

УДК 614.2

DOI 10.24412/2312-2935-2024-5-1007-1018

## УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫМИ СТРЕССАМИ КАК КОНЦЕПЦИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

*А.А. Хмель*

*ФГБОУ ВО «Российский университет медицины» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации, г. Москва.*

**Введение.** Социальный стресс порождается стимулами, исходящими со стороны общества. Источниками – социальными стрессорами могут быть различные проблемные ситуации: социальные проблемы, негативные особенности социальной среды, проблемы видов активности образа жизни. Управление социальными стрессами может осуществляться на основе воздействия на проблемные ситуации, которые их порождают.

**Цель исследования.** Разработать концептуальные подходы к управлению социальными стрессами.

**Материалы и методы.** Были использованы аналитический метод и метод выкопировки необходимых данных из материалов научных исследований

**Результаты.** Управление воздействиями факторами социального стресса можно осуществлять на уровне страны в целом, уровне региона, уровне различных по размеру социальных, этнических или профессиональных групп населения, на уровне индивидуального здоровья (стресс-менеджмент), по видам активности образа жизни различных групп населения и индивидуумов, а также в зависимости от особенностей места и условий проживания и этапов жизненного цикла семьи.

**Обсуждение.** Классификация социальных стрессов, рассмотренная в единстве с проблемными ситуациями, которые их продуцируют, может быть основой концепции управления социальными стрессами.

**Выводы.** Разработка рекомендаций по управлению воздействия социальными стрессами позволит оптимизировать организацию медико-профилактических мероприятий, внести вклад в развитие других наук, а также повысить уровень общественного здоровья.

**Ключевые слова:** социальный стресс, вид активности образа жизни, факторы риска, концепция, общественное здоровье, управление

## SOCIAL STRESS MANAGEMENT AS A CONCEPT AIMED AT IMPROVING PUBLIC HEALTH

*A.A. Khmel*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian University of Medicine» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow.*

**Introduction.** Social stress is stress generated by society. The sources of this type of stress – social stressors can be various problematic situations: social problems, negative features of the social

environment, problems of types of lifestyle activity. Social stress management can be carried out on the basis of exposure to problematic situations that generate these stress factors.

**The purpose of the study.** To develop conceptual approaches to social stress management.

**Materials and methods.** The analytical method and the method of copying the necessary data from scientific research materials were used

**Results.** The effects of social stress factors can be managed at the state and regional levels, at the level of various social, ethnic or professional groups of the population, at the level of individual health (stress management), by types of lifestyle activity of various population groups and individuals, as well as depending on the characteristics of the place and conditions of residence and the stages of the family life cycle.

**Discussion.** The classification of social stresses, considered in unity with problematic situations that produce social stresses, can be the basis for the concept of managing them.

**Conclusions.** The development of recommendations on the management of the impact of social stress will optimize the organization of medical and preventive measures, contribute to the development of other sciences, as well as increase the level of public health.

**Keywords:** social stress, type of lifestyle activity, risk factors, concept, public health, management

**Введение.** Стресс различного генеза является одним из важнейших первичных (поведенческих) факторов риска здоровью. Актуальность изучения этого фактора риска обусловлена тем, что по данным ВОЗ до 70% заболеваний человека инициируются эмоциональным стрессом, к примеру более 40% российских жителей испытывают стресс на рабочем месте, а 70% работающих считают, что стресс на работе существенно ухудшил их умственное и физическое здоровье [1].

Как известно, одной из разновидностей стресса является социальный стресс: стресс, порождаемый стимулами, исходящими со стороны общества. Источниками данного вида стресса могут быть различные социальные проблемы, негативные особенности социальной среды.

В работе «Социальный стресс. В поисках классификации» [2] был рассмотрен ряд методологических особенностей развития учения о стрессе в нашей стране и за рубежом, приведены известные виды стресса, предпринята попытка сформулировать классификационный подход, рассмотрены возможные области применения классификации.

Социальные стрессы могут быть:

1. Кратковременные (острые) и долгосрочные (хронические)
2. Физиологические и психологические, подразделяемые на информационные и эмоциональные.

3. Экзогенные социальные стрессы в зависимости от численности населения, подвергшегося воздействию: а) социальный стресс больших социальных групп (ССБСГ); б) групповой социальный стресс (ГСС); в) индивидуальный социальный стресс (ИСС).

4. Социальный стресс рефлекса цели, связанный с ограничением или невозможностью реализовать какие-либо индивидуальные потребности.

5. Прямые, когда стресс, имеющий социальную природу, возникает вследствие непосредственной угрозы индивидууму и косвенные социальные стрессы, возникающие опосредованно.

6. Социальные стрессы, возникающие под воздействием конкретных причин, включающих специфичные для данной причины стресс-факторы: военный, социальный, политический, экономический, экологический (см. выше), а также сочетанный, объединяющий несколько причин, создающих патогенные ситуации.

7. В зависимости от механизма психофизиологической дезадаптации: первичные и вторичные.

Представляется очевидным, что в нынешнюю эпоху, для которой характерны большие объемы усваиваемой человеком информации, быстрая динамика общественно-политических процессов, постоянное развитие окружающих человека технических средств, а также, возможно, социально-политическая и военная напряженность - сложно избежать воздействия социальных стрессов на коллективном и индивидуальном уровне. В этой связи следует контролировать их воздействие, управлять ими.

Приведенная выше классификация социальных стрессов описывает стрессы без учета проблемных ситуаций, которые их продуцируют. В то же время проблемные ситуации могут дать комплексное представление о причинах возникновения и механизмах воздействия тех или иных социальных стрессов. Таким образом, управление социальными стрессами различных видов может осуществляться на основе воздействия на проблемные ситуации, их порождающие.

Концептуальные подходы, представленные в данной работе, носят теоретический характер и могут быть обоснованы, а возможно скорректированы или опровергнуты путем сбора статистической информации о видах и особенностях воздействия социальных стресс-факторов, порождаемых проблемными ситуациями, проведения экспериментов, а также в ходе возможного последующего практического применения.

**Цель исследования.** Сформулировать концептуальные подходы к управлению социальными стрессами.

**Материалы и методы.** В процессе достижения поставленной цели были использованы аналитический метод, а также были использованы данные из научных исследований.

**Результаты.** В начале 90-х годов XX в. появилось новое научно-практическое направление, получившее название «стресс-менеджмент», представляющий собой комплекс теоретических подходов и практических рекомендаций, направленных на борьбу со стрессами. Возникновение данного направления было связано с нарастающим воздействием различных факторов стресса, имевшим профессиональную природу на здоровье работников. Вследствие новизны данного направления менеджмента точная трактовка понятия стресс – менеджмент еще не оформилась [1]

К примеру, стресс – менеджмент определяется как «осознанная необходимость управления индивидуальными реакциями и осуществление контроля ситуации, которая вызывает стресс». Однако существует и ряд других определений [3]. К задачам данного направления относятся профилактика стрессовых ситуаций, а также уменьшение влияния воздействия стрессоров, неизбежно возникающих в ходе профессиональной деятельности. Стресс-менеджмент включает в себя приемы, которые может использовать индивидуум или управляющие лица, непосредственно в момент стресса с целью ухода от его (стресса) негативных проявлений [1]. Эти приемы включают моделирование стрессовых ситуаций, ролевые игры, арт-терапию, физические упражнения, техники релаксации и др.

Таким образом, современные представления о стресс-менеджменте позволяют сделать вывод, что данное направление находится в состоянии развития. Вместе с тем, применение стресс-менеджмента осуществляется преимущественно на индивидуальном уровне или корпоративном уровне конкретной организации и не охватывает более крупные группы населения.

Какими же могут быть подходы к управлению социальными стрессами с учетом индивидуального и группового уровня, а также уровня больших социальных групп!?

В основе методологических подходов к разработке концепции могут использоваться некоторые существующие методы оценки состояния общественного здоровья.

Как известно, уровнями изучения общественного здоровья являются здоровье населения страны в целом (популяционный уровень), здоровье населения региона (например субъекта Российской Федерации), групповое здоровье (здоровье малых социальных, этнических или профессиональных групп населения) и индивидуальное здоровье [5].

В свою очередь на здоровье населения влияют однородные группы факторов. Такие, как: социально-экономические (характеристики трудовой деятельности, быта, отдыха, уровень образования и культуры), климато - географические (климат, характер питания) и биологические (пол, возраст, наследственность, конституциональные особенности индивидуума) [5]. Представляется, что на каждом уровне общественного здоровья, а также, влияющих на здоровье факторов (биологических, социально-экономических, бытовых и др.) можно выделить определенное количество относительно однородных проблемных ситуаций, порождающих стресс-факторы, имеющие социальную природу.

Необходимо отметить, что факторы социального стресса носят внешний (экзогенный) характер и могут быть обозначены термином, таким как факторы экзогенного социального стресса (ФЭСС). Воздействуя на организм человека, они вызывают индивидуальные эндогенные (внутренние) стрессы различного характера (нервно-психические, физиологические биохимические и др.).

Каким же образом различные проблемные ситуации образуют ФЭСС и как они могут продуцировать эндогенные стрессы?

На популяционном уровне - уровне больших социальных групп населения, охватывающем население государства или группы государств можно выделить ряд проблемных ситуаций, образующих ФЭСС, таких как:

- экономические трудности или кризисы;
- вооруженные, межнациональные, религиозные конфликты, чрезвычайные ситуации, угроза терроризма;
- политическая и социальная нестабильность;

Вероятно, можно выделить и другие. Данные ФЭСС могут комплексно создать социальный стресс больших социальных групп (ССБСГ, согласно классификации).

На уровне региона (например субъекта Российской Федерации) можно выделить проблемные ситуации, образующие ФЭСС, характерные для популяционного уровня (см.

выше), а также ФЭСС характерные для конкретного региона, например: худшие социально-экономические условия по сравнению с другими регионами страны, менее благоприятный для здоровья климат (например, в регионах Крайнего севера), а также возможно социально-политические и демографические (к примеру, диспропорции возрастно-полового состава населения). Определенное негативное воздействие также может оказывать недостаточная по мнению населения образовательная и культурная среда региона, связанная с нехваткой образовательных и культурных организаций.

На уровень здоровья малых социальных, этнических или профессиональных групп населения влияние могут оказывать прямые ФЭСС (например, прямая угроза социально-политической стабильности или даже существованию для определенной этнической или профессиональной группы, смена характера экономической деятельности, которая может привести к невостребованности каких-либо профессий) и косвенные (психологические переживания вследствие желательности переезда в другой регион, ощущения «ненужности» или необходимости смены профессиональной деятельности, чувство профессиональной и личной нереализованности у значительных по размеру групп населения и др.). Данные стрессы могут носить психологический (к примеру, ощущение «ненужности») и физиологический характер (психосоматическое напряжение или расстройства из-за чувства страха, опасений за свое будущее и т.д.). В совокупности они образуют групповые социальные стрессы (ГСС), если их характер воздействия однороден. Отмеченные ФЭСС могут иметь кратковременный и долгосрочный характер, если не будут приняты меры по их нивелированию.

На индивидуальное здоровье возможно воздействие практически всех рассмотренных ФЭСС. Однако, именно на этом уровне индивидуальные социальные стрессы (ИСС) могут оказывать кумулятивный эффект, когда они усиливают друг друга и становятся способными вызвать психосоматическое расстройство, а также стать причиной многих других заболеваний в зависимости от особенностей личности. Также на личностном уровне индивидуум, в зависимости от уровня стрессоустойчивости, для их купирования может прибегнуть к использованию стресс-стабилизаторов в виде курения, употребления алкоголя, фармакологических средств, ухода в религию, оккультные секты и др. Кроме того, на индивидуальном уровне может быть выражен социальный стресс рефлекса цели, связанный с проблемами самореализации личности или удовлетворения

потребностей. В совокупности данные стрессы могут вызвать периодически возникающий или ставший постоянным стресс негативного мироощущения.

Нельзя исключать также проблемные ситуации, связанные с целенаправленным стрессорным воздействием одного индивидуума или группы индивидуумов на другого с целью каких-либо манипуляций, в том числе, носящих корыстный характер. Достаточно отметить такое явление, как «буллинг» - систематическое издевательство в различных формах над одним из членов коллектива со стороны другого или группы лиц.

Отдельным направлением изучения и оценки значимости ФЭСС на индивидуальном уровне можно считать анализ видов активности образа жизни на предмет воздействия на индивидуума, связанных с ними, социальных стресс-факторов. Как известно, существует ряд видов (форм) активности: производственная (трудовая) активность, активность в быту, социальная, культурная (образовательная), медицинская активность [5]. В каждом из указанных видов активности можно выделить специфические ФЭСС, являющиеся традиционным предметом исследования.

Производственная активность в соответствии с трудовым законодательством, охватывает в большинстве случаев 40 рабочих часов в неделю (ряд категорий работников имеют суточный, сменный, вахтовый график работы и др.). К производственной активности можно также отнести время, физические и моральные ресурсы, затраченные на дорогу до работы и обратно. В ходе трудового процесса, в зависимости от условий труда работник сталкивается с различными вредными и опасными производственными факторами. К числу вредных производственных факторов, воздействующих на работника, могут быть отнесены такие факторы стресса как [6]:

- рабочий стресс, связанный с особенностями профессиональной деятельности, связанный с интенсивностью потока информации, а также ее недостаточностью или неопределенностью, с темпом и напряженностью деятельности, со степенью ответственности и контроля, с особенностями рабочего места, характеристиками производственной среды, а также, связанный с физиологическими особенностями трудовой деятельности – вынужденным положением, сидячей работой, нагрузками на органы зрения и пр;

-организационный стресс, связанный с особенностями управления и организации работы, коммуникаций между персоналом разных уровней, с качеством организации

производственной деятельности, со стилем руководства, с особенностями стимулирования сотрудников, с особенностями социально-психологического климата в коллективе;

-широкий спектр факторов стресса, таких как информационные, коммуникативные, миграционные, стрессы, связанные с нереализованным рефлексом цели, включая сложности с самореализацией и др.

Представляется, что с учетом данных обстоятельств следует выявлять сходные стресс-факторы по основным группам занятости и профессий, а в дальнейшем осуществлять управление ими с целью снижения вредного воздействия.

Активность в быту можно рассматривать, как трудовую активность, вынесенную в домохозяйство. В связи с этим в данном виде активности можно выделить сходные с трудовой активностью ФЭСС, такие как информационные, коммуникативные, миграционные. Также можно отметить воздействие физиологических стресс-факторов – вынужденное положение, сидячую работу, нагрузки на органы зрения и пр. Положительным аспектом можно считать отсутствие требований трудовой дисциплины – иными словами домашние дела, связанные с воздействием факторов стресса, можно отложить.

Социальная активность представляет собой совокупность форм человеческой деятельности, направленной на решение задач, стоящих перед обществом, классом, социальной группой в данный исторический период [7-8]. Проблемные ситуации, характерные для данного вида активности зависят от этих задач и особенностей исторического развития на популяционном и групповом уровнях. Вместе с тем, порождаемые ими факторы социального стресса могут занять ведущее место в ходе серьезных социальных перемен и трансформаций.

Культурная (образовательная) активность и порождаемые ею проблемные ситуации также продуцируют ФЭСС. Представляется, что воздействие этих факторов можно дифференцировать по возрасту. Пик образовательной активности приходится на период детства и юношества (обучение в средних и высших учебных заведениях). На этапе взросления ребенок, а затем подросток испытывает на себе многочисленные информационные и эмоциональные социальные стрессы, связанные с образовательным процессом, сдачей экзаменов и пр., имеющие относительно однородный характер (например стресс при сдаче ЕГЭ), что может в комплексе свидетельствовать о наличии для этих возрастных категорий социального стресса больших социальных групп (ССБСГ).

При анализе воздействия на здоровье детей и подростков данных ФЭСС необходимо учитывать негативное воздействие стрессов на иммунитет, при этом следует учитывать, что иммунитет у детей и подростков еще полностью не сформирован, что, в свою очередь, может увеличить частоту и опасность течения заболеваний.

В дальнейшем, образовательная активность может сопровождаться наличием информационных стрессов, связанных с трудностями получения и усвоения, накоплением негативной межличностной, общественно-политической и профессиональной информации, а также затруднением реализации личностного «рефлекса цели» - ограничением или невозможностью реализовать какие-либо индивидуальные потребности (например, известная многим фраза – мечта: «увидеть Париж и умереть»).

Медицинская активность отражает наиболее типичные виды и формы активности людей в области охраны и улучшения общественного здоровья. Одними из положительных проявлений этого вида активности можно считать изучение видов и особенностей воздействия ФЭСС и минимизацию их негативного влияния на организм.

Место проживания индивидуума и, связанные с ним социальные, экономические и информационные, а ряде случаев и миграционные особенности, порождающие проблемные ситуации, также могут представлять определенную совокупность ФЭСС. Уровень воздействия этих факторов может варьироваться в зависимости от личностных потребностей индивидуума, которая, например, может быть оценена по шкале потребностей Маслоу. К примеру, если в регионе нестабильное экономическое положение, высокий уровень безработицы, то многие потребности, начиная с физиологических, полностью или частично безработного ограничиваются, что может вызывать экономический стресс и, в дальнейшем, стресс рефлекса цели.

На наш взгляд возможно также исследовать воздействие ФЭСС на различных этапах жизненного цикла семьи. При этом необходимо учитывать особенности стадий жизненного цикла, возраст и социальное положение членов семьи различных поколений

**Обсуждение.** Предположим, что группа людей проживает в регионе со сложными климатическими условиями и недостаточно развитой экономикой. Работа данных индивидуумов хуже оплачивается, чем в других регионах и люди ощущают нехватку материальных средств, отсутствие перспектив для улучшения материального положения. Данные обстоятельства можно считать проблемными ситуациями, порождающими ФЭСС, которые у этой группы людей продуцируют сочетанный стресс, включающий групповой

социальный стресс (ГСС), физиологический (плохой климат), экономический, стресс рефлекса цели, а в дальнейшем возможно и миграционный.

Возможна сходная ситуация, связанная с миграционным перемещением значительных групп работающего населения, но связанная с набором работников на вновь открытое предприятие. Совокупность организационных проблем или проблемных ситуаций, связанных с его открытием, организацией работы, изменением трудовой активности и активности в быту у вновь прибывших можно рассматривать как комплексный ФЭСС, который, вследствие преимущественно однородных причин воздействия, может вызвать групповой социальный стресс (ГСС). В то же время, действие экономического стресса, вынудившего, к примеру, работающих переходить на вновь открытое предприятие, может ослабевать, если их материальное положение улучшится.

Управление данными социальными стрессами может быть осуществлено путем целенаправленного воздействия на факторы экзогенного социального стресса (ФЭСС), сформировавшиеся и провоцирующие эти стрессы на индивидуальном и коллективном уровнях,

**Выводы.** Таким образом, управление воздействиями ФЭСС можно осуществлять:

- на популяционном и региональном уровне;
- на уровне различных по размеру социальных, этнических или профессиональных групп населения;
- на уровне индивидуального здоровья (стресс-менеджмент);
- по видам активности образа жизни различных групп населения и индивидуумов;
- по месту их проживания;
- на различных этапах жизненного цикла семьи;

Практическое значение концептуальных подходов к управлению социальными стрессами заключается в следующем:

1. Анализ влияния на население факторов экзогенного социального стресса и выработка мер по борьбе с ними, будут способствовать развитию профилактического направления в здравоохранении, различных научных дисциплин, таких как психология, социология, политология, менеджмент и др.

2. Представляется возможным разработать рекомендации по снижению воздействия факторов экзогенного социального стресса на здоровье индивидуума, а также различных по численности и охвату групп населения, рассматриваемых в единстве с

патогенными ситуациями, которые его вызывают. Проблемы воздействия факторов экзогенного социального стресса следует учитывать при разработке программ профилактики в различных субъектах Российской Федерации и отраслях экономики.

3. Осознание необходимости предотвращения пагубного воздействия на здоровье факторов социального стресса на индивидуальном и коллективном уровне, противодействие развитию патогенных ситуаций, имеющих социальную природу, будет способствовать снижению воздействия стрессов, как одних из наиболее опасных факторов риска здоровью, повышению «социального иммунитета» населения и, как следствие, повышению уровня общественного здоровья.

### Список литературы

1. Горских О.В., Горских Н.Е. Стресс – менеджмент в управлении организацией: методы и приемы. Учебно-методическое пособие. Томск .2022. <https://studfile.net/preview/16875273/>
2. Хмель А.А. Социальный стресс. В поисках классификации. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2023, 3. 206-220
3. Кинан К. Управление стрессом. – М.: Эскмо, 2006. – 80 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с
5. <http://fictionbook.ru/static/trials/00/18/36/00183641.a4.pdf>
6. Лисицын Ю.П., Полунина Н.В. и др. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения. – М. НПО Медикосервис, 1998. – 697 с.
7. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / под ред. К.Р. Амлаева. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019: 560 с. - DOI: 10.33029/9704-5237-0-OZZ-2019-1-560.
8. Василенко В.А. Социальный стресс и его влияние на социально-психологическую адаптацию личности. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019 – 272 с.

### References

1. Gorskikh O.V., Gorskikh N.E. Stress – menedzhment v upravlenii organizaciej: metody i priemy [Stress management in organization management: methods and techniques]. Educational and methodical manual. Tomsk .2022. <https://studfile.net/preview/16875273/> (In Russian)
2. Khmel A.A. Social'nyj stress. v poiskah klassifikacii. [Social stress. In search of classification]. Modern problems of healthcare and medical statistics. 2023, 3. 206-220 (In Russian)

3. Keenan K. Upravlenie stressom [Stress management]. – М.: Eskmo, 2006. – 80 p.
4. Vodopyanova N.E. [Psychodiagnostics of stress]. – St. Petersburg: Peter, 2009. – 336 p.
5. <http://fictionbook.ru/static/trials/00/18/36/00183641.a4.pdf> (In Russian)
6. Lisitsyn Yu.P., Polunina N.V. and others. Social'naya gigiena (medicina) i organizaciya zdavoohraneniya [Social hygiene (medicine) and health organization]. – М. NPO Medikoservice, 1998. – 697 p. (In Russian)
7. Obshchestvennoe zdorov'e i zdavoohranenie : uchebnik [Public health and health: textbook] /ed. K.R. Amlaeva. М.: GEOTAR-Media, 2019: 560 p. (In Russian) DOI: 10.33029/9704-5237-0-OZZ-2019-1-560.
8. Vasilenko V.A. Socialny stress i ego vliyanie na dezadaptaciu lichnosti [Social stress and its impact on the socio-psychological adaptation of the individual]. – Cheliabinsk. Juzno-Uralskiy nauchnij centr RAO [South Ural Scientific Center of RAO] 2019 – 272 s (In Russian)

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

**Acknowledgments.** The study did not have sponsorship.

**Conflict of interests.** The author declares no conflict of interest.

#### Сведения об авторе

**Хмель Александр Анатольевич** - кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения. ФГБОУ ВО «Российский университет медицины» Минздрава России Кафедра общественного здоровья и здравоохранения. Москва, Милютинский пер. 19, E-mail [moskvitch66@yandex.ru](mailto:moskvitch66@yandex.ru), ORCID 0000-0002-4903-8611; ID 974544, SPIN:5072-8762

#### Information about the author

**Khmel Alexander Anatolievich** - candidate of medical sciences, associate professor of the Department of Public Health and Public Health of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian University of Medicine» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, E-mail [moskvitch66@yandex.ru](mailto:moskvitch66@yandex.ru), ORCID 0000-0002-4903-8611; ID 974544, SPIN:5072-8762

Статья получена: 27.09.2024 г.  
Принята к публикации: 20.12.2024 г.