

**Когнитивно – поведенческие стратегии преодоления субъектов с разными
особенностями восприятия ситуации социального отчуждения**

Козлова Юлия Алексеевна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: kozlova.yulka@inbox.ru

В настоящее время российская общественность столкнулась с рядом проблем. С одной стороны, люди испытывают на себе давление, связанное с обвинением в сложившейся напряженной ситуации, и являются адресатами сдерживающих политических, экономических и социальных мер. С другой стороны, люди, проживающие в России, столкнулись с социальной отчужденностью, в связи с непринятием миром политической позиции России. Многие воспринимают сложившуюся ситуацию как лично значимую, субъективно трудную, требующую дополнительных ресурсов для преодоления. При возрастающем количестве отечественных работ, посвященных проблеме совладания (Анцыферова, 1994; Нартова - Бочавер, 1997; Либин, Либина, 1998; Никольская, Грановская, 2000; Крюкова, 2004; Александрова, 2004 и др.), данные о когнитивных механизмах совладающего поведения, об особенностях проявления личности в зависимости от условий ТЖС крайне малочисленны. Мы предположили, что существуют различия в когнитивно-поведенческих стратегиях у людей, воспринимающих и не воспринимающих ситуацию социального отчуждения как лично значимую, стрессогенную, требующую дополнительных ресурсов. Методический инструментарий: полуструктурированное интервью и «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда, (1952) [1] для выявления особенностей восприятия ситуации социального отчуждения российского общества; методики «Шкала субъективного счастья» (Subjective Happiness Scale, SHS) Lyubomirsky и Lepper (1999) (перевод и адаптация Леонтьева, 2003) [2, 3], «Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления» И.Г. Сизовой, С.И. Филипченко (2002) [4], «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана (1988) (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой, 2004) [5]. База исследования: 44 человека (мужчины и женщины) от 19 до 46 лет (M=23,95, SD=7,64).

Результаты. При понимании феномена «Социальное отчуждение» в большинстве случаев и мужчины (38 %), и женщины (73 %) дают определение, что социальное отчуждение - это отделение конкретных лиц или групп лиц от социальных слоев, на фоне которого возникают определенные проблемы с социализацией. Различия наблюдаются в том, что мужчины, в большинстве случаев считают, что социальное отчуждение является трудной жизненной ситуацией (84 %), а женщины указывают на то, что связаны 50 на 50, потому что при трудной ситуации люди по-разному могут ее решать (58 %). Ситуацию социального отчуждения россиян на мировой арене большинство респондентов оценили, как трудную, стрессогенную, значимую (36 человек), и всего 8 человек считают ее типичной, предсказуемой, не стрессогенной. В результате во второй части мы сравнивали 2 группы рандомизированные по количеству и полу.

Сопоставительный анализ значений семантического дифференциала оценки ситуации социального отчуждения показал, что люди, воспринимающие данную ситуацию как трудную и субъективно значимую, оценивают ее как более сильную, напряженную, негативную (значимые отличия по факторам оценки и силы). Они в меньшей степени испытывают чувство счастья в настоящее время ($p=0,02$), в меньшей степени, чем представители второй

группы, дистанцируются от ситуации, но в тоже время не готовы к планированию ее решения для себя и не склонны прибегать к поиску социальной поддержки. При этом, они прилагают усилия для позитивного переосмысления ситуации, надления ее смыслом для личностного роста.

Были выявлены специфические связи оценки ситуации социального отчуждения и когнитивно-поведенческих стратегий в каждой группе. Так, в группе остро воспринимающих данную ситуацию, фактор силы обратно связан с конструктивно приспособительными стратегиями ($R=-0,75^*$), а фактор оценки с конструктивно преобразующими стратегиями ($R=-0,73^*$). Возможно, усиление тревоги в восприятии данной ситуации, которая воспринимается в данной группе как личностно значимая, блокирует способность рационального осмысления. Во второй группе фактор силы наоборот прямо связан с неконструктивными стратегиями копинга и бегством-избеганием ($R=0,85$). Таким образом, в этой группе чем ситуация оценивается как более сильная, воздействующая на жизнь субъекта, тем более, с одной стороны, он склонен и готов к конфронтации со всем миром (скорее всего, кратковременное состояние, вызванное яркими негативными переживаниями и озлобленностью), а с другой - тем быстрее он постарается абстрагироваться от этой ситуации, чтобы войти в равновесное состояние.

Источники и литература

- 1) Метод семантического дифференциал Чарльза Осгуда, (1952) URL: <https://lektsii.net/2-47065.html> (дата обращения: 24.05.2022)
- 2) «Шкала субъективного счастья» (Subjective Happiness Scale, SHS) Lyubomirsky и Lepper (1999). URL: <https://human.snauka.ru/2014/07/7347> (дата обращения: 24.05.2022)
- 3) Lyubomirsky S., Lepper H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 46(2), 137-155. URL: <https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LL1999.pdf> (дата обращения: 24.05.2022)
- 4) Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно – поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002. (дата обращения: 24.05.2022)
- 5) Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112. URL: <https://molotokrus.ru/kryukova-t-l-oprosnik-sposobov-sovladaniya-adaptatsiya-metodiki-wcq/> (дата обращения: 24.05.2022)