

К.Х. Азнаева, студент психолого-педагогического факультета
М.В. Верецагина, доцент кафедры общей и социальной психологии
Северо-Осетинский государственный педагогический институт, Владикавказ (Россия)

Ключевые слова: совладающее поведение; саморегуляция; копинг-стратегии; переживание одиночества; связь одиночества с копинг-стратегиями личности.

Аннотация: В статье предпринята попытка уточнения содержания понятия «переживание одиночества». Показано, что одиночество как социально-психологическое явление, проявляющееся в глубоком субъективном эмоциональном переживании не связано с физической изоляцией от близких людей, а в большей степени обусловлено особенностями социального поведения, позволяющего субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

Современное российское общество характеризуется социальной, политической, экономической и другими видами нестабильности, которые приводят к тому, что человек иногда начинает осознавать собственную бесполезность и невозможность реализовать свои личностные способности. Такая ситуация может привести к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике, слабым навыкам межличностного общения, низкой социализации из-за страха потерпеть неудачу в отношениях, к социальному отчуждению и формированию чувства одиночества [1].

Многие зарубежные концепции одиночества появились на основе наблюдений и теоретических исследований Дж. Зилбурга, Х.С. Салливана, К. Мустакаса, К. Роджерса, Э. Фромма, Р.С. Вейса, Л.Э. Пепло, Д. Перлмана, У. Садлера. В отечественной науке вопросы, непосредственно связанные с проблемой одиночества, рассматривались в работах Ю.М. Швабла, О.В. Данчевой, Е.И. Ковалева, И.С. Кона, Н.В. Хамитова, А.А. Асмолова, Ж.В. Пузановой, Т.С. Чуйковой, А.У. Хараш, О.Б. Долгиновой и других исследователей.

Актуальность данного исследования обусловлена возрастающим интересом к индивидуальному жизненному стилю человека, который, с одной стороны, обусловлен потерей смысла жизни человека в современном обществе [2], а, с другой, определяет устойчивый способ психологической адаптации, влияющей на характер межличностных отношений, социальное взаимодействие, а также развитие навыков саморегуляции, что связано с механизмом совладающего поведения.

Проблема совладающего поведения эффективно разрабатывается в различных отраслях психологического знания: социальной психологии личности, психотерапевтической практике, психологии менеджмента и пр. [3]. Одни исследования по проблеме совладающего поведения и копинг-стратегий связаны с изучением вопросов психологического преодоления стрессовых, экстремальных, и, вообще, трудных жизненных ситуаций [4], другие – с изучением психологических защит и саморегуляции поведения [5], третьи – с процессами психической и социально-психологической адаптации [3].

В последнее десятилетие проблема совладающего поведения освещена в работах таких исследователей, как Н.А. Сирота, Н.Ф. Михайлова, Г.А. Арина, М.А. Кирсанова, Н.Н. Баширова, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, А.В. Петунс, Н.А. Агеева, С.А. Долженков, Т.А. Осипович, А.В. Киселева, И.В. Борисова, Е.И. Рассказова,

Т.О. Гордеева, Л.Р. Резяпова, Ю.Л. Сорокина, А.В. Смирнова и др.

Целью данного исследования является изучение связи копинг-стратегий и переживания одиночества у студентов.

Анализ социально-психологической, социологической и психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме позволил сделать следующие выводы.

1. Копинг-поведение или совладающее поведение – это особый вид социального поведения, позволяющий субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией [3].

2. Копинг-стратегия представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, в связи с осознаваемым и произвольным характером, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией [1]. При этом, трудные жизненные ситуации, в зависимости от доминирующей опасности, привлекают различные виды совладающего поведения.

3. Одиночество – социально-психологическое явление, которое характеризуется глубоким субъективным эмоциональным переживанием, связанным с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции [6].

4. Исследователи определяют типологию людей, чувствительных к одиночеству [4]; доказывают взаимосвязь одиночества и пола, гендера, возрастных особенностей [7], что способствует пониманию природы одиночества, облегчению способов его преодоления. Подлинные субъективные состояния одиночества обычно сопровождаются симптомами психических расстройств, которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской, причем у разных людей аффективные реакции на одиночество различны [8]. Одни одинокие люди жалуются, например, на чувство печали и подавленности, другие говорят о том, что испытывают страх и тревогу, третьи сообщают о горечи и гневе. На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть [9]. Исследователи отмечают ряд психологических факторов, которые способствуют развитию одиночества: низкая самооценка, плохо развитые навыки межличностного общения, низкий уровень социализации и т.д.

При этом остаются не раскрыты вопросы о субъективных реакциях на состояние одиночества, стратегиях преодоления одиночества, и, в частности, характера связи феномена одиночества с копинг-стратегиями личности.

В эмпирическом исследовании приняли участие респонденты в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 70 человек. Среди них: мужчины – 12 человек и женщины – 58 человек.

В качестве методического инструментария мы применили: 1) методику «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, предназначенную для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем; 2) опросник «Шкала одиночества» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, который позволяет определить интенсивность переживания одиночества; 3) диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной, предназначенный для определения глубины и вида переживания одиночества.

Математическую обработку данных исследования проводили с помощью математико-статистической программы SPSS 13.0.

Результаты исследования копинг-стратегий показали (см. таблицу 1), что стратегия разрешения проблем, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы, характерна для 87,1 % выборки (средний уровень – 65,7 % и высокий – 21,4 %). Это активная поведенческая стратегия не свойственна 12,9 % респондентов, принявших участие в данном исследовании.

Стратегия поиска социальной поддержки характерна для 75,7 % выборки. Это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к ок-

ружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим людям. Остальные респонденты – 24,3 % – не обращаются к другим за социальной поддержкой и предпочитают решать свои проблемы самостоятельно.

Стратегия избегания, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем, не характерна для данной выборки (10 %). Респонденты с высоким и средним уровнем выраженности данной стратегии пытаются избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях, и ли использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, могут совсем «уйти от решения проблем». Напротив, 90 % респондентов не избегают контакта с социальной средой и не «бегут» от проблем.

Таким образом, респондентам не свойственны поведенческие стратегии, способствующие формированию дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Использование активных поведенческих стратегий обусловлено достаточным развитием личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Исследование одиночества показало, что по методике С.В. Корчагиной (см. таблицу 2), что низким уровнем одиночества обладают 48,2 %, что проявляется в поверхностном переживании одиночества, которое представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, так называемый субъективно позитивный вид одиночества управляемое одиночество, или уединенность [6].

Таблица 1. Результаты исследования копинг-стратегий

Частота	Копинг-стратегии											
	Разрешение проблем				Поиск социальной поддержки				Избегание проблем			
	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень низкий	низкий	средний	высокий
количество человек	0	9	46	15	4	13	51	2	14	49	6	1
в %	0	12,9	65,7	21,4	5,7	18,6	72,9	2,8	20	70	8,6	1,4

Таблица 2. Результаты исследования степени переживания одиночества

Частота	Уровни переживания одиночества					
	по методике С.В. Корчагиной			по методике Д. Рассела и др.		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
количество человек	34	26	14	41	18	11
в %	48,2	37,1	14,7	58,6	25,7	15,7

Средний уровень одиночества выявлен у 37,1 % выборки. Следовательно, около трети респондентов иногда чувствуют себя покинутыми, потерянными, заброшенными в чуждый и непонятный ему мир. Они не могут найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Такой индивид оценивает свое бытие как оторванное от себя.

Переживание одиночества выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии, эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

Высокий уровень одиночества характерен для 14,7 % выборки, когда следствием преобладания в личности тенденции к обособлению, отчуждению от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом, наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению.

По методике Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, данные исследования одиночества показывают (см. таблицу 2), что большинство респондентов проявляют психологическую устойчивость личности относительно воздействию социума, что характеризуется равновесием процессов идентификации и обособления. 15,7 % выборки характеризуются яркой интенсивностью в переживании одиночества, эти респонденты обособляются от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, для них свойственны потеря значимых связей и контактов или страхи потерпеть неудачу в межличностных отношениях. Остальные – 25,7 % – иногда испытывает переживание одиночества, что возможно обусловлено не только их личностными особенностями, но и социальными ситуациями и обстоятельствами.

Таким образом, большинство респондентов обладают поверхностным переживанием одиночества, которое представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности и обусловлено оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Остальные испытывают более выраженное переживание одиночества, они обособляются от других людей, характеризуются потерей значимых связей и контактов или страхом потерпеть неудачу в отношениях или попасть в психологическую зависимость.

Для изучения связи между копинг-стратегиями и переживанием одиночества мы применили линейный корреляционный анализ Браве-Пирсона.

В результате выявили, что существует:

– прямая связь между одиночеством по методике С.В. Корчагиной и одиночеством по методике Д. Рассела ($r=0,659$ при $p<0,001$), избеганием проблем ($r=0,659$ при $p<0,001$) и обратная связь с поиском социальной поддержки ($r=-0,339$ при $p<0,01$);

– прямая связь между одиночеством по методике Д. Рассела и избеганием проблем ($r=0,346$ при $p<0,01$), обратная связь с разрешением проблем ($r=-0,310$ при $p<0,01$), поиском социальной поддержки ($r=-0,420$ при $p<0,01$).

По результатам корреляционного анализа можно сказать, что одиночество как глубокое субъективное эмоциональное переживание, обусловленное преобладанием в личности тенденции к обособлению, отчуждению человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, и мира в целом, связано с поведенческой стратегией, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. При повышении глубины переживания одиночества наблюдается снижение в использовании таких активных поведенческих стратегий, при которых человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы (стратегия разрешения проблем) и все меньше обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим (стратегия поиска социальной поддержки).

Такое поведение приводит к снижению потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности, защищенности от воздействия стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

В результате проведенного анализа мы получили, что одиночество не связано с физической изоляцией от близких людей, а в большей степени обусловлено социально-психологической изоляцией.

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволили изучить связи переживания одиночества и копинг-стратегий личности студентов и сформулировать следующие выводы.

1. Исследование степени переживания одиночества показало, что большинство респондентов в возрасте от 18 до 22 лет обладают поверхностным переживанием одиночества, которое представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности и обусловлено оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Шестая часть респондентов испытывают более выраженное переживание одиночества, иногда чувствуют себя покинутыми, потерянными, заброшенными в чуждый и непонятный мир, они обособляются от других людей, характеризуются потерей значимых связей и контактов.

2. Изучение копинг-стратегий показало, что респондентам свойственны поведенческие стратегии, способствующие формированию совладающего поведения, характеризующегося адаптивностью. Вероятно, использование активных поведенческих стратегий обусловлено достаточным развитием личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

3. Переживание одиночества связано с поведенческой стратегией, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Усиление переживания одиночества в исследуемой выборке студентов приводит к снижению использования таких активных поведенческих стратегий, при которых человек как субъект социального взаимодействия старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения

проблемы и в меньшей степени обращается за помощью и поддержкой к окружающим его близким людям.

4. Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные эмпирические данные обогащают представления о содержании понятия «переживание одиночества» и его связи с копинг-стратегиями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Яхонтова Е.С. Прощай одиночество! Одиночество как социально-психологическая проблема. – М.: ИВЭСЭП, 2007. – 120 с.
2. Хартоколис П. Одиночество как экзистенциальная проблема. 2003. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psychology.ru>.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Авантитул, 2004. – 214 с.
4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. // Психологические исследования, 2011. № 3 (17). – [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>
5. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. / Под ред. Журавлева А.Л., Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2008. – С. 179–196.
6. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
7. Строгая О.Ю. Проблема одиночества в молодом и зрелом возрасте: сравнительный анализ // Научный потенциал XXI века: сборник статей Межвузовской конференции молодых ученых и студентов. В 2-х частях. – Москва, 2007. Часть 2. – С. 62–67.
8. Литвак М.А. Одиночество как невроз // Школьный психолог. 2004. № 44. – С. 9–13.
9. Лапшина Т.Ю. Характеристика проблемы одиночества в психологии // Теоретические и прикладные аспекты психологической науки в ВУЗе и школе. Материалы Всероссийской научной конференции. – Карачаевск, 2005. – С. 128–130.
10. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
11. Хамитов Н.В. Одиночество женское и мужское. Опыт вживания в проблему. – М.: АСТ, 2007. – 444 с.

COPING STRATEGY AND EXPERIENCE OF SOLITUDE IN STUDENTS

© 2014

K.H. Agnaeva, student of the faculty of psychology and education,
M.V. Vereshchagina, associate professor chair of general and social psychology
North Ossetian state teacher institute, Vladikavkaz (Russia)

Keywords: coping behavior; self-regulation; coping strategies; the experience of loneliness; relationship with loneliness coping strategies personality.

Annotation: The article attempts to clarify the concept of «the experience of loneliness». It is shown that loneliness as a socio-psychological phenomenon manifested in deep subjective emotional experience is not associated with physical isolation from relatives, but mostly due to the peculiarities of social behavior, allowing the subject through conscious actions, methods, features and adequate personal situation to cope with stress or difficult life situation.