                  | ,117                   | ,112                     | ,148                      | ,144               |
| Число респондентов                      | 1788                   | 1787                  | 1788                  | 1758                   | 1742                     | 1744                      | 1752               |

Примечание. Среднеквадратичная ошибка в скобках, \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Люди, разумеется, ищут выходы из возникающих стрессовых состояний. При сильном уровне психологического стресса примерно каждый пятый обращается к помощи психологов и психиатров (в большей степени молодые люди), половина опрошенных из этой группы употребляют антидепрессанты и успокоительные средства (в большей степени женщины). В обоих случаях к этим средствам чаще прибегают те, кто более вовлечен в думскроллинг.

Каждый пятый при сильном уровне стресса регулярно употребляет алкогольные напитки (чаще к этому средству прибегают мужчины). Половина респондентов в подобной ситуации ищут выход в импульсивном потреблении и почти две трети — в компульсивном потреблении. Наконец, четверо из десяти опрошенных из группы с сильным уровнем стресса пытаются избегать тревожных новостей, но, судя по всему, это мало у кого получается — убежать от новостей, похоже, люди не в состоянии.

Таким образом, население применяет разнообразный арсенал средств совладания, позволяющих ослабить давление внешних негативных обстоятельств и по крайней мере отчасти стабилизировать свое психологическое состояние. Перечень поведенческих практик, рассмотренных в данной работе, разумеется, неполон. В целом вопросы ментального здоровья и способов совладания с негативными эмоциональными состояниями заслуживают более пристального внимания исследователей.

### Ограничения исследования

Данное исследование сопряжено с рядом неизбежных ограничений. Мы понимаем, что абсолютные значения используемых показателей в сильной степени зависят от характера выборки и при опросе всего российского населения по месту жительства, а не городской интернет-аудитории, многие показатели будут значительно ниже. Например, показатели эмоциональных состояний (элементов Индекса психологического неблагополучия) оказываются в 2—2,5 раза ниже, чем в данном исследовании [Радаев, 2025]. Результаты могут зависеть от периода измерения, а также от наличия или отсутствия внешних шоков в период, предшествовавший опросу. Но в данном случае для нас важны не столько приведенные выше абсолютные числа, сколько установление значимых связей между характеристиками групп, уровнем психологического неблагополучия и поведенческими практиками.

Использованные нами данные не исчерпывают все способы борьбы со стрессом. Среди наиболее популярных по распространенности средств в других исследованиях фиксируются также прогулки, проведение времени с друзьями, близкими или с животными, вкусная еда<sup>10</sup>.

В ряде случаев факторы психологического стресса могут также оказываться и его следствиями, порождая трудноразрешимую проблему эндогенности. В первую очередь это касается эмоционально нагруженных форм потребления, а возможно, и вовлеченности в думскроллинг. В подобных случаях мы предпочитаем говорить скорее об ассоциируемых признаках, нежели о влияющих факторах.

<sup>10</sup> РОМИР назвал самые популярные у россиян способы борьбы со стрессом // РОМИР. 25 июня. URL: <https://romir.ru/press/romir-nazval-samyie-populyarnye-u-rossiyan-sposoby-borby-so-stressom> (дата обращения: 05.12.2024).

## Литература (References)

1. Казун А. Д. «Они все равно меня находят»: медиапотребление людей, избегающих новостей // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. 2023. № 3. С. 3—25. <https://doi.org/10.30547/vestnik.journ.3.2023.325>. Kazun A. D. (2023) 'They Find Me Anyway': Media Consumption of People Avoiding News. *Vestnik of Moscow University. Series 10: Journalistics*. No. 3. P. 3—25. <https://doi.org/10.30547/vestnik.journ.3.2023.325>. (In Russ.)
2. Казун А. Д. «Обложиться информацией, чтобы хоть что-то понимать»: индивидуальные и социальные основания думскроллинга // Мир России: Социология, этнология. 2024а. Т. 33. № 2. С. 77—94. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-2-77-94>. Kazun A. D. (2024a) 'To Get Overlaid with Information to Understand at Least Something': Individual and Social Bases of DoomsScrolling. *Universe of Russia: Sociology, Ethnology*. Vol. 33. No. 2. P. 77—94. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-2-77-94>. (In Russ.)
3. Казун А. Д. Потребление новостей в повседневной рутине думскроллеров // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024б. № 2. С. 226—244. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.2.2527>. Kazun A. D. (2024b) News Consumption in Everyday Routine of DoomsScrollers. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 2. P. 226—244. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.2.2527>. (In Russ.)
4. Как россияне справляются с новым кризисом: Социально-экономические практики населения / под ред. Радаева В. В. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2023. Radaev V. V. (ed.) (2023) *Coping with a New Crisis: Socio-Economic Practices of the Russian Population*. Moscow: HSE Publishing House. (In Russ.)
5. Каравай А. В. Действия россиян по улучшению собственного материального положения в эпоху COVID-19 // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 2. С. 121—137. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.2.1837>. Karavay A. V. (2021) The Behavior of Russians Aimed at Improving Their Financial Situation in the Era of COVID-19. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 2. P. 121—137. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.2.1837>. (In Russ.)
6. Красильникова М. Д. Экономические циклы и мнения населения об экономической динамике // Общественные науки и современность. 2020. № 1. С. 5—21. <https://doi.org/10.31857/S086904990008508-0>. Krasilnikova M. D. (2020) Economic Cycles and Public Opinion on Economic Dynamics. *Obshchestvennyye Nauki i Sovremennost*. No. 1. P. 5—21. <https://doi.org/10.31857/S086904990008508-0>. (In Russ.)
7. Логинов Д. М. Как российское население пережило кризис второй половины 2010-х годов // Вопросы экономики. 2020. № 12. С. 41—61. <https://doi.org/10.32609/0042-8736-2020-12-41-61>.

- Loginov D. M. (2020) How the Russian Population Went Through the Crisis of the Second Half of the 2010s. *Voprosy Ekonomiki*. No. 12. P. 41—61. <https://doi.org/10.32609/0042-8736-2020-12-41-61>. (In Russ.)
8. Максименко А. А., Дейнека О. С., Юринова Д. В., Чарушина Е. И., Бояркин К. Е. Связь компульсивных покупок с тревожностью и депрессией у россиян // *Экономическая социология*. 2024. Т. 25 № 1. С. 58—84. <https://doi.org/10.17323/1726-3247-2024-1-58-84>.  
Maksimenko A., Deyneka O., Yurina D., Charushina E., Boyarkin K. (2024) Correlations of Compulsive Shopping with Anxiety and Depression in Russia. *Journal of Economic Sociology*. Vol. 25. No. 1. P. 58—84. <https://doi.org/10.17323/1726-3247-2024-1-58-84>. (In Russ.)
9. Нестик Т. А. Социальный оптимизм россиян в условиях кризиса: результаты лонгитюдного исследования // *Психологический журнал*. 2023. Т. 44. № 3. С. 5—17. <https://doi.org/10.31857/S020595920026152-3>.  
Nestik T. A. (2023) Social Optimism of Russians in Conditions of the Crisis: Findings from a Longitude Study. *Psychological Journal*. Vol. 44. No. 3. P. 5—17. <https://doi.org/10.31857/S020595920026152-3>. (In Russ.)
10. 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>.  
Pogosova N. V., Dovzhenko T. V., Babin A. G., Kursakov A. A., Vygodin V. A. (2014) Russian Version of PHQ-2 and 9 Questionnaires: Sensitivity and Specificity in Detection of Depression in Outpatient General Medical Practice. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. Vol. 13. No. 3. P. 18—24. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2014-3-18-24>. (In Russ.)
11. Радаев В. В. Эмоционально нагруженное потребление в современной России. Часть первая: теоретические основы // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2023а. № 5. С. 204—222. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.5.2491>.  
Radaev V. V. (2023a). Emotionally Loaded Consumption in Contemporary Russia Part One: Theoretical Basis for Research. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 5. P. 204—222. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.5.2491>. (In Russ.)
12. 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*. 2023б. № 6. С. 17—34. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.6.2501>.  
Radaev V. V. (2023b). Emotionally Loaded Consumption in Contemporary Russia Part Two: Empirical Evaluation of Peculiarities, Factors and Financial Consequenc-

- es. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 6. P. 17—34. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.6.2501>. (In Russ.)
13. Радаев В. Нестандартные формы потребления: сравнительный анализ // Вопросы экономики. 2024. № 3. С. 43—72.  
Radaev V. V. (2024) Nonstandard Consumption Forms: A Comparative Analysis. *Voprosy Ekonomiki*. No. 3. P. 43—72. (In Russ.)
  14. Радаев В. В. Нестандартное потребление. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2025.  
Radaev V. V. (2025) Nonstandard Consumption. Moscow: HSE Publishing House. (In Russ.)
  15. 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://doi.org/10.33920/med-01-2111-03>.  
Samoylova D. D., Boroday A. A., Tyapkina D. A. (2021) Impact of New Coronaviral Covid-19 Infection on Human Mental Health. *Vestnik of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. Vol. 11. P. 841—854. <https://doi.org/10.33920/med-01-2111-03>. (In Russ.)
  16. Baumeister R. F. (2002) Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*. Vol. 28. P. 670—676. <https://doi.org/10.1086/338209>.
  17. Ettman C. K., Adam G. P., Clark M. A., Wilsn I. B., Vivier P. M., Galea S. (2022) Wealth and Depression: A Scoping Review. *Brain and Behavior*. Vol. 12. No. 3. Art. e2486. <https://doi.org/10.1002/brb3.2486>.
  18. Fenton-O’Creedy M., Dibb S., Furnham A. (2018) Antecedents and Consequences of Chronic Impulsive Buying: Can Impulsive Buying be Understood as Dysfunctional Self-Regulation? *Psychological Marketing*. Vol. 35. P. 175—188. <https://doi.org/10.1002/mar.21078>.
  19. de Goeij M. C., Suhrcke M., Toffolutti V., van de Mheen D., Schoenmakers T. M., Kunst A. E. (2015) How Economic Crises Affect Alcohol Consumption and Alcohol-Related Health Problems: A Realist Systematic Review. *Social Science and Medicine*. Vol. 131. P. 131—146. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.025>.
  20. Guerra O., Eboreime E. (2021) The Impact of Economic Recessions on Depression, Anxiety, and Trauma-Related Disorders and Illness Outcomes — A Scoping Review. *Behavior Sciences*. No. 11. Art. 119. <https://doi.org/10.3390/bs11090119>.
  21. Huan C., Park S., Kang J. (2021) Panic Buying: Modeling What Drives it and How it Deteriorates Emotional Well-Being. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. Vol. 50. No. 2. P. 150—164. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12421>.
  22. Jukkala T., Makinen I. H., Ferlander S., Vagero D., Kaslitsyna O. (2008) Economic Strain, Social Relations, Gender, and Binge Drinking in Moscow. *Social Science*



- and Medicine*. Vol. 66. No. 3. P. 663—674. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.10.017>.
23. Kacen J. J., Lee J. A. (2002) The Influence of Culture on Consumer Impulsive Buying Behavior. *Journal of Consumer Psychology*. Vol. 12. No. 2. P. 163—176. [https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1202\\_08](https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1202_08).
24. Kirk C. P., Rifkin L. S. (2020) I'll Trade You Diamonds for Toilet Paper: Consumer Reacting, Coping and Adapting Behaviors in the COVID-19 Pandemic. *Journal of Business Research*. Vol. 117. P. 124—131. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.05.028>.
25. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W., Löwe B. (2009) An Ultra-Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*. Vol. 50. No. 6. P. 613—621. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.6.613>.
26. Löwe B., Wahl I., Rose M., Spitzer C., Glaesmer H., Ingenfeld K., Schneider A., Braehler E. (2010) 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*. Vol. 122. No. 1—2. P. 86—95. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.019>.
27. Monseni A. (2016) The Aftermath of Financial Crises: Look on Human and Social Wellbeing. *World Development*. No. 87. P. 88—106. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2016.06.001>.
28. Notten G., de Crombrugghe D. (2012) Consumption Smoothing in Russia. *Economics of Transition*. No. 20. P. 481—519. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4358818>.
29. Prentice C., Quach S., Thaichon P. (2022) Antecedents and Consequences of Panic Buying: The Case of COVID-19. *International Journal of Consumer Studies*. Vol. 46. P. 132—146. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12649>.
30. Rook D. W., Fisher R. J. (1995) Normative Influences on Impulsive Buying Behavior. *Journal of Consumer Research*. Vol. 22. P. 305—313. <https://doi.org/10.1086/209452>.
31. Yurchisin Y., Johnson K. K. P. (2004) Compulsive Buying Behavior and Its Relationship to Perceived Social Status Associated with Buying, Materialism, Self-Esteem, and Apparel-Product Involvement. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. Vol. 32. No. 3. P. 291—314. <https://doi.org/10.1177/1077727X03261178>.