

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра психологии личности

наименование кафедры

Преобладающие копинг-стратегии и субъективное психологическое благополучие подростков, переживающих одиночество

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студентки 4 курса 462 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Егоровой Екатерины Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

к. пед. н., доцент кафедры
психологии личности

должность, уч. степень, уч. звание

Т.Д. Калистратова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., профессор
кафедры психологии личности

должность, уч. степень, уч. звание

Е. В. Рягузова

инициалы, фамилия

Саратов 2022

Введение. Одной из актуальных проблем для постиндустриального общества является проблема одиночества. В информационный век перемены происходят быстро, темп жизни ускоряется, и ситуация нестабильности влияет на отдаление социальных групп, усиление разобщенности между классами и представителями разных возрастов. В больших городах эта тенденция становится еще более явной. Кроме того, события последних лет на долгое время лишили тысячи людей возможности взаимодействовать с окружающим миром так, как это было раньше – отношения между коллегами, товарищами по учебе, преподавателями и студентами изменились и во многом перешли в виртуальное пространство. Ощущение одиночества у человека сопряжено с большим объемом разнообразных отрицательных эмоций. И если раньше одиночество считалось, в основном, индивидуальной психологической проблемой, то в последнее время все чаще исследователи начинают говорить о нем на уровне социума в целом. На сегодняшний день мы вполне можем заявлять об одиночестве как чувстве, характерном для всего общества. Технический прогресс в том виде, в котором мы можем наблюдать его сейчас, классовое разобщение, усиление идей индивидуализма – всё это влияет на укрепление проблемы одиночества в статусе одной из важнейших социальных проблем.

Особенностями переживания одиночества и изоляции в разном возрасте, в том числе, характерные именно для подростков и молодых людей, изучали И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина. Для нашего исследования были наиболее значимы научные работы, в которых изучались как возрастные особенности ощущения одиночества, так и личностные (Н.Д. Левитов, С.Г. Корчагина, И.С. Кон и др.).

Переживание одиночества можно рассматривать как проблемную, вызывающую стресс у подростка ситуацию. Совладающее поведение, феномен которого также освещается в исследовании, имеет прямое отношение к преодолению проблемных ситуаций. Копинг может способствовать овладению ситуацией, ослаблять или смягчать ее воздействие.

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных (Д. Амирхан, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман) и отечественных авторов (Н.М. Никольская, Р.М. Грановская, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). В результате теоретических и экспериментальных исследований было выявлено, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии).

Так как одиночество является очень характерной для молодых людей проблемой, можно предположить, что это ощущение, как и то, насколько успешно подросток может с ним справляться, связано с его психологическим благополучием. Сохранение психологического здоровья и благополучия подростков, предоставление им возможностей для формирования и развития личности является одной из наиболее актуальных задач современной психологии.

Цель исследования: исследовать связи между ощущением одиночества у подростков и предпочитаемыми копинг-стратегиями, а также субъективным психологическим благополучием.

Задачи исследования:

- 1) Изучение научной литературы по темам переживания одиночества, совладающего поведения и психологического благополучия, а также особенности перечисленных феноменов в подростковом возрасте.

2) Эмпирическое исследование субъективное ощущение одиночества, психологического благополучия и преобладающие копинг-стратегии.

3) Статистический анализ собранных данных и корреляционный анализ.

Объектом исследования выступили особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. **Предметом** исследования стали связи между ощущением одиночества, выбором копинг-стратегий и субъективного благополучия у подростков.

Гипотезы исследования:

- 1) уровень ощущения одиночества влияет на выбор копинг-стратегии;
- 2) уровень ощущения психологического благополучия больше у тех подростков, которые меньше нуждаются в компании;
- 3) высокий уровень позитивного одиночества и радости уединения положительно влияет на эмоциональное состояние подростков.

Выборку составили 72 подростка из разных городов России в возрасте от 15 до 18 лет.

В качестве исследовательского инструментария были выбраны следующие **методики**:

- 1) Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева;
- 2) Способы совладающего поведения, WCQ (Лазарус)
- 3) Шкала субъективного благополучия (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.)
- 4) Анкетирование.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

В теоретической части ВКР было выявлено, что исследователи связывают одиночество с нарушением процесса социализации и деформацией развития личности. Подверженный чувству одиночества человек воспринимает окружающий мир как враждебный, чуждый, нестабильный и непредсказуемый. Страдают социальные связи. В результате человек ощущает себя менее благополучным.

Особенно сильно одиночество ощущается в переходном возрасте. Для подростков характерно развитие самосознания и саморефлексии, повышенная потребность в социальном принятии и признании, наблюдается неустойчивая самооценка. Для адекватного развития личности в подростковом возрасте человеку необходимо осознать свою ценность, индивидуальность и независимость, не вступая при этом в конфронтацию с окружающим миром.

Понятие совладающего поведения (или же копинг-стратегий) представляет собой набор характерных способов поведения в стрессовых ситуациях. Они используются для адаптации к среде и уменьшения её негативного влияния на человека. Копинг - поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий.

Лазарус выделил классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа - проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный. В первом случае это прямые действия, как нападение, бегство или пассивность, а во втором – переоценка в целях уменьшения субъективной значимости проблемы.

У подростков стратегии совладающего поведения определяют формирование личности, могут предотвратить, а могут поспособствовать развитию психологических и социальных нарушений.

Феномен психологического благополучия включает в себя чувства самоуважения и непрерывного развития личности, самореализации. Важную роль также играет характер отношений с социумом, наличие крепких социальных связей и чувство принадлежности к обществу.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Анализ методов исследования

В качестве исследовательского инструментария были выбраны следующие методики:

- Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева;
- Способы совладающего поведения, WCQ (Лазарус)
- Шкала субъективного благополучия (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.)
- Анкетирование.

Для обработки полученных данных был использован метод статистической обработки данных с помощью программы SPSS. Расчёты производились с использованием коэффициента корреляции Пирсона (r -Пирсона).

2.2 Процесс исследования

Экспериментальную базу исследования составляют данные, полученные в ходе анкетирования и тестирования подростков из разных городов России. Выборка составила 72 человека. Возраст подростков, принимавших участие в исследовании – от 15 до 18 лет.

Испытуемым было предложено добровольно заполнить три опросника и анкету без ограничений по времени, анонимно, через сервис «Гугл формы».

2.3. Результаты эмпирического исследования

В ходе эмпирического исследования были выявлены различные показатели, на анализе которых остановимся далее.

По уровню общего одиночества респондентов можно разделить на тех, кто продемонстрировал высокий уровень (от 46 до 60 баллов) – 26 человек, средний уровень (от 31 до 46 баллов) – 29 человек, и низкий уровень (от 15 до 30 баллов) – 17 человек. Это высокие показатели, что можно объяснить склонностью подростков чувствовать себя непонятыми окружающими, одинокими именно в этом возрастном периоде.

Другие субшкалы этой методики также важны для нашего исследования. Потребность в общении сильно выражена у 13 человек, слабо – у 14, у 45 респондентов – на среднем уровне. А высокие результаты по субшкале «Позитивное одиночество» наблюдаются всего лишь у 9 участников опроса, при этом 36 респондентов имеют низкие показатели, 27 – средние. На основании полученных данных можно сказать, что подростки, участвующие в исследовании, в большинстве своем не получают удовольствия от нахождения наедине с собой.

Большой интерес представляют для нас результаты методики Лазаруса. У 36 человек, то есть, ровно у половины испытуемых, лидирующей копинг-стратегией оказалось бегство-избегание. 17 человек склонны к выбору самоконтроля в качестве механизма преодоления сложных ситуаций, и 11 – к положительной переоценке. Все другие копинг-стратегии оказались непопулярными вариантами для подростков, принявших участие в опросе – каждую из них как лидирующую выбрали от 0 до 4 человек.

Как мы отмечали в теоретической части, в переходном возрасте люди бывают импульсивны, иногда не задумываются о последствиях своих поступков, следуют сиюминутным желаниям, что во многом связано с гормональной перестройкой и кризисом личности. Можно предположить, что это и является причиной выбора «бегства-избегания» как популярного механизма совладающего поведения. По полученным в ходе исследования результатам был проведен статистический анализ с помощью критерия Пирсона. Было выявлено, что чем выше у подростка баллы по шкале «потребность в компании», тем менее он благополучен эмоционально. Чем лучше подросток справляется с одиночеством – тем реже его перемены настроения, и чем ниже показатели его ощущения одиночества – тем выше оценка благополучия в целом и отдельные ее факторы. Были выявлены корреляционные связи между уровнем эмоционального благополучия подростков и тем, какие копинг-стратегии у них являются наиболее предпочтительными. Результаты анализа данных в этом случае оказались довольно противоречивыми, особенно обратная корреляционная связь между поиском социальной поддержки и значимостью социального окружения. Но если рассматривать связь лидирующей копинг-стратегии и общей оценки благополучия, можно отметить, что подростки с самыми низкими оценками благополучия чаще прибегают к поиску социальной поддержки, а также к положительной переоценке. В целом, исследование связи механизмов совладающего поведения и оценки благополучия сложно назвать завершенным в рамках работы над нашим исследованием. Этот вопрос требует дополнительного изучения и расширения выборки в последующих работах.

По итогам корреляционного анализа выяснилось, что бегство-избегание, наиболее популярный механизм копинга у подростков, присущ одиноким и не одиноким в равной степени. Поиск социальной поддержки, положительная переоценка и планирование решения проблемы с чувством одиночества связаны. Мы можем сказать, что именно эти копинг-стратегии наиболее характерны для подростков, переживающих одиночество и изоляцию. Также стоит отметить, что чем больше баллов подросток набрал по шкале «потребность в компании», тем менее у него выражен самоконтроль как способ совладающего поведения.

2.4 Выводы к эмпирической части исследования

Во время эмпирического исследования был выявлен уровень одиночества испытуемых, а так же определен уровень субъективного благополучия. Было установлено, что низкий уровень по шкале общего одиночества имеют 17 человек, что составляет всего лишь 24% от общего числа респондентов. Вероятно, высокие показатели одиночества связаны с особенностями, присущими подростковому возрасту. Для этого периода характерны изменения во внутренней структуре личности, зачастую довольно противоречивые, в ходе которых подросток противопоставляет себя всему миру, ему кажется, что никто не понимает его полностью. Именно поэтому в переходном возрасте люди склонны испытывать изоляцию и другие негативные проявления одиночества.

В последующем был проведен анализ полученных результатов методик с использованием методов математической статистики с дальнейшей их интерпретацией.

Полученные корреляционные связи говорят о том, что подростки, переживающие одиночество, более склонны к поиску социальной поддержки, положительной переоценке и планированию решения проблем.

Высокий показатель по шкале благополучия связан с низким уровнем одиночества и необходимости нахождения в компании, а позитивное одиночество – со стабильностью настроения.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень одиночества влияет на выбор копинг-стратегии, подтвердилась. Верным оказалось и предположение о том, что подростки, которые меньше нуждаются в компании, оценивают себя как более благополучных.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что умение переносить одиночество и не зависеть от нахождения в компании – это очень важный навык для эмоциональной стабильности и психологического благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В квалификационной работе был произведен теоретический анализ различных подходов к пониманию феномена одиночества. Был дан теоретический обзор возрастных особенностей, присущих подросткам. Кроме того, было рассмотрено понятие копинг-стратегий, различные классификации и особенности совладающего поведения в подростковом возрасте.

В эмпирической части исследования был выполнен статистический анализ, по результатам которого обнаружались корреляционные связи между переживанием одиночества и поиском социальной поддержки, положительной переоценкой и планированием решения проблем в качестве предпочитаемых копинг-стратегий. Высокий показатель по шкале благополучия коррелирует с низким уровнем одиночества и необходимости нахождения в компании, а позитивное одиночество связано со стабильностью настроения.

В ходе исследования подтвердилась гипотеза о связи уровня одиночества и выбором копинг-стратегии. Также подтвердилась гипотеза о том, что более благополучными себя считают подростки с меньшим количеством баллов по шкале «потребность в компании».

На основании полученных результатов нами был сделан вывод о важности умений переносить одиночество и не нуждаться в компании для психологического благополучия и эмоциональной стабильности в подростковом возрасте.