

ОБЗОРНЫЕ СТАТЬИ

DOI 10.25588/CSPU.2019.38.54.018

УДК 152.2

ББК 88.52: 88.33

Е. А. Василенко

ORCID № 0000-0003-3463-6317

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Российская Федерация.

E-mail: vasilenkoea@cspu.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В статье обоснована актуальность теоретического осмысления воздействия социального стресса на личность. Цель статьи состоит в том, чтобы представить обзор различных теоретических концепций, позволяющих сделать предположения о механизмах влияния социального стресса на психическое состояние и адаптацию личности в обществе, и на основе этого обзора выявить специфику воздействия этого вида стресса на человека.

По имеющимся в научной литературе данным, социальный стресс при интенсивном или длительном воздействии ведет к возникновению широкого спектра реакций — от активизации поиска информации до реактивно-психотических реакций и увеличения заболеваемости и смертности.

В результате проведенного анализа научной литературы сделан вывод о том, что социальные стрессоры могут оказывать как прямое воздействие на организм и психику человека, так и опосредованные

влияния. В последнем случае в качестве промежуточных механизмов могут выступать: эмоциональное состояние, когнитивные оценки, сознание личности, общественное сознание.

Сформулирован вывод о том, что социальные стрессоры, в отличие от стрессоров физических, воздействуют на психическое состояние и социально-психологическую адаптацию личности, в основном, опосредованно, отражаясь в ее сознании и общественном сознании той группы, к которой она принадлежит.

Ключевые слова: стресс, психологические механизмы, механизмы стрессового реагирования, психологический стресс, социальный стресс, психические состояния, социальная адаптация, социально-психологическая адаптация.

Основные положения:

– социальный стресс представляет собой вид психологического стресса, возникающий вследствие воздействия стрессоров социальной природы и проявляющийся в ситуациях социального взаимодействия;

– в ряде случаев социальные стрессоры могут непосредственно воздействовать на организм и психику человека, вызывая переутомление, нарушения сна, проблемы со здоровьем;

– в большинстве случаев социальный стресс оказывает опосредованное влияние на личность и ее адаптацию в обществе. Психологическими механизмами такого влияния могут являться эмоциональное состояние, когнитивные оценки, сознание личности, общественное сознание и культура;

– социальные стрессоры, в отличие от стрессоров физических, воздействуют на психическое состояние и социально-психологическую адаптацию личности, отражаясь в ее сознании и общественном сознании той группы, к которой она принадлежит.

В психологии все активнее используются понятие «социальный стресс». Один из ведущих исследователей, занимавшихся изуче-

нием этого феномена, американский психолог Н. Карпан определил его как вид психологического стресса, возникающий вследствие

воздействия стрессоров социальной природы и проявляющийся в ситуациях социального взаимодействия [1, с. 3]. Социальные стрессоры возникают в различных сферах жизни человека и общества в целом: социально-экономической, политической, профессиональной, семейной и др.

Еще Г. Селье, основатель теоретического представления о стрессе, исходил из представления о нем как об общем адаптационном синдроме. Любой стресс всегда связан с нарушением баланса между организмом и средой, запуская процесс адаптации [2]. Если вернуться к социальному стрессу, то встает вопрос о его влиянии на психическое здоровье и адаптацию личности в обществе.

В 1970-е гг. были начаты исследования, посвященные влиянию этого вида стресса на социально-психологическую адаптацию личности, ее психологическое состояние и социальное поведение. Эти исследования были активно продолжены уже позже, в конце 1990-х гг. и в XXI веке. Было выявлено, что при интенсивном и/или продолжительном воздействии социальный стресс вызывает наруше-

ния психического здоровья и социально-психологической адаптации человека [3-18]. Однако вопрос о механизмах этого воздействия пока очень мало исследован эмпирически и осмыслен концептуально.

В настоящей статье мы поставили целью сделать обзор различных теоретических концепций, позволяющих сделать предположения о механизмах влияния социального стресса на психическое состояние и адаптацию личности в обществе. Под психологическими механизмами мы, вслед за О. А. Самыловой, будем понимать систему различных психологических факторов, средств, обеспечивающих тот или иной процесс проявления психических свойств, различные психические изменения и т. д. [19].

Первой из теорий влияния стресса на психику и адаптацию человека можно считать концепцию общего адаптационного синдрома (ОАС) Г. Селье, который в 1920–30-е гг. выдвинул представление о стрессе как об адаптивном реагировании, связанном с действием внешних стимулов. ОАС связан с мобилизацией ресурсов организма для формирования адаптивного ответа на требования

среды. При этом возникает неспецифическая, т. е. независящая от характера стимула реакция [2]. Подобный подход доминировал в исследованиях 1920–60-х гг. В работах ряда авторов (Cannon, Levi и др.) стресс рассматривался как особая реакция, которая подготавливает организм к действию в ответ на воздействие стрессора [20, с. 6]. Итак, в первых исследованиях стресса этот феномен рассматривался как неспецифическая реакция, подготавливающая человека к ответу на вызовы внешней среды. Его связь с адаптивным реагированием рассматривалась как *прямая и непосредственная*, ведь и сам стресс, как полагали исследователи, есть не что иное, как подготовка к адаптивному реагированию.

В дальнейшем было выявлено, что неспецифичность стрессовых реакций, их универсальность, независимость от стрессора, является абстракцией. Появились данные о том, что некоторые вредные физические условия (физические нагрузки, голодание, жара) не вызывают общего адаптационного синдрома [21, с. 25]. В исследованиях П. К. Анохина и других оте-

чественных ученых было показано, что различные типы мотивации и деятельности связаны с активацией различных мозговых структур и различными биохимическими изменениями в организме [22, с.12]. Кроме того, различные индивиды по-разному реагируют на одни и те же стимулы; в работах У. Strelau (1995), Н. Даниловой (1992) было показано, что на специфику стрессового реагирования оказывают влияние множество индивидуальных факторов: степень активности и реактивности нервной системы, темперамент, группа крови, содержание эндорфинов, организация ритмов биоэлектрической активности мозга и др. [22; 23].

Было выявлено также, что связь стресса с адаптивным реагированием *не всегда является прямой*. В исследованиях Р. Лазаруса было отмечено наличие промежуточных психологических переменных, таких, как оценка стрессора, вероятности и прогнозируемой степени опасности его воздействия [24]. Все сказанное особенно касалось стрессоров социального происхождения. Если быстрый подъем по лестнице практически напрямую

связан с гормональным выбросом, повышением частоты сердечных сокращений и пр., то такие стрессоры, как информация о более высоких требованиях нового преподавателя или скептическое замечание начальника имеют свои механизмы воздействия на психику и адаптивное поведение человека.

Механизмы влияния социальных факторов на психическое состояние и социально-психологическую адаптацию человека изучены пока явно недостаточно. И. Н. Гурвич, рассматривая проблему влияния социально-психологических факторов на психическое здоровье, выделил следующие механизмы:

- специфическое и прямое воздействие жизненных случаев на мозг;
- специфическое воздействие на мозговые системы, лежащие в основе психической дисфункции;
- общие эффекты влияния стресса на поведение, приводящие к психической дисфункции;
- общие эффекты влияния стресса на поведение, приводящие к слому эффективных моделей преодоления [25, с. 99].

Рассмотрим имеющиеся в науке теоретические представления, позволяющие объяснить механизмы воздействия социальных стрессоров на психическое состояние и социально-психологическую адаптацию человека.

1. Непосредственное воздействие социальных стрессоров на психическое состояние и адаптацию человека. В работах ряда авторов (M. Shaffer; J. Simister; G.W. Evans, S.V. Jacobs) была высказана мысль о том, что многие социальные факторы, например, скученность в транспорте, спешка, шум станков или высокая температура на рабочем месте могут *непосредственно вызвать стрессовую реакцию* (как физиологическую, так и психологическую), даже если индивид и не придает этому фактору отрицательного значения, так как негативное воздействие на тело обязательно отразится и на уровне психики и может проявиться в нарушениях социальной адаптации — раздражительности, агрессивном поведении [26; 27; 28]. Американские исследователи G. W. Evans и S. V. Jacobs используют термин “environmental stress”

(«стресс окружения»). Они обозначают им негативное психологическое воздействие на людей загрязненности воздуха, шума, скученности, обилия контактов в больших городах, полагая, что все эти факторы часто вызывают дискомфорт, утомление, а вследствие этого — развитие дезадаптивных реакций, усиливая даже обращаемость за психиатрической помощью [26].

Анализ имеющихся в литературе данных показывает, что непосредственное воздействие социальных стрессоров на психологическое состояние человека может быть связано с *переутомлением нервной системы*, частым спутником которого являются *нарушения сна*. По данным D. Wheatley, нарушения сна часто обусловлены длительным воздействием стрессоров, а затем они, в свою очередь, ведут к еще более сильному стрессу, снижению иммунитета, развитию соматических заболеваний [29, с. 246].

В работах R. Lazarus и S. Folkman высказывалась мысль о том, что именно *воспринимаемый* стресс ведет к возникновению нарушений психологического со-

стояния и здоровья человека [24; 30]. Однако в эмпирических исследованиях, выполненных в более позднее время (Siu, Cooper, 1998; Weekes, 2005), было показано, *что не только воспринимаемый стресс, но и само воздействие стрессоров* является значимым для возникновения трудностей социальной адаптации и ухудшения состояния здоровья [8; 31].

Еще одна модель непосредственного воздействия социальных стрессоров предложена российскими исследователями А. В. Шафиркиным и А. С. Штембергом. Они исходят из того, что запас компенсаторных резервов человека, генетически детерминированный и развитый в процессе онтогенеза, начинает потом уменьшаться в процессе постепенного старения, при этом ряд негативных факторов могут *истощать резервы организма* и значительно ускорять процесс старения. К их числу можно отнести факторы физической, химической, биологической, а также социальной природы — уровень доходов, жилищные условия, трудовые и семейные отношения, общий психолого-социальный климат в стране и в мире. Длительное воз-

действие этих факторов с высокой интенсивностью представляет значительный стресс. Социальный стресс, как и стресс физической природы, способствует ускорению старения организма, снижению его компенсаторных резервов [32, с. 27–28].

Таким образом, в литературе высказаны предположения о том, что социальные стрессоры могут оказывать непосредственное воздействие на психическое состояние и социально-психологическую адаптацию человека.

2. Эмоциональное состояние как механизм, опосредующий влияние социальных стрессоров на адаптацию человека. Мысль о том, что эмоциональное состояние является связующим звеном между восприятием стрессора и выработкой личностью адаптивного социального поведения высказывалась в работах многих исследователей [20; 21; 26]. В работе G. Mandler подчеркивается существенная роль эмоций как фактора, запускающего и поддерживающего процесс стрессового реагирования [33, с. 249].

В отечественной психологии отмечалось, что эмоциональные

состояния формируются под влиянием информации о вероятности удовлетворения или неудовлетворения потребностей человека и выполняют ряд адаптивных функций [34]. Эмпирические исследования отечественных ученых показали, что эмоциональные состояния тесно связаны с когнитивными процессами, они направляют и мобилизуют человека на то или иное социально-адаптивное поведение [35; 36].

В эмпирических исследованиях конца XX– начала XXI в. (Deres, 1995; Tsaousis, Nicolaou, 2005) было выявлено, что эмоции участвуют не только в инициации и поддержании стрессового реагирования, но и в его контроле, регулировании; эмоциональный контроль является важнейшим фактором, влияющим на адаптацию к стрессорам, а «emotional intelligence» — ресурсом в поддержании физического и психического здоровья [37; 38].

Таким образом, эмоциональное состояние может рассматриваться в качестве механизма, с помощью которого социальные стрессоры воздействуют на социально-

психологическую адаптацию и самочувствие человека.

3. Когнитивные оценки как механизм, опосредующий влияние социальных стрессоров на адаптацию человека. В 1971 г. Averill высказал мысль о том, что любой стрессор подвергается человеком двойной оценке — первичной и вторичной. Первичная оценка позволяет определить свойства стрессора и сделать вывод о том, к чему его отнести — к угрозе или к благоприятному изменению; вторичная оценка состоит в разработке механизмов защиты, формировании познавательных, экспрессивных, инструментальных реакций [33, с. 28].

Эти идеи были развиты в концепции Р. Лазаруса. По его мнению, именно интеллектуальные оценки лежат в основе возникновения стресса. Даже объективно вредный стимул, который не признается за таковой, не является стрессором с психологической точки зрения [24, с. 156]. Процесс восприятия и оценки строится на основе имеющейся или поступающей информации, и его результатом является суждение о степени угрозы, которую несет

складывающаяся ситуация. Оценки не только влияют на характер и силу эмоциональных реакций, но и воздействуют на выбор копинговой стратегии, что позволяет изменить саму ситуацию [30]. Эмоциональные реакции в концепции Р. Лазаруса являются вторичными не только по отношению к восприятию и оценке угрозы, но и по отношению к стратегии копинга и адаптивной активности индивида [24, р. 157].

В современной психологии исследователи используют различную терминологию для обозначения когнитивных оценок, влияющих на адаптацию. По мнению Л. И. Анцыферовой, главное, что должно учитываться при прогнозировании реакции человека на стрессор — это та ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Именно приписывание ценности, значимости предмету угрозы и делает ситуацию стрессовой [39, с. 5].

Нидерландские ученые Й. Ормел, Й. Неелеман, Д. Виерсма для обозначения когнитивной оценки стрессора используют термин «придание значения», под которым понимают соотнесение

стрессового события с личностными ценностями и потребностями; при этом ключевым моментом, по их мнению, является оценка возможной угрозы события настоящему и будущему благополучию человека [40, с. 98].

Оценка стрессора часто требует **возрастания активности индивида, поиска информации о нем**. Анализ стрессовых реакций, проведенный в работе Б. Андресена, Ф.-М. Старка и Я. Гросса, показал, что появление, например, пугающей и неопределенной информации в СМИ вызывает у населения стрессовые реакции широкого спектра. К их числу относятся: эмоциональная обеспокоенность, активизация поиска информации о пугающем факторе, усилия к защите себя и своих близких, политические требования и активизация борьбы против пугающего фактора политическими средствами, и, наконец, реактивно-психотическая тенденция [41].

Таким образом, если физические стрессоры непосредственно влияют на организм человека и его психику, то социальные стрессоры **воспринимаются и оцениваются человеком**. Именно

сквозь призму этих оценок и происходит воздействие социальных стрессоров на психическое состояние личности и формирование ею адаптивного поведения.

4. Сознание личности как механизм, опосредующий влияние социальных стрессоров на адаптацию человека. Как писал создатель принципа детерминизма в отечественной психологии С. Л. Рубинштейн, «внешние причины действуют через посредство внутренних условий, представляющих собой основание развития явлений» [42, с. 8]. Наиболее важной интегральной системой «внутренних причин» является личность как общественный индивид, субъект сознания, самосознания и деятельности. Сознание понималось при этом С. Л. Рубинштейном как процесс и результат осознания человеком окружающего мира и тех отношений, в которые он с ним вступает. Наличие сознания предполагает **выделение** человека из окружения, появление **отношения** к объективному миру [43, с. 272].

Все общественные явления, в том числе социальные стрессоры, воспринимаются и оцениваются именно **целостной личностью**,

отражаются в ее *сознании*. Многие авторы рассматривают личность и ее сознание как главный медиатор воздействия социальных стрессоров. По мнению Л. И. Анцыферовой, каждый человек строит свою «теорию мира», исходя из своего опыта; это может быть концепция «благополучного мира» или «неблагополучного мира», закладываемая в раннем детстве и закрепляющаяся в дальнейшем опыте. В «теории мира» заложена иерархия ценностей и смыслов. Угроза наиболее значимым ценностям ведет к наиболее высокому уровню стресса. Частью «теории мира» является и представление о себе. Личностной теории благополучного мира соответствует концепция себя как удачливого и неуязвимого. Зная «теорию мира» конкретного человека, можно предсказать, насколько разрушительным будет для него то или иное тяжелое событие или жизненный вызов [39, с. 6].

Это подтверждается эмпирическими исследованиями. Так, Ф. Б. Березин выявил, что положительная оценка социального окружения и микросоциального взаимодействия связана с успешной пси-

хической адаптацией даже в сложных, экстремальных условиях [7, с. 134–135]. В ряде исследований (Li et al., 2018; Yang et al., 2019) было установлено, что особенности установок личности по отношению к окружению тесно связаны с уровнем стресса и качеством адаптации [44; 45]. В исследовании M. Törnroos et al. было выявлено, что личностные черты и установки по отношению к окружению и самому себе влияют на восприятие справедливости в организации, уровень стресса и настроение служащих [46].

Итак, не только эмоциональные или когнитивные оценки, но целостное сознание личности может быть рассмотрено как тот механизм, который опосредует воздействие социальных стрессоров на человека.

5. Общественное сознание и культура как механизм, опосредующий влияние социальных стрессоров на адаптацию человека. В отечественной психологической науке давно обосновано, что индивидуальное сознание личности проходит свое становление в тесной связи с общественным сознанием [43, с.135]. От-

ношение человека к различным социальным факторам определяется, в первую очередь, теми установками и паттернами поведения, которые были им усвоены в той общности, в которой он воспитывался. Конструируя образ социальной действительности, личность в значительной степени опирается на используемые в данной общности оценки и типизации, являющиеся привычными и легитимизированными [47]. Если говорить об отношении личности к социальным стрессорам, то можно сказать, что именно общность показывают растущей личности, *какие ситуации нужно воспринимать как стрессовые и какое адаптивное поведение в них требуется.*

И. Н. Гурвич отмечал, что семья, общность, представляющая собой сеть малых групп, общество в целом в значительной степени определяют способы адаптивного поведения индивида. Ведущим концептом, объясняющим это влияние, является «культура». *Культура* понимается как воспринятая и заученная система способов приспособления к различным ситуациям, разделяемая

принадлежащими к данной культуре индивидами. При этом сами требующие адаптации ситуации в значительной степени также формируются под влиянием культуры [25, с. 46].

Представители различных направлений в социологии по-разному рассматривали социокультурные приспособительные процессы в социуме. С точки зрения культурологического подхода (Л. Уайт, Л. Вайда и др.) культура представляет собой адаптивную систему или пространство, содержащее много адаптивных стратегий, выработанных человечеством за всю его историю. С точки зрения другого подхода (У. Бакли, Э. С. Маркарян) само общество выступает как носитель адаптивных функций [48]. Таким образом, культура может рассматриваться и как самостоятельный фактор социальной адаптации, и как механизм влияния общества на индивидуальное сознание. Культура усваивается в процессе социализации, с помощью научения, подражания, целенаправленного воспитания, группового давления, санкций, конформизма. В целом, *культуру переживания стресса*

и адаптации в проблемных ситуациях можно считать частью культуры, создаваемой конкретным обществом.

В психологии еще с работ К. Хорни был поставлен вопрос о влиянии культуры на восприятие стресса и характер неврозов в каждом обществе. В концепции К. Хорни социокультурные условия выступают как важный аспект формирования неврозов, создавая специфические для каждой культуры проблемы, затрудняющие адаптацию человека в обществе. Так, в западном обществе, культура которого ориентирует человека на достижение успеха и финансового благополучия, люди особенно тяжело переживают отсутствие карьерных и финансовых достижений [49, с. 28]. В восточной культуре, ориентирующей людей на духовно-религиозные и семейно-корпоративные ценности, трудности в карьере или бедность гораздо меньше воспринимаются как источник стресса, зато таким источником может стать, например, оскорбление, нанесенное кому-то из родственников.

Исследование Х. Deng, Ch. Cheng, Н.М. Chow и Х. Din по-

казало, что представители различных культур и этнических меньшинств в многонациональной стране могут по-разному воспринимать мир и иметь выраженные различия в предпочитаемых эмоциях [50, с. 336]. В исследовании, проведенном Н. Zagefka et all среди представителей этнических меньшинств в Сомали, отмечается, что приверженность культурным ценностям своей этнической группы влияет на социальную идентичность личности, ослабляя ее способность к межгрупповым контактам и ограничивая возможности социальной адаптации в поликультурной среде [51]. Однако проблема влияния культуры на восприятие стресса и адаптацию личности в обществе пока очень мало исследована эмпирически, имеются противоречивые данные. Например, в исследовании Т. Намamura и J. Mearns получены данные о том, что симптомы депрессии и их связь с психосоматическими расстройствами у людей, принадлежащих к западной и восточной культурам (США и Япония), практически не различаются [52, с. 336]. Безусловно, проблема влияния культуры на переживание социального стресса

и адаптацию личности в обществе очень сложна и нуждается в продолжении кросс-культурных исследований.

Одним из элементов культуры, который влияет на переживание стресса, является *религиозность*. Религиозное мировоззрение позволяет человеку интерпретировать смысл переживаемых им стрессов и страданий, соотнести их со значимыми в данном мировоззрении ценностями и целями. В эмпирических исследованиях отмечено влияние религиозности на выраженность посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у людей, вовлеченных в природные и техногенные катастрофы, боевые действия. Некоторые исследования показывают, что религиозность является фактором, способствующим более эффективной переработке перенесенной психической травмы; по данным К. А. Идрисова, верующие люди чаще полностью выздоравливают после психической травмы [53, с. 35]. По данным С. Ju et al, религиозность может являться фактором, увеличивающим эффективность социальной поддержки [54, с. 102]. Но имеют-

ся и противоположные данные, например, в исследовании Т. М. McIntyre, М. Venture, в котором изучались проблемы социальной адаптации у ангольской молодежи после пребывания в зоне военных действий, была обнаружена положительная связь между значимостью для личности религиозных ценностей и выраженностью ПТСР, особенно депрессивных симптомов [10, с. 44].

Общественное сознание влияет на личность не только посредством культуры, но и посредством *общественного настроения, страхов и слухов*. Общественное настроение может индуцировать индивидуальный стресс и страхи у многих людей. История знает чрезвычайно распространенные страхи конца света, наступления нового тысячелетия, войны, техногенных катастроф, нехватки продуктов и пр. Интенсивность индуцированного стресса может доходить до массовых самоубийств, массовой паники. Например, в конце первого тысячелетия в средневековой Европе прокатилась волна страха Апокалипсиса, сопровождавшаяся многочисленными актами само-

убийств – групповых и индивидуальных.

Поэтому очень важно изучать общественное настроение, чтобы вовремя заметить нарастание опасных тенденций и противодействовать им. В отечественной психологии проблема общественного настроения исследовалась в работах М. А. Гуревича, М. В. Морева, В. С. Каминского [55; 56]. Была сформулирована мысль о том, что социальное настроение отражает отношения человека и группы с социальной средой и может рассматриваться как интегральный показатель уровня адаптированности людей к существующим в стране условиям жизни [55, с. 52].

На наш взгляд, общественное настроение может рассматриваться не только как показатель уровня адаптации, но и как один из ее механизмов. Давно известно, что в социальной психологии многие факторы связаны между собой как «факторы круговой причинности», когда результат процесса, достигнутый на определенном этапе, закрепляется как состояние или черта личности или группы, а затем сам становится воздейст-

вующим фактором и запускает новый цикл этого процесса. Общественное настроение, сформировавшись как результат адаптации группы людей к социальным условиям жизни, становится устойчивым явлением и само продолжает влиять на личность, консервируя стресс в сознании данной социальной группы.

Подводя итоги, отметим, что в научной литературе выявлено, что социальный стресс при интенсивном или длительном воздействии ведет к возникновению широкого спектра реакций — от активизации поиска информации до реактивно-психотических реакций и увеличения заболеваемости и смертности.

В результате проведенного нами анализа можно сделать вывод о том, что социальные стрессоры могут оказывать как *прямое воздействие* на организм и психику человека, так и *опосредованные влияния*. Анализ имеющихся в научной литературе данных показывает, что в качестве опосредующих психологических механизмов при этом могут выступать: эмоциональное состояние, когнитивные оценки, сознание личности, общественное сознание.

Однако эмоциональные состояния и когнитивные оценки можно рассматривать как проявления сознания личности. Тогда можно говорить о том, что **социальные стрессоры**, в отличие от стрессоров физических, воздействуют на психическое состояние и социально-психологическую адаптацию личности, в основном, опосредованно, **отражаясь в ее сознании и общественном сознании той группы**, к которой она принадлежит.

Нужно отметить, что, хотя в научной литературе накоплены

большие массивы данных о влиянии отдельных видов социального стресса на личность и ее адаптацию в обществе, в науке пока не хватает общего видения целостного воздействия социального стресса на личность, методик комплексной его диагностики. На наш взгляд, назрело проведение комплексных исследований, в которых был бы сделан сравнительный анализ вклада различных видов социального стресса в социально-психологическую адаптацию личности.

Библиографический список

1. Kaplan H. Perspectives on psychosocial stress. Psychosocial stress. Perspectives on structures, theory, life-course, and methods. Collective monograph. San-Diego, Academic press, 1996, 3–28.
2. Selye H. Stress without distress. New York, Lippincott, 1974. 171 p.
3. Dohrenwend B. S. Dohrenwend B. P. Class and race as status-related sources of stress. Social stress. Collective monograph. Chicago, Aldine Publishing Company, 1973, 111–132.
4. Gleser G. C., Green B.L., Winget C. Prolonged psychological effects of disaster: A study of Buffalo Creek. New York, Academic Press, 1981. 178 p.
5. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М. : Изд-во Моск. университета, 1976. – 112 с.
6. Бодров В.А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов. М. : ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Наука, 1988. – 267 с.
8. Siu O., Cooper C. L. A study of occupational stress, job satisfaction, and quitting intention in Hong Kong firms: the role of locus control and organizational commitment. *Stress Medicine*. 1998, vol. 14, no 1, 55–56.
9. Tyler P., Cushway D. Stress and well-being in health-care staff: the role of negative affectivity, and perceptions of job demand. *Stress Medicine*. 1998, vol.14, no 2, 99–107.

10. McIntyre T.M., Venture M. Children of war: Psychological sequelae of war trauma in Angolan adolescents. The psychological impact of war trauma on civilians. An international perspective. Collective monograph. London, Praeger Publishers. 2003, 39–54.

11. Stefansdottin S.I., Sutherland V. J. Preference awareness education as stress management training for academic staff. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no 5, 310–318.

12. Kirkcaldy B.D., Siefen R.G., Witting U. Health and emigration: subjective evaluation of health status and physical symptoms in Russian-speaking migrants. *Stress and health*. 2005, vol.21, no 5, 295–309.

13. Ross T., Malanin A., Pfaffin F. The relationship between stress and crime in migrants from former Soviet Union. *Stress and health*. 2006, vol. 22, no 1, 59–64.

14. Коваль Г. А. Информационный стресс как причина психологических последствий террористических актов // Вестник Московского университета МВД России. 2008. № 8. С. 50–52.

15. Бусловская Л. К., Рыжкова Ю. П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости Белгородского государственного университета. 2011. № 21 (116). С. 46–52. (Серия «Естественные науки»).

16. Манухина С. Ю., Глушач Н. Н., Манухина Н. М. Профессиональный стресс в организационной среде // Ученые записки Орловского государственного университета. 2014. № 4. С. 350–354. (Серия «Гуманитарные и социальные науки»).

17. Reeskens T., Vandecasteele L. Hard times and European youth. The effect of economic insecurity on human values, social attitudes and well being. *International journal of psychology*. 2017, vol. 52, no 1, pp. 19–27. DOI: 10.1002/ijop.12387

18. Евдокимов В.И., Рыбников В.Ю., Шамрей В.К. Боевой стресс: наукометрический анализ отечественных публикаций (2005-2017 гг.) : научное издание. СПб. : Политехника-принт, 2018. 170 с.

19. Самылова О. А. Психологические механизмы духовно-нравственного развития в юношеском периоде// Теория и практика общественного развития. 2013. № 2. С. 66–69.

20. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю. М. Губачев [и др.]. Л. : Медицина, 1976. – 224 с.

21. Кокс Т. Стресс : пер. с англ. Л. А. Милютиной. М. : Медицина, 1981. 213 с.

22. Данилова Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний : учеб. пособие. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1992. – 192 с.

23. Strelau J. Temperament and stress: temperament as a moderator of stressors, emotional states, and coping, and costs. *Stress and emotions: Anxiety, anger, and curiosity*. 1995, vol. 15, 215–254.

24. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping. An anthology: collective monograph*. New York, Columbia University Press. 1977, pp.146–158.

25. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 1023 с.

26. Rotton J., White M. Air pollution, the sick building syndrome, and social behavior *Environment International. A Journal of science, technology, health, monitoring and policy*. 1996, vol. 22, no 1, 53–60.

27. Shaffer M. *Life after stress*. New York, Plenum Press, 1982. – 273 p.
28. Simister J. Thermal stress in the USA: Effects violence and employee behavior. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no 1, 3–15.
29. Wheatley D. Sex, stress and sleep. *Stress medicine*. 1998, vol. 14, no 4, 245–248.
30. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer, 1984. 445 p.
31. Weekes N., MacLean J., Buger D. Sex, stress and health: Does stress predict health symptoms differently for the two sexes. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no 3, 147–156.
32. Шафиркин А.Ф., Штемберг А.С. Влияние социального стресса и психоэмоциональной напряженности на здоровье мужчин трудоспособного возраста в России // *Вестник Российского государственного медицинского университета*. 2013. № 5-6. С. 27–34.
33. Mandler G. *Mind and body: Psychology of emotions and stress*. New York; London, “Norton and Co”. 1984. 330 p.
34. Симонов П.В. *Эмоциональный мозг*. М. : Наука, 1981. 215 с.
35. Судаков К. В., Юматов Е. А. *Эмоциональный стресс в современной жизни*. М. : Союзмединформ, 1991. – 83 с.
36. Прохоров А. О., Юсупов М. Г. Взаимодействие психических состояний и когнитивных процессов субъекта // *Экспериментальная психология*. 2010. Т.3. № 2. С. 33–44.
37. Derec R. Emotional control, coping strategies and adaptive behavior. *Stress and emotions: Anxiety, anger, and curiosity*. 1995, vol. 15, 255–264.
38. Tsaousis I., Nicolaou I. Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no 2, 77–86.
39. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
40. Ормел Й., Неелеман Й., Виерсма Д. Детерминанты психического нездоровья: их учет в научных исследованиях и в политике в сфере психического нездоровья // *Социальная и клиническая психиатрия*. 2003. Т. 13. Вып.4. С. 97–105.
41. Андресен Б., Старк Ф.-М., Гросс Я. Социальный стресс, личность и экотравмирующие переживания: эмпирическое исследование ближайших реакций на Чернобыльскую аварию в Гамбурге // *Социальная и клиническая психиатрия*. 1995. Т. 5. Вып. 2. С. 6–14.
42. Рубинштейн С. Л. *Основы общей психологии* / сост. К. А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский. СПб. : Питер, 2004. – 713 с.
43. Рубинштейн С. Л. *Бытие и сознание. Человек и мир*. СПб. : Питер, 2003. – 508 с.
44. Li C., Wu K., Johnson D.E. The impact of balance-focused attitudes on job stress gender differences evidenced in American and Chinese samples. *International journal of psychology*. 2018, vol. 53, no 1, 31-39. DOI: 10.1002/ijop.12254
45. Yang Y., Li W., Sheldon K.M., Kou Y. Chinese adolescents with higher social dominance orientation are less prosocial and less happy: A value environment fit analy-

sis”, International journal of psychology. 2019, vol. 54, no. 3, 325–332. DOI: 10.1002/ijop.12474

46. Törnroos M., Elovainio M., Hintsala T., Hintsanen M. Personality traits and perceptions of organisational justice. International journal of psychology. 2019, vol. 54, no. 3, 414–422. DOI 10.1002/ijop.12472.

47. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности: Трактат по социологии знания. М. : Academia-Центр; Медиум, 1995. 323 с.

48. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект. Новосибирск : Наука, 2002. – 275 с.

49. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ : пер. с англ. В. В. Старовойтова. М. : Айрис-Пресс, 2004. – 463 с.

50. Deng X., Cheng Ch., Chow H.M., Ding X. Prefer feeling bad? Subcultural differences in emotional preferences between Han Chinese and Mongolian Chinese. International journal of psychology. 2018, vol. 54, no 3, 333–341. DOI: 10.1002/ijop.12481 (Scopus).

51. Zagefka H., Mohamed A., Mursi G., Lay S. Antecedents of intra/intergroup friendships and stress levels among ethnic and religious minority members. International journal of psychology. 2016, vol. 51, no 6, 403–411. DOI: 10.1002/ijop.12201

52. Hamamura T., Mearns J. Depression and somatic symptoms in Japanese and American college students: Negative mood regulation expectancies as a personality correlate. International journal of psychology. 2019, vol. 54, no. 3, 351–359. DOI: 10.1002/ijop.12467

53. Идрисов К. А. Динамика посттравматического стрессового расстройства у гражданских лиц, переживших угрозу жизни в зоне локального военного конфликта // Социальная и клиническая психиатрия. 2002. Т. 12. Вып. 3. С. 34–37.

54. Ju C., Zhang B., You X., Alterman V., Li Y. Religiousness, social support and subjective well being: An exploratory study among adolescents in an Asian atheist country. International journal of psychology. 2018, vol. 53, no. 2, 97–106. DOI: 10.1002/ijop.12270.

55. Гуревич М. А. Социальное самочувствие и адаптация населения крупного промышленного региона в период перехода к рыночным отношениям (на примере Челябинской области). Екатеринбург, 2001. – 281 с.

56. Морев М. В., Каминский В. С. Социальное настроение: факторы формирования и территориальные особенности // Проблемы развития территории. 2014. № 4. С. 48–66.

Ye. A. Vasilenko

ORCID No. 0000-0003-3463-6317

Associate Professor, Candidate of Sciences (Psychology),

Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia.

E-mail: vasilenkoea@cspu.ru

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INFLUENCE OF SOCIAL STRESS ON SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY

Abstract

The article substantiates the relevance of theoretical understanding of the impact of social stress on the individual. The purpose of the article is to provide an overview of various theoretical concepts that allow us to make assumptions about the mechanisms of influence of social stress on the mental state and adaptation of the individual in society, and on the basis of this review to identify the specifics of the impact of this type of stress on a person.

According to the data available in the scientific literature, social stress under intense or prolonged exposure leads to a wide range of reactions — from activation of information retrieval to reactive psychotic reactions and increased morbidity and mortality.

As a result of the analysis of the scientific literature, it is concluded that social stressors can have both a direct impact on the human body and psyche, and indirect effects. In the latter case, as intermediate mechanisms can act: emotional state, cognitive assessment, consciousness of the individual, social consciousness.

The conclusion is formulated that social stressors, in contrast to physical stressors, affect the mental state and socio-psychological adaptation of the individual, mainly indirectly — reflected in her mind and the public consciousness of the group to which it belongs.

Keywords: stress, psychological mechanisms, mechanisms of stress response, psychological stress, social stress, mental state, social and psychological adaptation.

Highlights:

Social stress is a type of psychological stress arising from the impact of stressors of social nature and manifested in situations of social interaction.

In some cases, social stressors can directly affect the human body and psyche, causing fatigue, sleep disorders, health problems.

In most cases, social stress has an indirect impact on the individual and his adaptation to society. Psychological mechanisms of such influence can be: emotional States, cognitive assessments, holistic consciousness of the individual, social consciousness and culture.

Social stressors, unlike physical stressors, affect the mental state and socio-psychological adaptation of the individual, reflected in its consciousness and the public consciousness of the group to which it belongs.

References

1. Kaplan H. Perspectives on psychosocial stress. Psychosocial stress. Perspectives on structures, theory, life-course, and methods. Collective monograph. San-Diego, Academic press, 1996, 3–28.
2. Selye H. Stress without distress. New York, Lippincott, 1974. 171 p.
3. Dohrenwend B. S. Dohrenwend B. P. Class and race as status-related sources of stress. Social stress. Collective monograph. Chicago, Aldine Publishing Company, 1973, 111–132.
4. Gleser G. C., Green B.L., Winget C. Prolonged psychological effects of disaster: A study of Buffalo Cruk. New York, Academic Press, 1981. 178 p.
5. Naenko, N.I. (1976) *Psikhicheskaya napryazhennost'* [Mental tension]. Moscow, *Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta*. 112 p. (In Russian).
6. Bodrov V.A. (2000) *Informatsionnyj stress* [Information stress], Moscow, *PERSE*. 352 p. (In Russian).
7. Berezin F.B. (1988) *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological adaptation of a person]. Leningrad, *Nauka*. 267 p. (In Russian).
8. Siu O., Cooper C. L. A study of occupational stress, job satisfaction, and quitting intention in Hong Kong firms: the role of locus control and organizational commitment. *Stress Medicine*. 1998, vol. 14, no 1, 55–56.
9. Tyler P., Cushway D. Stress and well-being in health-care staff: the role of negative affectivity, and perceptions of job demand. *Stress Medicine*. 1998, vol.14, no 2, 99–107.
10. McIntyre T.M., Venture M. Children of war: Psychological sequelae of war trauma in Angolan adolescents. The psychological impact of war trauma on civilians. An international perspective. Collective monograph. London, Praeger Publishers. 2003, 39–54.
11. Stefansdottin S.I., Sutherland V. J. Preference awareness education as stress management training for academic staff. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no 5, 310–318.

12. Kirkcaldy B.D., Siefen R.G., Witting U. Health and emigration: subjective evaluation of health status and physical symptoms in Russian-speaking migrants. *Stress and health*. 2005, vol.21, no 5, 295–309.
13. Ross T., Malanin A., Pfaffin F. The relationship between stress and crime in migrants from former Soviet Union. *Stress and health*. 2006, vol. 22, no 1, pp. 59–64.
14. Koval' G.A. (2008) *Informatsionnyj stress kak prichina psikhologicheskikh posledstvij terroristicheskikh aktov* [Informational stress as a cause of psychological consequences of terrorist acts]. *Vestnik Moskovskogo universiteta Ministerstva vnutrennikh del Rossii*. no. 8, 50–52. (In Russian).
15. Buslovskaya L.K., Ryzhkova Yu.P. (2011) *Adaptatsionnye reaksii u studentov pri ehkzamenatsionnom stresse* [Adaptive reactions in students under examination stress]. *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Estestvennye nauki*. no. 21 (116), 46–52. (In Russian).
16. Manukhina S.Yu., Glushach N.N., Manukhina N.M. (2014) *Professional'nyj stress v organizatsionnoj srede* [Professional stress in the organizational environment]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta (Gumanitarnye i sotsial'nye nauki)*, no. 4, 350–354. (In Russian).
17. Reeskens T., Vandecasteele L. Hard times and European youth. The effect of economic insecurity on human values, social attitudes and well being. *International journal of psychology*. 2017, vol. 52, no. 1, 19–27. DOI: 10.1002/ijop.12387
18. Evdokimov V.I., Rybnikov V.Yu., Shamrej V.K. (2018) *Boevoj stress: naukometriceskij analiz otechestvennykh publikatsij (2005-2017 gg.)* [Combat stress: scientometric analysis of domestic publications (2005–2017)]. St. Petersburg, *Politehnika-print*. 170 p. (In Russian).
19. Samylova O.A. (2013) *Psihologicheskie mekhanizmy duhovno-nravstvennogo razvitiya v yunosheskom periode* [Psychological mechanisms of spiritual and moral development in the youth period]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*. 2, 66–69. (In Russian).
20. Gubachev Yu.M., Iovlev B.V., Karvasarskij B.D., Razumov S.A. and Stabrovskij E.M. (1976) *Ehmotsional'nyj stress v usloviyakh normy i patologii cheloveka* [Emotional stress in human's normal and pathological conditions]. Leningrad, *Meditsina* (In Russian). 224 p. (In Russian).
21. Koks T. (1981) *Stress* [Stress]. *Perevod s angliyskogo L. A. Milyutinoy* [Translated from English by L. A. Milyutina]. Moscow, *Meditsina*. 213 p. (In Russian).
22. Danilova N.N. (1992) *Psikhofiziologicheskaya diagnostika funktsional'nykh sostoyanij* [Psychophysiological diagnostics of functional states], Moscow, *Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta*. 192 p. (In Russian).

23. Strelau J. Temperament and stress: temperament as a moderator of stressors, emotional states, and coping, and costs. *Stress and emotions: Anxiety, anger, and curiosity*. 1995, vol. 15, 215–254.

24. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. An anthology: collective monograph. New York, Columbia University Press. 1977, 146–158.

25. Gurvich I.N. (1999) *Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya* [Social psychology of health]. St. Petersburg, *Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo. Universiteta*. 1023 p. (In Russian).

26. Rotton J., White M. Air pollution, the sick building syndrome, and social behavior *Environment International*. A Journal of science, technology, health, monitoring and policy. 1996, vol. 22, no. 1, 53–60.

27. Shaffer M. *Life after stress*. New York, Plenum Press, 1982. 273 p.

28. Simister J. Thermal stress in the USA: Effects violence and employee behavior. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no. 1, 3–15.

29. Wheatley D. Sex, stress and sleep. *Stress medicine*. 1998, vol. 14, no. 4, 245–248.

30. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer, 1984. 445 p.

31. Weekes N., MacLean J., Buger D. Sex, stress and health: Does stress predict health symptoms differently for the two sexes. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no. 3, 147–156.

32. Shafirkin A.F., Shtemberg A.S. *Vliyanie sotsial'nogo stressa i psikhoehmotsional'noj napryazhennosti na zdorov'e muzhchin trudosposobnogo vozrasta v Rossii* [Influence of social stress and psycho-emotional tension on the health of men of working age in Russia]. *Vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*. 2013, no. 5-6, 27–34. (In Russian).

33. Mandler G. *Mind and body: Psychology of emotions and stress*. New York; London, "Norton and Co". 1984. 330 p.

34. Simonov P.V. (1981) *Ehmotsional'nyj mozg* [Emotional brain]. Moscow, *Nauka*. 215 p. (In Russian).

35. Sudakov K.V., Yumatov E. A. (1991) *Ehmotsional'nyj stress v sovremennoj zhizni* [Emotional stress in modern life]. Moscow, *Soyuzmedinform*. 83 p. (In Russian).

36. Prokhorov A.O., Yusupov M.G. (2010) *Vzaimodejstvie psikhicheskikh sostoyanij i kognitivnykh protsessov sub"ekta* [Interaction of mental States and cognitive processes of the subject]. *Ehksperimental'naya psikhologiya*. 3, 2, 33–44. (In Russian).

37. Derec R. Emotional control, coping strategies and adaptive behavior. *Stress and emotions: Anxiety, anger, and curiosity*. 1995, vol. 15, 255–264.

38. Tsaousis I., Nicolaou I. Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and health*. 2005, vol. 21, no 2, 77–86.

39. Antsyferova L. I. (1994) *Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyshlivanie, preobrazovanie situatsij i psikhologicheskaya zashhita* [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskij zhurnal*. 15, 1, 3–18. (In Russian).

40. Ormel J., Neeleman J., Viersma D. (2003) *Determinanty psikhicheskogo nezdorov'ya: ikh uchet v nauchnykh issledovaniyakh i v politike v sfere psikhicheskogo nezdorov'ya* [Determinants of mental health: their inclusion in research and policy on mental health]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya*. 13, 4, 97-105. (In Russian).

41. Andresen B., Stark F.-M., Gross Ya. (1995) *Sotsial'nyj stress, lichnost' i ehkotravmiruyushhie perezhivaniya: ehmpiricheskoe issledovanie blizhajshikh reaksij na Chernobyl'skuyu avariyu v Gamburg* [Social stress, personality and ecotraumatic experiences: empirical study of the nearest reactions to the Chernobyl accident in Hamburg]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya*. 5, 2, 6–14. (In Russian).

42. Rubinshtejn S. L., Edrs: Abul'khanova-Slavskaya K.A., Brushlinskij A.V. (2004) *Osnovy obshhej psikhologii* [Fundamentals of General psychology]. Sankt-Peterburg, *Piter*. 713 p. (In Russian).

43. Rubinshtejn S. L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2003. 508 p.

44. Li C., Wu K., Johnson D.E. The impact of balance-focused attitudes on job stress gender differences evidenced in American and Chinese samples. *International journal of psychology*. 2018, vol. 53, no. 1, 31–39. DOI: 10.1002/ijop.12254

45. Yang Y., Li W., Sheldon K.M., Kou Y. Chinese adolescents with higher social dominance orientation are less prosocial and less happy: A value environment fit analysis”, *International journal of psychology*. 2019, vol. 54, no. 3, 325–332. DOI: 10.1002/ijop.12474

46. Törnroos M., Elovainio M., Hintsala T., Hintsanen M. Personality traits and perceptions of organisational justice. *International journal of psychology*. 2019, vol. 54, no. 3, 414–422. DOI 10.1002/ijop.12472.

47. Berger P., Lukman T. (1995) *Sotsial'noe konstruirovaniye real'nosti: Traktat po sotsiologii znaniya* [Social construction of reality: a Treatise on the sociology of knowledge]. Moscow, Academia-Tsentr; Medium. 323 p. (In Russian).

48. Romm M.V. (2002) *Adaptatsiya lichnosti v sotsiume: Teoretiko-metodologicheskij aspekt* [The adaptation of the individual in society: Theoretical-methodological aspect]. Novosibirsk, *Nauka*. 275 p. (In Russian).

49. Khorni K. (2004) *Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni; Samoanaliz* [Neurotic personality of our time; Introspection] *Perevod s angliyskogo V. V. Starovoytova* [Translation from English by V.V. Starovoitov]. Moscow, *Ayris-Press*. 463 p. (In Russian).

50. Deng X., Cheng Ch., Chow H.M., Ding X. Prefer feeling bad? Subcultural differences in emotional preferences between Han Chinese and Mongolian Chinese. *International journal of psychology*. 2018, vol. 54, no. 3, 333–341. DOI: 10.1002/ijop.12481 (Scopus).

51. Zagefka H., Mohamed A., Mursi G., Lay S. Antecedents of intra/intergroup friendships and stress levels among ethnic and religious minority members. *International journal of psychology*. 2016, vol. 51, no 6. 403–411. DOI: 10.1002/ijop.12201

52. Hamamura T., Mearns J. Depression and somatic symptoms in Japanese and American college students: Negative mood regulation expectancies as a personality correlate. *International journal of psychology*. 2019, vol. 54, no. 3, 351–359. DOI: 10.1002/ijop.12467.

53. Idrisov K.A. (2002) Dinamika posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva u grazhdanskikh lits, perezvivshikh ugrozu zhizni v zone lokal'nogo voennogo konflikta [Dynamics of post-traumatic stress disorder in civilians who have survived the threat of life in the zone of local military conflict]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikiatriya*, 12, 3, 34–37.

54. Ju C., Zhang B., You X., Alterman V., Li Y. Religiousness, social support and subjective well being: An exploratory study among adolescents in an Asian atheist country. *International journal of psychology*. 2018, vol. 53, no. 2, 97–106. DOI: 10.1002/ijop.12270

55. Gurevich M.A. *Sotsial'noe samochuvstvie i adaptatsiya naseleniya krupnogo promyshlennogo regiona v period perekhoda k rynochnym otnosheniyam (na primere Chelyabinskoj oblasti)* [Social well-being and adaptation of the population of a large industrial region during the transition to market relations (on the example of the Chelyabinsk region)]. Ekaterinburg, 2001. 281 p. (In Russian).

56. Morev M.V., Kaminskij V.S. (2014) *Sotsial'noe nastroyenie: faktory formirovaniya i territorial'nye osobennosti* [Social mood: factors of formation and territorial features]. *Problemy razvitiya territorii*. 4, 48–66. (In Russian).

