



Исследовательская статья

DOI: 10.22363/2313-1683-2019-16-2-181-195

УДК 159.9:316.62

Восприятие значимости эмоциональной поддержки при стрессе и характеристики социальной сети личности

Т.Л. Крюкова, А.О. Арипова

Костромской государственный университет
Российская Федерация, 156961, Кострома, ул. 1-я Мая, 14

В статье рассматривается эмоциональная поддержка как составляющая социальной поддержки в контексте проблемного поля стресса и совладающего поведения. Целью исследования являлось определение связей социально-психологических качеств реальной социальной сети личности со значением для нее эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях разного уровня сложности. Предполагалось, что существует связь социально-психологических качеств сети со стрессовыми ситуациями высокого и среднего уровней эмоциональной сложности. В исследовании приняли участие 196 мужчин и женщин (возраст от 17 до 60 лет; средний возраст — 37 лет, $SD = 12,5$). Основные методы — анкетный опрос и методика Г. Перри «Социальная сеть» (1990). Результаты показывают, что существуют статистически значимые связи между качествами социальной сети личности (широта, структура) и ее оценками значения эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях среднего и высокого уровней эмоциональной трудности. Выявлено, что эмоциональная поддержка от людей, включенных в социальную сеть личности, наиболее важна в ситуациях утраты, а наименее — в ситуациях типа «примирение супругов», «окончание ссуды» и т.п. При наличии большого количества людей, включенных в социальную сеть, человек ниже оценивает значение эмоциональной поддержки в ситуациях «рождение ребенка» и «личный успех». Показано, что значение эмоциональной поддержки возрастает при получении ее от супруга в ситуации «увольнение с работы»; от коллег эмоциональная поддержка наиболее важна в ситуациях, связанных с изменениями на работе — «увольнение» и «изменение должности». При этом статистически значимых связей социально-психологических качеств сети со значением поддержки для личности в повседневных/эмоционально простых ситуациях не выявлено.

Ключевые слова: социальная и эмоциональная поддержка; социальная сеть; качества социальной сети: широта, плотность, структура; стрессовые ситуации; совладающее поведение

Введение

Исследования совладающего поведения как существенной составляющей социального поведения чрезвычайно актуальны в связи с растущим количеством воздействующих на личность стрессоров, по причине которых «помолодели» раз-

© Крюкова Т.Л., Арипова А.О., 2019



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

личные заболевания. Изучению совладания с жизненными трудностями посвящено множество работ западных и отечественных психологов (Бодров, 2006; Водопьянова, 2009; Крюкова, 2010; Лазарус, 1970; Folkman, Lazarus, 1991 и др.). За последние два десятилетия значительно вырос интерес к проблеме копинг-поведения и увеличилось количество эмпирических исследований в данной области. При этом осталось много нераскрытых вопросов, например, о наиболее эффективных методах диагностики совладающего поведения, роли реальной социальной сети личности в совладании со стрессом и другие (Крюкова, 2010). Наше внимание привлек один из них.

На первый взгляд, наиболее простым и доступным в совладании с возникшими трудностями является обращение за помощью к окружающим людям за поддержкой, в том числе эмоциональной. Доказано, что данная модель поведения как совладающая стратегия делает человека менее уязвимым к жизненным трудностям и обеспечивает помощь по поводу случившихся негативных событий. Следовательно, для успешного противостояния стрессовым ситуациям важно наличие тесных взаимоотношений с другими людьми, которые и составляют так называемую социальную сеть или окружение, круг общения и т.д. (Burlleson, MacGeorge, 2002; Cobb, 1976; Cross, Parker, 2004; Pierce, Sarason, Sarason, 1996; Водопьянова, 2009; Бодров, 2006). Обращение за поддержкой к другим рассматривается некоторыми исследователями как амбивалентная стратегия, способная ослаблять копинг-потенциал человека (Крюкова, 2010). При этом не установлено, существуют ли значимые связи отдельных характеристик социальной сети с оценкой личностью значения эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях различного уровня эмоциональной сложности. Изучение данного вопроса позволит понять, какие характеристики социальной сети определяют эффективность получения/оказания эмоциональной поддержки в тех или иных стрессовых ситуациях. Обладая такой информацией, личность сможет более «прицельно» выбирать способы совладания со стрессом и оградить себя от ряда негативных воздействий.

Несмотря на возросший интерес к изучению виртуальных социальных сетей/контактов личности, стоит отметить, что их важно отличать от реальных. R. Cross и A. Parker отмечают, что индивидуальная социальная сеть в Интернете не совпадает с социальной сетью в реальной жизни человека (Cross, Parker, 2004). Так большая социальная сеть виртуальных контактов может иметь в основе слабые связи с ее членами, и, безусловно, оффлайн общение и отношения значительно важнее для чувства удовлетворенности жизнью и психологического благополучия, а также для получения поддержки и помощи при переживании жизненных трудностей.

Социальная сеть в реальной жизни обладает рядом характеристик, которые можно использовать для анализа количества и качества поддерживающих действий по отношению к личности, переживающей стресс. Так, Э. Вокс выделяет такие качества социальной сети, как *размер* (количество людей, включенных в социальную сеть) и *плотность* (взаимосвязь между членами сети). Он полагает, что социальные сети можно рассматривать *по составу людей*, входящих в них (родители, учителя, друзья и т.д.). Кроме этого, Вокс отмечает, что можно анали-

зирать *частоту* контактов, *продолжительность* и *интенсивность* отношений (Vaux, 1988).

С. Хэнселл базирует свои исследования социальной сети на двух положениях: первое заключается в том, что количество диадических отношений является самым важным аспектом; второе — чем больше данных отношений, тем чаще человек получает поддержку от окружающих (Hansell, 1985). Другие авторы дают более обширное представление о социально-психологических качествах социальной сети. Они характеризуют ее через *размер*, *плотность* (количество взаимосвязанных между собой людей в сети), число родственников (*структуру*), включенных в социальную сеть, и *количество* социальной поддержки (Казьмина, 1993; Фонтана, Перри, 1995).

Люди, составляющие реальную социальную сеть, являются основным источником эмоциональной поддержки, которую рассматривают как составляющую социальной поддержки (Лазарус, 1970; Dixon, 1980).

Для того чтобы точнее передать сущность социальной поддержки, обратимся к работе С. Кобба, давшего одно из лучших ее определений. Он считает, что социальная поддержка — это субъективное ощущение, когда человек чувствует, что о нем заботятся и любят; что его уважают и ценят; что он принадлежит к сети общения и взаимных обязательств (Cobb, 1976). Она делает человека менее уязвимым к жизненным трудностям и обеспечивает помощь по поводу случившихся негативных событий. Авторитетные авторы выделяют такие виды социальной поддержки, как воспринимаемая, желаемая, реально получаемая в сфере отношений с людьми, на которых человек может положиться, обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации (Pierce, Sarason, Sarason, 1996; Collins, Ford, Holmes, 2011). Разнообразие моделей поддерживающего поведения раскрыто в исследованиях S. Cohen, N.A. Wills (1985), которые расширяют разновидности социальной поддержки, выделяя информационную, эмоциональную, материальную (подарки, денежные вознаграждения) и инструментальную (помощь делом).

Наше внимание привлекла мало изученная в России тема эмоциональной поддержки, которая, выступая в качестве составляющей социальной, в то же время является самостоятельным феноменом и конструктом (Folkman, Lazarus, 1991). Несмотря на то, что эмоциональную поддержку можно получать и от домашних животных или растений, религиозной веры, от участия в выполнении какого-то дела, в спортивной команде или фан-клубе, самым значительным считается забота о другом человеке, которая может обеспечить взаимную эмоциональную поддержку. Она относится к эмоционально-ориентированным способам совладания (Cohen, Wills, 1985). Мы понимаем под *эмоциональной поддержкой* разновидность социального поведения, реализуемого через обмен чувствами, мыслями и действиями и направленного на создание условий для улучшения эмоционального состояния личности в ситуации стресса и потребности в этом. Ее благотворное влияние на совладание со стрессом обусловлено связью с благополучием человека в жизни и ролью своего рода буфера, смягчающего последствия стрессов (Журавлев, 2004; Клецина, 2004; Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005; Cohen, Wills, 1985).

Таким образом, мы предполагаем, что существуют связи между оценкой значения эмоциональной поддержки для личности в стрессовых ситуациях среднего и высокого уровней эмоциональной сложности с социально-психологическими качествами ее социальной сети (широта, структура и плотность). Проверка данной гипотезы и является целью исследования, представленного в данной статье.

Методы

Выборку исследования составили 196 человек (98 женщин и 98 мужчин) в возрасте от 17 до 60 лет (средний возраст — 37 лет, $SD = 12,5$) из различных регионов РФ (Санкт-Петербург, Ленинградская область, Кострома, Костромская область, Иваново и Ивановская область). Выборка формировалась методом «снежного кома» с учетом того, чтобы в нее вошло равное по полу и возрасту количество респондентов.

Одной из методик был авторский опросник, являющийся модификацией Шкалы накопления стресса (Holmes, Rahe, 1967), для оценки респондентами значения эмоциональной поддержки в различных стрессовых ситуациях; частоты получения/оказания эмоциональной поддержки людям, включенным в их социальную сеть; уровня эмоциональной сложности стрессовых ситуаций. Авторский опросник проверен на внутреннюю согласованность, коэффициент α Кронбаха высокий ($\alpha = 0,860$), что показывает его внутреннюю валидность. Опросник позволил получить количественные значения анализируемых в ходе эмпирического исследования переменных: 1) оценки значения эмоциональной поддержки по 7-балльной шкале Лайкерта (где 7 — это самый высокий уровень оценки поддержки) в стрессовых ситуациях, взятых из Шкалы накопления стресса (Holmes, Rahe, 1967); 2) средние оценки степени эмоциональной трудности каждой стрессовой ситуации, рассчитанные на основе их оценки респондентами по 7-балльной шкале Лайкерта (где 7 — самая высокая степень эмоциональной трудности ситуации). Также были выделены уровни эмоциональной трудности стрессовых ситуаций на основе классификации Т. Holmes и R. Rahe стрессовых ситуаций по уровню их стрессогенности (где 3,5 балла — средний уровень эмоциональной трудности, выше 3,5 баллов — высокий уровень).

Также использована известная методика Г. Перри «Социальная сеть» (1990), построенная на принципах социометрии (Фонтана и др., 1995). Участникам исследования предлагалось составить список эмоционально значимых лиц, с которыми существуют тесные связи, установлены близкие отношения. Необходимо было обозначить контакты/взаимодействия между членами сети. С помощью данной методики получены переменные — параметры социальных сетей участников исследования: *широта* (количество людей, включенных в сеть), *структура* (статус членов сети: члены семьи, другие родственники, друзья), *плотность* (теснота связей между членами сети: как часто они взаимодействуют по поводу поддержки).

Для математической обработки данных в программе SPSS Statistics 17.0 использовались: U -критерий Манна — Уитни для независимых выборок, корреляционный анализ (r Спирмена) и регрессионный анализ, в том числе множественная регрессия.

Результаты и их обсуждение

В ходе эмпирического исследования получены данные, представленные в таблице.

Таблица/Table

Описательная статистика изучаемых переменных (N = 196)
[Primary data on the studied variables, N = 196]

Методика	Переменные	Среднее M	Стандартное отклонение SD
Авторский опросник	Оценка значения эмоциональной поддержки	6,0	1,1
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «тюремное заключение»	6,4	1,3
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «смерть близкого члена семьи»	6,6	1
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «смерть супруга/супруги»	6,7	0,7
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «развод»	5,3	1,4
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «изменение привычек, связанных с вероисповеданием»	3,4	2,4
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «примирение супругов»	3,1	1,7
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «окончание ссуды»	4,3	2,2
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «мелкая ссуда (например, покупка телевизора)»	3,2	2,0
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «рождение ребенка»	4,0	2,3
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «личный успех»	3,2	1,9
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «увольнение с работы»	3,9	1,5
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «изменение должности»	3,6	1,8
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «уход ребенка из семьи»	4,3	2,0
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «изменение финансового положения»	3,9	1,6
	Оценка уровня эмоциональной сложности стрессовой ситуации «изменение социальной активности»	2,7	1,6
	«Социальная сеть» (Г. Перри)	Широта реальной социальной сети личности	9,14
Плотность реальной социальной сети личности		50,41	19,6
Количество членов семьи в реальной социальной сети личности		3,0	1,67
Количество других родственников (дядя/тетя, племянники и другие) в реальной социальной сети личности		1,6	2,0
Количество друзей в реальной социальной сети личности		3,15	2,6
Авторский опросник	Количество коллег в реальной социальной сети личности	1,2	2
	Оценка частоты получения эмоциональной поддержки от родителей	5,6	1,9
	Оценка частоты получения эмоциональной поддержки от супруга/супруги	4,9	2,3

Окончание таблицы

Методика	Переменные	Среднее M	Стандартное отклонение SD
Авторский опросник	Оценка частоты получения эмоциональной поддержки от близких родственников (дяди/тети, племянников и других)	4,3	1,9
	Оценка частоты получения эмоциональной поддержки от друзей	5,2	1,6
	Оценка частоты получения эмоциональной поддержки от коллег	4,1	1,8
	Оценка частоты оказания эмоциональной поддержки родителям	5,4	1,6
	Оценка частоты оказания эмоциональной поддержки супругу/супруге	5,1	2,2
	Оценка частоты оказания эмоциональной поддержки близким родственникам (дяде/тете, племянникам и другим)	4,4	1,6
	Оценка частоты оказания эмоциональной поддержки друзьям	5,3	1,5
	Оценка частоты оказания эмоциональной поддержки коллегам	4,1	1,8

С целью проверки гипотезы эмпирического исследования были проанализированы результаты оценки эмоциональной сложности стрессовых ситуаций и степень значимости получения эмоциональной поддержки в них. Представленные в таблице данные указывают на то, что наибольшую потребность в эмоциональной поддержке опрошенные испытывают в ситуациях утраты: смерть близкого члена семьи, смерть близкого друга, смерть супруга/супруги, а также развод — именно данные ситуации оцениваются респондентами как эмоционально наиболее трудные. Кроме перечисленных, безусловно, сложной для опрошенных является ситуация тюремного заключения как утрата личной свободы.

Для данной выборки наименее важна поддержка при ситуациях примирения супругов, мелкой ссуды (например, для покупки телевизора), окончания ссуды и изменения привычек, связанных с вероисповеданием. Их уровень сложности оценивается как средний и ниже среднего.

Вероятно, это обусловлено тем, что ситуации утраты оказывают большое влияние на жизнь человека, могут приводить к нарушению жизнедеятельности, сложившихся отношений, порождению переживаний, связанных с неблагоприятными последствиями для развития личности (Журавлев, 2004). Потеря близкого человека обостряет чувства беспомощности и безнадежности. Для переживания боли, которая является результатом подобных ситуаций, требуется привлечение дополнительных ресурсов, энергии, помощи окружающих людей. Их невозможно решить, ведя привычный образ жизни, наряду с другими вопросами, как это удастся сделать при переживании эмоционально более простых ситуаций (Коржова, 2001).

Данные, полученные при оценке респондентами значения эмоциональной поддержки, указывают на то, что среди них нет тех, для кого она совсем ничего не значит. Для большинства она имеет немаловажное значение, оцениваемое как «очень много значит» (42,35 %) и «значит» (39 %).

Корреляционный анализ показал наличие связи между оценками значения эмоциональной поддержки и уровней эмоциональной сложности стрессовых ситуаций: положительные связи между значением эмоциональной поддержки и оценкой уровня сложности стрессовых ситуаций «изменение привычек, связанных с вероисповеданием» ($r = 0,337$; $p \leq 0,01$) и «изменение социальной активности» ($r = 0,241$; $p \leq 0,05$). Мы полагаем, что во многом это обусловлено тем, что принадлежность личности к духовной или какой-либо другой общественной организации позволяет ей войти в глубокий, личный контакт с теми, кто разделяет ее убеждения. Переживаемое чувство принадлежности помогает снизить тревожность, избавиться от негативных эмоций и найти близких людей, которые обеспечивают ее эмоциональной поддержкой. Изменения или даже разрыв таких отношений вынуждают личность чувствовать себя беспомощной, лишившейся дополнительных ресурсов для совладания со стрессом, поэтому она испытывает нехватку поддержки.

Умение поддерживать тесные и прочные отношения с окружающими людьми является одним из факторов, определяющих успешность совладания со стрессом. Важно уметь принимать помощь со стороны близких людей (Гринберг, 2002). Исходя из этого были рассмотрены социально-психологические параметры социальных сетей респондентов.

В среднем по выборке *широта* (размер) социальной сети (близкие отношения в реальной жизни, не в Интернете) испытуемых составляет 9 человек, у женщин это количество равно 10, у мужчин — 9. В исследовании Т.В. Ореховой и Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2010), изучавших сеть близких отношений мужчин и женщин в начале 2000-х гг., было установлено, что размер социальной сети человека в среднем по выборке составляет 13 человек (у женщин — 14 человек, у мужчин — 12). В нашем исследовании полученные результаты по широте социальной сети ниже. Возможно, это связано с различиями хронотопа — времени и места проживания респондентов — 2010-е гг., территориально около 60 % выборки из Санкт-Петербурга и Ленинградской области и 40 % из менее крупных городов (Иваново, Кострома) и их районных центров (Крюкова, 2010; Матрехина, 2006). По данным зарубежных исследователей, в среднем для удовлетворения потребности в регулярном дружеском общении, поддержке и чувстве принадлежности индивиду нужно от 12 до 20 человек (Фонтана и др., 1995).

Между широтой социальной сети и значением эмоциональной поддержки выявлена положительная связь ($r = 0,31$; $p \leq 0,024$). Регрессионный анализ позволил подтвердить, что широта социальной сети положительно сопряжена с оценкой значения эмоциональной поддержки ($\beta = 0,30$; $R^2 = 0,09$; $p \leq 0,025$). Следовательно, люди, высоко оценивающие значение эмоциональной поддержки, обладают большим количеством людей, включенных в их реальную социальную сеть.

Помимо определенного размера не менее важны *структура* сети и ее *плотность* (теснота связей) (Regan, 2011). Плотность социальной сети испытуемых в среднем составляет 50,41 %. Установлены значимые различия между женщинами и мужчинами по показателю плотности социальной сети: у женщин данный показатель ниже, чем у мужчин ($p < 0,003$). Важность показателя плотности обуслов-

лена скоростью передачи информации внутри сети, а следовательно, тем, насколько быстро в случае необходимости может быть проведена мобилизация возможностей поддержки (Матрехина, 2006).

В структуру социальной сети все испытуемые включили членов своей семьи (родители, брат/сестра, супруг/супруга, дети) и друзей, почти 65,0 % испытуемых (127 человек) включили родственников (тетя/дядя, двоюродные брат/сестра, племянники), 50 % испытуемых (98 человек) — коллег. Данный факт подтверждает высокий уровень традиционной/коллективистической семейной культуры в России. Количество членов семьи в структуре социальной сети испытуемых варьирует от 1 до 5 человек, родственников — от 1 до 7 человек, друзей — от 1 до 11 человек, коллег — от 1 до 5 человек.

На первое место в структуре социальной сети 86 % испытуемых (169 человек) поставили родителей; 50,5 % испытуемых (99 человек) — супруга, 8,2 % (16 человек) — друзей, 5,6 % (11 человек) — коллег. Не у всех респондентов в зрелом возрасте сохранилась возможность обратиться за поддержкой к родителям, поэтому большинство отметили супруга. И родители, и супруг как члены первой и самостоятельно созданной семьи опрошенных являются эмоционально наиболее близкими для них людьми. Именно в семье поддержка выполняет одну из важнейших функций: благодаря этому человек чаще чувствует свою значимость, принятие и выше оценивает членов этой сети (Карабанова, 2006; Крюкова, 2003).

Не выявлено значимых связей между шириной и плотностью социальной сети как по выборке в целом, так и отдельно у мужчин и женщин. В качестве тенденции установлена слабая обратная связь между шириной и плотностью социальной сети по всей выборке ($r = -0,253, p < 0,066$). Можно предположить, что чем шире сеть близких отношений личности, чем больше людей включены в данную сеть, тем менее интенсивно будет происходить взаимодействие между ее членами, т.е. с увеличением размера социальной сети человека эффективность оказания ему помощи и поддержки при возникновении жизненных трудностей со стороны близких людей снижается.

Статистически значимых связей между значением эмоциональной поддержки и плотностью социальной сети личности не обнаружено. Кроме того, с помощью регрессионного анализа установлено, что плотность социальной сети не влияет на оценку значения эмоциональной поддержки при совладании с различными стрессовыми ситуациями.

Социальная сеть позволяет также выделить источники эмоциональной поддержки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что главным источником эмоциональной поддержки при столкновении респондентов со стрессовыми ситуациями являются родители, супруги и друзья. Реже всего им оказывают поддержку незнакомые люди, что соответствует их потребностям. Также оказалось, что от супруга и/или детей опрашиваемые хотели бы получать эмоциональную поддержку несколько чаще, чем получают сейчас.

Далее было определено, как часто респонденты переживают за других и оказывают им ответную эмоциональную поддержку. Результаты анализа свидетельствуют о том, что респонденты чаще переживают и оказывают поддержку тем людям, которые так же часто помогают им (родителям, супругу, друзьям). Реже всего переживают и оказывают поддержку незнакомым людям.

Установлена положительная сопряженность между значением эмоциональной поддержки и частотой переживания за близких родственников ($\beta = 0,224$; $R^2 = 0,5$; $p \leq 0,002$). Это указывает на то, что при высоком значении для личности эмоциональной поддержки респондент чаще отмечает у себя переживания за близких родственников. Именно взаимоотношения с близкими, эмоционально значимыми людьми дают человеку чувства самооценности, принятия и защищенности (Китаев-Смык, 2009; Regan, 2011). Сохранению и укреплению таких благополучных отношений способствует взаимное проявление участия, заинтересованности, сочувствия через эмоциональную поддержку. Более того, это свидетельствует о сохранении в обществе семьи как традиционной ценности, занимающей одно из первых мест, что согласуется с моделью культурных синдромов Г. Ховстеде (Hofstede, Hofstede, Minkov, 2010).

Результаты анализа связей между значением для личности получения эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях различного уровня сложности и социально-психологическими параметрами социальной сети в обобщенном виде схематично представлены на рисунке.

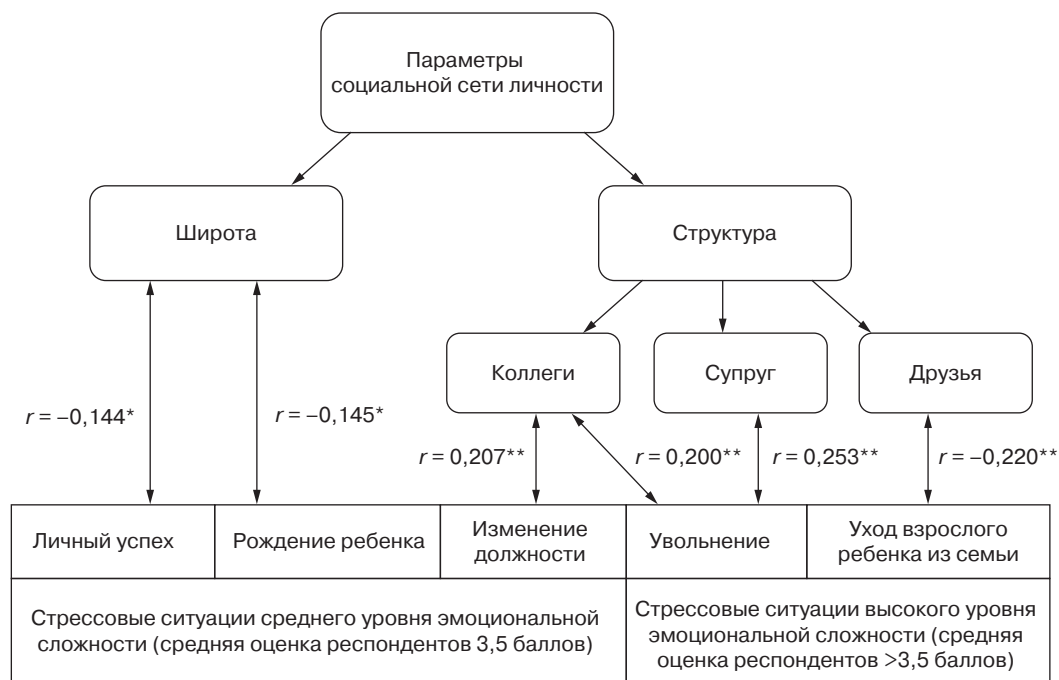


Рисунок. Связь характеристик социальной сети личности с ее восприятием оценки эмоциональной поддержки при стрессе
[Figure. The relationship between the social network characteristics and the perception of the value of personal emotional support under stress]

Примечания: ** — $p \leq 0,01$; * — $p \leq 0,05$.

Установлена обратная связь между шириной социальной сети и значением эмоциональной поддержки при стрессе среднего уровня эмоциональной сложности в таких стрессовых ситуациях, как рождение ребенка ($r = -0,145$; $p \leq 0,05$) и лич-

ный успех ($r = -0,144$; $p \leq 0,05$). Как это ни странно, но приведенные данные свидетельствуют о том, что широкая сеть близких отношений снижает значение эмоциональной поддержки в ситуациях рождения ребенка и личного успеха. В целом эти ситуации относятся к личным/интимным, к частной жизни. Степень их наполненности положительными эмоциями очень субъективна. Из-за разнообразия мнений, недоверия к искренности других респонденты стремятся оградить себя от дополнительного внимания и придают меньшее значение участию окружающих через поддержку (Vaux, 1988).

Выявленные взаимосвязи между оценкой значения эмоциональной поддержки для личности и важностью получения поддержки от конкретного человека в стрессовых ситуациях средней эмоциональной сложности показали, что респондентам важно получить эмоциональную поддержку при увольнении — от супруга ($r = 0,253$; $p \leq 0,01$) и коллег ($r = 0,200$; $p \leq 0,01$). Также от коллег ждут поддержки при изменении должности ($r = 0,207$; $p \leq 0,01$). Для опрошенных менее значима эмоциональная поддержка в ситуациях ухода взрослого ребенка из семьи — от друзей ($r = -0,220$; $p \leq 0,01$).

Супруг является членом семьи, которую респонденты создали самостоятельно, руководствуясь степенью удовлетворенности отношениями с ним еще в добрачный период. Стрессовые ситуации, которые переживает личность, например изменение социальной активности, и то, как она с ними совладает, отражаются и на супруге из-за общности быта. Переживая за его/ее эмоциональное состояние, например в ситуации увольнения ($r = 0,203$; $p \leq 0,01$), респонденты готовы оказать поддержку супругу для сохранения его чувства уверенности в своих силах, снижения тревожности, но и такой же поддержки ждут в ответ. Взаимная оптимистическая поддержка является источником базового чувства безопасности, которое особенно важно при воспитании детей. Уход ребенка из семьи является одним из кризисных периодов семейной жизни, и многие предпочитают разрешать подобные вопросы в кругу семьи, без участия даже близких друзей, избегая влияния другого значимого, кроме супружеского, мнения. Поэтому, несмотря на свои переживания за друзей ($r = -0,238$; $p \leq 0,01$) и частое оказание им поддержки ($r = -0,235$; $p \leq 0,01$), опрашиваемые в такой ситуации готовы не навязывать им свою помощь, для того чтоб дать им возможность самостоятельно принять решение.

Выводы

Подытоживая, можно сделать общий вывод о том, что в ходе исследования выявлено значение эмоциональной поддержки для личности при совладании со стрессом; уровни эмоциональной сложности стрессовых ситуаций; частота получения/оказания эмоциональной поддержки людям из социальной сети. Проанализированы социально-психологические качества (широта, плотность и структура) социальной сети. На основе полученных данных установлены значимые связи между характеристиками социальной сети (широта, структура) и оценкой человеком эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях среднего и высокого уровней эмоциональной сложности. При этом связей со значением эмоцио-

нальной поддержки в повседневных стрессовых ситуациях низкого уровня эмоциональной сложности не обнаружено. Следовательно, полученные результаты позволяют считать гипотезу подтвержденной.

Представленные данные могут быть использованы в практической деятельности психологов при работе с людьми, у которых наблюдаются сложности при выстраивании доверительных, позитивных межличностных взаимоотношений. Однако по-прежнему остаются открытыми ряд вопросов: например, о существовании различий — половых, гендерных, возрастных и других в оценке, актуальности и эффективности получения и применения эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях разного уровня эмоциональной трудности. До конца не ясно, как личность субъективно оценивает степень и необходимость получаемой эмоциональной поддержки: усиливает ли она чувство удовлетворенности жизнью, собой и благополучием. Все это составляет перспективы дальнейших исследований.

Список литературы

- Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
- Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
- Гринберг Д.* Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
- Журавлев А.Л.* Психологические факторы физического и психического здоровья человека // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3. С. 107—117.
- Казьмина О.Ю.* Социальные сети и развитие социального поведения // Руководство по оценке уровня развития социального поведения старшеклассника. М.: Центр социологии образования РАО, 1993. 80 с.
- Карабанова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2006. 320 с.
- Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография. М.: Академический проект, 2009. 943 с.
- Клецина И.С.* Психология гендерных отношений: теория и практика. СПб.: Алетейя, 2004. 408 с.
- Коржова Е.Ю.* Развитие личности в контексте жизненной ситуации // Психология социальных ситуаций / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001. С. 279—285.
- Крюкова Т.Л.* Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления: тезисы докладов на научной конференции / отв. ред. В.В. Знаков, Т.В. Корнилова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. С. 86—89.
- Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: монография. Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
- Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
- Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178—208.
- Матрехина Н.В.* Социальная сеть человека в контексте его жизненных ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 22 с.

- Силантьева Т.А.* Социальная поддержка как ресурс совладания со стрессом в трудной жизненной ситуации // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. Т. 1. Кострома, 2010. С. 177—179.
- Фонтана Д., Перри Г., Бруш А., Джеллико Х.* Как справиться со стрессом: в 3 кн. М.: Педагогика-Пресс, 1995. 352 с.
- Burleson B.R., MacGeorge E.L.* Supportive communication // Handbook of interpersonal communication / ed. by M.L. Knapp, J.A. Daly. Thousand Oaks (CA), 2002. Pp. 374—424.
- Cobb S.* Social support as a moderator of life stress // Psychosomatic Medicine. 1976. Vol. 38. Pp. 300—314. <http://dx.doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen S., Wills T.A.* Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98. No. 2. Pp. 310—357. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-2909.98.2.310>
- Collins N.L., Ford M.B., Holmes J.G.* An attachment theory perspective on social support in close relationships // Handbook of Interpersonal Psychology / ed. by L.M. Horowitz, S. Strack. Wiley & Sons, 2011. Pp. 216—217. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118001868.ch13>
- Cross R., Parker A.* The hidden power of social networks: understanding how work really gets done in organizations. Harvard Business School Press, Boston, 2004. P. 304. <http://dx.doi.org/10.5860/choice.42-0398>
- Dixon N.F.* Humor: A cognitive alternative to stress? // Stress and Anxiety / ed. by I.G. Sarason, C.D. Spielberger. Washington, DC: Hemisphere. 1980. Vol. 7. Pp. 281—289.
- Folkman S., Lazarus R.S.* Coping and emotion // Stress and Coping / ed. by A. Monat, R.S. Lazarus. NY: Columbia University Press, 1991. Pp. 207—227. <http://dx.doi.org/10.7312/mona92982-018>
- Hansell S.* Adolescent friendship networks and distress in school // Social Forces. 1985. No. 63. Pp. 698—715. <http://dx.doi.org/10.2307/2578487>
- Hofstede G., Hofstede G.J., Minkov M.* Cultures and Organizations: Software of the Mind. New York: McGraw-Hill, 2010. 561 p.
- Holmes T.H., Rahe R.H.* The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. Pp. 213—218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Pierce G.R., Sarason B.R., Sarason I.G.* Plenum series on stress and coping // Handbook of Social Support and the Family. New York, US: Plenum Press, 1996. Pp. 43—65. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3>
- Regan P.C.* Close Relationships. NY and London: Routledge, 2011. 390 p. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203834749>
- Vaux A.* Social Support: Theory, Research, and Intervention. New York: Praeger, 1988. 355 p. <http://dx.doi.org/10.1176/ps.41.4.460>

История статьи:

Поступила в редакцию: 6 марта 2019

Принята к печати: 30 мая 2019

Для цитирования:

Крюкова Т.Л., Арипова А.О. Восприятие значимости эмоциональной поддержки при стрессе и характеристики социальной сети личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16. № 2. С. 181—195. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-2-181-195>

Сведения об авторах:

Крюкова Татьяна Леонидовна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей и социальной психологии Костромского государственного университета (Кострома, Россия). E-mail: tat.krukova44@gmail.com

Арипова Анастасия Олеговна, соискатель кафедры общей и социальной психологии Костромского государственного университета (Кострома, Россия). E-mail: skorobogatyhao@mail.ru

Research article

Perception of Importance of Emotional Support under Stress and Characteristics of Individual's Social Network

Tatyana L. Kryukova, Anastasia O. Aripova

Kostroma State University
14 I May St., Kostroma, 156961, Russian Federation

Abstract. The article gives the concept of emotional support as a social support component shown in stress and coping problem field; it focuses on the problem of relations between the socio-psychological traits of one's social network and the value of emotional support. The goal is to confirm the interplay between a person's social network while under stress with situations of different complexity levels. It is assumed that there is a connection between the social and psychological qualities of the network with stressful situations of high and medium levels of emotional complexity. The study involves 196 men and women (17–60 years old; average age — 37 years old, $SD = 12.5$). Among the methods there is authors' questionnaire and the G. Perry' *Social Network* technique (1990). The results show that there are relationships between the qualities of a person's social network (breadth, structure) and its estimates of the value of emotional support in stressful situations of medium and high levels of emotional difficulty. It has been found that the emotional support is most important from people from the social network of the personality in the situations of loss, and the least important in the following situations: "reconciliation of spouses", "end of loan payments" and others. If a person has many friends included into their social network, they value less emotional support in situations of "birth of a child" and "personal success". People appreciate the importance of the emotional support more if they receive it from their spouse in the situation of "dismissal from work"; from the colleagues the emotional support is the most important in the situations of "dismissal" and "change of position". At the same time, the statistically significant associations of the social and psychological qualities of the social network and the value of support for an individual in everyday life/emotionally simple situations have not been revealed.

Key words: social support; emotional support; social network; quality of a social network: breadth, density, structure; stressful situations; coping behavior

References

- Bodrov, V.A. (2006). *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie*. Moscow: PER SE Publ. (In Russ.)
- Burleson, B.R., & MacGeorge, E.L. (2002). Supportive communication. In M.L. Knapp, & J.A. Daly (Eds), *Handbook of Interpersonal Communication* (pp. 374–424). Thousand Oaks (CA).

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300—314. <http://dx.doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310—357. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-2909.98.2.310>
- Collins, N.L., Ford, M.B., & Holmes, J.G. (2011). An Attachment Theory Perspective on Social Support in Close Relationships. In L.M. Horowitz & S. Strack (Eds), *Handbook of Interpersonal Psychology* (pp. 216—217). Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781118001868.ch13
- Cross, R. & Parker, A. (2004). *The Hidden Power of Social Networks: Understanding How Work Really Gets Done in Organizations*. Boston: Harvard Business School Press. <http://dx.doi.org/10.5860/choice.42-0398>
- Dixon, N.F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds), *Stress and anxiety* (vol. 7, pp. 281—289). Washington, DC: Hemisphere.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1991). Coping and emotion. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds). *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207—227). N.-Y: Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mona92982-018>
- Fontana, D., Perri, G., Brum, A., & Dzhelliko, Kh. (1995). *Kak spravit'sya so stressom*. Moscow: Pedagogika-Press. (In Russ.)
- Grinberg, D. (2002). *Upravlenie stressom*. Saint Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)
- Hansell, S. (1985). Adolescent friendship networks and distress in school. *Social Forces*, 63, 698—715. <http://dx.doi.org/10.2307/2578487>
- Hofstede, G., Hofstede, G.J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. New York: McGraw-Hill.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213—218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Kazmina, O.Y. (1993). Social'nye seti i razvitie social'nogo povedeniya. *Rukovodstvo po ocenke urovnya razvitiya social'nogo povedeniya starsheklassnika*. Moscow: Center of Sociology of Education, RAE. (In Russ.)
- Karabanova, O.A. (2006). *Psikhologiya semeinyh otnoshenii i osnovy semejnogo konsul'tirovaniya*. Moscow: Gardariki Publ. (In Russ.)
- Kitaev-Smyk, L.A. (2009). *Psihologiya stressa: psihologicheskaya antropologiya stressa: monografiya*. Moscow: Akademicheskij proekt Publ. (In Russ.)
- Klecina, I.S. (2004). *Psihologiya gendernyh otnoshenij: teoriya i praktika*. Saint Petersburg: Aletejya Publ. (In Russ.)
- Korzhova, E.Y. (2001). Razvitie lichnosti v kontekste zhiznennoj situacii. *Psihologiya socialnyh situacij* (pp. 279—285). Saint Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)
- Kryukova, T.L. (2003). Rol' kognitivnogo ocenivaniya v psihologicheskom sovladanii lichnosti. *Tvorcheskoe nasledie A.V. Brushlinskogo i O.K. Tihomirova i sovremennaya psihologiya myshleniya: Conferency Proseedings* (pp. 86—89). Moscow: Institut psikhologii RAN Publ. (In Russ.)
- Kryukova, T.L. (2010). *Psihologiya Sovladayushchego Povedeniya*. Kostroma: Nekrasov KSU Publ. (In Russ.)
- Kryukova, T.L., Saporovskaya, M.V., & Kuftyak, E.V. (2005). *Psihologiya sem'i: zhiznennye trudnosti i sovladenie s nimi*. Saint Petersburg: Rech Publ. (In Russ.)
- Lazarus, R. (1970). Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya. In L. Levi (Ed.), *Emocionalnyi Stress* (pp. 178—208). Leningrad: Medicina Publ. (In Russ.)

- Matrekhina, N.V. (2006). *Social'naya set cheloveka v kontekste ego zhiznennykh situacij*: Ph. D. in Psychology Thesis. Saint Petersburg. (In Russ.)
- Regan, P.C. (2011). *Close Relationships*. NY and London: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203834749>
- Pierce, G.R., Sarason, B.R., & Sarason, I.G. (Eds). (1996). Plenum series on stress and coping. *Handbook of Social Support and the Family* (pp. 43—65). New York: Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3>
- Silanteva, T.A. (2010). Social'naya podderzhka kak resurs sovladaniya so stressom v trudnoj zhiznennoj situacii. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: Conferency Proseedings* (vol. 1, pp. 177—179). Kostroma: Nekrasov KSU Publ. (In Russ.)
- Vaux, A. (1988). *Social Support: Theory, Research, and Intervention*. New York: Praeger. <http://dx.doi.org/10.1176/ps.41.4.460>
- Vodopyanova, N.E. (2009). *Psihodiagnostika Stressa*. Saint Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)
- Zhuravlev, A.L. (2004). Psihologicheskie faktory fizicheskogo i psihicheskogo zdorov'ya cheloveka. *Psihologicheskij zhurnal*, 25(3), 107—117. (In Russ.)

Article history:

Received: 6 March 2019

Revised: 18 May 2019

Accepted: 30 May 2019

For citation:

Kryukova, T.L., & Aripova, A.O. (2019). Perception of Importance of Emotional Support under Stress and Characteristics of Individual's Social Network. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 16(2), 181—195. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-2-181-195>

Bio Notes:

Tatyana L. Kryukova, Ph.D. in Psychology, is Full Professor, Professor of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University (Kostroma, Russian Federation). E-mail: tat.krukova44@gmail.com

Anastasia O. Aripova, is graduate student of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University (Kostroma, Russian Federation). E-mail: skorobogatyhao@mail.ru