

Петлина Е.И.

студент

4 курс, кафедра «Философии и юридической психологии»,

Владивостокский государственный университет

Россия, г. Владивосток

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОДИНОЧЕСТВА

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются стратегии совладающего поведения у людей с разным уровнем одиночества, есть ли связь между данными феноменами в жизни человека. Какое влияние может оказывать уровень субъективного одиночества на выбор стратегий совладающего поведения.*

***Ключевые слова:** одиночество, стресс, стратегии совладающего поведения, копинг стратегии, молодые люди.*

***Annotation:** This article examines strategies of coping behavior in people with different levels of loneliness, and whether there is a connection between these phenomena in a person's life. What influence can the level of subjective loneliness have on the choice of coping strategies.*

***Keywords:** loneliness, coping strategies, stress, coping strategies, young people.*

Актуальность заданной темы заключается в том, что одиночество и стресс это две очень важные социальные проблемы. Возможно, в ближайшем будущем феномены стресса и одиночества станут не только острой научной проблемой, но и вопросом, остро сказывающемся на качестве жизни и здоровье людей.

В данной работе одиночество понимается как субъективное переживание, вызывающее различные позитивные или негативные чувства и эмоции. Предполагается, что наиболее важным является субъективная оценка человеком собственного одиночества, на основе имеющегося личного опыта. Таким образом определяющим в данном случае будет не столько реальная, «объективная» ситуация межличностного взаимодействия личности с другими людьми, сколько ее внутреннее, «субъективное» восприятие этого взаимодействия. Как следствие - выбор определенного вида копинг-стратегий.

Одиночество – явление, однозначное отношение к которому сформировалось не у многих по объективным причинам многогранности данного феномена [1]. Одиночество представляет собой сложный многомерный конструкт, включающий как конструктивные, так и деструктивные аспекты.

Так, в современном мире с его растущими темпами жизни и требованиями, предъявляемыми к человеку, острой является проблема построения гармоничных и эффективных отношений с другими людьми в разных сферах жизни (семейной, профессиональной и т.д.). При этом высокие темпы жизни и распространенность цифровых технологий, искажающих процесс общения, могут приводить к неспособности объективных показателей включенности человека в социальное взаимодействие раскрыть и объяснить его переживание одиночества, стоит отметить, что зачастую одиночество связывается с негативными состояниями человека – стрессом и напряженностью, качеством адаптации. В свою очередь совладающее поведение позволяет субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом [2], ведь на протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются им как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Подобного рода ситуации могут восприниматься индивидом как стрессовые лишь в том случае, если та или

иная ценность в его жизни рискует быть потеряна или уничтожена. Для того чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность, субъект прибегает к различным видам совладающего поведения.

Стратегии совладающего поведения выступают как способы, пути, средства выхода из сложившейся ситуации. На сегодняшний день в психологической литературе можно встретить огромное количество разнообразных копинг-стратегий. Виды копинг-стратегий разделяются с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. Наиболее часто применяемые стратегии, объединяются в стили совладающего поведения, более устойчивые, обобщенные личностные (диспозиционные) образования. В процессе жизни человека привычные формы совладания дополняются новыми, необходимость в которых вызывается сложившейся ситуацией. Большинство из нас располагает обширным репертуаром копинг-стратегий и выбирает их в зависимости от характера кризиса. С целью преодоления стрессовых, конфликтных ситуаций личность использует разнообразные копинг-стратегии на основе личностного опыта.

Копинг-стили отражают индивидуальные особенности и различия в способах совладания с трудной жизненной ситуацией. «Понятие «копинг» или совладающее поведение, может рассматриваться как деятельность по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами индивида [3]. И если рассматривать стратегии совладающего поведения по Р. Лазарусу, то можно отметить, что некоторые из стратегий могут быть недоступны людям, которые ощущают себя одинокими, так, например, такая стратегия, как поиск социальной поддержки, которая предполагает под собой попытки решения проблем за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, т.е. получения внимания, понимания и эмоциональной поддержки. Одинокий человек может ощущать себя покинутым и непонятым окружающими, поэтому он, скорее всего будет

использовать такие копинг-стратегии, которые не будут зависеть от других людей, например, дистанцироваться от проблемы или избегать ее.

Таким образом целью данной работы является изучение и анализ стратегий совладающего поведения у людей с разным уровнем одиночества. Для этого были использованы следующие методики: методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса; опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Для выявления связей между уровнями одиночества и копинг стратегиями был использован метод ранговой корреляции Спирмена, а для выявления достоверности различий был использован критерий Краскела-Уоллеса.

В исследовании приняли участие 53 человека в возрасте от 18 до 23 лет.

После проведения методики на субъективное ощущение одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона респонденты были разделены на три группы, в зависимости от уровня субъективного одиночества – высокий, средний и низкий уровни.

В группе с высоким уровнем одиночества оказалось 15 человек. Исходя из результатов методик, направленных на изучение стратегий совладающего поведения, для данной группы оказалось наиболее характерным применение стратегии совладающего поведения «Принятие ответственности» (8 человек) (по опроснику Р. Лазаруса), однако исходя из результатов двух методик на копинг стратегии самой выраженной стратегией в данной группе людей является «Бегство-избегание» - 5 человек по опроснику Р. Лазаруса и 7 человек по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS». Самые редко используемые копинги в данной группе - «Самоконтроль» (по опроснику Р. Лазаруса) и эмоционально-ориентированный копинг и копинг направленный на социальное отвлечение («Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS»).

Однако можно отметить, что в данной группе приняло участие 15 респондентов, но акцентуаций у каждого было не менее 2-х, соответственно на группу из 15 человек получилось 33 ярко выраженных проявлений копинг-стратегий по опроснику Р. Лазаруса и 22 – в методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», чего нельзя отметить в других группах.

Группа со средним уровнем одиночества включала в себя 16 респондентов, которые показали следующие результаты: чаще всего в данной группе встречаются стратегия совладающего поведения «Поиск решения проблемы» (6 человек) и копинг ориентированный на социальное отвлечение (6 человек), а «Дистанцирование» и эмоционально-ориентированный копинг встречаются только у 2-х человек.

Респондентов с низким уровнем одиночества, в данной выборке, оказалось больше всего – 22 человека. В данной группе чаще всего встречаются такие стратегии совладающего поведения как «Поиск социальной поддержки» (6 человек) по опроснику Р. Лазаруса и копинг ориентированный на социальное отвлечение (5 человек) по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», а также «Дистанцирование» (у 6-и человек) по опроснику Р. Лазаруса. Реже всего встречаются в данной группе респонденты, которые используют «Положительная переоценка», «Поиск решения проблемы», «Бегство-избегание», «Самоконтроль», а также эмоционально-ориентированный копинг.

Далее внутри каждой группы был проведен корреляционный анализ (в группе с высоким уровнем субъективного одиночества, в группе со средним уровнем субъективного одиночества и в группе с низким уровнем субъективного одиночества) между уровнем одиночества и каждой из методик на копинги.

В группе с высоким уровнем субъективного одиночества корреляции между уровнем одиночества и копинг стратегиями по опроснику Р. Лазаруса, попадающие в зону значимости, отсутствуют. Однако, можно отметить, что

тенденция к взаимосвязи присутствует между высоким уровнем субъективного одиночества и стратегией совладающего поведения «Принятие ответственности», а также присутствует тенденция к корреляции между высоким уровнем одиночества и стратегией совладающего поведения «Поиск социальной поддержки».

Между высоким уровнем субъективного одиночества и копингом ориентированном на избегание присутствует корреляция, попадающая в зону значимости. А также присутствует тенденция к взаимосвязи между высоким уровнем субъективного одиночества и копингом ориентированном на отвлечение по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS».

В группе со средними значениями по методике, направленной на изучение уровня субъективного одиночества и копинг стратегиями по опроснику Р. Лазаруса корреляции, попадающие в зону значимости, присутствуют между уровнем одиночества и стратегией совладающего поведения «Принятие ответственности». А между средним уровнем субъективного одиночества и стратегией совладающего поведения «конфронтационный копинг» присутствует тенденция к отрицательной корреляции, а также можно заметить тенденцию между средними значениями по шкале субъективного одиночества и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки». А по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» и средним уровнем одиночества корреляции, попадающие в зону значимости, отсутствуют. Однако, присутствует тенденция к отрицательной корреляции между средним уровнем субъективного одиночества и копингом ориентированном на избегание.

В группе с низким уровнем субъективного одиночества между низким уровнем субъективного одиночества и такими стратегиями совладающего поведения как «дистанцирование», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание» (по опроснику Р. Лазаруса) присутствует положительная корреляция, попадающая в зону значимости. А также можно отметить

тенденцию к взаимосвязи между низким уровнем субъективного одиночества и копинг-стратегией «Самоконтроль» (Приложение Б, рис.5). Между низким уровнем субъективного одиночества и копингами по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» корреляции, попадающие в зону значимости, отсутствуют. Но можно отметить тенденцию к корреляции между низким уровнем субъективного одиночества и эмоционально-ориентированным копингом.

Далее для проверки достоверности отличий между копингами в трех группах был использован критерий Краскела-Уоллиса, который показал следующие результаты: присутствует статистически значимая разница между высоким, средним и низким уровнями субъективного одиночества по таким стратегиям совладающего поведения как «Дистанцирование», «Принятие ответственности», «Проблемно-ориентированным копингом», «Эмоционально-ориентированным копингом» и «Копингом ориентированном на социальное отвлечение».

Исходя из этого, можно сделать некоторые выводы:

1. У людей с высоким и средним уровнями одиночества преобладающей стратегией является «Принятие ответственности», т.е. такие люди в первую очередь полагаются на самих себя и принимают ответственность за возникновение проблемы и за ее решение. Однако между высоким уровнем одиночества присутствует положительная корреляция с копингом ориентированным на избегание, а между средним уровнем субъективного одиночества и таким же копингом присутствует отрицательная корреляция, что может говорить о недостаточности ресурсов у людей с высоким уровнем одиночества и соответственно сложности с разрешением проблемных ситуаций, и возможности положиться не только на себя у людей со средним уровнем субъективного одиночества.

2. У людей с низким уровнем субъективного одиночества и у людей со средним уровнем одиночества присутствует направленность на «Поиск

социальной поддержки», однако у людей с низким уровнем одиночества на эту копинг-стратегию делается в большей степени, т.к. они, вероятно, доверяют другим и понимают, что могут попросить о помощи, а люди со средним уровнем одиночества, несмотря на возможность обратиться к другим, в большей мере используют «Принятие ответственности» и в первую очередь полагаются на самих себя.

3. У людей с низким уровнем одиночества в наименьшей степени, по сравнению с другими группами, выражены акцентуации по каждому из копингов, что может говорить о том, что они способны использовать все виды стратегий совладающего поведения в зависимости от сложившихся обстоятельств, они не ограничены в социальных контактах, могут обратиться за поддержкой к другим, могут принять ответственность на самих себя, переоценить проблему либо в положительном ключе и разрешить ее, либо в отрицательном и стараться избегать ее.

4.

Использованные источники:

1. Быкова, Н. В. Одиночество как психологический феномен. Подростковое одиночество [Электронный ресурс] / Н. В. Быкова, А. А. Тимофеева // Бизнес и общество. – 2022. – № 4(36). – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50006470>

2. Муртазина, И. Р. Переживание одиночества и копинг-стратегии взрослых [Электронный ресурс] / И. Р. Муртазина // Социальные и психологические проблемы глазами молодых - 2021: Сборник материалов XXV Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, Сыктывкар, 21–23 марта 2021 года / Отв. редактор Т.А. Носова. – Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2021. – С. 49-53. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48310913>

3. Редина, А. В. Переживание одиночества и типологические особенности саморегуляции в процессе развития личности в раннем юношеском возрасте [Электронный ресурс] / А. В. Редина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-odinochestva-i-tipologicheskie-osobennosti-samoregulyatsii-v-protssesse-razvitiya-lichnosti-v-rannem-yunosheskom>