

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

DOI: 10.19181/vis.2025.16.1.10

EDN: WPXIUU.



Развлечения как способ противодействия стрессу в условиях социальной турбулентности¹

Ссылка для цитирования: Назарова И. Б. Развлечения как способ противодействия стрессу в условиях социальной турбулентности // Вестник Института социологии. 2025. Том 16. № 1. С. 180–199. DOI: 10.19181/vis.2025.16.1.10; EDN: WPXIUU.

For citation: Nazarova I. B. Entertainment as a way to counteract stress in the context of social turbulence. *Vestnik instituta sotziologii*. 2025. Vol. 16. No. 1. P. 180–199. DOI: 10.19181/vis.2025.16.1.10; EDN: WPXIUU.



Назарова Инна Борисовна^{1,2}

¹Институт социально-экономических проблем народонаселения имени Н. М. Римашевской ФНИСЦ РАН, Москва, Россия

²Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

inna-nazarova@mail.ru

SPIN-код: 5172-5164

Аннотация. В данной статье анализируется структура развлечений современного россиянина и роль развлечений в период плохого настроения и стресса. Используются данные исследования Росстата 2022 г. – Комплексное наблюдение условий жизни населения (КОУЖ) и авторского исследования, основанного на данных 32 глубинных интервью по теме эмоционального здоровья. В соответствии с КОУЖ, посещают рестораны и кафе половина населения; кинотеатры – треть; зрелищные спортивные мероприятия предпочитают каждый четвертый мужчина и десятая женщина. Женщины выбирают интеллектуальные мероприятия и чаще посещают концерты, театры, музеи, выставки. В течение года посещал хотя бы одно из развлечений каждый пятый, столько же – два вида. Никаких развлекательных мероприятий не посещали треть населения. Данные глубинных интервью показали, что развлечение для человека – это то, что он считает таковым – различные виды деятельности, которыми он любит заниматься. При этом выделяют два основных вида развлечений: на личной территории и вне дома. Также различаются развлечения, организованные самостоятельно, с использованием собственных ресурсов (послушать музыку, посмотреть фильм) или развлечения, которые необходимо купить (поход в ресторан, кинотеатр, спортзал). Во время стресса люди не прибегают к развлекательным мероприятиям, требующим расходов в качестве средства улучшения настроения, и прибегают к простым развлечениям, которые придумали себе сами. Наиболее важные и часто упоминаемые развлечения – коммуникационные: общение с близкими (совместные занятия спортом, прогулки, просмотр телефильмов и т. д.). Им противопоставляются занятия, позволяющие уединиться (рисовать, читать книгу). Люди сочетают различные виды развлечений или выбирают одно из несколь-

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, в рамках научного проекта № 23-28-00942 «Эмоциональное здоровье жителей России (состояние и динамика за 26 лет)».

ких, что больше подходит в определенный момент. В период плохого эмоционального самочувствия определяются два вида стратегий, помогающих справиться со стрессом: для большинства – использование развлечения в период стресса или плохого настроения и для меньшинства – отказ от развлечений. Ограничения на выбор развлечений накладывает сезонность, географическое положение места проживания и тип поселения.

Ключевые слова: развлечение, хобби, эмоциональное самочувствие, стресс, удовольствие, настроение

Введение

Согласно данным социологических исследований¹, пятая часть россиян в 2022–2023 гг. были не удовлетворены жизнью. Это связывают с неблагополучием человека в различных сферах жизнедеятельности, переживаниями, стрессовой или предстрессовой ситуацией [10]. Специалисты в медицинской сфере указывают на то, что люди могут находиться под воздействием стресс-факторов различного типа, в том числе комбинированного эффекта экологических, психологических, социальных, информационных, профессиональных, связанных с пандемией и т. п., ведущих к стрессу и влияющих на психосоматическое и физическое здоровье [2]. Актуальны стрессы, связанные с профессиональной деятельностью в различных сферах [11]. В связи с этим предлагается использовать позитивные методы борьбы со стрессом, включая немедицинские, в том числе привлекая личные ресурсы индивида. Например, доказываемся роль человеческого и социального капитала в регулировании психологического благополучия индивида [24]. Одним из инструментов борьбы со стрессом, которые доступны индивидам, можно рассматривать развлечения. Такое времяпрепровождение, которое доставляет удовольствие, включая хобби – любимые занятия для себя, на досуге [18].

Несмотря на важность и привлекательность развлечений, слабо исследованы структура развлечений в жизни современного человека, предпочтения и возможности развлечений улучшить эмоциональное самочувствие индивида.

Здесь на доступных данных будет предпринята попытка исследования структуры развлечений современного россиянина в зависимости от его социально-демографических особенностей, роли развлечений в период переживаний и стресса. Осуществлено исследование структуры социальной деятельности индивида, направленной на получение развлечений, удовольствия в различных сферах – частной (дом, семья) и общественной (посещение общественных учреждений, мероприятий и коммуникация с близкими вне домашнего пространства).

¹ Москва, 13 декабря 2023 г. ВЦИОМ представляет результаты мониторингового опроса о социальном самочувствии россиян. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheski-obzor/socialnoe-samochuvstvie-monitoring-13122023> (дата обращения: 15.08.2024).

Поведение индивида в сфере развлечений зависит от его личностных характеристик, интересов, возможностей (физических и материальных), установок. А также объективных факторов, связанных с доступностью различных инструментов развлечений – инфраструктуры развлечений (кино-театры, спортивные комплексы, театры и др.) и стоимостью (бесплатные, недорогие и дорогие) и возможностью взаимодействия с близкими людьми (родными, друзьями).

Эмоциональное самочувствие и терапевтическая функция развлечений

Наиболее распространенным пониманием стресса (дистресса) – является состояние повышенного нервного напряжения и ответная реакция организма человека на внешние раздражители, адаптация к внешним вызовам различной этимологии [2; 15]. В свою очередь уровнем стресса предлагается определять состояние эмоционального здоровья [30] или, в противовес стрессу – позитивными характеристиками состояния человека – счастьем, интересом к жизни и общей удовлетворенностью жизнью [27].

Поведение человека, связанное с развлечением, можно рассматривать в качестве ответной реакции на стресс, поскольку развлечения позволяют улучшить настроение, получить позитивные эмоции.

Развлечение – занятие, времяпрепровождение, которое является частью досуга и в более широком смысле – образа жизни человека [см., напр.: 6; 7; 14]. Связано оно с эмоциями (прежде всего позитивными) [см., напр.: 13]. Одно из важных свойств развлечения – это способность избавлять человека от негативного состояния – скуки, рутины повседневности [6]. К развлечениям относят различные виды деятельности, включая хобби – занятие для души, являющееся источником социально-культурной активности личности и определяющее динамику перехода от инициативной деятельности к активному социально-культурному творчеству, ведущему к процессам социализации и инкультурации личности [3].

Функциональный подход [12] позволяет рассмотреть основные функции развлечений, в том числе, направленные на поддержание настроения индивида, борьбу со стрессом. Развлечения традиционно связываются с функцией – доставлять удовольствие человеку: удовольствие от физических ощущений и воображаемые ощущения в отсутствие реальных [31]. Рассматривая образ жизни современного человека, можно отметить, что развлечение стало неотъемлемой частью не только частной жизни [см., напр.: 6; 7; 14], но вошло в сферу образования, труда, обеспечения здоровья.

С точки зрения функционального подхода, развлечение, помимо функций досуговой и гедонистической, выполняет функции, которые являются основными для других институтов: обучение и развитие для образования [см., напр.: 5], уход за детьми для семьи [см., напр.: 24], терапевтическая функция в медицине.

Терапевтическая функция развлечения отмечается в процессе лечения болезни и реабилитации в различных ситуациях при проявлениях проблем со здоровьем. Это направлено на изменение психоэмоционального состояния больного человека, что делает процесс лечения более эффективным [25]. Отмечено, что так называемая больничная клоунада¹ положительно влияет на здоровье детей [20]. Развлечение или восстановление после болезни вводится и с целью укрепления физического здоровья. Речь идет прежде всего о спортивных играх, например, бадминтон не только укрепляет физическое здоровье, но также улучшает настроение [8]. Физическая активность, спорт могут позитивно влиять не только на физическое здоровье, но и поддерживать стабильное эмоциональное здоровье, и даже бороться с депрессией [18].

Рисование тоже считают одним из инструментов терапии. Например, арт-терапия используется и в педагогике, и в медицине [16]. Музыкальная терапия рассматривается как инструмент снятия психологических барьеров и развития системы возможностей для саморазвития, самовыражения, социализации личности в обществе [4].

Предполагается, что в целом многие развлечения являются адаптивными, рекреационными, восстанавливающими и следовательно – терапевтическими [32]. Для работника необходимо вдохновение в работе, которое дает хобби и существует тесная взаимосвязь хорошего здоровья, вдохновения и любимых занятий в нерабочее время, таких как: спорт, физическая активность; увлечение искусством (рисование, пение, игра на музыкальном инструменте); занятия медитацией, релаксационными упражнениями, йогой; домашним творчеством (кулинария, дизайн) [17].

В зависимости от настроения люди ищут, выбирают определенные развлечения, которые помогают его регулировать, поддерживать или улучшать. При высоком возбуждении люди как правило выбирают успокаивающие развлечения, а страдающие депрессией – веселые (например, просмотр комедий) [32].

Выбор развлечений может быть сопряжен и с негативными занятиями. В этом случае терапевтической функции может быть противопоставлена аддиктивная, например, игровая зависимость [1]. Отмечается тенденция индивидуализации досуга, связанная с желанием «отгородиться» от общества и его проблем [21].

Можно предположить, что часть развлечений люди выбирают самостоятельно в период плохого эмоционального самочувствия с целью улучшения настроения. Вместе с тем посещение развлекательных мероприятий не всегда может быть связано с желанием человека бороться со стрессом.

¹ В России это по большей части сфера деятельности волонтеров, работающих бесплатно, исключительно в силу энтузиазма.

И скорее зависит от его увлечений и любви к искусству, зрелищным мероприятиям и занятиям спортом. Вместе с тем не следует исключать того, что позитивное влияние развлечений в последнем случае также вносит определенный вклад в эмоциональное благополучие индивида.

Методологические основания и эмпирическая база исследования

В работе используется два основных источника данных: 1) база данных Росстата 2022 г. – КОУЖ¹; 2) 32 глубинных интервью качественного исследования, направленного на изучение эмоционального здоровья индивида и роли развлечений в период стресса (проведено автором в 2023–2024 гг.).

КОУЖ организуется во всех субъектах РФ. Респонденты от 15 лет и старше составили 117634 человека: 45,3 мужчин и 54,7% женщин. Большинство респондентов проживает в городских населенных пунктах 75,2%, а в сельских – 24,8%. В расчетах используются взвешенные данные (переменная для взвешивания предложена Росстатом, данные репрезентативны).

В качественном исследовании проведен отбор респондентов, способных предоставить разнообразную информацию об изучаемом феномене. Рекрутинг респондентов проводился методом подбора через социальные сети, а также методом снежного кома. Полуструктурированные интервью проводились в 2023 г. с использованием дистанционных технологий (Яндекс.Телемост и т. п.), велась видео- и аудиозапись беседы.

Респонденты подобраны с различными социально-демографическими характеристиками. Интервью были прекращены после того как информация в рассказах респондентов начала повторяться [29].

При обосновании выборки качественного исследования были учтены предложения по логической схеме выборки, включающей несколько этапов: изучение материала и обоснование подбора респондентов с максимально разным опытом и представлениями о предмете изучения; обсуждение промежуточных результатов (в том числе с привлечением экспертов – специалистов по психическому и психологическому здоровью) и «добор» респондентов [см.: 22].

Выборка строилась нами таким образом, чтобы учесть мнения различных социально-демографических категорий населения. Количественно-качественные характеристики опрошенных были учтены посредством экспресс-анкеты, которая предлагалась к заполнению непосредственно перед интервью. В исследовании приняли участие 32 респондента: 16 мужчин и 16 женщин, средний возраст составил 43,1 года (15 – моложе 35 лет, 10 – от 36 лет до 60, 7 – старше 61 года). Примерно треть опрошенных состоят в зарегистрированном браке, среди тех, кто официально не узаконил свои отношения, 8 имеют постоянного партнера. Не имеют детей

¹ Данные Росстата, комплексное наблюдение условий жизни населения. URL: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/GKS_KOUZH_2022/index.html (дата обращения: 20.11.2023).

9 респондентов, столько же являются родителями единственного ребенка, 6 – воспитывают двоих детей, остальные – многодетные. Примерно половина опрошенных имеет высшее образование, 2 – неоконченное высшее, 9 – средне-специальное, остальные – среднее. Верующими назвали себя большинство (23), 5 – неверующими, остальные затруднились ответить. Участники интервью представляют не только Москву (6) и Московскую область (8), но и другие регионы РФ, такие как Алтайский край, Кировская область, Краснодарский край, Республика Коми, Республика Татарстан, Санкт-Петербург, Сахалинская область, Тверская область, Удмуртская Республика, Ульяновская область, Ярославская область.

Каждый респондент отметил, что переживал в прошлом или переживает в своей жизни стресс, и каждый рассказал о роли развлечений и хобби в этот период. В исследовании нами не измерялся уровень стресса, и респонденты сами определяли были они в стрессе и насколько сильным он был. В научной литературе как уровень эмоционального здоровья, так и уровень стресса измеряются с помощью шкалы, где отсутствие стресса или хорошее эмоциональное самочувствие измеряется в показателях от 0 (отсутствие стресса, хорошее самочувствие) до 5 – наличие депрессии [см., напр.: 23]. Таким образом, исследователи подразумевают, что плохое эмоциональное самочувствие – это уровень, соответствующий стрессу.

В процессе интервью не перечислялись все виды развлечений, и респондент называл только то, что считал развлечением и хобби, что было для него важно, что он вспоминал. Напротив, в КОУЖ перечислены виды развлечений, к которым отнесены: театр, кино, концерты, музеи, выставки, спортивные зрелищные мероприятия, рестораны, кафе (рис. 1).

Количественные и качественные методы усиливают друг друга и обосновано их сочетание, что позволяет триангулировать полученные данные [28].

Результаты исследования

Понимание развлечения

Рассказывая о своих развлечениях и хобби, респонденты (участники качественного исследования) называют значительный спектр различных видов деятельности, которые связывают с получением удовольствия, улучшением настроения. Респонденты не всегда готовы однозначно рассматривать хобби в качестве развлечения: *«Будто бы нет ничего такого, ну то есть, есть какие-то действия, которые мне нравятся и приносят радость, но я не знаю, можно ли хобби указывать в качестве развлечения. Я люблю готовить, читать, смотреть сериалы и ютуб. Люблю общаться с друзьями, делиться с ними, видиться, ходить в какие-то новые рестораны или выходить гулять я люблю искусство, музеи, и т. д.»* (Московская область, жен., 26 лет, маркетолог). Указывая на развлечения и хобби, люди говорят о том, что они любят делать: *«Есть у меня хобби и развлечения,*

но не знаю, как это назвать. Хобби не хобби. Ну, для меня это и хобби, и развлечение. Я люблю читать книжки. Я люблю слушать музыку» (Санкт-Петербург, муж., 60 лет, научный сотрудник).

Вместе с тем, практически все респонденты отметили, что какое-то хобби обязательно есть и в целом – это то, что помогает справиться с плохим настроением в проблемный период и большинство считают, что оно необходимо: «Да, хобби есть, без него туго было бы» (Сыктывкар, муж., 62 года, предприниматель), «Мои хобби и увлечения вытаскивают из плохого эмоционального состояния, поэтому хобби – это спасательный круг» (Тверская область, жен., 26 лет, врач). Только один респондент ответил, что у него нет развлечений и хобби: «У меня в последнее время никаких развлечений и хобби ничего такого нет. У меня есть работа и дом» (Сыктывкар, муж., 62 года, предприниматель).

Наиболее энергичные и молодые респонденты сочетают активные виды развлечений, другие – активные и пассивные: «Мне нравятся танцы, музыка, прогулки по парку» (Тверская область, жен., 26 лет, врач).

Респонденты определили два основных образа поведения в период стресса:

1. Отказ от развлечений – меньшинство: «У меня так, что никакое дело я не могу делать, если переживаю» (Сахалин, г. Южно-Сахалинск, муж., 22 года, студент).

2. Обращение к развлечениям – большинство: «Это помогает. Я всегда активен на все 100%. Если даже это в голове есть, я все равно буду работать и в футбол играть так же, как и в обычные дни. Все будет нормально, физическая активность будет хорошая. В этом плане вообще вопросов нет» (Московская область, муж., 22, гальваник на заводе).

Основные (укрупненные) виды развлечения, которые называли респонденты: активные виды – физкультура и спорт; пассивные виды – прослушивание музыки, просмотр кинофильмов, компьютерные игры, общение с друзьями и коллекционирование.

В качестве развлечений люди рассматривают прежде всего деятельность, которой они занимаются дома, которую придумывают сами, включая занятия спортом, прогулки, посещение ресторанов и кафе.

Физкультура и спорт в качестве развлечения

Физическую активность разного рода (физкультура, спорт, прогулки) люди относят к развлечению, которое способно благоприятно влиять на эмоциональное здоровье. Каждый третий назвал спорт основным любимым занятием и в целом – помощником в проблемных ситуациях: «Спорт всегда помогает ощущать себя лучше» (Москва, муж., 45 лет, коммерческая организация, инженер). Речь идет преимущественно о мужчинах (8 мужчин и 2 женщины). Физическая активность упоминается чаще в контексте самостоятельных занятий, без специальных походов в спортзал.

Спортивные увлечения рассматриваются в качестве коммуникативного развлечения, дающего возможность общаться: «И во время других переживаний я постоянно писал друзьям, пойдете, в футбол поиграем,

это отвлекает. Когда ты занимаешься любимым делом, которое тебе нравится, это все! Ты только об этом и думаешь» (Московская область, муж., 22, гальваник на заводе). Таким образом внимание переключается с проблемы на развлечение.

В некоторых случаях от спорта не отказываются даже в период стресса: *«...моя физическая активность не снижается. Если вдруг все-таки случилось так, что я раздражен, я сразу бегу на улицу – турник, отжимания. Нет, спорт-спорт-спорт! Обязательно!»* (Московская область, муж., 26 лет, врач в больнице). Практикуются и другие физические активности, которые позволяют отвлечься от проблем: *«... открыла для себя медитации, практики стояния на гвоздях (очень расслабляет и отвлекает от всего), потому что эта боль заставляет забыть обо всем. Мне это очень нравится!»* (Москва, жен., 19 лет, делопроизводитель в бюджетной организации).

Увлечения меняются в течение жизни, что может быть связано с возрастными изменениями организма, невозможностью выполнять тяжелую физическую деятельность (заниматься спортом), или, напротив, люди начинают заниматься физкультурой для того, чтобы поправить здоровье. Стараются не отказываться от спорта полностью, а заменить одни увлечения другими: *«... я спортивный человек. Всегда занимался спортом. Во время переживаний – в зависимости от ситуации, состояния здоровья. Вот сейчас лыжи ушли на второй план, волейбол тоже ушел на третий план вообще, потому что у меня болячки большие появились. Травмы были, со спортом связанные. Уже стараюсь поменьше и на лыжах кататься. Ну так вот хожу играть в настольный теннис, на плавание хожу и гуляю. У нас парк рядом. Вотходишь в парковую зону вечерком, пойдешь погуляешь на свежем воздухе. Конечно, нет таких активных видов спорта, как раньше»* (Московская область, муж., 67 лет, инженер в муниципалитете).

Развлечения связаны с сезонностью, климатом, погодой: *«...если это зима, то я стараюсь выбраться, например, вот у нас в Строгино есть чудесный парк, где можно покататься на лыжах»* (Московская область, муж., 26 лет, врач в больнице).

В соответствии с официальными данными более половины граждан систематически занимаются физической культурой и спортом, позитивная динамика отмечается среди мужчин и женщин. По итогам июля 2024 года физкультурой и спортом занимаются 57,2% населения России (2023 – 56,8%, 2022 – 52,9%, 2021 – 49,4%)¹. Основной целью тренировок для россиян, занимающихся спортом, является укрепление здоровья (63%), прежде всего для людей в возрасте 60 лет и старше (80%)². Пятая часть населения (20,1%) спортом занимаются самостоятельно³.

¹ ЕМИСС. Расчет производится в соответствии с приказом Минспорта России от 1 июня 2021 г. № 376. URL: <https://fedstat.ru/> (дата обращения: 12.08.2024).

² ВЦИОМ представляет данные опроса о любимых видах спорта россиян. 5 апреля 2021 г. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 20.06.2024).

³ В соответствии с результатами исследования Федеральной службы государственной статистики: Выборочное наблюдение состояния здоровья населения (СЗН-2023). URL: https://gks.ru/free_doc/new_site/zdor22/PublishSite_2022/index.html (дата обращения: 01.03.2024). Расчеты автора.

Развлечения зрелищно-эмоциональные

Респонденты часто называют в качестве развлечений эмоционально-наполненные занятия: слушать музыку, рисовать, смотреть хороший фильм: *«Развлечения есть. Я занимаюсь вокалом, музыкой, собираю грампластинки, коллекционирую разные монеты, банкноты.... В момент эмоционального переживания я, наоборот, больше уделяют этому времени, внимания, мне становится легче. Я занят тем делом, которое мне интересно, я успокаиваюсь»* (Московская область, муж., 26 лет, врач в больнице).

От музыки (игры на инструменте) при определенных обстоятельствах отказываются, как и от спорта. Отказ касается прежде всего дел, на которые необходимо тратить время: *«Увлечения есть, но, к сожалению, на это времени сейчас нет. Вообще я музыкой занимаюсь, я играю на бас-гитаре. Хотел освоить ударную установку, но, к сожалению, нет на это времени»* (Москва, муж., 33 года, сотрудник сервисной организации).

Слушать музыку можно в сочетании с другими делами и не тратить на это время специально. И респонденты слушают приятную музыку, которая их успокаивает: *«Музыка, наверное, помогала всегда, даже в самые трудные минуты, я уж не буду рассказывать. Ну, читать книжки, наверное, в такие моменты не очень получается, потому что мысли забить. А музыка – нет, она всегда помогает»* (Санкт-Петербург, муж., 60 лет, научный сотрудник).

В целом, согласно КОУЖ, 4% населения в свободное время занимаются музыкой, пением, танцами и т. п.

В период проблем и переживаний люди дома в одиночестве или в кругу близких подбирают для просмотра фильмы, соответствующие настроению: *«... какие-то мотивирующие фильмы я конечно смотрю. И конечно хорошие фильмы, радостные»* (Московская область, село Сидоровское, жен., 60 лет, педагог, художник, дизайнер, парикмахер) или *«Да, когда как, я не знаю, но, чтобы полностью расслабиться, как и все, наверное, смотрю какие-нибудь фильмы, чтобы отвлечься. От переживаний отвлекает, конечно же»* (Туапсе, муж., 34 года, инженер, пожарная часть). Речь может идти о кинофильмах, телепередачах и другой кинопродукции: *«Мне нравятся различные документальные сериалы – про животных, про природу... также научная фантастика, вообще сериалы различные. Ну все такое простое»* (Москва, жен., 36 лет, коммерческая организация, промоутер).

Однако упоминаний кинопродукции или других зрелищ, кроме спортивных, вне домашнего пространства у респондентов не было, независимо от места проживания, возраста, дохода. Ими не упоминались кинотеатры, театры, выставочные залы и другие площадки, где можно получить эмоциональное удовольствие. Развлечения в некоторых случаях используются в качестве позитивного стресс фактора, который позволяет бороться с негативным стрессом (дистрессом): *«Хобби, развлечение – футбол. Это и есть стресс. Футбол. Смотреть футбол. Но ведь это все стресс. Полностью»* (Московская область, муж., 22, гальваник на заводе).

Посещение театров, концертов, спортивных мероприятий (в качестве зрителя), походы в кино и рестораны требуют покинуть домашнее пространство и затратить финансовые средства.

Для каждого третьего (37,3 мужчин и 36,1% женщин) на втором месте по значимости в развлечениях – кино (после посещений ресторанов, кафе) (рис. 1). Регулярно посещают кинотеатры – 19,3 мужчин и 17,2% женщин. В кинотеатре можно увидеть новинку, посмотреть фильм в группе (также как посмотреть спектакль в театре) и это развлечение, от которого в период переживаний люди отказываются. Несмотря на то, что посещение кинотеатра и просмотр фильма может позитивно воздействовать на сознание зрителя [9]. Кино – развлечение прежде всего молодых людей в возрасте 15–29 лет. Половина зрителей в возрасте 30–39, треть – 40–49 лет. Молодежь предпочитает концерты, и в возрасте 15–29 лет их посещают 73% (КОУЖ). С увеличением возраста, кино и концерты становятся предпочтением женщин.

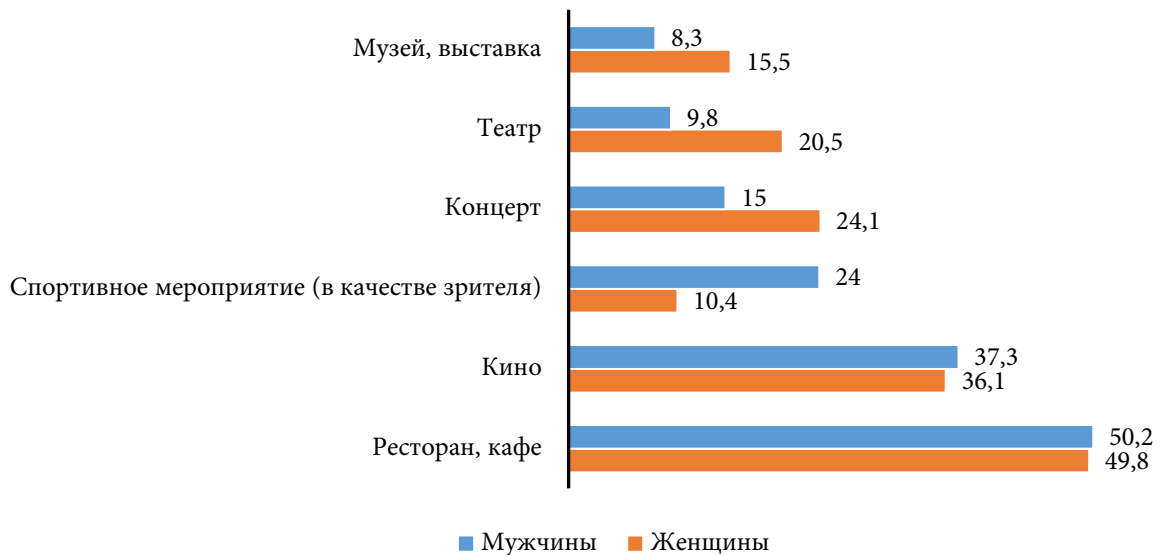


Рис. 1. Структура развлечений: люди посещали в последние 12 месяцев, %

Figure 1. Entertainment structure: people visited in the last 12 months, %

Источник: КОУЖ-2022, расчеты автора.

Женщины предпочитают интеллектуальные развлечения в два раза чаще, чем мужчины (театры, музеи). Посещают концерты каждая четвертая женщина (24,1%) и 15% мужчин (регулярно: 7,3 мужчин и 8,1% женщин).

Театр предпочитают в большей мере женщины, его посещают 20,5 женщин и 9,8% мужчин (из них регулярно – 9,1 мужчин и 9,3% женщин). Женщины также чаще посещают и музеи: 15,5% женщин и 8,3% мужчин, а регулярно из них – каждый десятый. Женщины в два раза чаще мужчин посещают театры (каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина), выставки и музеи (15,5 женщин и 8,3% мужчин), и такое соотношение сохраняется до 70-летнего возраста. И только после 70 лет активность посещений указанных мероприятий снижается у всех. Театры, выставки,

музеи популярнее у женщин от 15 до 60 лет. В качественном исследовании среди развлечений, которые помогают справиться со стрессом, театры, концерты, музеи и выставки упоминались только в одном из интервью.

Спортивные зрелищные мероприятия предпочитают мужчины и посещают их в два раза чаще женщин (24,1 мужчин и 10,4% женщин) из них регулярно – 16,9 мужчин и 13,3% женщин. Для молодых мужчин – это достаточно распространенное время проведения (15–29 лет – 41,2%; 30–39 лет – 27,7%).

Посещение ресторанов и кафе

Несмотря на то, что посещение ресторанов и кафе традиционно относится к развлечениям, среди всех респондентов только одна молодая женщина назвала их в качестве развлечения (в ряду других): *«Я люблю общаться с друзьями, делиться с ними, видеться, ходить в какие-то новые рестораны или выходить гулять, я люблю искусство, музеи, и т. д.»* (Московская область, жен., 26 лет, маркетолог). В этом случае кафе и рестораны не рассматриваются как самостоятельное развлечение, а как место встреч с друзьями и именно общение является основным занятием, направленным на улучшение настроения.

В соответствии с данными КОУЖ, очевидно, что наиболее популярным развлечением является поход в рестораны и кафе. Таким образом проводили время половина участников исследования: 50,2 мужчин и 46,2% женщин (рис. 1). Из них регулярно посещают такие заведения каждый пятый мужчина (21,9%) и меньше женщин (17,8%).

Кафе и рестораны любят посещать молодые люди 15-39 лет (67,2%), а после 60 лет таким образом проводит время каждый пятый, после 70 лет – менее 10%.

Развлечения в Интернете

Развлечения в Интернете также помогают отвлечься от проблем: *«Мои развлечения и хобби – компьютер. Время ему уделяю по-разному. В средний статистический день (будни) – часа два. И в момент переживаний уделяю больше времени»* (Москва, муж., 30 лет, инженер). Каждый десятый (12,4%) проводит время за компьютером, мобильными устройствами. Общаются с людьми через Интернет каждый день или почти каждый день 80,7% (с увеличением возраста – реже), используют интернет в качестве развлечения 36,2%: скачивают фильмы, музыку, игры и др. Пользуются электронными библиотеками энциклопедиями, виртуальными экскурсиями и др. 21,5%. Скорее всего часть этой активности связана с работой и учебой, а не только с развлечениями.

Занятия дома и хобби

Люди придумывают себе развлечения, занимаясь иногда простыми домашними делами, доставляющими радость – слушают музыку, рисуют, читают, играют, готовят: *«Мне нравится готовить, именно что-то инте-*

ресное. Не всегда такое бывает, но иногда случается. Ну и еще, наверное, самое любимое занятие – ну, помимо общения с ребенком – ну, кот, ну такой умильный, и мне нравится с ним играть» (Москва, жен., 36 лет, коммерческая организация, промоутер); «... книга очень помогает, отвлекает» (Вязьма, жен., 36 лет, агроном) или «Есть хобби и развлечения, а как же без них! Я люблю разную мелкую ручную работу, вязание, пошив мелкого чего-то – вот такие вещи» (Москва, жен., 62 года, бухгалтер).

Занимаются в свободное время живописью, прикладным творчеством, кино-фото-видеосъемкой и т. п. 7,7% участников КОУЖ. Этот вид творчества также помогает во время стрессов: «...когда мама умерла, то у меня рисование как запой стало. Я целыми днями рисовала, а рядом раскладушка была. И я вот рисую-рисую, потом упала, поспала, села и опять рисую. То есть это очень здорово, все это лечит. Любимое дело, которое очень вдохновляет. Пишу иконы, картины, занимаюсь интерьерами в момент переживаний. Нахожу отдушину в своих увлечениях. Это арт-терапия» (Московская область, село Сидоровское, жен., 60 лет, педагог, художник, дизайнер, парикмахер).

Хобби помогают справиться с психологическими проблемами, но иногда бытовые или иные трудности являются отправной точкой для нового занятия, которое доставляет удовольствие: «... в последнее время полюбил заниматься ремонтом машин. В том числе собственной. Для души. Это помогает немножко забыться, отвлечься» (Москва, муж., 33 года, сотрудник сервисной организации). Указанное хобби является постоянным в течение нескольких лет, но бывает хобби временное, на момент решения проблемы, например, финансовой (недостаток денег): «Когда мамы не стало, я решила – я же художник. Ну еще я дизайном интерьера занимаюсь тоже и решила перекрасить свою кухню. Вот у нас была советская кухня. Давно уже это было. Я перекрасила из серенького в желтый и синий цвета, и одна женщина мне сказала, что я сама себя лечу. Желтый это цвет радости, а синий это мудрость. И вот так интуитивно я вот эти цвета и перекрасила. Во-первых, работа лечит, во-вторых вот эта эмоция такая уже другая. Уход от этой серости к каким-то положительным эмоциям. И это здорово» (Московская область, село Сидоровское, жен., 60 лет, педагог, художник, дизайнер, парикмахер).

Помогает и коллекционирование в период плохого настроения: «... я коллекционирую марки. В момент эмоциональных переживаний я пересматриваю марки, чтобы успокоиться, сказать, какая я молодец, что у меня такая огромная коллекция» (Ярославская область, жен., 22 лет, безработная).

У старшего поколения рукоделие и домашние дела тесно переплетались, поскольку женщины выполняли много работ, которые раньше были необходимы в повседневной жизни, а сегодня в них нет необходимости и они перешли в раздел хобби: «Я пряла, вязала и ткала, все на свете делала. Половики ткала, вязала, и носки, и все. Когда плохо, какая-то проблема, я вязала, кружева вязала» (Тверская область, жен., 90 лет, пенсионерка).

Только десятая часть (10,7%) назвали одно из десяти занятий, которыми они занимаются в свободное время (предлагались в опроснике КОУЖ, за исключением подработок). Из этой десятой части прежде всего общаются

с друзьями (73,7%) и проводят время за компьютером, мобильными устройствами (12,4%), читают книги (4,1%), занимаются домашними делами (3,1%). И хобби, как таковое, выделено отдельной строкой, его отметили всего 1,1%. Спортом занимаются 1,7%. В вопросе КОУЖ предлагалось выбрать только 3 занятия. Таким образом, в опроснике заложено противопоставление между хобби и остальными видами времяпрепровождения, например, человек, выбирая спорт и чтение, но не выбирая хобби, показывает, что у него нет хобби. Напротив, качественное исследование демонстрирует, что все перечисленные виды деятельности, респонденты относят к хобби и развлечениям.

Невозможно предусмотреть весь спектр занятий – развлечений людей, но также очевидно, что некоторые развлечения и виды хобби могут быть уникальными и редкими. И некоторые виды развлечений и хобби невозможно вспомнить во время количественного исследования (опроса, интервью), например: «Хобби и развлечение – это косить траву» (Ярославская область, жен., 22 года, безработная). Или что-то совершенно простое: «Что касается музыки, я просто пою, просто хожу по дому и пою, просто пою. Развлечения помогают справляться с переживаниями» (Ярославская область, жен., 22 года, безработная).

В течение года (до опроса) прибегал хотя бы к одному из развлечений, отмеченных на рис. 1, каждый пятый (19,5%), столько же – к двум (20,4%), трем – 14,5%, четырем – 7,8%, пяти и более – 6,2%. А не прибегали ни к чему из перечисленного треть (31,6% – рис. 2), причем с увеличением возраста, люди посещают развлекательные мероприятия все реже. Мы можем предположить, что развлечения переходят в разряд домашних, которые люди придумывают себе сами, или начинают называть развлечением то, что ранее таковым не являлось, например, приготовление различных блюд.

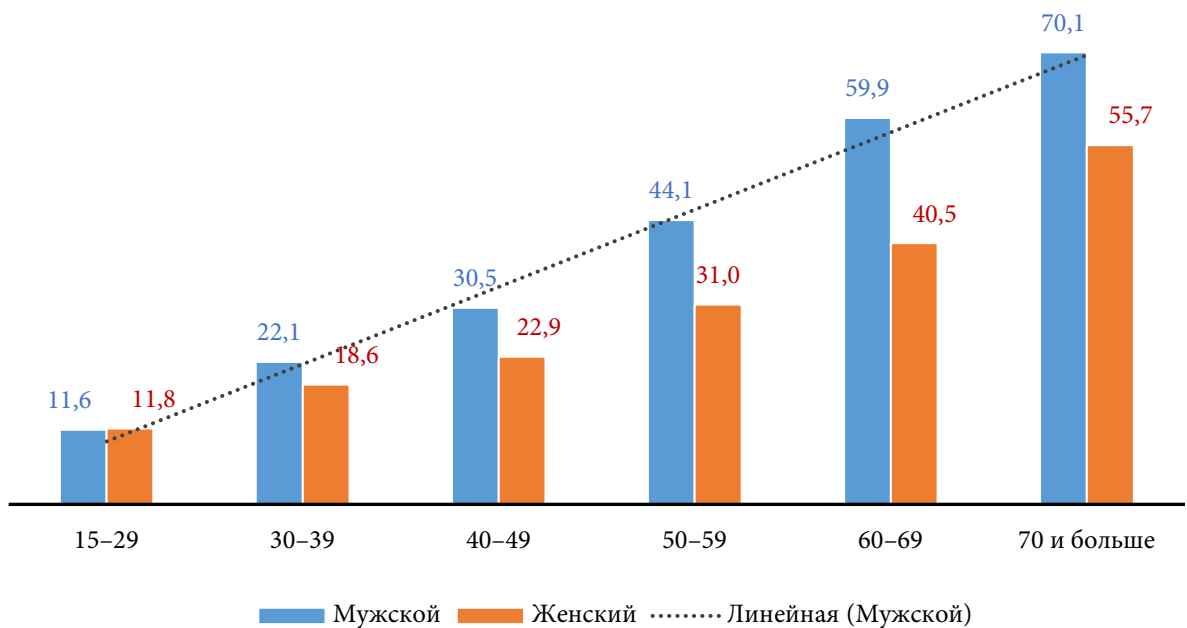


Рис. 2. Ничего из развлечений не посещали в последние 12 месяцев, %

Figure 1. Have not visited any entertainment in the last 12 months, %

Источник: КОУЖ-2022, расчеты автора.

Заключение

Развлечения занимают важное место в жизни современного человека. В ходе проведенного нами качественного исследования респонденты выделяли два основных вида значимых для себя развлечений: на собственной территории и вне дома. Дополнительно эти развлечения можно обозначить как организованные самостоятельно, с использованием собственных ресурсов (послушать музыку, посмотреть фильм) или развлечения, которые необходимо купить (поход в ресторан, кинотеатр, спортзал), или с привлечением партнеров (друзей, родственников и т. п.).

Исследование показало, что развлечение для человека – это то, что он сам считает развлечением. Респонденты, как правило, не вспоминают в качестве развлечений поход в театр, на концерт, посещение музея, оплачиваемую спортивную секцию. Несмотря на то, что 10–30% участников КОУЖ являются посетителями театров и кинотеатров. Но значительная часть респондентов (треть) не посещала мероприятия такого рода более года.

Исходя из определения развлечения – это то, что доставляет удовольствие, но основная его характеристика – это то, что оно доступно человеку и что он может предпринять в любое удобное время, что может позволить себе каждый или большинство. К ним можно отнести занятия физическими упражнениями дома и на улице, прослушивание музыки, просмотр телепередач и телефильмов, некоторые виды рукоделия (не требующие больших затрат сил). Реже упоминаются развлечения, которые доступны меньшинству в силу необходимости материальных затрат (занятия дорогими видами спорта); крепкого здоровья (сложные, тяжелые виды спорта); способностей и таланта (рисование, дизайн и другие виды творчества).

С другой стороны, можно выделить два вида поведенческих стратегий в момент эмоциональных переживаний и стресса: используют развлечения в период стресса или плохого настроения; ничем не могут заниматься и отказываются от развлечений. Но несмотря на отказ от развлечений, все респонденты отмечают их важность в своей жизни, поскольку они являются отдушиной, позволяют наполнить жизнь радостью, самореализоваться.

Ценностное наполнение развлечений характеризуется следующим образом: то, что люблю, нравится и чем интересно заниматься. Функциональность развлечений в метафорическом выражении характеризуется комплексом возможностей эмоциональной, терапевтической поддержки в повседневной жизни и в период плохого самочувствия (в соответствии с контент-анализом интервью). Эти функции можно определить так:

- эмоциональная поддержка: помогает, успокаивает, отвлекает, вдохновляет;
- физиологическая поддержка: расслабляет, заставляет забыть, переключить внимание с проблемы;
- терапевтическая поддержка: лечит.

В силу психологических проблем, переживаний, стресса, люди временно отказываются от хобби до момента решения проблем. Вместе с тем есть проблемы, которые заставляют отказываться от развлечений, хобби навсегда и больше к ним не возвращаться. Например, вследствие недостатка времени, прежде всего из-за нагрузок на работе. Это сложная ситуация, поскольку с отказом от развлечений у человека становится меньше инструментов для улучшения настроения и борьбы со стрессом.

Наиболее важные и часто упоминаемые респондентами развлечения – коммуникационные: общение с близкими (совместные занятия спортом, прогулки, просмотр телефильмов и т. д.). Им противопоставляются занятия, позволяющие уединиться (рисовать, читать книгу). Люди сочетают различные виды развлечений или выбирают одно из нескольких, что больше подходит в определенный момент. Интуитивно люди ищут развлечения или прибегают к любимым занятиям, которые в момент стресса и плохого настроения позволяют отвлечься или настроение изменить. Ограничения на выбор накладывает сезонность, географическое положение места проживания и тип поселения.

Ввиду повышенной социальной турбулентности, связанной и с тяжелой геополитической обстановкой, военными действиями, и экономической нестабильностью, стрессогенность социальной среды современной России весьма высока. По этой причине люди будут стремиться искать новые или активнее использовать старые методы противодействия стрессовым факторам, в том числе и через необязательные формы действия, которые мы определили как развлечения. Дальнейшее исследование способов преодоления стресса как психологическими, так и социологическими методами потому представляются имеющими хорошую научную перспективу.

Библиографический список

1. Акимова Е. С. Азартные развлечения как вид аддиктивного поведения // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 1-1. С. 134–137. DOI: 10.46554/ScienceXXI-2021.02-1.1-pp.134; EDN: JTQHUW.

2. Аксенова Е. И., Камынина Н. Н., Турзин П. С. Городской стресс жителя мегаполиса. стрессогенные факторы и коррекция // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023. № 31 (спецвып. 2). С. 1087–1091. DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1087-109; EDN: FSFPJJ.

3. Антонова Л. Ю. Хобби как средство культурной интеграции молодежи // Вестник Бурятского госун-а. 2012. № 6. С. 253–257. EDN: OZNUYN.

4. Гао Ю. «Music Therapy» в сфере медицинской практики как важная проблема современного общества в XXI века // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 6. С. 17–23. DOI: 10.34670/AR.2021.15.78.002. EDN: NYHYSO.
5. Дьяконова О. О. Понятие «эджютейнмент» в зарубежной и отечественной педагогике // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 6. С. 182–185. EDN: PDTTKX.
6. Дюмазедье Ж. На пути к цивилизации досуга // Вестник МГУ. Сер. 12. Социально-политические исследования. 1993. № 1 С. 83–88.
7. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда: Метод социологии. М., 1991. 572 с.
8. Ефремов Д. В. Бадминтон – не только развлечение, но и польза // Научный альманах. 2020. № 10-1 (72). С. 34–36. EDN: LBZZIV.
9. Колотаев В. А. Семиотическая роль «Другого» в эстетической реальности киноискусства // Мир психологии. 2001. № 3. С. 143–157. EDN: CJHUVU.
10. Назарова И. Б. Детерминанты субъективной неудовлетворенности жизнью: анализ российских данных за 1994-2021 годы // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023. № 6. С. 3–16. DOI: 10.14515/monitoring.2023.6.2433; EDN: YQRIAB.
11. Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е., Березовская Р. А., Старченкова Е. С. Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Социология. 2016. № 4. С. 42–54. EDN: VJHWYL.
12. Парсонс Т. Социальная система. М.: Академ. проект, 2018. 529 с.
13. Путинцева А. Э. PR в продвижении услуг в индустрии развлечений // Вестник науки и образования. 2018. № 8(44). Т. 1. С. 106–109. EDN: LWWXBZ.
14. Рывкина Р. В. Образ жизни населения России: социальные последствия реформ 90-х годов // Социологические исследования. 2001. № 4. С. 32–39.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Мир, 1979. 134 с.
16. Семенова Н. В., Федорова М. Д. и др. Влияние арт-терапии (песочной анимации) на психическое здоровье детей, в том числе после чрезвычайных ситуаций // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 4. С. 36–41. EDN: CVHJJS.
17. Стариков П. А., Малинникова А. А. Вдохновение и творческое хобби как фактор здоровья офисных работников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1. С. 109–119. DOI: 10.34670/AR.2024.75.34.019; EDN: VRBVUM.

18. Сулейманов Я. И., Савельева О. В. Влияние физической активности на психическое здоровье // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 2(17). С. 21–25. DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.21; EDN: PPYDDO.
19. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. 4-е изд., доп. М.: ИТИ Технологии, 2006. 941 с. EDN: RXPFPТ.
20. Уваров Н. А., Уварова Д. Б. и др. Больничная клоунада – развлечение или лечение? История развития и опыт применения // Педиатр. 2020. Т. 11. № 2. С. 109–116. DOI: 10.17816/PED112109-116; EDN: KROQTC.
21. Филоненко В. И., Штомпель Л. А., Штомпель О. М. Культурно-досуговые предпочтения российских студентов в трансформирующемся обществе // Власть. 2017. Т. 25. № 11. С. 70–78. EDN: ZTPMAN.
22. Штейнберг И. Е. Логические схемы обоснования выборки для качественных интервью: «восьмиоконная» модель // Социология: методология, методы, математическое моделирование. 2014. № 38. С. 38–71. EDN: SZSTPJ.
23. Angel J. L., Buckley C. J., Finch B. K. Nativity and self-assessed health among pre-retirement age hispanics and non-hispanic whites // International Migration Review. 2001. Vol. 35. No. 3. P. 784–803. DOI: 10.1111/j.1747-7379.2001.tb00041.x.
24. Bains G., Berk L. et al. Decrease in Inflammation (CRP) and Heart Rate Through Mirthful Laughter // FASEB Journal. 2017. No. 31(1S). DOI: 10.1096/fasebj.31.1_supplement.697.7.
25. Bates S., Ferri A. J., Staiger J. Writing the History of Film Reception. Hollywood Spectator ship: Changing Perceptions of Cinema Audiences. Eds. M. Stokes, R. Maltby. L.: British Film Institute, 2001. P. 19–32.
26. Chernenko I. M. Evaluating eco- and human capital efficiency in Russian regions: insights from subjective well-being indicators in the context of geo-economic Fragmentation // R-Economy. 2024. No. 10(2). P. 137–158. DOI: 10.15826/recon.2024.10.2.009.
27. Galderisi S., Heinz A. et al. Toward a new definition of mental health // World psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA). 2015. Vol. 14. No. 2. P. 231–233. DOI: 10.1002/wps.20231.
28. Gutiérrez U. P. Expectativas de los estudiantes: revisión sistemática de su abordaje metodológico // Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales. 2024. Vol. 14. No. 1. e141. DOI: 10.24215/18537863e141.
29. Strauss A., Corbin J. Grounded Theory Methodology: An Overview // Handbook of Qualitative Research. 1st ed. 1994. P. 273–284.
30. Svence G., Gajdasova E. et al. Teachers' social and emotional health indicators in the distance learning situation during the Covid-19 pandemic // Problems of Psychology in the 21st Century. 2021. No. 15(1). P. 26–38. DOI: 10.33225/ppc/21.15.26.

31. Wurst K. *Fabricating Pleasure: Fashion, Entertainment and Cultural Consumption in Germany 1780-1830*. Detroit: Wayne State UP, 2005. 485 p.

32. Zillmann D., Bryant J. *Entertainment as Media Effect*. *Media Effects: Advances in Theory and Research*. Eds. Jennings Bryant and Dolf Zillmann. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994. P. 437–462.

Получено редакцией: 26.08.24

СЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Назарова Инна Борисовна, доктор экономических наук, главный научный сотрудник, заведующая лабораторией исследования здоровья населения и системы здравоохранения; профессор кафедры социологии

DOI: 10.19181/vis.2025.16.1.10

Entertainment as a Way to Counteract Stress in the Context of Social Turbulence¹

Inna B. Nazarova

Institute of Socio-Economic Problems of Population of FCTAS RAS, Moscow, Russia;

RUDN University, Moscow, Russia

inna-nazarova@mail.ru

ORCID: 0000-0001-8086-1617

For citation: Nazarova I. B. Entertainment as a way to counteract stress in the context of social turbulence. *Vestnik instituta sotziologii*. 2025. Vol. 16. No. 1. P. 180–199. DOI: 10.19181/vis.2025.16.1.10; EDN: WPXIUU.

Abstract. The article analyses the structure of entertainment of a modern Russian and the role of entertainment in times of bad mood and stress. The article uses data from the 2022 Rosstat study – Comprehensive Monitoring of Living Conditions of the Population (CMLC) and the author’s study based on the data of 32 in-depth interviews on the topic of emotional health. According to the CMLC, half of the population visits restaurants and cafes; a third – cinemas; spectacular sporting events are preferred by every fourth man and every tenth woman. Women choose intellectual events and more often attend concerts, theatres, museums, and exhibitions. During the year, every fifth person visited at least one type of entertainment, the same number – two types. A third of the population did not attend any entertainment events. The data from in-depth interviews showed that entertainment for a person is what he considers as such – various types of activities that he enjoying doing. The respondents distinguish two main types of entertainment: on personal territory and outside the home. A distinction is also made between entertainment that is organised independently, using one’s own resources (listening to music, watching a movie) and entertainment that must be purchased (going to a restaurant, cinema, gym). During times of stress, people do not resort to entertainment that requires spending money as a means of improving their mood, and resort to simple entertainment that they invent for themselves. The most important and frequently mentioned entertainment is communication with loved ones (joint sports activities, walks, watching TV movies, etc.). They are contrasted with activities that allow one to be alone (drawing, reading a book). People combine different types of entertainment or choose one that is more suitable at a given moment. During periods of poor emotional well-being, two types of strategies are determined to help cope with stress: for the majority – using entertainment during periods of stress or bad mood, and for the minority – refusing entertainment. The choice of entertainment is determined by the season, the geographic location of the place of residence and the type of settlement.

Keywords: entertainment, hobby, emotional well-being, stress, enjoy, mood

¹ **Acknowledgments.** RSF project No. 23-28-00942 «Emotional health of Russian residents (state and dynamics over 26 years)», funded the study.

References

1. Akimova E. S. Gambling entertainment as a type of addictive behavior. *Nauka XXI veka: aktual'nye napravleniya razvitiya*, 2021: 1-1: 134–137 (in Russ.). DOI: 10.46554/ScienceXXI-2021.02-1.1-pp.134-137; EDN: JTQHUW.
2. Aksenova E. I., Kamynina N. N., Turzin P. S. Urban stress of a megalopolis resident: stress factors and correction. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*, 2023: 31(2): 1087–1091 (in Russ.). DOI:10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1087-1091; EDN: FSPFJJ.
3. Antonova L. Yu. Hobbi kak sredstvo kul'turnoj integracii molodyozhi [Hobby as possibility of cultural integration of youth in society]. *Vestnik Buryatskogo gosun-ta*, 2012: 6: 253–257 (in Russ.). EDN: OZNUYN.
4. Gao Yu. “Music Therapy” on the development of modern music therapy in Russia at the beginning of the XXI century. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*, 2021: 10(6): 17–23 (in Russ.). DOI: 10.34670/AR.2021.15.78.002. EDN: NYHYSO.
5. Dyakonova O. O. Ponyatie «ed'yutejment» v zarubezhnoj i otechestvennoj pedagogike [Edutainment in Foreign and Domestic Education]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal*, 2012: 6: 182–185 (in Russ.). EDN: PDTTKX.
6. Dyumazed'e Zh. Toward a Society of Leisure. *Vestnik MGU. Ser. 12. Social'no-politicheskie issledovaniya*, 1993: 1: 83–88 (In Russ.).
7. Durkheim E. O razdelenii obshchestvennogo truda: Metod sociologii [On the division of social labor: the method of sociology]. Moscow, 1991: 572 (in Russ.).
8. Efremov D. V. Badminton is not only fun, but also useful. *Nauchnyj al'manah*, 2020: 10-1 (72): 34–36 (in Russ.). EDN: LBZZIV.
9. Kolotaev V. A. Semioticheskaya rol' «Drugogo» v esteticheskoy real'nosti kinoiskusstva [The semiotic role of the “Other” in the aesthetic reality of cinema]. *Mir psihologii*, 2001: 3: 143–157 (in Russ.). EDN: CJHUVO.
10. Nazarova I. B. Determinants of Subjective Dissatisfaction with Life: Analysis of Russian Data for 1994–2021. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i socialnye peremeny*, 2023: 6: 3–16 (in Russ.). DOI: 10.14515/monitoring.2023.6.2433; EDN: YQRIAB.
11. Nikiforov G. S., Vodopyanova N. E. et al. Psychological factors of occupational health among university lecturers. *Vestnik Sankt-Petersburgskogo un-ta. Sociology*, 2016: 4: 42–54 (in Russ.). EDN: VJHWYL.
12. Parsons T. The Social System. Moscow, Akadem. proekt, 2018: 529 (in Russ.).
13. Putintseva A. E. PR promotion of services in the entertainment industry. *Vestnik nauki i obrazovaniya*, 2018: 8(44): 1: 106–109 (in Russ.). EDN: LWWXBZ.
14. Ryvkina R. V. Obraz zhizni naseleniya Rossii: social'nye posledstviya reform 90-h godov [Lifestyle of the Russian population: social consequences of the reforms of the 90s]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 2001: 4: 32–39 (in Russ.).
15. Selye G. Stress without distress. Moscow, Mir, 1979: 134 (in Russ.).
16. Semenova N. V., Fedorova M. D. et al. Impact of art therapy (sand animation) on mental health of children, including after emergencies. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki*, 2021: 4: 36–41 (in Russ.). EDN: CVHJJS.
17. Starikov P. A., Malinnikova A. A. Inspiration and creative hobbies as a factor of office workers' health. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*, 2024: 13: 1: 109–119 (in Russ.). DOI: 10.34670/AR.2024.75.34.019.
18. Suleymanov Y. I., Saveleva O. V. Influence of physical activity on emotional state. *OlymPlus. (Gumanitarnaya versiya): mezhdunarodnyj nauchno-prakticheskij zhurnal*, 2023: 2: 17: 21–25 (in Russ.). DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.21; EDN: PPYDDO.
19. Tolkovyj slovar' russkogo yazyka: 80 000 slov i frazeologicheskikh vyrazhenij [Explanatory dictionary of the Russian language: 80,000 words and phraseological expressions]. 4th ed., suppl.; Moscow, ITI Tekhnologii, 2006: 941 (in Russ.). EDN: RXPFFT.
20. Uvarov N. A., Uvarova D. B. et al. Hospital clownery – entertainment or treatment? History of development and experience. *Pediatr*, 2020: 11: 2: 109–116 (in Russ.). DOI: 10.17816/PED112109-116.

21. Filonenko V. I., Shtompel' L. A., Shtompel' O. M. Cultural-leisure preferences of students in the period of social transformations. *Vlast'*, 2017: 25: 11: 70–78 (in Russ.). EDN: ZTPMAN.
22. Steinberg I. E. A logical scheme to justify the sample in qualitative interview: an “8-window sample model”. *Sociologiya: metodologiya, metody, matematicheskoe modelirovanie*, 2014: 38: 38–71 (in Russ.). EDN: SZSTPJ.
23. Angel J. L., Buckley C. J., Finch B. K. Nativity and self-assessed health among pre-retirement age hispanics and non-hispanic whites. *International Migration Review*, 2001: 35(3): 784–803. DOI: 10.1111/j.1747-7379.2001.tb00041.x.
24. Bains G., Berk L. et al. Decrease in Inflammation (CRP) and Heart Rate Through Mirthful Laughter. *FASEB J.*, 2017: 31: 1S: 697.7. DOI: 10.1096/fasebj.31.1_supplement.697.7.
25. Bates S., Ferri A. J., Staiger J. Writing the History of Film Reception. Hollywood Spectatorship: Changing Perceptions of Cinema Audiences. Eds. M. Stokes, R. Maltby. London, British Film Institute, 2001: 19–32.
26. Chernenko I. M. Evaluating eco- and human capital efficiency in Russian regions: insights from subjective well-being indicators in the context of geo-economic Fragmentation. *R-Economy*, 2024: 10: 2: 137–158. DOI: 10.15826/recon.2024.10.2.009.
27. Galderisi S., Heinz A. et al. Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2015: 14(2): 231–233. DOI: 10.1002/wps.20231.
28. Gutiérrez U. P. Expectativas de los estudiantes: revisión sistemática de su abordaje metodológico. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2024: 14: 1: e141. DOI: 10.24215/18537863e141.
29. Strauss A., Corbin J. Grounded Theory Methodology: An Overview. In Handbook of Qualitative Research. 1st ed. 1994: 273–284.
30. Svence G., Gajdasova E. et al. Teachers' social and emotional health indicators in the distance learning situation during the Covid-19 pandemic. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 2021: 15(1): 26–38. DOI: 10.33225/ppc/21.15.26.
31. Wurst K. Fabricating Pleasure: Fashion, Entertainment and Cultural Consumption in Germany 1780-1830. Detroit, Wayne State UP, 2005: 485.
32. Zillmann D., Jennings B. “Entertainment as Media Effect.” Media Effects: Advances in Theory and Research. Eds. Jennings Bryant and DolfZillmann. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1994: 437–462.

The article was submitted on: August 26, 2024

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Inna B. Nazarova, Doctor of Economic Sciences, Main Researcher, Head of Laboratory for the Study of Population Health and the Health System; Professor of the Department of Sociology