

---

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОСТОЯЩИХ И НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ ЛЮДЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОТНОШЕНИЯ К ОДИНОЧЕСТВУ

---

*Псядло Эдуард Михайлович<sup>1</sup>, Шрагина Лариса Исааковна<sup>2</sup>,  
Вишталенко Елена Дмитриевна<sup>3</sup>, Лукашин Виталий Анатольевич<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>Доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной помощи и практической психологии Одесского национального университета имени И.И. Мечникова, г. Одесса (Украина)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1263-3249>

<sup>2</sup>Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и социальной работы Одесского национального политехнического университета, г. Одесса (Украина)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0517-9030>

<sup>3</sup>Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и прикладной психологии Одесского национального университета имени И.И. Мечникова, г. Одесса (Украина)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0815-5483>

<sup>4</sup>Студент магистратуры кафедры социальной и прикладной психологии Одесского национального университета имени И.И. Мечникова, г. Одесса (Украина)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8627-929X>

UDC: 159.944.4-021.484:316.6

### **АННОТАЦИЯ**

Исследование стойкости к стрессу людей, состоящих и не состоящих в браке с учетом выявления в каждой группе отрицательного и положительного взгляда на одиночество, показало, что люди, состоящие в браке, предпочитают использование копинг-стратегий по типу «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки» и «конфронтационный копинг», в то время как не состоящие в браке предпочитают использование копинг-стратегий по типу «дистанцирование», «бегство-избегание» и «самоконтроль». Наибольшая жизнестойкость выявлена у людей, состоящих в браке, с положительным взглядом на одиночество, наименьшая – у людей, не состоящих в браке, воспринимающих одиночество в отрицательном аспекте.

Address for correspondence, e-mail : [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)

Copyright: © Edyard Psiadlo, Larysa Shragina, Olena Vishtalenko, Vitaliy Lukashin

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стрессоустойчивость совладающее поведение, копинг-стратегии, совместный (диадический) копинг, одиночество, люди, состоящие и не состоящие в браке.

**Постановка проблемы и ее связь с важными практическими заданиями.**

Одним из актуальных направлений психологических исследований является изучение стресса, его видов, негативного влияния стрессоров на здоровье, стрессоустойчивости, жизнестойкости, жизнеспособности индивида, копинг-стратегий, используемых человеком для преодоления сложных жизненных ситуаций.

Среди компонентов жизнеспособности, наряду с самоэффективностью, настойчивостью, внутренним локусом контроля, совладанием, адаптацией, духовностью, рассматриваются семейные взаимоотношения, как факторы риска или жизнеспособности человека (Махнач, 2017).

Наряду с индивидуальным решением проблемных ситуаций, адаптацией к окружающей среде Е. В. Куфтяк рассматривает семейные усилия противостояния стрессорам. Семья же, как целостное, единое, динамичное образование во взаимосвязи своих внутренних составляющих, может выступать в качестве примера для изучения групповых защитных механизмов («совместного копинга», копинга семейных пар) (Куфтяк, 2014).

По мнению Н. С. Шиповой самый известный специалист по изучению тематики «совместного (диадического) копинга» Г. Бо-

денманн указал на позитивное воздействие диадического копинга, на взаимоотношения, безопасность, доверительность (Шипова, 2018).

Т. Л. Крюкова сделала вывод о том, что процессы совместного переживания сложных жизненных ситуаций оказывают влияние на эффективность диадического копинга. Важными характеристиками при этом являются степень доверия, субъективное одиночество (Крюкова, 2017).

Каждый индивид, обладая набором присущих ему внутренних характеристик, по своему справляется со сложными жизненными ситуациями. Это выражается в жизнестойкости, в индивидуальной устойчивости к стрессу, индивидуальных способах совладающего поведения, копинг-стратегиях, применяемых при выходе из стрессовых состояний.

По мнению С. Мадди, жизнестойкость – это черта личности, установка на выживаемость. Через установку вовлеченности во взаимодействие между человеком и окружающей средой; установку контроля, мотивирующую на выход из стрессовой ситуации; установку вызова, позволяющую индивиду принимать события окружающей действительности, т. е. способность личности преобразовывать изменения в свои возможности (Александрова, 2004).

**Анализ последних исследований и публикаций.**

Несмотря на огромный интерес в последние годы к проблеме стрессоустойчивости, С.С.Савенышева отмечает ограниченное количество исследований воздействия стресса на человека и механизмов совладания с ним (Савенышева, 2016).

О. А. Екимчик считает, что исследование совладания со стрессом, ориентированное на отношения, находится на начальной стадии (Екимчик, 2017). Индивидуальная устойчивость к стрессу или стресс-резистентность – представляет собой некое свойство личности, проявляющее способность индивида к эффективной деятельности в сложных ситуациях (Леонова, 2016).

В вопросе стрессоустойчивости очень важна индивидуальная составляющая личности. Именно поэтому в статье затронута проблема одиночества, как состояние переживания отсутствия общения с другими людьми. Ощущение такого переживания формируется, как в случае фактической изоляции от людей, так и при наличии физического окружения с отсутствием психологической связи (отчуждении) с ними. Причем и в первом и во втором случае одиночество может быть добровольным или вынужденным.

Еще недавно существовал взгляд на одиночество как на негативное явление (отчуждение). Проблема одиночества, с точки зрения модели отношения к одиночеству Е.Н.Осина и Д. А. Леонтьева, рассматриваю-

щая одиночество не только как негативное явление, но и как экзистенциальный факт, дает возможность личности пользоваться уединением для своего развития (Осин, Леонтьев, 2013), обретения человеком своей самости, самостроительства себя.

**Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которой посвящается статья.** Научная новизна исследования заключается в сопоставлении жизнестойкости и копинг-стратегий людей, состоящих и не состоящих в браке с учетом их отрицательного / положительного взгляда на одиночество.

**Цель статьи.** Выявление особенностей стойкости к стрессу людей, состоящих и не состоящих в браке, в зависимости от их отношения к одиночеству. В задачи исследования входит определение и сравнение жизнестойкости и способов копинга людей, состоящих и не состоящих в браке с учетом выявления в каждой группе отрицательного / положительного взгляда на одиночество; создание системы оценки совладающего поведения на основе проективной методики «Человек под дождем».

**Изложение основного материала исследования.**

В исследовании принимали участие категории людей, состоящие и не состоящие в браке. Для анализа влияния фактора одиночества на жизнестойкость и выбор стратегии поведения в стрессовой ситуации были выделены две категории – отрицательного и положительного взгляда на одиночество.

Параметры контингента испытуемых, состоящих и не состоящих в браке, принимавших участие в исследовании с учетом их отрицательного / положительного взгляда на одиночество, отображены в таблице 1.

способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности (Крюкова, Куфтяк, 2007).

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева

Таблица 1.

**Параметры контингента испытуемых с учетом отрицательного / положительного взгляда на одиночество**

Семейное положение	Взгляд на одиночество	Количество, чел.			Возраст. диапазон, лет			Сред. возраст, лет		
		муж	жен	всего	муж	жен	всех	муж	жен	всех
Состоящие в браке	отрицател.	11	19	30	31-78	21-63	21-78	49,3	40,6	43,8
	положител.	12	18	30	22-72	21-58	21-72	41,3	38,4	39,6
	<b>всего</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>60</b>	<b>22-78</b>	<b>21-63</b>	<b>21-78</b>	<b>45,1</b>	<b>39,6</b>	<b>41,7</b>
Не состоящие в браке	отрицател.	10	20	30	18-56	18-82	18-82	34,3	44,0	40,8
	положител.	10	20	30	18-56	21-69	18-69	35,9	39,4	38,2
	<b>всего</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>18-56</b>	<b>18-82</b>	<b>18-82</b>	<b>35,1</b>	<b>41,7</b>	<b>39,5</b>
Всего:	отрицател.	21	39	60	18-78	18-82	18-82	42,1	42,4	42,3
	положител.	22	38	60	18-72	21-69	18-72	38,9	38,9	38,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>43</b>	<b>77</b>	<b>120</b>	<b>18-78</b>	<b>18-82</b>	<b>18-82</b>	<b>40,5</b>	<b>40,7</b>	<b>40,6</b>

В исследовании были использованы следующие методики:

Тест жизнестойкости («Hardiness Survey») С. Мадди, адаптированный Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой. Тест определяет степень способности индивида выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности (Леонтьев, Рассказова, 2006).

«Опросник способов совладания» («Ways of Coping Questionnaire» – WCQ) Р. Лазаруса и С.Фолкман, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой. Опросник предназначен для определения восьми основных копинг-стратегий, спо-

ева (ДОПО-3). Опросник определяет возможности человека через принятие одиночества ценить ситуации уединения и использовать их, как ресурс для личностного роста (Осин, Леонтьев, 2013).

Проективная методика «Человек под дождем» Е. В. Романовой и Т. И. Сытько. Методика изучает устойчивость индивида к влиянию на него стрессоров, способности по преодолению сложных жизненных ситуаций (Романова, Сытько, 1992).

Для обработки полученных в ходе эмпирического исследования данных подобраны следующие методы математической статистики:

вариационный анализ – для исследования по-

казателей на нормальность распределения (кривая Гаусса);  
с помощью t-критерия Стьюдента определены достоверности различия между отдельными группами респондентов;  
факторный анализ – для сокращения числа переменных (редукция данных) и определения структуры взаимосвязей между переменными;  
корреляционный анализ – для выявления конструктивного и диагностического соответствия между шкалами «Опросника способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман и проективного теста «Человек под дождем» (рассчитан парный линейный

свидетельствуют значения асимметрии ( $A_s$ ) и эксцесса ( $E_x$ ) – в пределах  $0,01 \pm 1,5$ . Исключение составила тестовая субшкала «изоляция», входящая в шкалу «общее переживание одиночества (ДОПО-3):  $M=6,81$  балла и  $M_{\text{ода}} = 5,0$  баллов; резко правосторонняя асимметрия = 1,9 (что свидетельствует о преобладании минимальных значений в 5 баллов) и положительный эксцесс = 2,52 соответственно. Поэтому для определения статистической значимости различий средних величин был использован t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования показали значительное превышение показателей жизнестойкости людей, состоящих в браке относи-

Таблица 2.

**Показатели жизнестойкости людей, состоящих и не состоящих в браке**

Наименование шкалы	Среднее, М,	Жизнестойкость, баллы		Стандартное отклонение, $\sigma$		t-критерий Стьюдента
		не в браке	в браке	не в браке	в браке	
Общая жизнестойкость	86,7	81,7	91,6	14,2	14,6	-3,8***
Вовлеченность	38,0	36,0	40,1	7,3	6,7	-3,2**
Контроль	30,4	29,1	31,8	6,4	6,6	-2,3*
Принятие риска	18,2	16,7	19,8	4,3	3,4	-4,4***

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$  или  $P \geq 95\%$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$  или  $P \geq 99\%$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,002$  или  $P \geq 99,8\%$ .

коэффициент корреляции Браве-Пирсона).  
В результате исследования были получены следующие баллы по трем субшкалам и общей шкале жизнестойкости у людей, состоящих и не состоящих в браке (табл. 2).

Большинство исследованных нами показателей распределены в рамках нормального распределения (кривой Гаусса). Об этом

только не состоящих в браке ( $p \leq 0,002$ ) в первую очередь, за счет «принятия риска» ( $p \leq 0,002$ ) – уверенности в том, что жизнь – это получение человеком опыта (положительного или отрицательного), благодаря которому осуществляется его эволюция с помощью знаний, приобретаемых из данного опыта. Также на «общую жизнестойкость»

оказывает влияние «вовлеченность» ( $p \leq 0,01$ ), проявляющаяся через уверенность в том, что включенность в процесс является возможностью приобрести что-то полезное и интересное для себя. Благодаря развитой вовлеченности человек извлекает удовольствие от самого процесса своей деятельности (наличие процессуально-содержательного мотива). Третий компонент жизнестойкости – «контроль» ( $p \leq 0,05$ ) – позволяет быть уверенным в том, что приложенные усилия влияют на результат происходящего независимо от

нием изолированности себя. Шкала «зависимость от общения» отражает негативное представление об одиночестве. Шкала «позитивное одиночество» – показатель умения индивида находить ресурс в уединении (Осин, Леонтьев, 2013).

Результаты нашего исследования показали значительное превышение показателя «общее переживание одиночества» людей, не состоящих в браке относительно состоящих в браке ( $p \leq 0,002$ ). Люди, не состоящие в браке, по сравнению с состоящими в нем, показали

Таблица 3.

**Показатели переживания одиночества и отношения к нему**

Наименование шкалы	Среднее, М, баллы	Показатели, баллы		Стандартное отклонение, $\sigma$		t-критерий Стьюдента
		не в браке	в браке	не в браке	в браке	
Общее переживание одиночества	23,36	25,35	21,37	6,0	5,2	3,9***
Зависимость от общения	30,38	32,10	28,67	8,6	6,9	2,4*
Позитивное одиночество	30,32	30,93	29,70	4,7	5,4	1,3+

Примечание: + – тенденция; \* –  $p \leq 0,05$  или  $P \geq 95\%$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,002$  или  $P \geq 99,8\%$ .

отсутствия гарантии успеха.

Для определения жизнестойкости с точки зрения восприятия одиночества (отрицательный / положительный взгляд) были использованы три шкалы «Дифференциального опросника переживания одиночества»: «общее переживание одиночества», «зависимость от общения», «позитивное одиночество» (табл. 3). Шкала «общее переживание одиночества» демонстрирует переживание изоляции, недостаток эмоциональной близости с людьми, осозна-

большую «зависимость от общения» ( $p \leq 0,05$ ). У людей, не состоящих в браке, относительно состоящих в нем имеется лучшая тенденция к «позитивному одиночеству».

Общий показатель по этим трем шкалам дал возможность выделить две подкатегории – отрицательный и положительный взгляд на одиночество.

Рассмотрение жизнестойкости с точки зрения восприятия одиночества (отрицательный / положительный взгляд) выявило следующие результаты (табл. 4).



Таблиця 4.

**Показатели жизнестойкости людей, состоящих и не состоящих в браке с учетом специфики восприятия фактора одиночества**

Наименование шкалы	Среднее,	Не в браке		В браке	
	М, баллы	отрицател взгляд	положит взгляд	отрицател взгляд	положит взгляд
Общая жизнестойкость	86,7	76,3	87,1	89,1	94,1
Вовлеченность	38,0	34,0	37,9	39,0	41,2
Контроль	30,4	27,4	30,7	31,0	32,5
Принятие риска	18,2	14,9	18,5	19,1	20,4
Респондентов, чел.		30	30	30	30

В таблице 5 приведены стандартные отклонения ( $\sigma$ ) для респондентов, с отрицательным / положительным взглядом на одиночество, состоящих и не состоящих в браке, а также достоверности различия между ними с помощью t-критерия Стьюдента.

аутокоммуникации – способности общения с самим собой. В уединении человек, лишенный коммуникативного взаимодействия с другими людьми – симбиотичный человек, не способный вступать в отношения с миром один на один (Осин, Леонтьев, 2013).

Таблиця 5.

**Достоверности различия жизнестойкости для респондентов, с отрицательным / положительным взглядом на одиночество**

Наименование шкалы	Стандарт. отклон.		t-критерий Стьюдента	Стандарт. отклон.		t-критерий Стьюдента
	отрицат. взгляд			положит. взгляд		
	не в браке	в браке		не в браке	в браке	
Общая жизнестойкость	14,04	14,32	-3,5***	12,39	14,58	-2,0*
Вовлеченность	8,06	6,02	-2,7*	6,04	7,22	-1,9+
Контроль	6,50	6,71	-2,1*	5,92	6,46	-1,1+
Принятие риска	3,69	3,62	-4,5***	4,13	3,01	-2,1*
Респондентов, чел.	30	30		30	30	

Примечание: + – тенденция; \* –  $p \leq 0,05$  или  $P \geq 95\%$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,002$  или  $P \geq 99,8\%$ .

Анализ данных таблицы 5 приводит к выводу, что на жизнестойкость оказывает влияние фактор умения разрешать сложные жизненные ситуации в уединении, фактор восприятия одиночества, как возможности, дополнительного ресурса для аутокоммуникации и личностного роста. Во многом – это вопрос

Рассмотрение жизнестойкости с учетом отрицательного взгляда на одиночество продемонстрировало значительное превышение ( $p \leq 0,002$ ) «общей жизнестойкости» у людей в браке по сравнению с людьми, вне брака, в основном, благодаря «принятию риска» ( $p \leq 0,002$ ). Анализ жизнестойкости с уче-

том положительного взгляда на одиночество показывает превышение ( $p \leq 0,05$ ) «общей жизнестойкости» у людей, состоящих в браке по сравнению с людьми, вне брака. Т.е. наименьшую жизнестойкость продемонстрировали

В таблице 7 приведено стандартное отклонение ( $\sigma$ ) для респондентов с отрицательным / положительным взглядом на одиночество, состоящих и не состоящих в браке, а также достоверности различия между ними с по-

Таблица 6.

**Выбор способов совладания людей, состоящих и не состоящих в браке с учетом специфики восприятия фактора одиночества**

Наименование шкалы	Среднее М, %	Не в браке		В браке	
		отрицат взгляд	положит взгляд	отрицат взгляд	положит взгляд
Планирование решения проблемы	73,9	65,4	75,7	77,2	77,6

люди, не состоящие в браке с отрицательным взглядом на одиночество (76,3 балла), наибольшую – люди, состоящие в браке с положительным переживанием чувства одиночества (94,1 балла). Аналогичная тенденция просматривается и при анализе некоторых способов совладания со стрессовыми ситуациями. Например, данные тестирования «Опросника способов совладания» показали, как разными категориями испытуемых при выходе из стресса используется позитивная стратегия «планирование решения проблемы» (табл. 6).

мощью t-критерия Стьюдента.

В таблице 8 приведены средние значения (М) и стандартные отклонения ( $\sigma$ ) для респондентов, состоящих и не состоящих в браке, а также достоверности различия между ними с помощью t-критерия Стьюдента.

В целях сокращения числа переменных и определения структуры взаимосвязей между переменными нами был проведен факторный анализ. С помощью метода вращения варимакс по Кайзеру получена диаграмма тестовых шкал у испытуемых, состоящих и не состоящих в браке (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что предпочти-

Таблица 7.

**Достоверность различия планирования решения проблемы для респондентов, с отрицательным / положительным взглядом на одиночество**

Наименование шкалы	Стандарт. отклон. отрицат. взгляд		t-критерий Стьюдента	Стандарт. отклон. положит. взгляд		t-критерий Стьюдента
	не в браке	в браке		не в браке	в браке	
Планирование решения проблемы	15,76	14,27	-3,1***	13,41	14,11	-0,5

Примечание: \*\*\* –  $p \leq 0,002$  или  $P \geq 99,8\%$ .



Таблиця 8.

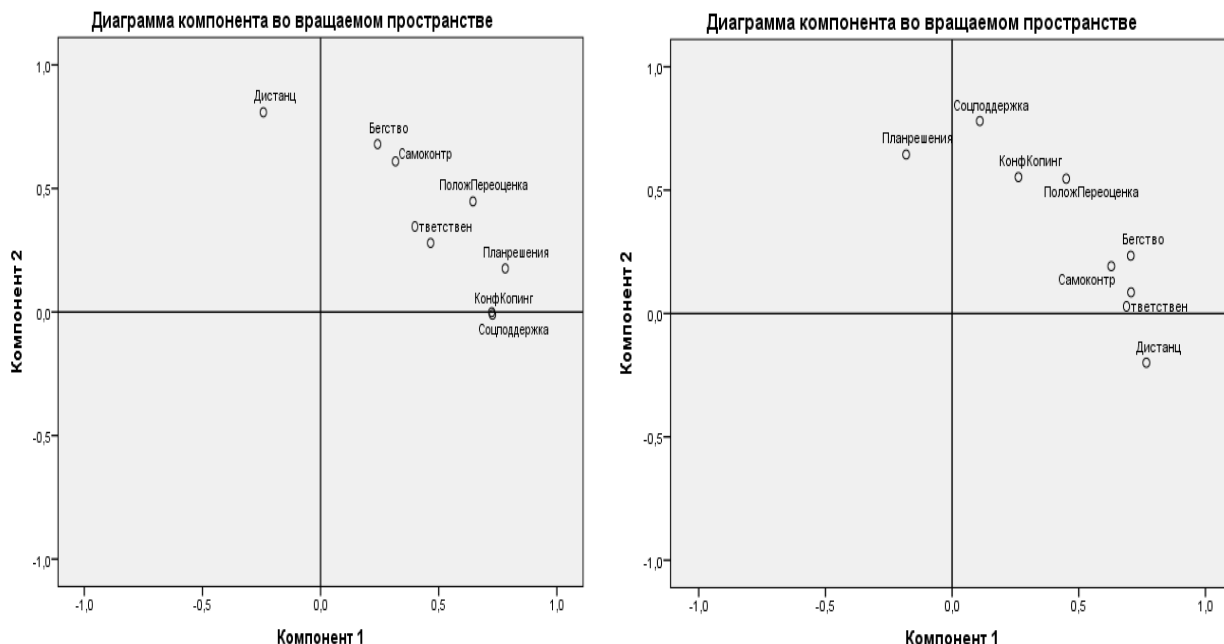
**Показатели способов совладания со стрессовыми ситуациями**

№	Наименование шкалы	Среднее, М, %	Не в браке	В браке	Станд.откл. σ	t-критерий Стьюдента
1	Конфронтационный копинг	50,9	52,3	49,5	16,05	–
2	Дистанцирование	49,0	49,4	48,7	18,44	–
3	Самоконтроль	61,3	59,4	63,3	15,25	-1,4+
4	Поиск социальной поддержки	66,7	66,6	66,8	15,73	–
5	Принятие ответственности	58,1	60,7	55,4	18,16	1,5+
6	Бегство-избегание	45,8	46,8	44,7	19,25	–
7	Планирование решения проблемы	73,9	70,6	77,3	15,42	-2,5*
8	Положительная переоценка	65,0	65,2	64,9	17,50	–

Примечание: + – тенденция; \* –  $p \leq 0,05$  или  $P \geq 95\%$

тельными копинг-стратегиями у испытуемых, не состоящих в браке являются: дистанцирование – преодоление негативных

переживаний трудной ситуации за счет снижения ее значимости для себя и степени эмоциональной вовлеченности в нее;



**Рис. 1. Диаграмма тестовых шкал у не состоящих в браке (слева) и состоящих в браке (справа) испытуемых**

бегство-избегание – уход от решения задачи, уклонение от ответственности и действий;

самоконтроль – преодоление негативных переживаний проблемы за счет контроля, сдерживания своих эмоций и чувств, для минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения.

У состоящих в браке:

планирование решения проблемы – активный, рациональный, направленный на достижение цели копинг;

поиск социальной поддержки – попытки решения проблемы с помощью внешних ресурсов;

конфронтационный копинг – характеризует сопротивление ситуации, борьбу, особое упорство, настойчивость в достижении цели (сделать «хоть что-то», идти на конфликт и риск).

Анализ показывает направленность испытуемых, не состоящих в браке к уходу от проблемы, снижению ее значимости для себя, на преодоление проблемы за счет контроля, сдерживания своих эмоций и чувств. Не состоящие в браке не так активны по сравнению с состоящими в браке, стараются минимизировать свою эмоциональную вовлеченность в стрессовую ситуацию.

Испытуемые, состоящие в браке, проявляют активность в преодолении стрессовой ситуации с использованием анализа ситуации, поиска выхода, планирования решения. Ак-

тивность испытуемых, состоящих в браке, может проявляться и в особой настойчивости, вызванной предрасположенностью к риску. Предрасположенность к риску выявлена и при исследовании жизнестойкости, где высокая степень «принятия риска» ( $p \leq 0,002$ ) выделялась, как самый ярко выраженный фактор «общей жизнестойкости», а «вовлеченность» ( $p \leq 0,01$ ) являлась уверенностью в то, что активное участие в деятельности является возможностью приобрести что-то полезное и интересное для себя. Активность состоящих в браке проявляется и в поиске внешних ресурсов для решения проблемы.

С. Мадди разделяет совладание со стрессовой ситуацией на регрессивное и трансформационное. Последнее предполагает открытость человека новому, его активность в состоянии стресса (Леонтьев, Рассказова, 2006).

С точки зрения принципа комплексности, психологическое диагностирование предполагает использование разнонаправленных методик психологического исследования для получения разноуровневой информации о человеке.

О человеке можно получить данные на:

декларативном уровне – это то, что индивид знает о себе и говорит;

субъективно-переживаемом уровне – это то, что индивид знает о себе, но не говорит

(по причине желания показать себя с «наилучшей стороны»); неосознаваемом уровне – это то, что человек о себя не знает, но говорит.

Данные, предоставляемые испытуемым на неосознаваемом уровне крайне ценны, поскольку на этом уровне индивиду достаточно сложно «провести презентацию себя с более выгодной (с его точки зрения) стороны», в результате чего исследователь получает объективные сведения об индивиду.

Поэтому мы были заинтересованы в использовании в ходе исследования проективной методики, дающей возможность получения информации на неосознаваемом уровне. В работе использована методика «Человек под дождем», в которой изображение респондентами «Человека» и «Человека под дождем» рассматривалось как стратегии выхода испытуемых из стрессовой ситуации – «Человека» характеризует стиль поведения в обычной ситуации, а «Человека под дождем» – в стрессовой. Рисунки каждого испытуемого дали возможность определить уровень напряжения по восьми шкалам аналогичным «Опроснику способов совладания» (см. табл. 8).

Основанием для выделения компонентов, определяющих соответствие тому или иному копингу, явился результат сбора информации о проявлении тех или иных личностных особенностей в рисунке из научных работ Д. Остера, К. Маховера, Е. С. Романовой, К. Тейлора, Л. Д. Лебедевой, Ю. В. Нико-

$$\text{УН} = \frac{\text{сумма набранных по шкале баллов}}{\text{max балл по шкале}} \times 100\%$$

норовой, Н. А. Таракановой и др. (Лебедева, Никонорова, Тараканова, 2006; Маховер, 2003; Остер, 2001; Романова, 2001; Тейлор, 2003).

Уровень напряжения (УН), в %, по каждой из восьми шкал, вычислялся по формуле:

Сумма набранных по каждой из шкал баллов складывалась из критериев, соответствующих той или иной копинг-стратегии. Например, в компоненты, определяющие соответствие «конфронтационному копингу» были включены такие характеристики, как линии с нажимом, заостренные линии, поднятые вверх руки, выделенные ноздри и т.д. Применение копинга «бегство-избегание» определяли: маленький рисунок - тенденции избегания реальности; закрытые, маленькие глаза; маленькие уши или их отсутствие; уходящий человек и т.д.

Для выявления конструктивного и диагностического соответствия между шкалами «Опросника способов совладания» Р. Лазаруса, С. Фолкман (ОСС) и проективной методикой «Человек под дождем» Е. В. Романовой, Т. И. Сытько (ЧД) был рассчитан парный линейный коэффициент корреляции Браве-Пирсона (табл. 9).

Таблиця 9.

**Корреляционные связи между шкалами ОСС и ЧД**

Показатели двух тестов: ОСС и ЧД	Среднее, M, %	Стандартное отклонение, m	Абс.разница, баллов, Δ	Коэфф. Браве-Пирсона, r
1. Конфронтационный копинг	50,93	15,22		
1. ЧД конфронтацион. копинг	43,54	15,88	7,39	0,559***
2. Дистанцирование	49,03	17,27		
2. ЧД дистанцирование	33,03	17,07	16,00	0,162
3. Самоконтроль	61,35	14,78		
3. ЧД самоконтроль	37,31	14,17	24,04	0,201*
4. Поиск соц. поддержки	66,67	16,41		
4. ЧД соц. поддержка	50,17	19,58	16,50	0,314**
5. Принятие ответственности	58,06	18,49		
5. ЧД соц. ответственность	28,75	22,14	29,31	0,178
6. Бегство-избегание	45,76	17,24		
6. ЧД бегство-избегание	40,94	15,62	4,82	0,412**
7. План решения проблемы	73,94	15,09		
7. ЧД план решения проблем	55,71	17,41	18,23	0,190*
8. Положительная переоценка	65,04	18,26		
8. ЧД положител. переоценка	25,63	22,33	39,41	0,236*

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$  или  $P \geq 95\%$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$  или  $P \geq 99\%$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,002$  или  $P \geq 99,8\%$ .

Как видно из таблицы 9, наибольшая корреляционная связь выявлена по шкале «конфронтационный копинг» ОСС и проективному тесту ЧД –  $r=0,559$  или  $p \leq 0,002$ ; «бегство-избегание» –  $r=0,412$  или  $p \leq 0,01$ ; «поиск социальной поддержки» –  $r=0,314$  или  $p \leq 0,01$ ; «положительная переоценка» –  $r=0,236$  или  $p \leq 0,05$ . Это свидетельствует о том, что использование разработанной нами стандартизации проективного теста в соответствии с ОСС является вполне валидным по четырем шкалам: «конфронтационный копинг» –  $r=0,559$ ; «бегство-избегание» –  $r=0,412$ ; «поиск социальной поддержки» –  $r=0,314$ ; «положительная переоценка» –

$r=0,236$ . Данные корреляционной связи по остальным четырем шкалам говорят о необходимости внесения изменений в процесс выделения в рисунках компонентов, определяющих соответствие тому или иному копингу.

Можно сказать, что проективная методика «Человек под дождем» является эффективным инструментом психологического диагностирования, позволяющим выявить скрытые личностные параметры, трудно определяемые с помощью опросников декларативного и субъективно-переживаемого уровня. Методика «Человек под дождем», способна вскрыть степень устойчивости индивида к влиянию на него стрессоров, способность ин-

дивида к преодолению сложных жизненных ситуаций, выявить соотношение интеллектуальной и эмоциональной составляющей на пути преодоления негативного воздействия.

Данная методика отличным образом дополняет исследование с точки зрения комплексного подхода при получении разноуровневой информации о человеке. Формирование более целостного представления о личности может сыграть решающую роль в ходе дальнейшей коррекционной работы.

### **Выводы.**

Исследование жизнестойкости респондентов, состоящих и, не состоящих в браке показало значительное превышение жизнестойкости людей, состоящих в браке относительно не состоящих ( $p \leq 0,002$ ) за счет всех трех составляющих: «принятия риска» ( $p \leq 0,002$ ), «вовлеченности» в деятельность ( $p \leq 0,01$ ) и «контроля» ( $p \leq 0,05$ ).

При выделении отрицательного / положительного взгляда на восприятие одиночества для рассмотрения уединения, как возможности, дополнительного ресурса для аутокоммуникации и личностного роста, получены данные о том, что наименьшую жизнестойкость продемонстрировали люди, не состоящие в браке с отрицательным взглядом на одиночество (76,3 балла), наибольшую – состоящие в браке с положительным переживанием чувства одиночества (94,1 балла).

Анализ способов копинга показывает направленность испытуемых, не состоящих в

браке, к уходу от проблемы, снижению ее значимости для себя, на преодоление проблемы за счет контроля, сдерживания своих эмоций и чувств. Респонденты, не состоящие в браке, стремятся к минимизации своей эмоциональной вовлеченности в стрессовую ситуацию. Состоящие в браке испытуемые проявляют активность в преодолении стрессовой ситуации с использованием анализа ситуации, поиска выхода, планирования решения. Активность состоящих в браке испытуемых настолько велика, что может проявляться и в особой настойчивости при достижении цели, сопротивлении ситуации, борьбе («конфронтационный копинг») на грани риска, высокая степень которого определена и при исследовании жизнестойкости ( $p \leq 0,002$ ). «Вовлеченность» ( $p \leq 0,01$ ) состоящих в браке испытуемых также характеризует активное участие в деятельности, желание личностного роста. Активность состоящих в браке испытуемых проявляется и в поиске внешних ресурсов для решения проблемы.

Для получения валидных данных на неосознаваемом уровне нами, на основе проективной методики «Человек под дождем», была создана система оценки совладающего поведения.

Корреляционный анализ между шкалами стандартизированного ОСС и шкалами проективной методики ЧД показал, что использование разработанной стандартизации проективного теста на данной выборке являет-

ся вполне валидным по 4-м шкалам: «конфронтационный копинг», «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка». Данные корреляционной связи по остальным четырем шкалам говорят о необходимости внесения изменений в процесс выделения в рисунках компонентов, определяющих соответствие тому или иному копингу.

### ***Перспективы последующих исследований в данном направлении.***

Дальнейшее исследование особенностей стойкости к стрессу людей, состоящих и не состоящих в браке, требует выявления среди людей, состоящих в браке степени их психологической и сексуальной совместимости, степени эмоционального симбиоза; анализа наличия, количества, возраста их детей. Среди людей, не состоящих в браке, видится необходимость дополнительной информации в количестве лет прожитых самостоятельно. Для обеих категорий испытуемых интересен факт выявления условий проживания, уровня образования, интенсивности использования в своей жизни юмора и рассмотрения проблемы особенностей стойкости к стрессу под этими новыми точками зрения.

### **References (Transliteration):**

- Aleksandrova, L.A. (2004). K kontseptsii zhiznestoykosti v psihologii [To the concept of resilience in psychology]. M.M. Gorbatova, A.V. Serov, M.S. Yanitskiy (Eds.), *Sibirskaya psihologiya segodnya: Sb. nauchn. Trudov*, 2, (pp. 82-90). Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, [in Russian].
- Ekimchik, O.A. (2017). Sovladanie s ezhdnevnyimi stressorami v blizkih (partnerskih) otnosheniyah [Coping with daily stressors in close (partnership) relationships]. L.A. Golovey, A.V. Shabolts (Eds.), *Ananevskie chteniya – 2017: Preemstvennost v psihologicheskoy nauke: V.M. Behterev, B.G. Ananov, B.F. Lomov: Proceedings of the International Scientific Conference*, (pp. 428-429). St. Petersburg: Aysing, [in Russian].
- Kozintseva, P.A., & Novruzova, V.N. (2017). Opyit primeneniya proektivnykh metodik «Risunok cheloveka» i «Risunok cheloveka pod dozhdem» v issledovanii intra- i interpsihologicheskikh osobennostey podrostkov [The experience of applying the projective techniques “Human Figure” and “Human Figure in the Rain” in the study of intra- and interpsychological characteristics of adolescents]. Yu.P. Grabozdin (Eds.), *Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, (pp. 60-65). Samara: TsNIK [in Russian].
- Kryukova, T.L. (2017). Sovladanie s zhiznennymi stressami u partnerov blizkih otnosheniy: chto sposobstvuet pozitivnyim posledstviyam? [Coping with life stresses of partners in close relationships: what contributes to positive consequences?]. *Vestnik KGU*, 4, 70-76 [in Russian].
- Kryukova, T.L., & Kuftyak, E.V. (2007). Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Questionnaire for coping methods (adaptation of the WCQ technique)]. *Zhurnal prakticheskogo psihologa*, 3, 93-112 [in Russian].
- Kuftyak, E.V. (2014). Sovladanie i psihologicheskie zaschityi suprugov v period dinamicheskikh krizisov [Possession and psychological defense of spouses during dynamic crises]. *Nauchnyy setevoy zhurnal «Meditinskaya psihologiya v Rossii»*,



- (Vols. 6), 1 (24). – Retrieved from: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2014\\_1\\_24/nomer11.php](http://mprj.ru/archiv_global/2014_1_24/nomer11.php) [in Russian].
- Lebedeva, L.D., & Nikonorova, Yu.V., & Tarakanova, N.A. (2006). *Entsiklopediya priznakov i interpretatsiy v proektivnom risovanii i art-terapii* [Encyclopedia of signs and interpretations in projective drawing and art therapy]. St. Petersburg: Rech [in Russian].
- Leonova, A.B. (2016). Kompleksnyie psihologicheskie tehnologii upravleniya stressom i otsenka individualnoy stress-rezistentnosti: opyt integratsii razlichnyih issledovatel'skikh paradigmat [Integrated psychological technologies for stress management and the assessment of individual stress resistance: the experience of integrating various research paradigms]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya*, 3, 63-72 [in Russian].
- Leontev, D.A., & Rasskazova, E.I. (2006). *Test zhiznestoykosti* [Viability test]. Moscow: Smyisl [in Russian].
- Mahnach, A.V. (2017). *Zhiznesposobnost cheloveka kak predmet izucheniya v psihologicheskoy nauke* [Human vitality as a subject of study in psychological science]. *Psihologicheskii zhurnal*, (Vols. 38), 4, (pp. 5-16) [in Russian].
- Mahover, K. (2003). *Proektivnyiy risunok cheloveka* [Projective drawing of man]. Moscow: Smyisl [in Russian].
- Osin, E.N., & Leontev, D.A. (2013). Differentsialnyiy oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoystva [Differential questionnaire of the experience of loneliness: structure and properties]. *Psihologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki*, (Vols. 10), 1, 55-81 [in Russian].
- Oster, D., & Gould, P. (2001). *Risunok v psihoterapii* [Drawing in psychotherapy]. Moscow: ITsPK [in Russian].
- Rodina, N.V. (2009). Koping-povedinka yak psihichna diyalnist sub'ekta [Coping behavior as a mental activity of the subject]. *Visnik Odeskogo natsionalnogo universitetu*. (Vols. 14), 6, (pp. 80-88) [in Ukrainian].
- Romanova, E.V., & Syitko, T.I. (1992). *Proektivnyie graficheskie metodiki* [Projective graphic techniques]. *Metodicheskie rekomendatsii. V 2-h chastyah*. St. Petersburg: Didakt [in Russian].
- Romanova, E.S. (2001). *Graficheskie metody v prakticheskoy psihologii* [Graphic methods in practical psychology]. St. Petersburg: Rech [in Russian].
- Savenyisheva, S.S. (2016). Stressoryi povsednevnoy zhizni i semeynoe funktsionirovanie: analiz zarubezhnykh issledovaniy [Stressors of Everyday Life and Family Functioning: An Analysis of Foreign Studies]. *Internet-zhurnal «Mir nauki»*. (Vols. 4), 6, 11-16. Retrieved from: <http://mir-nauki.com/PDF/28PSMN616.pdf> [in Russian].
- Taylor, K. (2003). *Psihologicheskie testyi i uprazhneniya dlya detey* [Psychological tests and exercises for children]. Moscow: Aprel Press, izd-vo Eksmo [in Russian].
- Tomas, O.D. (2009). Psihologichni mehanizmi efektyvnosti rozvitku ta formuvannya osobistosti [Psychological mechanisms of efficiency of development and formation of personality]. *Visnik Odeskogo natsionalnogo universitetu*, (Vols. 14), 17, (pp. 397-401) [in Ukrainian].
- Shipova, N.S. (2018). Diadicheskoe sovladanie «osobyih» par [Dyadic coping of "special" couples]. *Nauchnyy zhurnal «Yaroslavskiy pedagogicheskyy vestnik»*, 6 (105), 260-266 [in Ukrainian].
- Shragina, L.I. (2014). Vyyavlenie faktorov, vliyayuschih na razvitie vzroslogo cheloveka [Identification of factors affecting adult development]. *Vestnik ONU*

*im. I.I. Mechnikova. Psihologiya, (Vols. 19), 1 (31), 353-359 [in Ukrainian].*

Psiadlo, E.M. (2016). Rol diagnostiki v psihologicheskoy pomoschi voditelyam i litsam, perenesshim stressogennyie situatsii na transporte [The role of psychological diagnosis for assistance drivers and persons who have suffered of stressful the transport situation]. *Journal of Education, Health and Sport? Vol 6, 10, 566-577 [in Poland].*

### **Псядло Едуард Михайлович**

*Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної допомоги та практичної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, м. Одеса (Україна)*

### **Шрагіна Лариса Ісаківна**

*Доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Одеського національного політехнічного університету, м. Одеса (Україна)*

### **Вишталенко Олена Дмитрівна**

*Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та прикладної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, м. Одеса (Україна)*

### **Лукашин Віталій Анатолійович**

*Студент магістратури кафедри соціальної та прикладної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, м. Одеса (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ЛЮДЕЙ ЯКІ ОДРУЖЕНІ ТА НЕОДРУЖЕНІ, ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО САМОТНОСТІ**

### **АНОТАЦІЯ**

У статті розглянута проблема життєстійкості, стресостійкості, самотності індивіда, копінг-стратегій, що використовуються людиною для подолання складних життєвих ситуацій; виявлені і зіставлені між собою особливості стійкості до стресу людей, які одру-

жені та неодружені з урахуванням їх позитивного / негативного погляду на самотність. Запропоновано систему оцінки поведінки подолання на основі проєктивної методики «Людина під дощем».

Результати нашого дослідження показали значне перевищення показника «спільне переживання самотності» людей, які неодружені відносно одружених ( $p \leq 0,002$ ), перевищення показника «залежність від спілкування» ( $p \leq 0,05$ ). Розгляд життєстійкості з урахуванням негативного погляду на самотність продемонструвало значне перевищення ( $p \leq 0,002$ ) «загальної життєстійкості» у людей які одружені в порівнянні з людьми які неодружені, в основному завдяки «прийняттю ризику» ( $p \leq 0,002$ ). Аналіз життєстійкості з урахуванням позитивного погляду на самотність показує перевищення ( $p \leq 0,05$ ) «загальної життєстійкості» у людей які одружені в порівнянні з людьми які неодружені. Найбільша життєстійкість виявлена у людей, які одружені з позитивним поглядом на самотність, найменша - у людей, які неодружені, і які сприймають самотність в негативному аспекті.

Дослідження стійкості до стресу людей, які одружені та неодружені, показало, що люди, які одружені, надають перевагу використанню копінг-стратегій за типом «планування вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» і «конфронтаційний копінг», в той час як люди, які не одружені, віддають перевагу використанню копінг-стратегій за типом «дистанціювання», «втеча-

уникнення» і «самоконтроль».

Для отримання валідних даних на неусвідомлюваному рівні нами на основі проєктивної методики «Людина під дощем» була створена система оцінки поведінки подолання. Кореляційний аналіз між шкалами стандартизованого «Опитувальника способів подолання» та шкалами проєктивної методики «Людина під дощем» показав, що використання розробленої нами стандартизації проєктивного тесту на даній вибірці є цілком валідним за чотирма шкалами: «конфронтаційний копінг», «втеча-уникнення», «пошук соціальної підтримки» і «позитивна переоцінка». Дані кореляційного зв'язку з іншим чотирма шкалами говорять про необхідність внесення змін до процесу виділення в малюнках компонентів, що визначають відповідність тому чи іншому копіngu.

**Ключові слова:** життестійкість, стресостійкість поведінки подолання, копінг-стратегії, спільний (діадичний) копінг, самотність, люди, які одружені та неодружені.

### **Edyard Psiadlo**

*Doctor in Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Assistance and Applied Psychology, Mechnikov National University in Odessa, Odessa (Ukraine)*

### **Larysa Shragina**

*Doctor in Psychological Sciences, professor of the Department of Psychology and Social Work, National Polytechnic University in Odessa, Odessa (Ukraine)*

### **Olena Vishtalenko**

*PhD in Psychological Sciences, associate professor of the Department of Social Assistance and Applied Psychology, Mechnikov National University in Odessa, Odessa (Ukraine)*

### **Vitaliy Lukashin**

*Student of the Master's Degree at the Department of Social Assistance and Applied Psychology, Mechnikov National University in Odessa, Odessa (Ukraine)*

## **THE CHARACTERISTICS OF STRESS TOLERANCE OF MARRIED AND UNMARRIED PEOPLE, DEPENDING ON THEIR ATTITUDE TO LONELINESS**

### **ABSTRACT**

The article discusses the problem of an individual's psychological hardiness, stress tolerance, loneliness, coping strategies used by people to overcome difficult life situations; the characteristics of stress tolerance of married and unmarried people having a positive / negative attitude to loneliness are identified and compared.

The overcoming behaviour was estimated with the projective method "A person in the rain".

Our study show the significantly higher indicator of "shared experience of loneliness" at unmarried people in comparison with that of married people ( $p \leq 0,002$ ), as well as the higher indi-

cator of “dependence on communication” ( $p \leq 0,05$ ). As for psychological hardiness and a negative attitude to loneliness, “overall psychological hardiness” of married people is significantly higher compared to that of unmarried people ( $p \leq 0,002$ ), mainly due to “challenge” indicator ( $p \leq 0,002$ ). As for psychological hardiness and a positive attitude to loneliness, “overall psychological hardiness” of married people is significantly higher compared to that of unmarried people ( $p \leq 0,05$ ). The greatest psychological hardiness is shown by married people with a positive attitude to loneliness, the lowest hardiness is shown by unmarried people and who perceive loneliness in a negative aspect.

The study of stress tolerance of married and unmarried people shows that married people prefer to use coping strategies such as “planning of problem solving”, “seeking for social support” and “confrontational coping”, while unmarried people prefer to use copying strategies such as “distancing”, “escape-avoidance” and “self-control”.

To obtain valid data about the unconscious level, we have developed a system of overcoming behaviour assessment based on the projective method “A person in the rain”. The correlation analysis between the scales of the standardized “Way of Coping Questionnaire” and the scales of the “A person in the rain” projective methodology showed that the proposed by us standardization of the projective method is valid for four scales: “confrontive coping”, “escape-

avoidance”, “seeking social support” and “positive reappraisal”. The data on correlations for other four scales indicate necessity to make changes to selection from made drawings of the components determining the correspondence to certain coping strategies.

**Keywords:** psychological hardiness, coping behaviour, coping strategies, joint (dyadic) coping, loneliness, married and unmarried people.

Дата отримання статті: 12.10.2019

Дата рекомендації до друку: 25.10.2019

Дата оприлюднення: 31.10.2019