

**Горбушина Анастасия Владимировна,**  
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО  
«Вятский государственный университет», г. Киров  
[av\\_gorbushina@vyatsu.ru](mailto:av_gorbushina@vyatsu.ru)



**Азарова Наталья Юрьевна,**  
студентка ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров  
[boytsevanata@gmail.com](mailto:boytsevanata@gmail.com)

### **Эмпирическое исследование стратегий совладания у субъективно одиноких мужчин и женщин среднего возраста**

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной современной проблеме психологии личности и связана с тем, что до настоящего времени недостаточно разработаны научные представления о доминирующих стратегиях совладающего поведения у субъективно одиноких людей. В статье показано исследование стратегий совладания у субъективно одиноких мужчин и женщин среднего возраста, которые переживают состояние одиночества, но не имеют статуса одинокого человека. Анализируются особенности стратегий совладания у субъективно одиноких людей, а также различия в переживании субъективного одиночества у мужчин и женщин среднего возраста. Цель статьи – показать результаты исследования стратегий совладания с учетом возраста, пола и отношения к одиночеству. Основными стратегиями у мужчин, переживающих субъективное одиночество, являются: конфронтация, самоконтроль, планирование, позитивная переоценка. У женщин, переживающих субъективное одиночество: дистанцирование, поиск социальной поддержки. Полученные результаты могут быть применимы в психологической практике при консультировании и групповой работе с субъективно одинокими людьми.

**Ключевые слова:** одиночество, стресс, копинг, совладающее поведение, стратегии совладания.

**Раздел:** 19.00.00 Психологические науки.

### **Введение**

Одиночество традиционно считается проблемой и стрессом для человека. Понятие «стресс» (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) в психологии чаще всего трактуется как неспецифическая реакция организма на воздействие различных экстремальных факторов (физических или психологических) [1].

Однако феномен одиночества имеет сложное содержание и не всегда является стрессом для человека. С одной стороны, одиночество приводит к затруднению процесса вхождения личности в общество, с другой же – позволяет человеку погрузиться в личностную рефлексивность, поразмышлять о важнейших смысло-жизненных проблемах, что способствует развитию таких личностных качеств, без которых затрудняется успешная интеграция в социум. Для совладания со стрессом человек может использовать копинг-стратегии.

В последнее время в психологических исследованиях наряду с понятием «стресс» все чаще стали звучать понятия «совладающее поведение», «копинг-стратегии» и т. д. Многих исследователей интересует вопрос эффективных путей совладания со стрессом, вопросы изучения процессов, возникающих в неблагоприятных жизненных ситуациях.

На современном этапе стратегии совладания со стрессом получили определение – копинг.

Впервые изучением копинга занялись зарубежные исследователи, однако в последнее время данная тема широко раскрыта и в работах отечественных ученых.

Впервые термин “coping” был введен Л. Мэрфи в 1962 г. при изучении способов преодоления детьми трудностей, которые появлялись в кризисные периоды развития. Затем данный термин был использован в 1966 г. в работе Р. Лазаруса и уже после этого был взят в научный оборот многими отечественными исследователями, научный интерес которых составляла проблематика стресса, решение трудных жизненных ситуаций, выход из неблагоприятными жизненных событий и т. д. [2]

При исследованиях стресса совладающее поведение часто рассматривается авторами как понятие, близкое по своей специфике к психологической защите. Обусловлено такое сопоставление тем, что возникновение стрессового события сопровождается нарушением гомеостаза. Его нарушение часто и вызывается характеристиками стрессора. В такой ситуации организм человека на воспринятое нарушение отвечает либо автоматическими адаптивными реакциями, либо действиями, который носят целенаправленный и потенциально осознанный характер. В первом случае реакции являются неосознанными, поэтому их определяют как защитные механизмы психики. В случае ответа действиями речь идет об осознанном поведении, которое и определяется как совладание или копинг-поведение [3].

Р. Лазарус выдвигает идею о том, что выбор стратегии совладания со стрессом определяет в большей степени сама стрессовая ситуация, а не личность индивида. Согласно данному подходу, стратегия совладания представлена в виде широкого спектра динамических реакций на различные стрессовые воздействия. Р. Лазарус и С. Фолкман под совладанием подразумевают постоянно динамично изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на управление внешними и/или внутренними требованиями, которые должны соответствовать имеющимся ресурсам индивида [4].

В отечественной психологии придерживаются мнения о том, что с целью преодоления стрессовых ситуаций индивид прибегает к использованию разнообразных копинг-стратегий на основе личностного опыта. Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский под совладающим поведением понимают результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (личностных ресурсов). Успешная адаптация совладания со стрессовой ситуацией напрямую зависит от уровня развития копинг-ресурсов у личности. Неадекватный уровень развития копинг-ресурсов приводит к возникновению дезадаптивного копинг-поведения, что может стать причиной социальной изоляции личности. В целом в отечественной психологии совладающее поведение рассматривается как процесс, целью которого является разрешение стрессовой ситуации посредством использования специфических психологических средств регуляции активности [5].

Анализ научной психологической литературы показал, что в отечественной психологии не так много работ, посвященных проблеме одиночества, сущности, проявлениям, генезису и т. д. Объясняется данная ситуация тем, что в отечественной психологической науке советского периода данный феномен игнорировался, так как априори полагалось, что советский, коллективистский человек не должен переживать одиночество [6]. На сегодняшний день авторы пришли к пониманию того, что одиночество как психический феномен различен по содержанию с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция». В отличие от данных феноменов одиночеству присваивается специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени предполагает физи-

ческую, пространственную и временную локализацию человека по отношению к социальному окружению и относится к ситуации, которая обуславливается внешними факторами, а не внутренним психическим переживанием [7].

Субъективное чувство одиночества – это переживание личности, обусловленное конкретными особенностями социальной ситуации развития и индивидуально-возрастными особенностями человека. Субъективные переживания, возникающие при переживании состояния одиночества, у людей различны. Так, например, для одного человека время, проведенное в одиночестве, может быть полным отчаяния, но при этом может быть использовано для творческой реализации, медитации или внутреннего диалога. Такие формы переживания одиночества позволяют по-настоящему пережить ценность отношений с другими людьми [8].

Цель статьи – предоставить результаты исследования стратегий совладания с учетом возраста, пола и отношения к одиночеству.

В исследовании принимали участие 100 человек среднего возраста (от 37 до 45 лет). Испытуемые были осведомлены о целях исследования, процедура исследования проходила согласно всем требованиям и этическим нормам, учитывался принцип добровольного участия в исследовании. Среди испытуемых 50 мужчин и 50 женщин. Все они являются работниками образовательных учреждений, имеют семью, т. е. не имеют статуса объективно одинокого человека.

### Методология и результаты исследования

Исследование проводилось с применением следующих методик:

– Опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой) [9].

– Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д. А. Леонтьева [10].

С целью изучения копинг-стратегий исследуемых мужчин и женщин среднего возраста был применен опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой).

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

По результатам проведения были получены следующие показатели средних значений по основным шкалам. Показатели представлены на рис. 1.

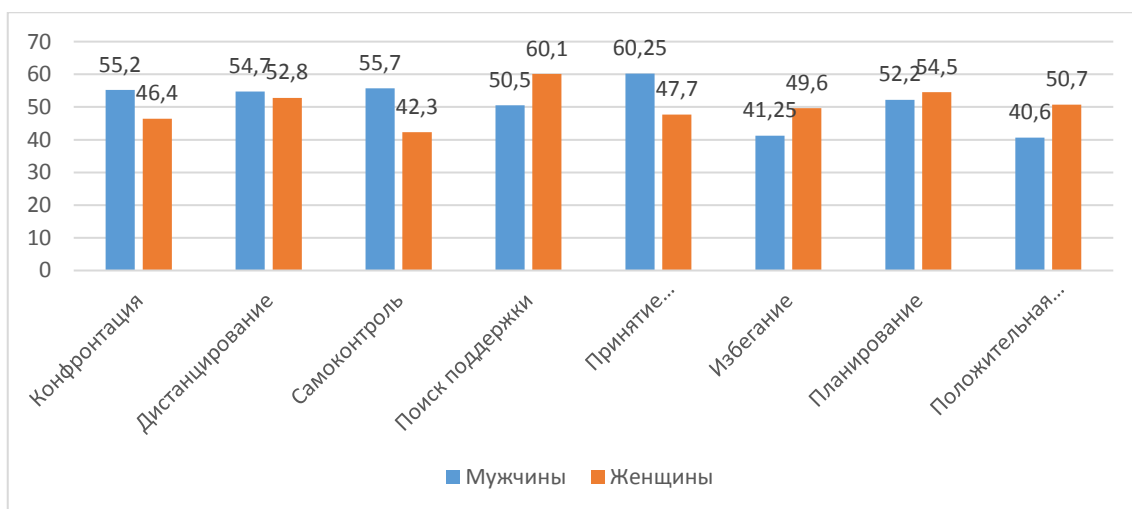


Рис. 1. Показатели средних значений по шкалам методики «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой) у субъективно одиноких мужчин и женщин

Анализируя показатели копинг-стратегий у мужчин и женщин, можно сделать вывод о том, что большинство копинг-стратегий, используемых мужчинами и женщинами, находится на среднем уровне выраженности. Общей стратегией как для мужчин, так и для женщин является стратегия планирования решения проблемы (52.2/54.5). Данная стратегия предполагает попытки целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки плана своих действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Данная стратегия адаптивна, способствует конструктивному разрешению трудностей.

При этом выявлено, что мужчины чаще всего используют копинг-стратегии: принятие ответственности (60.25), предполагающее признание собственной роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, готовность анализировать свое поведение и делать соответствующие выводы, самоконтроль (55.7) и конфронтационный копинг (55.2) – стратегия, которая многими авторами рассматривается как неадаптивная, что означает попытки решения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При умеренном использовании эта стратегия обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, трудности планирования действий, прогнозирование их результатов, коррекции стратегий поведения, что дает основание рассматривать эту стратегию как неадаптивную.

Иными словами, мужчины применяют для решения сложных жизненных ситуаций произвольные проблемно фокусированные усилия для изменения ситуации, включающие аналитический подход к проблеме, признают собственную роль в проблеме с сопутствующими попытками ее решения, при этом проявляют агрессивные усилия для изменения ситуации, определенную степень враждебности и готовности к риску.

Женщины чаще всего используют такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки (60.1), дистанцирование (60.1) и позитивная переоценка (50.7), то есть женщины при столкновении со сложными жизненными ситуациями проявляют усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки; признают собственную роль в проблеме с сопутствующими попытками ее решения; проявляют проблемно фокусированные усилия ради изменения ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Женщины чаще прибегают к стратегии поиска социальной поддержки, что предполагает попытки решения проблем с помощью привлечения внешних (социальных) ресурсов, выбор ориентиром взаимодействия с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. К отрицательным сторонам этой стратегии относится возможность формирования зависимой позиции. Ориентированность на отношения с людьми – одна из наиболее важных психологических особенностей женщин, поэтому данную стратегию для женщин можно считать адаптивной.

Далее мы использовали «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д. А. Леонтьева для деления респондентов на группы: позитивно переживающие одиночество и негативно переживающие одиночество. Распределение по количеству человек в группах показано на рис. 2.

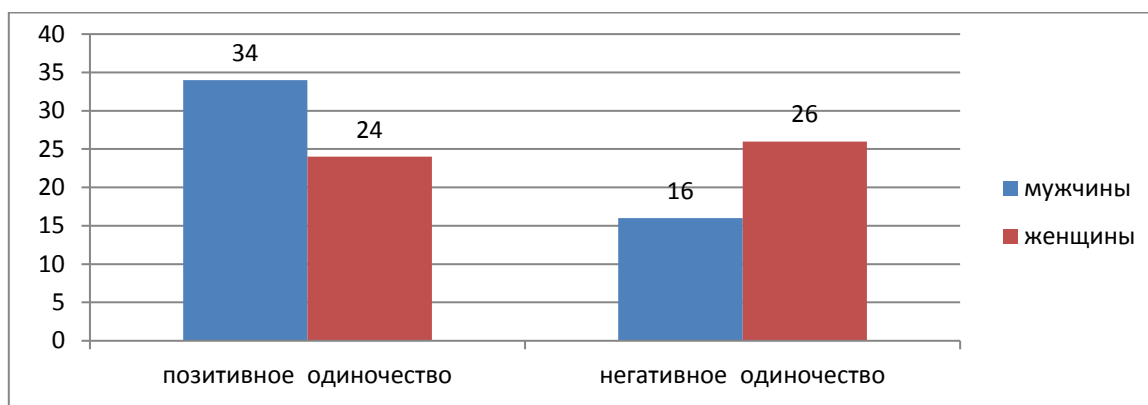


Рис. 2. Распределение респондентов по группам

Мы видим, что группа людей, позитивно относящихся к одиночеству, составила 58 человек, из них 34 мужчины и 24 женщины. Люди из этой группы испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Группа людей, негативно переживающих одиночество, составила 42 человека, из них 16 мужчин и 26 женщин. Люди из этой группы чаще нуждаются в контакте с другими людьми, им сложно переносить одиночество, им нужен рядом близкий человек для ощущения полного комфорта.

С целью определения наличия и достоверности различий полученных результатов по копинг-стратегиям в зависимости от отношения к одиночеству респондентов был применен метод U-критерий Манна – Уитни.

В табл.1 представлены результаты различий среди мужчин, позитивно и негативно относящихся к одиночеству.

Таблица 1

**Анализ различий, полученных данных по U-критерию Манна – Уитни, у двух групп мужчин**

Стратегия совладания	Средние значения у мужчин, позитивно переживающих одиночество	Средние значения у мужчин, негативно переживающих одиночество	U-эмпирическое и уровень значимости	Зона попадания
Конфронтация	40,8	44	278 при $p \leq 0,05$	значимости
Самоконтроль	59,6	39,2	259,0 при $p \leq 0,01$	значимости
Планирование	46,3	54,3	289,0 при $p \leq 0,05$	значимости
Позитивная переоценка	51	50,8	207,0 при $p \leq 0,01$	значимости

Мы видим, что в зону значимости попали такие стратегии, как конфронтация, планирование у мужчин, переживающих одиночество негативно, и самоконтроль, позитивная переоценка у мужчин, переживающих одиночество позитивно, но в зону значимости не попала стратегия принятия ответственности.

Таким образом, для мужчин, позитивно переживающих одиночество, характерными стратегиями совладания будут самоконтроль и позитивная переоценка. Это означает, что при совладании со стрессовой ситуацией они или целенаправленно подавляют и сдерживают свои эмоции, или находят стимул для личностного роста путем переосмысления. А для мужчин, негативно переживающих одиночество, характерными стратегиями совладания будут конфронтация и планирование. Это означает, что при совладании со стрессовой ситуацией они или проявляют агрессивные усилия



для изменения ситуации, враждебность, или анализируют варианты поведения с учетом негативного опыта и имеющихся ресурсов.

Сравнение группы женщин, позитивно переживающих субъективное одиночество, и группы женщин, негативно переживающих субъективное одиночество, показано в табл. 2.

**Таблица 2**

**Анализ различий полученных данных по U-критерию Манна – Уитни  
у двух групп женщин**

<b>Стратегия совладания</b>	<b>Средние значения у женщин, позитивно относящихся к одиночеству</b>	<b>Средние значения у женщин, негативно относящихся к одиночеству</b>	<b>U-эмпирическое и уровень значимости</b>	<b>Зона попадания</b>
Дистанцирование	60,2	38,1	191, при $p \leq 0,05$	<b>значимости</b>
Поиск социальной поддержки	35,1	61,5	157, при $p \leq 0,01$	<b>значимости</b>

У женщин в зону значимости попали дистанцирование и поиск социальной поддержки, но в зону значимости не попала стратегия позитивной переоценки.

Таким образом, для женщин, позитивно переживающих одиночество, характерной стратегией совладания является дистанцирование. Это означает, что при совладании со стрессовой ситуацией они предпочитают снизить значимость проблемы. А для женщин, негативно переживающих одиночество, характерной стратегией совладания будет поиск социальной поддержки. Это означает, что при совладании со стрессовой ситуацией они пытаются справиться с проблемой путем обращения к внешним ресурсам.

### **Заключение**

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать выводы о том, что при разделении выборки только по половому признаку преобладающими стратегиями у мужчин являются самоконтроль, конфронтация и принятие ответственности, а у женщин – поиск социальной поддержки, дистанцирование и позитивная переоценка. Более углубленное изучение показывает, что при делении на группы (делении на то, как мужчины и женщины переживают одиночество) мужчины, позитивно переживающие одиночество, используют стратегии самоконтроля, позитивной переоценки, а мужчины, негативно переживающие одиночество, – конфронтации и планирования. Женщины, позитивно переживающие одиночество, используют стратегию дистанцирования, а женщины, негативно переживающие одиночество, – поиска социальной поддержки. Стратегия планирования, которая была общей для мужчин и женщин при делении на отношение к одиночеству, перестала быть общей, а попала в зону значимости только у мужчин, негативно переживающих одиночество. Стратегия принятия ответственности, которая была на первом месте, вообще не попала в зону значимости. У женщин в зону значимости не попала стратегия позитивной переоценки.

Данные результаты могут быть использованы в психологической практике при консультировании и групповой работе с субъективно одинокими людьми.

### **Ссылки на источники**

1. Крюкова Т. Л. Кудряк Е. В., Сапоровская М. В., Хазова С. А. Психология стресса и совладающего поведения // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. Кострома, 26–28 сентября 2013 года. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2013. – 284 с.

2. Грачев Г. В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 304 с.
3. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20–25.
4. Крюкова Т. Л., Ронч А. М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – № 4. – С. 129–134.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. – Кострома: Изд-во Кубанского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.
6. Бакалдин С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 5. – URL: [http://vestnik.adygnet.ru/files/2008.3/729/bakaldin2008\\_3](http://vestnik.adygnet.ru/files/2008.3/729/bakaldin2008_3)
7. Грановская Р. М. Система психологической защиты и копинг-стратегий // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Кострома: Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 26–28.
8. Ронч А. М. Совладание с чувством субъективного одиночества в супружеских отношениях // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 2. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 369–371.
9. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 3. – С. 93–112.
10. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.

**Anastasia V. Gorbushina,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov*  
[av\\_gorbushina@vyatsu.ru](mailto:av_gorbushina@vyatsu.ru)

**Natalya Yu. Azarova,**

*Student, Vyatka State University, Kirov*  
[boytsevanata@gmail.com](mailto:boytsevanata@gmail.com)

#### **An empirical study of coping strategies in subjectively lonely men and women of middle age**

**Abstract.** The article is devoted to the topical modern issue of personality psychology and it is related to the fact that scientific ideas about the dominant strategies of coping behavior in subjectively lonely people have not been sufficiently developed so far. The article reports of a study of coping strategies in subjectively lonely middle-aged men and women who experience loneliness, but do not have the status of a lonely person. The characteristics of coping strategies in subjectively lonely people, as well as differences in the experience of subjective loneliness in men and women of middle age are analyzed. The purpose of the article is to show the results of coping strategies study, taking into account age, gender and attitudes towards loneliness. The main strategies for men experiencing subjective loneliness are: confrontation, self-control, planning, positive reassessment. In women experiencing subjective loneliness: distancing, seeking social support. The results obtained can be applied in psychological practice in counseling and group work with subjectively lonely people.

**Keywords:** loneliness, stress, coping, coping behavior, coping strategies.

#### **References**

1. Kryukova, T. L., Kuftyak, E. V., Saporovskaya, M. V., & Hazova, S. A. (2013). "Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya", *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.: v 2 t. Kostroma, 26–28 sentyabrya 2013 goda*, Kostromskoj gosudarstvennyj universitet im. N. A. Nekrasova, Kostroma, 284 p. (in Russian).
2. Grachev, G. V. (2003). *Lichnost' i obshchestvo: informacionno-psihologicheskaya bezopasnost' i psihologicheskaya zashchita*, PER SE, Moscow, 304 p. (in Russian).
3. Dementij, L. I. (2004). "K probleme diagnostiki social'nogo konteksta i strategij koping-povedeniya", *Zhurnal prikladnoj psihologii*, № 3, pp. 20–25 (in Russian).
4. Kryukova, T. L., & Ronch, A. M. (2012). "Determinanty odinochestva i sovladaniya s nim v supruzheskih otnosheniyah", *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika*, № 4, pp. 129–134 (in Russian).
5. Kryukova, T. L. (2010). *Psihologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni: monografiya*, Izd-vo Kubanskogo gos. un-ta im. N. A. Nekrasova, Kostroma, 296 p. (in Russian).
6. Bakaldin, S. V. (2008). "Emocional'nye osobennosti perezhivaniya odinochestva", *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya*, № 5. Available at: [http://vestnik.adygnet.ru/files/2008.3/729/bakaldin2008\\_3](http://vestnik.adygnet.ru/files/2008.3/729/bakaldin2008_3) (in Russian).

7. Granovskaya, R. M. (2007). "Sistema psihologicheskoy zashchity i koping-strategij", *Psihologiya sovladayushchego povedeniya: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, Kostromskoj gosudarstvennyj universitet im. N. A. Nekrasova, Kostroma, pp. 26–28 (in Russian).
8. Ronch, A. M. (2012). "Sovladanie s chuvstvom sub"ektivnogo odinochestva v supruzheskih otnosheniyah", *Razvitie psihologii v sisteme kompleksnogo chelovekoznaniya. Ch. 2*, Izd-vo "Institut psihologii RAN", Moscow, pp. 369–371 (in Russian).
9. Kryukova, T. L., & Kuftyak, E. V. (2007). "Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptaciya metodiki WCQ)", *Zhurnal prakticheskogo psihologa*, Moscow, № 3, pp. 93–112 (in Russian).
10. Leont'ev, D. A., & Osin, E. N. (2013). "Differencial'nyj oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i sojstva", *Psihologiya. Zhurnal VSHE*, t. 10, № 1, pp. 55–81 (in Russian).

**Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»



Поступила в редакцию <i>Received</i>	28.11.22	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	26.12.22
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	26.12.22	Опубликована <i>Published</i>	31.01.23

**Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)**

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2023

© Горбушина А. В., Азарова Н. Ю., 2023