

<https://doi.org/10.17059/ekon.reg.2025-2-17>

УДК 330.16+314.06

JEL J11

М. Н. Макарова  

Институт экономики УрО РАН, г. Екатеринбург, Российская Федерация

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ НАСЕЛЕНИЯ ПО АДАПТАЦИИ К СОЦИАЛЬНЫМ РИСКАМ¹

Аннотация. Разнообразие и острота социальных рисков в современном российском обществе предопределяют высокий уровень стресса у населения и необходимость постоянно адаптироваться к быстро меняющимся условиям. В связи с этим исследовательский интерес представляет изучение копинг-стратегий, представляющих паттерны поведения в ответ на социальные риски. Несмотря на широкий круг исследований совладающего поведения, малоизученными остаются копинг-стратегии населения как с точки зрения их обобщения на макроуровне, так и с точки зрения учета не только объективных факторов, но и субъективных оценок социальных рисков населением. Гипотеза исследования состоит в том, что копинг-стратегия определяется не только объективными социально-экономическими характеристиками населения, но и зависит от субъективного восприятия жизненной ситуации, а также влияет на значимость и структуру воспринимаемых социальных рисков и определяет способы адаптации к ним. Таким образом, целью исследования было изучение особенностей копинг-стратегий населения во взаимосвязи с субъективной оценкой социальных рисков на основе социологического опроса трудоспособного населения Свердловской области в апреле – ноябре 2024 г. Проведенный опрос позволил дифференцировать три копинг-стратегии населения по адаптации к социальным рискам («решать проблему», «просить помощи», «переждать»), а именно были определены социально-демографические характеристики, способствующие выбору стратегии, а также показаны наиболее острые социальные риски и характер действий в случае их возникновения/обострения на примере риска ухудшения здоровья. Новизна исследования заключается в том, что при определении копинг-стратегий учитываются не только объективные характеристики населения, но и субъективные факторы, а полученные результаты подчеркивают необходимость дифференцировать меры социальной политики в зависимости от типа совладающего поведения населения, которому они адресованы. Перспективные исследования по данной теме могут быть связаны как с расширением социально-демографических детерминант совладающего поведения, так и с уточнением содержания каждой копинг-стратегии.

Ключевые слова: копинг-стратегия, совладающее поведение, социальный риск, удовлетворенность, опрос, население, доходы

Благодарность: Исследование выполнено за счет гранта РНФ (проект №24-28-00654 "Оценка и прогнозирование социальных рисков и их последствий для устойчивого развития регионов России в контексте современных глобальных вызовов")

Для цитирования: Макарова, М. Н. (2025). Копинг-стратегии населения по адаптации к социальным рискам. *Экономика региона*, 21(2), 502-513. <https://doi.org/10.17059/ekon.reg.2025-2-17>

¹ © Макарова М. Н. Текст. 2025.

RESEARCH ARTICLE

Mariya N. Makarova  

Institute of Economics of the Ural Branch of RAS, Ekaterinburg, Russian Federation

Coping Strategies of the Russian Population in Response to Social Risks

Abstract. The diversity and intensity of social risks faced by contemporary Russian society contribute to elevated stress levels and a widespread need for adaptation to rapidly changing conditions. Against this backdrop, this study explores coping strategies as behavioural patterns that emerge in response to social risks. While individual and group coping behaviours have been widely examined, population-level coping strategies remain underexplored—particularly in terms of generalization at the macro level (national or regional) and in accounting for both objective factors and subjective perceptions of risk. The study is grounded in the hypothesis that coping strategies are shaped not only by the population's socio-economic characteristics but also by their subjective perception of life circumstances. In turn, these strategies influence how people perceive, structure, and respond to social risks. The study aims to examine the characteristics of different coping strategies in relation to subjective assessments of social risks that create a stressful environment. Coping strategies were identified through a pilot sociological survey conducted among the working-age population of Sverdlovsk Oblast between April and November 2024. The sample was representative by gender and age and constructed with a 95 % confidence interval. The survey revealed three main coping strategies used in response to social risks: “solve the problem,” “ask for help,” and “wait it out.” The study identifies the socio-demographic characteristics associated with each strategy, highlights the most pressing social risks, and illustrates behavioural responses using the example of health deterioration risk. The novelty of this research lies in addressing both objective and subjective factors that shape coping behaviour. The findings underscore the importance of tailoring social policy measures to specific population groups based on their dominant coping strategy. Future research may expand on these findings by examining additional socio-demographic determinants, such as education level or place of residence, and by refining the classification of each coping strategy.

Keywords: social risk, coping strategies, coping behaviour, survey, population, health, satisfaction, well-being

Acknowledgments: *The research was supported by a grant from the Russian Science Foundation (Project No. 24-28-00654, ‘Assessment and Forecasting of Social Risks and Their Consequences for the Sustainable Development of Russian Regions in the Context of Current Global Challenges’).*

For citation: Makarova, M. N. (2025). Coping Strategies of the Russian Population in Response to Social Risks. *Ekonomika regiona / Economy of regions*, 21(2), 502–513. <https://doi.org/10.17059/ekon.reg.2025-2-17>

Введение

Острота и разнообразие глобальных вызовов, с которыми сталкивается современное российское общество, существенно снижают устойчивость общественного развития. Противоречия между нарастанием количества и разнообразия социальных рисков и стремлением к стабильности представляют собой ситуационную детерминанту, которая формирует ситуацию стресса и рассматривается как угроза, риск (Битюцкая, Коренеев, 2020), что определяет необходимость адаптации индивида к стремительно меняющимся условиям.

Поведение лиц, попавших в ситуацию социального риска и находящихся под влиянием перемен в состоянии стресса, получило название совладающего поведения, которое позволяет как можно лучше адаптировать человека к требованиям среды, ослабить или смягчить ее воздействие, избежать или привыкнуть к новым условиям (Човдырова, Пяткина, 2021).

Основу совладающего поведения составляют копинг-стратегии, которые представляют собой устойчивый комплекс реакций личности на ситуацию социального риска (Haan, 1965), а также поведенческие усилия личности, направленные на снижение негативного влияния стресса (Lazarus & Folkman, 1987). Они позволяют индивиду адекватно приспосабливаться к динамичным условиям, поддерживают его психологическое благополучие, целенаправленно воздействуют на окружающую среду, способствуют преодолению внешних и внутренних противоречий (Аскарова, Усманова, 2021).

Важными характеристиками копинг-стратегии как индивидуальной линии взаимодействия с риском являются ресурсы окружающей среды и личности, которые позволяют уменьшить влияние стресса адекватными ситуациями и личности способами (Крюкова, 2008). В зависимости от них выделяют три базовых копинг-стратегии (Хачатурова, 2013; Посохова, 2007;

Amirkhan, 1999): 1) разрешение проблемы, включающее анализ проблемы и поиск путей ее решения; 2) умение обращаться и получать социальную поддержку, позволяющее использовать помощь других людей; 3) различные формы психологической защиты (подавление, изоляция, избегание и т. п.), снижающие уровень стресса и позволяющие сохранять эмоциональную стабильность.

Копинг-стратегии имеют проблемно-ориентированный или эмоционально-направленный характер (Folkman & Lazarus 1980; Folkman & Moskowitz, 2000). Так, например, первая стратегия связана с решением вопроса по существу путем планирования и реализации активных действий и получения положительных результатов; вторая скорее носит адаптивный характер, направленный на концентрацию внимания на проблемной ситуации и поиск сочувствия, эмоциональной поддержки; третья предполагает применение различных защитных форм поведения (Carver, 1998). Таким образом, реакция людей на неблагоприятное воздействие среды носит неоднозначный характер. Одни активно ищут способы преодоления трудностей, другие занимают выжидательную позицию, третьи пытаются «сбежать» от проблемы, спрятаться от нее. При этом копинг-стратегии могут быть эффективными или неэффективными (Тукачева, 2019).

Несмотря на то, что продолжительное время копинг-стратегии рассматривались преимущественно медиками и психологами (Frydenberg, 2014; Рогачев, Коноплева, 2015; Арбитов, 2013), в последнее время исследователи из других научных областей изучают копинг-стратегии в условиях социальных и экономических перемен, в экстремальных ситуациях, сопровождающихся витальной угрозой (Исаева, 2009, с. 16). Кроме того, исследователи также стали обращаться к задачам определения и оценки субъективных критериев восприятия стрессовой ситуации (Абрамов, 2014).

Отдельно следует отметить, что исследования совладающего поведения ведутся преимущественно на уровне профессиональных (Botona & Baguio, 2025; Powell & Mayfield, 2024; Кыштымова, Беликова, 2023) или узких социально-демографических групп (Bushra et al., 2024; Орина, 2016; Barakat & Momani, 2024). Существенно реже оно изучается на макроуровне, когда объектом исследования выступает население региона или страны в целом, например, в контексте деструктивного поведения (Берзин и др., 2022), эволюции копинг-стратегий различных возрастных групп

населения (Kurth et al., 2024), выбора эффективной копинг-стратегии в условиях неравенства (Adhikari, 2023; Giovanis & Özdamar, 2024).

Таким образом, можно сделать вывод, что исследователи осуществляют дифференциацию копинг-стратегий в связи с объективными условиями бытия изучаемой группы населения (профессиональный статус, социально-демографические характеристики, уровень неравенства и т. п.), однако, на наш взгляд, научный интерес представляет также и поиск взаимосвязи между типом совладающего поведения и субъективной оценкой социальных рисков, формирующих стрессогенную среду, что и определило цель исследования. Гипотеза исследования заключается в предположении, что копинг-стратегия не только определяется объективными социально-экономическими характеристиками, но и зависит от субъективного восприятия жизненной ситуации (удовлетворенности), а также влияет на значимость и структуру воспринимаемых социальных рисков. Такой подход позволит в перспективе разнообразить меры социальной политики, дифференцировав их в соответствии с различными копинг-стратегиями населения.

Методы

Пилотное социологическое исследование на тему «Оценка социальных рисков и угроз жизнеспособности населения» проводилось с целью получения информации о субъективной оценке населением социальных рисков в разрезе отдельных социально-демографических групп, а также для выявления ключевых характеристик поведенческих стратегий населения в контексте реализации социальных рисков.

Полигоном исследования выступила Свердловская область. Единицей наблюдения являлся человек в трудоспособном возрасте (15–64 года). Целевой объем выборочной совокупности составил 384 чел. (доверительная вероятность 95 %, погрешность ± 5 %). Выборка репрезентативна по полу и возрасту, согласно половозрастной структуре населения региона на 1 января 2024 г. Сбор данных осуществлялся в период апрель–ноябрь 2024 г. по специально подготовленному опроснику посредством заполнения респондентами онлайн-формы или бумажной анкеты, которые распространялись через социальные сети, а также по месту учебы и/или трудоустройства.

Обработка результатов опроса проводилась последовательно. Сначала все анкеты

были проверены на правильность заполнения (из 457 анкет корректными оказались 391, в том числе были удалены анкеты респондентов из других регионов), ответы респондентов оцифрованы в виде таблицы Excel, а также произведена кодировка ответов на открытые вопросы. Затем в статистическом пакете SPSS построены одномерные и двумерные распределения, рассчитаны статистические метрики (доли, средние значения, а также коэффициент Крамера для двумерных распределений). В последующем анализе использованы только статистически значимые результаты на уровне значимости $p = 0,05$.

Результаты и обсуждение

Проведенное социологическое исследование охватило 391 респондента, в том числе 176 мужчин (45 %) и 215 женщин (55 %); среди респондентов доля молодежи до 24 лет составляет 16,2 %, доля населения предпенсионного возраста (55–64 года) — 18,8 %, что соответствует половозрастной структуре населения Свердловской области на 1 января 2024 г.

Для выявления копинг-стратегий населения в социологическое исследование был включен вопрос, характеризующий три способа взаимодействия с социальными рисками. Вопрос звучал следующим образом: «При возникновении сложных жизненных ситуаций как Вы преимущественно решаете проблемы?» и предлагал респондентам на выбор три варианта ответа, характеризующие копинг-стра-

тегии в контексте взаимодействия с социальными рисками. Среди респондентов подавляющее большинство (68,3 %) идентифицируют свою копинг-стратегию как активное преодоление возникшей угрозы («Решать проблему»), около 14 % респондентов выбирают стратегию не решать проблему самостоятельно, а привлечь помощников («Просить помощи»), около 8 % респондентов предпочитают ничего не делать в надежде, что угроза сама сойдет на нет («Переждать»). Еще 10 % респондентов затруднились с выбором своей приоритетной стратегии поведения.

Среди социально-демографических характеристик респондентов статистически значимой при выборе копинг-стратегии является только самооценка уровня доходов (рис. 1)

Несмотря на то, что медианный уровень доходов по всем трем копинг-стратегиям характеризуется критерием «Особых материальных затруднений нет, но не все покупки по карману», следует отметить, что структура доходов респондентов с деятельными стратегиями («решать проблему» или «привлечь помощь») более поляризованная, чем у респондентов, выбирающих пассивную стратегию переживания угрозы. При этом если среди тех, кто выбирает решать проблемы, доля респондентов с высокими доходами (11,2 %) почти в три раза больше, чем с низкими (4,1 %), то среди тех, кто ищет помощи, в два раза больше живущих в бедности и нищете (7,4 %), чем богатых (3,7 %). Таким образом, можно констатировать,



Рис. 1. Выбор копинг-стратегии в зависимости от распределения ответов респондентов на вопрос «Какое ваше материальное положение?», % от респондентов, выбравших соответствующую стратегию

(источник: составлено автором)

Fig. 1. Distribution of respondents' coping strategy choices based on their answers to the question "What is your financial situation?" (% of respondents selecting each strategy) (source: author's data)

что одним из важных факторов выбора поведенческой стратегии по реагированию на социальные риски является материальное положение индивида.

Выбор копинг-стратегии статистически значимо определяется удовлетворенностью респондентов как жизнью в целом, так и отдельными ее составляющими. Респонденты, ассоциирующие себя со стратегией «решать проблемы», имеют наибольший средний уровень удовлетворенности, а со стратегией «переждать» — наименьший (табл. 1)

Следует отметить, что рейтинг удовлетворенности по отдельным составляющим существенно отличается в зависимости от поведенческой стратегии респондента, за исключением первого и последнего места, которые отражают отношения в семье и с друзьями и состояние здоровья соответственно (табл. 1). Более того, со снижением активности позиции индивида нарастает дифференциация по степени удовлетворенности между первым и последним местами в рейтинге с 1,09 балла у группы респондентов со стратегией «решать проблему» до 1,58 балла в группе респондентов со стратегией «переждать».

Респонденты, выбирающие копинг-стратегию «решать проблемы», демонстрируют наибольшую степень удовлетворенности по таким характеристикам их жизненной ситуации, как отношения в семье и с друзьями (4,49 балла), жилищные условия (4,04 балла), а также возможности проведения досуга и отдыха (3,90 балла). Наименее удовлетворительными для этой группы респондентов являются уровень безопасности (3,52 балла), материальное благосостояние (3,53 балла) и состояние здоровья (3,40 балла).

Респонденты, которые при возникновении сложной жизненной ситуации предпочитают просить о помощи в ее разрешении, демонстрируют похожую картину удовлетворенности. На первом месте также оказалась такая характеристика, как отношения в семье и с друзьями (4,33 балла), при этом жилищные условия переместились на третью строчку рейтинга (3,89 балл), а на вторую вышло качество питания (3,96 балла). В нижней части рейтинга на восьмое место опустилась удовлетворенность профессиональной самореализацией (3,19 балла), девятое-десятое место занимают те же характеристики, что и у респондентов

Таблица 1

**Рейтинг компонентов удовлетворенности респондентов
в зависимости от копинг-стратегии, балл/место**

Table 1

Satisfaction ratings of various components by respondents, organized by coping strategy (score and ranking)

Составляющие удовлетворенности*	Поведенческая стратегия						Всего	
	Решать проблему		Просить помощи		Переждать			
	оценка	ранг	оценка	ранг	оценка	ранг	оценка	ранг
Состояние здоровья	3,40	10	3,13	10	2,48	10	3,25	10
Материальное благосостояние	3,43	9	3,17	9	3,19	8	3,34	9
Качество питания	3,83	6	3,96	2	3,43	6	3,80	3
Жилищные условия	4,04	2	3,89	3	3,48	5	3,91	2
Уровень безопасности	3,52	8	3,37	7	3,13	9	3,44	8
Отношения в семье и общение с друзьями	4,49	1	4,33	1	4,06	1	4,40	1
Возможности проведения досуга и отдыха	3,90	3	3,67	5	3,55	4	3,77	5
Профессиональная самореализация	3,79	7	3,19	8	3,61	3	3,62	7
Возможности получения образования и знаний	3,89	5	3,43	6	3,42	7	3,72	6
Положение и статус в обществе	3,90	4	3,69	4	3,65	2	3,79	4
ИТОГО	3,82		3,58		3,40		3,70	

*Включены только те вопросы, по которым различия в оценках в зависимости от стратегии поведения являются статистически значимыми на уровне $p=0,05$.

Источник: составлено автором.

тов предыдущей группы (3,17 и 3,13 баллов соответственно).

Для респондентов, придерживающихся копинг-стратегии «переждать», рейтинг удовлетворенности составляющими характеристиками жизненной ситуации значительно отличается от двух других групп. На второе и третье места выходят положение в обществе и профессиональная самореализация (3,65 и 3,61 баллов соответственно) и, вероятно, именно этими компонентами респонденты данной группы не хотят рисковать, предпочитая сохранить status quo. При этом нижняя часть рейтинга схожа по структуре с другими группами, однако удовлетворенность по этим параметрам значительно хуже, особенно в сфере здоровья.

Таким образом, можно констатировать, что выбор копинг-стратегии во многом определяется оценкой материального положения респондента и степенью его удовлетворенности своей жизненной ситуацией. Пассивный характер стратегии «переждать» характерен для респондентов со средним уровнем благосостояния и наиболее низким уровнем удовлетворенности, в то время как активные поведенческие стратегии ассоциируются со скорее более поляризованной структурой по уровню жизни и более высоким уровнем удовлетворенности, где высокий уровень жизни и наибольший уровень удовлетворенности образуют

ресурсы для решения проблемы, а низкий достаток и относительно высокий уровень удовлетворенности способствуют реализации стратегии «просить помощи».

Социальные риски представляют собой явления социальной действительности, повышающие неопределенность будущего и несущие угрозу сложившейся жизненной ситуации населения (Микрюков, Илюшин, 2022). Как видно на рисунке 2, респонденты оценивают силу перечисленных рисков на уровне ниже среднего (в целом по всем рискам оценка составляет 2,3 балла). Наиболее остро респондентами воспринимается угроза деградации природной среды (2,93 балла), ухудшение здоровья (2,77 балла), а также стресс и разрушение жизненных планов (2,64 балла). Наименее значимыми являются риски ухудшения отношений в семье и с близкими людьми (1,82 балла) и деструктивного поведения в форме алкоголизма и наркомании (1,59 балла).

В зависимости от копинг-стратегии оценка социальных рисков статистически значимо различается только по пяти из девяти перечисленных характеристик — потеря имущества, ухудшение здоровья, социальная изоляция, деструктивное поведение, ухудшение отношений в семье и с близкими (табл. 2).

Следует отметить, что перечисленные социальные риски в целом воспринимаются как более значимые респондентами с копинг-strate-

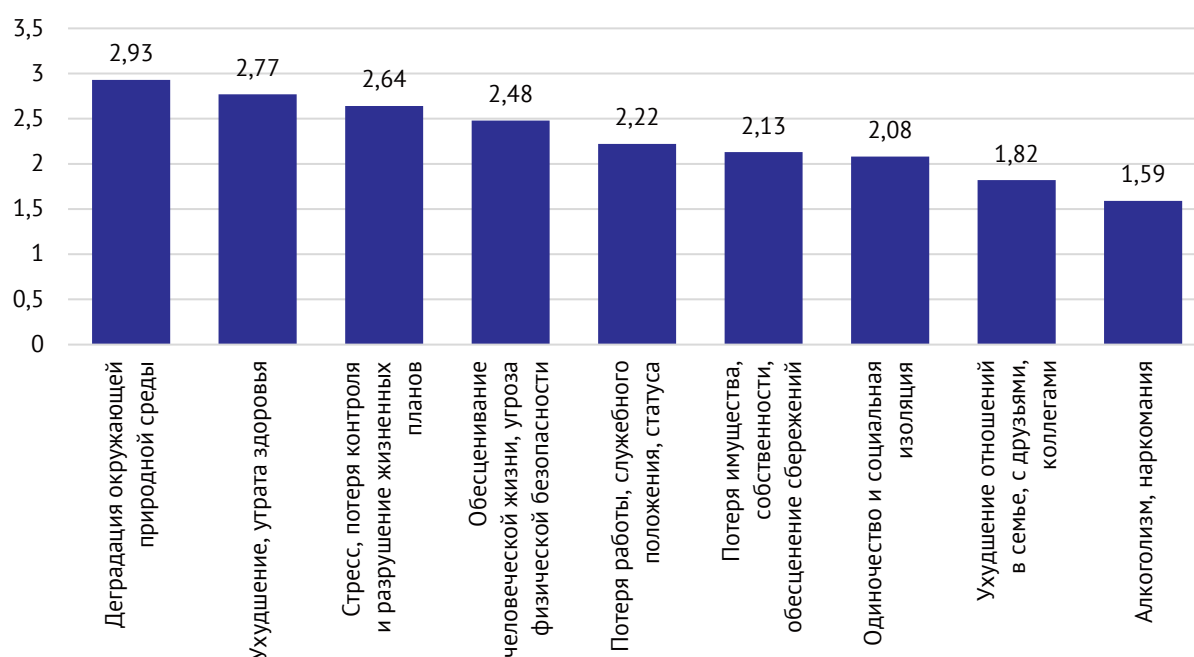


Рис. 2. Оценка уровня социального риска, балл (по 5-балльной шкале, где 1 — наименьшая степень риска, 5 — наибольшая степень риска)

(источник: составлено автором)

Fig. 2. Assessment of social risk on a 5-point scale (1 = lowest risk, 5 = highest risk) (source: author's data)

Таблица 2

Оценка социальных рисков в зависимости
от копинг-стратегии респондентов, балл

Table 2

Assessment of social risks depending on the respondents' coping strategy, score

Социальные риски*	Стратегии поведения			Всего
	Решать проблему	Просить помощи	Переждать	
Ухудшение, утрата здоровья	2,68	2,62	3,16	2,77
Потеря имущества, собственности, обесценение сбережений	2,04	2,09	2,81	2,13
Одиночество и социальная изоляция	1,98	2,16	2,19	2,08
Ухудшение отношений в семье, с друзьями, коллегами	1,69	1,89	2,25	1,82
Алкоголизм, наркомания	1,52	1,74	1,87	1,59
Средний балл по стратегии	1,98	2,10	2,46	2,08

*Включены только те вопросы, по которым различия в оценках в зависимости от стратегии поведения являются статистически значимыми на уровне $p=0,05$.

Источник: составлено автором.

гией «переждать», для которых средний балл составил 2,46, в то время как среди респондентов со стратегией «решать проблему» он оказался равен 1,98, что практически на полбалла меньше.

Для респондентов всех трех групп наиболее значимым является риск ухудшения и утраты здоровья (2,77 балла) как ключевой характеристики качества жизни. При этом для респондентов с пассивной копинг-стратегией «переждать» оценка этой угрозы практически на балл выше, чем для респондентов с более активными стратегиями поведения. Полученный результат коррелирует с оценками респондентами уровня удовлетворенности своей жизнью, где по все трем стратегиям состояние здоровья получило наименьшие оценки.

На второе место среди социальных рисков выходят материальные угрозы (потеря имущества и обеспечение сбережений) для респондентов со стратегиями «решать проблему» и «переждать» (2,04 и 2,81 балла соответственно). В то же время для респондентов со стратегией «просить помощи» на втором месте по степени риска оказалась угроза социального характера (одиночество и социальная изоляция) с оценкой 2,16 балла. Представляется, что такое различие связано с ресурсами, приоритетными в ситуации жизненных неурядиц: при реализации стратегии «просить о помощи» источником этой помощи выступает широкий круг социальных связей; стратегии «переждать» — финансовая (и даже шире, имущественная) подушка безопасности, которая

обеспечивает относительно комфортные условия ожидания; стратегии «решать проблему» — оплата товаров и услуг, необходимых для преодоления ситуации риска.

На третьем-четвертом в зависимости от стратегии месте оказался социальный риск, связанный с ухудшением отношений в семье, с друзьями и коллегами. Такая низкая оценка степени риска вполне согласуется с высоким уровнем удовлетворенности респондентов в этой сфере. На последнем месте среди рисков респонденты всех трех групп отметили деструктивное поведение в виде алкоголизма и наркомании. Различия в оценках являются статистически значимыми, хотя и составляют всего 0,35 балла, при этом чуть более сильно ощущают этот риск респонденты с копинг-стратегией «переждать», что может свидетельствовать о несколько большей склонности представителей данной группы не просто дожидаться изменения ситуации в лучшую сторону, а избегать действительности с помощью психотропных веществ, что подтверждается другими исследованиями (Берзин и др., 2022).

На примере наиболее ощущаемого социального риска «ухудшение и утрата здоровья» результаты опроса показали, что копинг-стратегия, декларируемая респондентами, действительно реализуется ими (рис. 3). Так, более 40 % респондентов со стратегией «переждать» отметили, что они ничего не делают, чтобы снизить риск ухудшения здоровья. Тем не менее часть из них предпринимают усилия для реализа-

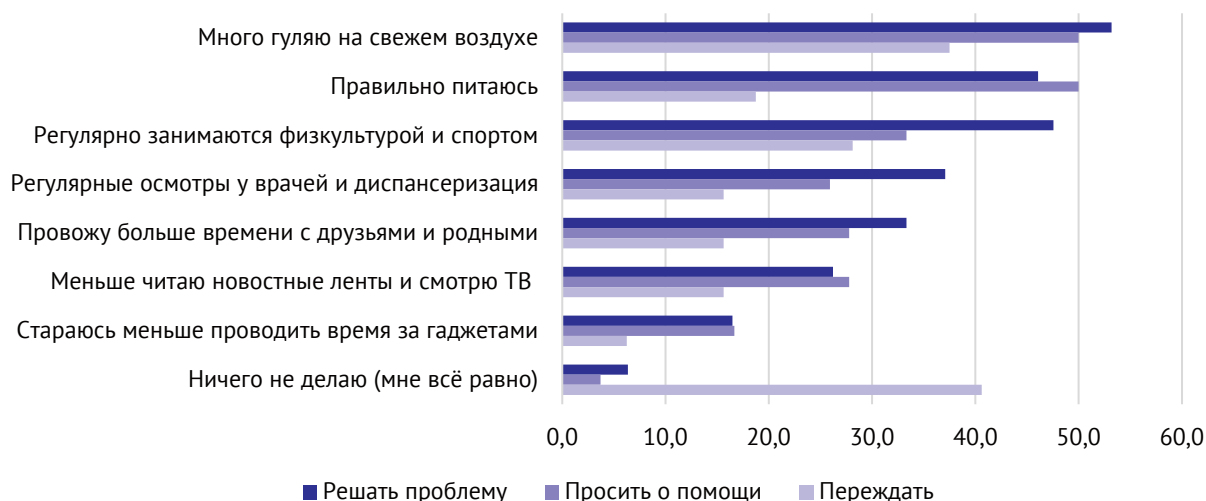


Рис. 3. Доля респондентов, выбравших соответствующий вариант, от числа респондентов по каждой копинг-стратегии, % (источник: составлено автором)

Fig. 3. Percentage of respondents selecting each option within each coping strategy group (%) (source: author's data)

ции отдельных компонентов здорового образа жизни: гуляют на свежем воздухе (37,5 %), регулярно занимаются физкультурой и спортом (28,1 %), правильно питаются (18,8 %).

Респонденты с копинг-стратегией «решать проблемы», как видно на рисунке 3, практически по всем направлениям поддержания здоровья демонстрируют значительно более активную позицию, особенно это касается занятий физкультурой и спортом (47,6 %) и медицинских осмотров и диспансеризации (37,1 %). Респонденты, склонные просить помощи, чаще выбирают те способы здоровьесберегающего поведения, которые требуют скорее волевых усилий и дисциплины, чем активных действий (правильно питаться — 50 %, меньше смотреть телевизор — 27,8 %). По таким пунктам активность в этой группе респондентов выше, чем у респондентов со стратегией «решать проблему». Вместе с тем, и в той, и в другой группе достаточно высокая нацеленность на реализацию различных компонентов здорового образа жизни, что еще раз подтверждает существенно большую активность данных респондентов во взаимодействии с этим социальным риском, чем респондентов со стратегией «переждать». Представляется возможным ожидать аналогичного распределения активности респондентов в зависимости от поведенческой стратегии и при анализе других социальных рисков, однако этот вопрос требует дополнительного изучения.

Таким образом, проведенное пилотное исследование позволило выявить три типа ко-

пинг-стратегий населения в контексте восприятия ими социальных рисков (рис. 4).

Копинг-стратегия «решать проблему» характерна для респондентов с доходом среднего и выше среднего уровня, демонстрирующих относительно высокий уровень удовлетворенности жизненной ситуацией. Уровень социальных рисков респонденты данной группы оценивают как низкий. Больше всего респондентов данной группы беспокоит риск ухудшения и/или утраты здоровья. При этом стратегия поведения в сфере здоровья у данных респондентов носит проактивный характер: приверженность здоровому образу жизни (физкультура и спорт, прогулки) сочетается с регулярными медосмотрами и диспансеризацией, что коррелирует с материальным благополучием респондентов и доступностью разных видов медицинского обслуживания. Таким образом, можно сделать вывод, что респонденты данной группы не только понимают вероятность возникновения данного социального риска, но и предпринимают активные усилия, чтобы его не допустить или снизить негативные последствия.

Респонденты, придерживающиеся копинг-стратегии поведения «просить помощи», имеют доход ниже среднего, а также средний уровень удовлетворенности своей жизнью. Тем не менее, уровень риска эта группа респондентов оценивает ниже среднего. Значимым риском является одиночество и социальная изоляция. Это может быть связано, по нашему мнению, с тем обстоятельством, что для реализации стратегии «просить помощи» необ-

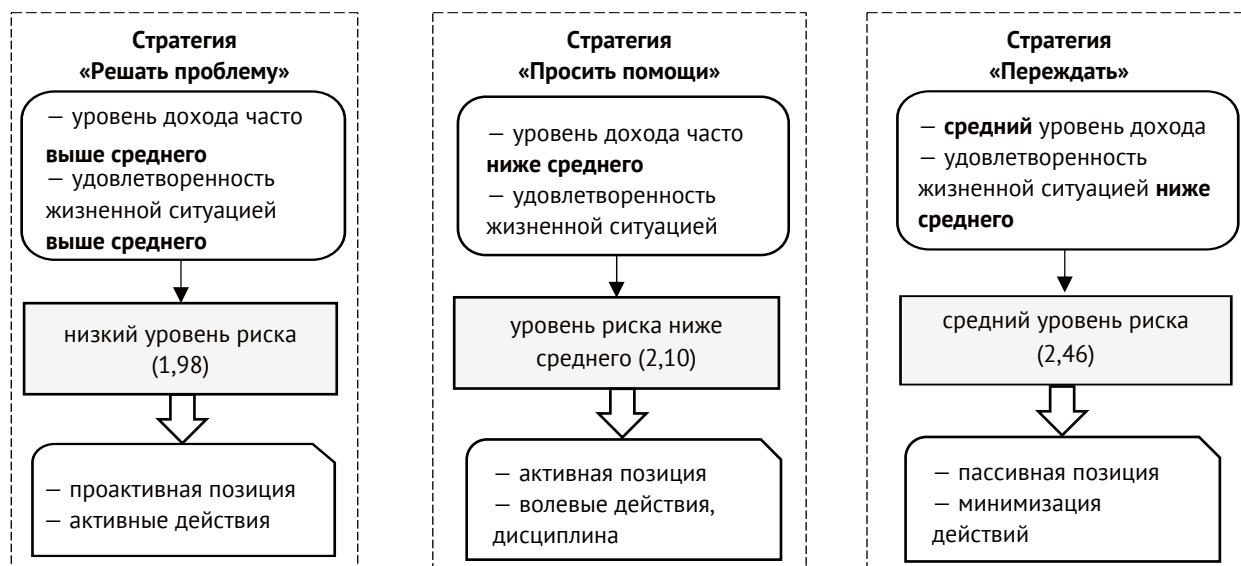


Рис. 4. Копинг-стратегии респондентов по адаптации к социальным рискам
(источник: составлено автором)

Fig. 4. Overview of respondents' coping strategies for adapting to social risks
(source: author's data)

ходимо наличие широкого круга устойчивых социальных связей, разрыв которых угрожает выбранной стратегии поведения. Кроме того, как и первую группу, этих респондентов беспокоит риск ухудшения и утраты здоровья, а снижение данного риска связывается с активностями, требующими не столько финансовых ресурсов, сколько дисциплины и воли, а также с эффективностью социальных коммуникаций.

Респонденты с копинг-стратегией «переждать» имеют средний уровень дохода, тем не менее их удовлетворенность жизненной ситуацией ниже среднего. Ощущаемым риском для данной группы является потеря имущества, собственности и накоплений, что можно трактовать как опасения остаться без подушки финансовой безопасности в условиях жизненных неурядиц. Наиболее значимым риском для этой группы является ухудшение и утрата здоровья, причем оценка этого риска намного выше, чем в других группах. Однако, несмотря на высокий уровень риска, стратегия поведения в этой сфере носит пассивный характер, респонденты преимущественно выбирают не делать ничего или в отдельных случаях придерживаться элементов здорового образа жизни, т. е. минимизируют свою активность и находятся «в режиме ожидания» в случае столкновения с социальными рисками.

Таким образом, копинг-стратегии населения различаются как с точки зрения социально-экономических предикторов (уровень дохода и степень удовлетворенности жизненной ситуацией), так и по уровню воспри-

ятия социальных рисков и способам взаимодействия с ними. Это позволяет выдвинуть предположение о том, что необходимо дифференцировать меры социальной политики в зависимости от того, какой группе населения они адресованы. Так, для населения с копинг-стратегией «решать проблему» актуальным является сохранение высокого уровня доходов и наличие развитого сервисного сектора, где они могут получить соответствующие услуги (например, платное медицинское обследование). Населению, склонному выбирать копинг-стратегию «просить помощи», необходимы условия для социализации, налаживания и расширения социальных связей, а также наличие социальной инфраструктуры и институтов, обеспеченных государством (пенсионное обеспечение, обязательное медицинское страхование, спортивные площадки и т. п.). С точки зрения копинг-стратегии «переждать» ключевым является обеспечение стабильности, что позволит населению с данной стратегией нормально функционировать в понятых условиях и в долгосрочной перспективе.

Заключение

Современное общество сталкивается с разнообразными вызовами и угрозами, которые создают высокий уровень неопределенности, выражающийся в виде многочисленных социальных рисков. Это формирует ситуацию стресса и определяет необходимость выработки копинг-стратегии по взаимодействию

с социальными рисками, которые существенно отличаются в силу психологических особенностей, а также в результате сложившихся социально-экономических условий жизнедеятельности и их субъективного восприятия населением.

По результатам пилотного социологического опроса в исследовании дифференцированы и описаны три копинг-стратегии населения по адаптации к социальным рискам; определены социально-демографические характеристики, способствующие выбору той или иной стратегии, а также показаны наиболее острые социальные риски и характер действий в случае их возникновения/обострения на примере риска ухудшения здоровья.

Новизна исследования заключается в том, что уточнены социально-демографические детерминанты копинг-стратегий и дифференцирован характер действий в ответ на социальный риск. Также показано влияние субъективного фактора: острота восприятия и рейтинг социальных рисков зависит от того, с какой копинг-стратегией ассоциирует себя респондент. Полученные результаты определяют необходимость выработки дифференцированных мер социальной политики, что позволит охватить большую часть населения такой поддержкой, когда ее характер согласован с различными копинг-стратегиями индивидов, что повышает эффективность деятельности органов власти в глазах населения и снижает социальную напряженность.

Список источников

- Абрамов, В. В. (2014). Временная ориентация личности как фактор формирования копинг-поведения. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 1, 66–72.
- Арбитов, И. Р. (2013). Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах, *Психологический журнал*, 34(1), 86–96.
- Аскарова, Г., Усманова, Э. (2021). Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. *Scientific Progress*, 1(5), 308–316.
- Берзин, Б. Ю., Куимов, А. Л., Пышминцева, О. А. (2022). Адаптация и копинг-стратегии населения в экстремальных ситуациях. *Human Progress*, 8(3), 3. <https://doi.org/10.34709/IM.183.3>
- Битюцкая, Е. В., Корнеев, А. А. (2020). Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации». *Вестник Московского государственного областного университета [Электронный журнал]*, (4), 141–163. <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-4-1047>
- Исаева, Е. Р. (2009). *Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни*. Издательство СПбГМУ, 136.
- Крюкова, Т. Л. (2008). Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*, 29(2), 88–95.
- Кыштымова, И. М., Беликова, Н. Н. (2023). Взаимосвязь копинг-стратегий предпринимателей с продуктивностью их коммерческой деятельности. *Baikal Research Journal*, 14(3), 1193–1202. [http://doi.org/10.17150/2411-6262.2023.14\(3\).1193-1202](http://doi.org/10.17150/2411-6262.2023.14(3).1193-1202)
- Микрюков, В. О., Илюшин, С. Н. (2022). *Теоретико-методологический анализ социальных рисков современного общества*. ООО «Научно-издательский центр Инфра-М», 159. <https://doi.org/10.12737/1111372>
- Оринина, Л. В. (2016). Формирование адаптивных стратегий поведения у представителей современной молодежи в условиях экономического кризиса России. *Символ науки: международный научный журнал*, (1-2), 186–188.
- Посохова, С. Т. (2007). Индивидуальные стратегии личностной адаптации. В Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. (ред.), *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы* (с. 276–289). Институт психологии РАН, 624.
- Рогачев, В. А., Коноплева, И. Н. (2015). Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников правоохранительных органов. *Медицинская психология в России*, 2(31), 11. http://www.medpsy.ru/mpri/archiv_global/2015_2_31/nomer06.php (дата обращения 13.02.2025)
- Тукачева, Т. И. (2019). История развития понятия «копинг-поведение» в современной науке. *ЦИТИСЭ*, 4(21), 80–86.
- Хачатурова, М. Р. (2013). Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 10(3), 160–169.
- Човдырова, Г. С., Пяткина, О. А. (2021). Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 26(1), 41–47. <http://doi.org/10.24412/1999-6241-2021-1-84-41-47>
- Adhikari, U. (2023). Preference of Coping Strategies during Stressful Situations among General People. *PRAGYAN A Peer Reviewed Multidisciplinary Journal*, 4(1), 195–206. <http://doi.org/10.3126/pprmj.v4i1.67691>
- Amirkhan, J. H. (1999). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, (4), 13–30.
- Barakat, D., & Momani, F. (2024). The level of coping strategies of Syrian refugees. *Jordanian Educational Journal*, 9(1), 103–128. <http://doi.org/10.46515/jaes.v9i1.575>
- Botona, M., & Baguio, J. (2025). Stress Management Techniques and Coping Strategies Mechanism of Teachers in the New Normal Education. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 51(1), 450–459. <http://doi.org/10.9734/ajess/2025/v51i11761>

- Bushra, A.H., Siti, F., Siti, J., Siti, Z., Nordianah, J., Nurul, Z., & Wan, H. (2024). Depression, Anxiety, Stress and Its Association with Coping Strategies among Malaysian University Students. *Information Management and Business Review*, *16*(4(S)I), 216–226. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i4\(S\)I.4308](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i4(S)I.4308)
- Carver, C.S. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press, 278. <http://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Folkman, S., & Lazarus, R.A. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239. <http://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–92. <http://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
- Giovanis, E., & Özdamar, Ö. (2024). Coping Strategies and Inequalities during the COVID-19 Pandemic Period: Evidence from Kenya. *Journal of African Economies*, 33, 54–72. <http://doi.org/10.1093/jae/ejae019>
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality. *Journal of Counseling Psychology*, 29(4), 373–378.
- Kurth, M., Witzel, D., Cerino, E., & Almeida, D. (2024). Age differences and change in coping strategies across 10 years: findings from the MIDUS study. *Innovation in Aging*, 8, 643–643. <http://doi.org/10.1093/geroni/igae098.2104>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotion and coping *European Journal of Personality*, 1, 141–169. <http://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Powell, M., & Mayfield, L.R. (2024). Coping Strategies of Social Workers. In: M. Powell & L. R. Mayfield (Eds.), *Burnout in Social Work Field Education* (pp. 98–114). Springer: Cham, 98. https://doi.org/10.1007/978-3-031-45922-1_6

References

- Abramov, V.V. (2014). Temporal orientation of personality as a factor of coping behavior. *Teoreticheskaia i eksperimentalnaia psikhologiya [Theoretical and experimental psychology]*, 7(1), 66–72. (In Russ.)
- Adhikari, U. (2023). Preference of Coping Strategies during Stressful Situations among General People. *PRAGYAN A Peer Reviewed Multidisciplinary Journal*, 4, 195–206. <http://doi.org/10.3126/pprmj.v4i1.67691>
- Amirkhan, J.H. (1999). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 4, 13–30.
- Arbitov, I.R. (2013). Peculiarities of coping with stress by healthy persons and patients with psychosomatic and neurotic disorders. *Psychological Journal*, 34(1), 86–96. (In Russ.)
- Askarova, G., & Usmanova, E. (2021). Basic approaches to studying coping strategies in hard life situations. *Scientific progress*, 1(5), 308–316. (In Russ.)
- Barakat, D., & Momani, F. (2024). The level of coping strategies of Syrian refugees. *Jordanian Educational Journal*, 9, 103–128. <http://doi.org/10.46515/jaes.v9i1.575>
- Berzin, B.Yu., Kuimov, A.L., & Pyshmintseva, O.A. (2022). Adaptation and coping strategies of the population in extreme situations. *Human Progress*, 8(3), 3. URL: http://progresshuman.com/images/2022/Tom8_3/Berzin.pdf, free. (Accessed: 12.02.2025). <https://doi.org/10.34709/IM.183.3> (In Russ.)
- Bityutskaya, E.V., & Korneev, A.A. (2020). Diagnostics of perception of life events: the situational version of the questionnaire “types of orientations in difficult situation”. *Russian Social and Humanitarian Journal*, 4, 141–163. <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-4-1047> (In Russ.)
- Botona, M., & Baguio, J. (2025). Stress Management Techniques and Coping Strategies Mechanism of Teachers in the New Normal Education. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 51, 450–459. <http://doi.org/10.9734/ajess/2025/v51i11761>
- Bushra, A.H., Siti, F., Siti, J., Siti, Z., Nordianah, J., Nurul, Z., & Wan, H. (2024). Depression, Anxiety, Stress and Its Association with Coping Strategies among Malaysian University Students. *Information Management and Business Review*, 16, 216–226. [http://doi.org/10.22610/imbr.v16i4\(S\)I.4308](http://doi.org/10.22610/imbr.v16i4(S)I.4308)
- Carver, C.S. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press, 278. <http://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Chovdyrova, G.S., & Pyatkina, O.A. (2021). Coping strategies of an individual when adapting to stress. *Psychopedagogy in Law Enforcement*, 26(1), 41–47. <http://doi.org/10.24412/1999-6241-2021-1-84-41-47> (In Russ.)
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S., & Lazarus, R.A. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239. <http://doi.org/10.2307/2136617>
- Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–92. <http://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
- Giovanis, E., & Özdamar, Ö. (2024). Coping Strategies and Inequalities during the COVID-19 Pandemic Period: Evidence from Kenya. *Journal of African Economies*, 33, 54–72. <http://doi.org/10.1093/jae/ejae019>
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality. *Journal of Counseling Psychology*, 29(4), 373–378.

- Isaeva, E. R. (2009). *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorovia i bolezni* [Coping is the behavior and psychological protection of a person in conditions of health and illness]. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State Medical University, 136. (In Russ.)
- Khachaturova, M. R. (2013). Coping repertoire of personality: a review. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 10(3), 160-169. (In Russ.)
- Kryukova, T. L. (2008). A person as a subject of coping behavior. *Psychological Journal*, 29(2), 88-95. (In Russ.)
- Kurth, M., Witzel, D., Cerino, E., & Almeida, D. (2024). Age differences and change in coping strategies across 10 years: findings from the MIDUS study. *Innovation in Aging*, 8, 643-643. <http://doi.org/10.1093/geroni/igae098.2104>
- Kyshtymova, I. M., & Belikova, N. N. (2023). Interrelation of coping strategies of entrepreneurs with the productivity of their commercial activities. *Baikal Research Journal*, 14(3), 1193-1202. [http://doi.org/10.17150/2411-6262.2023.14\(3\).1193-1202](http://doi.org/10.17150/2411-6262.2023.14(3).1193-1202) (In Russ.)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotion and coping *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169. <http://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Mikryukov, V. O., & Ilyushin, S. N. (2022). *Teoretiko-metodologicheskii analiz sotsialnykh riskov sovremennogo obshchestva* [Theoretical and methodological analysis of social risks of modern society]. Moscow: OOO "Scientific Publishing Center Infra-M.", 159. <https://doi.org/10.12737/1111372> (In Russ.)
- Orinina, L. V. (2016). Formation of adaptive behavior strategies among representatives of modern youth in the context of the Russian economic crisis. *Symbol of Science: International Scientific Journal*, 1-2, 186-188. (In Russ.)
- Posokhova, S. T. (2007). Individual strategies of personal adaptation. In: *Psikhologiya adaptatsii i sotsialnaya sreda: sovremennye podkhody, problemy, perspektivy: sbornik nauchnykh trudov* [Psychology of adaptation and the social environment: modern approaches, problems, prospects: collection of scientific papers] (pp. 276-289). Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 381. (In Russ.)
- Powell, M., & Mayfield, L. R. (2024). Coping Strategies of Social Workers. In: *Burnout in Social Work Field Education*. Springer: Cham, 98. https://doi.org/10.1007/978-3-031-45922-1_6
- Rogachev, V. A., & Konopleva, I. N. (2015). Interconnection of coping strategies and personality resources of stress-coping behaviour of law-enforcement officers. *Med. psiol. Ross.*, 2(31), 11. http://www.medpsy.ru/mpri/archiv_global/2015_2_31/nomer06.php?ysclid=m78ozxf8ng869219148 (Accessed: 13.02.2025) (In Russ.)
- Tukacheva, T. I. (2019). The history of the development of the concept of "coping behavior" in modern science. *CITISE*, 4(21), 80-86. (In Russ.)

Информация об авторе

Макарова Мария Никитична — кандидат экономических наук, старший научный сотрудник, Институт экономики УрО РАН; Scopus Author ID: 57190415325; <https://orcid.org/0000-0001-6144-6178> (Российская Федерация, 620014, г. Екатеринбург, ул. Московская, 29; e-mail: makarova.mn@uiec.ru).

About the author

Mariya N. Makarova — Cand. Sci. (Econ.), Senior Research Associate, Institute of Economics of the Ural Branch of RAS; Scopus Author ID: 57190415325; <https://orcid.org/0000-0001-6144-6178> (29, Moskovskaya St., Ekaterinburg, 620014, Russian Federation; e-mail: makarova.mn@uiec.ru).

Использование ИИ

Автор заявляет о том, что при написании этой статьи не применялись средства генеративного искусственного интеллекта.

Use of AI tools declaration

The author declares that she has not used Artificial Intelligence (AI) tools for the creation of this article.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interests

The author declares no conflicts of interest.

Дата поступления рукописи: 18.02.2025.

Прошла рецензирование: 15.03.2025.

Принято решение о публикации: 26.03.2025.

Received: 18 Feb 2025.

Reviewed: 15 Mar 2025.

Accepted: 26 Mar 2025.