

**Взаимосвязь воспринимаемого стресса с когнитивной оценкой ситуации и
переживанием одиночества**

Хабибулаев Азиз Дилшод угли

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: aziz02khabibulaev@mail.ru

Существуют данные о связях одиночества с депрессией, тревогой, и риском сердечно-сосудистых заболеваний. Такие же симптомы часто встречаются и у людей, долгое время находящихся в состоянии стресса. Одним из факторов перехода стресса в дистресс является отсутствие поддержки со стороны окружающих. Тем не менее не изучен вопрос того, являются ли одинокие люди более восприимчивыми к стрессу. Стресс также может иметь когнитивную природу и рассматриваться как результат субъективной оценки стимула индивидуумом. Неизвестно, влияет ли субъективное переживание одиночества на когнитивную оценку, и тем самым, может ли оно влиять на стресс.

В наиболее общем виде одиночество можно определить как переживание собственной не вовлеченности в связи с другими людьми. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции, так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними. Одиночество может быть либо добровольным, выбранным, принятым (уединение), либо вынужденным; в последнем случае оно может служить источником серьезных психологических проблем и нарушений [2].

Стресс – биологический феномен, популяризированный Гансом Селье. Понятие стресса у Селье ограничивалось упором на биологические аспекты, в связи с чем Ричард Лазарус разделяет понятие стресса на физиологический и психологический. Лазарус характеризует психологический стресс как эмоциональное переживание, в первую очередь обусловленное «угрозой». В рамках подхода Лазаруса когнитивное оценивание стресса понимается как «процесс категоризации внешних воздействий с учетом их значения для благополучия субъекта» [3].

Также в рамках его подхода проводятся исследования когнитивных механизмов копинг-поведения. Многие исследователи обращают внимание на важность дифференцированного подхода к изучению копинга, что влечет за собой выявление и анализ типов ситуаций, изучении форм их влияния на поведение человека. Распространенность использования понятия «трудная жизненная ситуация» определяют и вопрос о выявлении самого психологического аспекта изучения проблемы. Предметом исследования является восприятие, интерпретация и отношение субъекта к ситуации, которые обозначается в современной науке термином «когнитивное оценивание». Ставится акцент на тот факт, что именно субъективная оценка произошедшего, а не объективно реальные события определяют выбор стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии).

Е.В. Битюцкая представляет свою точку зрения на когнитивное оценивание ТЖС, базируясь на концепции образа мира А.Н. Леонтьева и его принципе единства когнитивного и эмоционального компонентов оценки, а также вводя процесс категоризации как основу оценивания: мотив образует личностный смысл через установление жизненной значимости события, эмоция репрезентирует мотив в сознании, а также указывает на успешность действий в отношении к цели [1].

В рамках нашего исследования мы воспользовались дифференциальным опросником переживания одиночества (ДОПО-3), опросником «Когнитивное оценивание ТЖС» Е.В.

Битюцкой, где мы попросили респондентов описать ситуацию, которая ввела их в стрессовое состояние, которое они переживают до сих пор, а также «шкалой воспринимаемого стресса-10» [В. А. Абабков и др.] для измерения их текущего состояния.

Мы также воспользовались авторской методикой для измерения стресса в контексте описываемой ими ранее ситуации. Авторская методика состояла из 13 пунктов, основанных на основных признаках дистресса, описанных Ю. В. Щербатых [2], и показала хорошие значения надежности по альфа-Кронбаха (0.897). Выборка составила более 133 человек, состоящая из 20 мужчин и 113 женщин, в возрасте от 15 до 54 лет.

Были обнаружены положительные связи (вычислялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена) высокой ($p \leq 0,001$) значимости между ощущением стресса (ШВС и авторская методика) и когнитивной оценкой ТЖС, а также переживанием одиночества (ДОПО). Шкалы методики когнитивной оценки ТЖС – «общие признаки ТЖС» ($r=0.516$ по ШВС; 0.361 по авторской методике), «сильные эмоции» ($r=0.575$; 0.598) «неподконтрольность ситуации» ($r=0.389$; 0.449), «непонятность ситуации» ($r=0.456$; 0.445), и «затруднение в принятии решений» ($r=0.349$; 0.410) показали умеренные ($p > 0,30 < 0,69$) связи. Слабая связь обнаружена у шкалы «трудности прогнозирования» ($r=0.156$; $r=0.201$). Не найдено связи со стрессом у «необходимости быстрого реагирования» ($r=0.876$; $r=0.987$). Интерес вызывает значительное различие показателей связи с ШВС и авторской методикой в шкале «Общие признаки ТЖС», которое не встречается больше нигде. Это можно объяснить тем, что авторский опросник был направлен на ситуацию из прошлого; со временем percepция ТЖС меняется, и она оценивалась как менее напряженная.

Результаты шкал ДОПО – «изоляция» ($r=0.365$; 0.340), «самоощущение» ($r=0.548$; 0.585), «дисфория одиночества», ($r=0.387$; 0.425) также показывают умеренные связи. Слабая ($p > 0,6 < 0,29$) связь была выявлена у шкал «одиночество как проблема» ($r=0.225$ по авторской методике), «потребность в компании» ($r=0.222$; $r=0.223$), «ресурс уединения» ($r=0.193$; $r=0.210$). Не найдено связи со стрессом у следующих шкал: «одиночество как проблема» ($r=0.087$ по ШВС), «радость уединения» ($r=0.326$; $r=0.180$). Примечательно наличие связи со стрессом у шкалы «ресурс уединения». Несмотря на то, что она относится к позитивному восприятию одиночества, она увеличивает стресс. Это можно проинтерпретировать тем, что шкала под собой подразумевает признание полезных сторон одиночества, но не обязательно их принятие.

Исходя из нашей позиции мы считаем, что связь между стрессом и одиночеством есть благодаря тому, что характеристики отношения к одиночеству являются стабильными представлениями личности, и уровень стресса в рамках такого подхода является результатом восприятия окружающего мира. Следом за Р. Лазарусом, мы предполагаем, что реакция на стресс и совладания со стрессом это результат определенного оценивания.

Таким образом, мы доказали наличие взаимосвязи воспринимаемого стресса и переживаемого одиночества, а также разработали авторскую методику для измерения стресса. Интерес представляет разработка новых методов преодоления ощущения одиночества, а также возможное будущее применение авторской методики измерения стресса.

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиции деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. No 2
- 2) Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, No 1. С. 55–81

- 3) Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю. В. Щербатых. СПб.
: Питер, 2006