

A. B. Гонта

Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, Минск

N. V. Gonta

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

УДК 159.922.736.4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

PSYCHOLOGICAL DESCRIPTION OF THE EXPERIENCE OF LONELINESS IN YOUTHFUL AGE

Статья посвящена описанию параметров переживания одиночества студентами-первокурсниками. Рассматриваются современные российские и белорусские исследования одиночества в юношеском возрасте и анализируется содержание данного феномена. Под одиночеством понимается состояние изоляции, невовлеченности в связи с другими людьми, сопровождающееся глубоким эмоциональным переживанием. Проверяется гипотеза о различиях переживания одиночества в условиях относительной изоляции, смены места жительства и социального окружения.

Ключевые слова: одиночество; переживание; студенты-первокурсники; юношеский возраст.

The article is devoted to the description of the parameters of the experience of loneliness by first-year students. Modern russian and belarusian studies of loneliness in adolescence are considered and the content of this phenomenon is analyzed. Loneliness means isolation, non-involvement in connection with other people, accompanied by a deep emotional experience. The hypothesis of differences in the experience of loneliness in conditions of relative isolation and change of place of residence and social environment is checked.

Key words: loneliness; experience; first-year students; youthful age.

Проблема психологического одиночества становится одной из острых в современном обществе. Несмотря на включение юношества в разнообразные коммуникативные сети, намечается тенденция возрастания уровня субъективного одиночества, о чем свидетельствуют научные исследования, а также рост количества обращений за психологической помощью по данному вопросу. Испытываемые молодыми людьми негативные переживания по поводу одиночества влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин их социальной дезадаптации.

На сегодняшнем этапе развития психологической науки единого определения обсуждаемого феномена не существует. В современных российских исследованиях оно понимается как:

1. «Переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми» [1, с. 56].

2. Состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей. При попадании индивида в условия одиночества, обусловленного экспериментальной, географической, социальной изоляцией, все имеющиеся социальные связи прерываются, и это вызывает появление острых эмоциональных реакций, которые в ряде случаев могут сопровождаться психологическим шоком, тревожностью, депрессией с выраженными вегетативными реакциями [2, с. 302].

3. «Социально-психологическое явление, которое характеризуется глубоким субъективным эмоциональным переживанием, связанным с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции» [3, с. 34].

Обобщая представленные идеи, можно отметить, что одиночество чаще всего рассматривается как состояние изоляции, невовлеченности в связи с другими людьми, сопровождающееся глубоким (чаще негативно окрашенным) эмоциональным переживанием.

В современных российских психологических исследованиях уделяется внимание когнитивным аспектам совладания с одиночеством. В частности, когнитивной самооценке уровня одиночества, личностной детерминации такого оценивания и ресурсов преодоления негативной стороны одиночества. Например, в исследовании Т. Л. Крюковой показано, что «люди, воспринимающие себя одиночками, не чувствуют удовлетворенности от жизни. У них высок риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, гипертонии, болезни Альцгеймера. Эмоциональные, когнитивные и поведенческие последствия одиночества индуцируют одиночество у других людей: одиночество заразительно, ведет к ослаблению социальных связей с другими людьми, снижает уровень удовлетворенности другими». Имеются также исследования, указывающие на снижение у субъективно одиноких людей иммунитета [4, с. 95].

Негативное переживание одиночества, недооценку себя и ощущение острой нехватки поддержки окружающих белорусские авторы предлагают называть неврозогенным переживанием одиночества. Одиночество как активизацию самопознания и проявление автономии – персоногенным потенциалом переживания одиночества, под которым понимается «внутренний диалогизм, внутренняя сложность, культурная вооруженность личности. Ситуация, когда человек может «растить душу» в самоанализе, внутреннем диалоге, рефлексивном переживании. Однако способность к такому переживанию во многом определяется диалогическим характером отношений со «Значимым Другим» [5, с. 47–48].

Также в белорусских исследованиях большое внимание относительно совладания с одиночеством уделяется социальной поддержке. «Именно на основании предшествующего опыта у человека формируются определенные ожидания, связанные с группой, в том числе и с необходимым уровнем

социальной поддержки в группе. В итоге можно вести речь о степени удовлетворенности личности социальной поддержкой в группе, показателем которой в настоящем исследовании рассматривается степень реализации ожиданий личности относительно социальной поддержки в группе» [6, с. 61].

Иными словами, поддержка социального окружения и «принятие одиночества как экзистенциального факта» открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием» [1, с. 55]. Позитивные стороны одиночества играют важную роль в становлении зрелости и самодетерминации личности.

Увеличение количества исследований по студенческому одиночеству является оправданным и с точки зрения специфической деятельности, которую они осваивают, и в связи с особенностями возрастного периода юности. Отмечая условность возрастных границ юности как периода между отрочеством и взрослостью, В. С. Мухина все же определяет их от 15–16 до 21–25 лет [7, с. 234]. Юность представляет собой такой этап жизни человека, на котором происходит становление человека как личности. В ходе долгого и непростого пути «онтогенетической идентификации уподобления другим людям» юноша приобретает социально значимые свойства личности и активное самоотношение. В то же время в данный период снова развивается механизм идентификации-обособления [7, с. 236]. В юности человек открывает свой внутренний мир, осознавая его отделенность от окружающих. На период юности приходится так называемый «кризис идентичности», или формирования «внутреннего чувства идентичности» по Э. Эриксону. Иными словами, несмотря на то, что юношеский возраст приходит на смену подростковому, он не менее насыщен задачами развития и может протекать в форме кризиса также, как и подростковый. Кризис предполагает изменения. Если человек сопротивляется им, то блокируется, не проживается целый комплекс сложных чувств. На него уже была выделена необходимая психическая энергия, которая, не найдя соответствующего применения, может трансформироваться в депрессивные состояния, психосоматические симптомы, а также проявиться в самоизоляции личности от себя и окружающих. Одиночество также может стать защитной реакцией юноши или девушки на кажущиеся непреодолимыми требования общества к нему в отношении самореализации, выбора профессии и спутника жизни. Этот возрастной период благоприятен для становления личности, а «в период острого переживания одиночества происходит окончательное оформление внутреннего мира человека» [8, с. 358].

Юношеский возраст – это период, когда «происходит поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром. Ощущение бессмысленности своего существования актуализирует переживания одиночества,

беспомощности, страха» [9, с. 32]. В то же время именно овладение одиночеством как ресурсом содействует развитию и укреплению саморегуляции и автономии, уверенности в себе и независимости от социального подкрепления.

Студенчество представляет собой особую категорию общества. Его отличительной чертой, согласно М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбовичу, является высокий образовательный уровень, активное потребление культуры и большая значимость познавательной мотивации. В период обучения в вузе молодой человек находится в расцвете своих сил и возможностей, ему предоставляется множество вариантов для раскрытия своего потенциала. Потребность в самопознании обеспечивает такую возможность в связи с расширяющимся кругом общения с преподавателями, однокурсниками, студентами старших курсов, а также увеличением количества видов деятельности, выполняемых ими.

Цель психологической и социальной помощи первокурсникам – уберечь их от нравственного и физического истощения, вызванного стрессом. Первокурсники, помимо профессиональной помощи, особенно нуждаются в социальной поддержке старших сверстников – лиц, которые оказались в ситуации изоляции (не нашли друзей, не приняты новым коллективом, вовлечены в ситуацию конфликта с соседями по общежитию).

Вместе с тем, отдельные исследования переживания одиночества студентами показывают, что они «обладают поверхностным переживанием одиночества, которое представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности и обусловлено оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления». Респондентов, которые глубоко переживают негативную сторону одиночества, было выявлено немного [10, с. 53].

Иными словами, перспективы изучения одиночества как переживания касаются социальных и экологических сил, которые увеличивают или усиливают распространенность болезненных чувств, связанных с изоляцией или отчуждением от других, а также условия, при которых данный феномен является ресурсом развития личности.

Изучая современные работы по психологии одиночества и получив запрос от психологов, работающих в сфере адаптации студентов-первокурсников к учебе в высшем учебном заведении, мы выдвинули следующие гипотезы:

1. Для студентов-первокурсников военно-технической специализации, проживающих в условиях частичной изоляции (казарменное положение), переживание одиночества менее актуально, чем для иногородних студентов-первокурсников технической специализации, которые проживают в студенческих общежитиях.

2. Студентами технической специализации одиночество переживается глубже, чем первокурсниками военно-технической специализации.

3. Студентами технической специализации, сменившими место жительства и социальные условия, одиночество переживается острее, чем проживающими в родительской семье.

В эмпирическом исследовании, выполненном под нашим руководством, приняли участие молодые люди от 17 до 20 лет, которые обучаются на автотракторном и военно-техническом факультете Белорусского национального технического университета. Экспериментальная группа представлена 80 респондентами, контрольная группа представлена 28 респондентами. Диагностика проведена с использованием следующего инструментария: «Одиночество» (С. Г. Корчагина) [3] и «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев)» [1]. Первый тест позволяет измерить глубину переживания одиночества человеком, второй – изучить одиночество как многомерное явление, сочетающее позитивные и негативные факторы.

Для проверки первой гипотезы исследовалось переживание одиночества у иногородних студентов автотракторного факультета (далее – АТФ), которые проживают в общежитиях открытого типа, и студентов военно-технического факультета (далее – ВТФ), которые проживают в условиях частичной изоляции (на казарменном положении). С целью статистической обработки полученных данных применялась программа STATISTICA 6.0, а именно U-критерий Манна-Уитни (для обнаружения различий между группами) и χ^2 -критерий Пирсона (для установления связи между принадлежностью к группе испытуемых и глубиной переживания одиночества). Как следует из полученных нами данных, у студентов АТФ и ВТФ выявлены существенные и значимые различия в переживании одиночества по всем шкалам ($p < 0,05$).

Респонденты из первой группы указывают на отсутствие людей, с которыми возможен контакт или значимые связи с ними, негативно оценивают одиночество как таковое и собственное одиночество в частности. Студенты из выборки АТФ склонны описывать себя как одиноких людей, проявляют острую потребность в компании. Высокие баллы по шкале «Общее переживание одиночества» свидетельствуют об актуальной выраженности переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Представители данной группы также не принимают одиночество и стремятся любой ценой избежать уединения, которое является для них болезненным переживанием.

Иными словами, студенты АТФ (технической специализации) не находят для себя никаких положительных сторон в одиночестве, в то время как студенты ВТФ (военно-технической специализации) испытывают радость уединения и расценивают его как восполнение индивидуальных психологических ресурсов. Студенты ВТФ склонны положительно переживать одиночество и почти не демонстрируют зависимость от общения. В уединении

они видят ресурс для творчества и самопознания, возможность «встречи с собой». Это можно объяснить тем, что они находятся в постоянном взаимодействии с однокурсниками как во время учебы, так и в быту.

Согласно второй гипотезе, решалась задача определения глубины переживания одиночества в каждой из категорий студентов. Для этого был применен χ^2 -критерий Пирсона. Второе предположение нашего исследования подтвердилось (все значения получены на уровне $p \leq 0,05$). Удалось проследить главный и буферный эффекты [6]. В соответствии с гипотезой главного эффекта, модулирующее влияние социальной поддержки проявляется независимо от уровня стресса, т. е. постоянная включенность в социальную сеть действует на благо студентов-первокурсников военно-технической специализации (ВТФ). Гипотеза буферного эффекта предполагает, что высокий уровень социальной поддержки защищает человека от последствий, обусловленных стрессом, которым и является период адаптации в университете.

Студенты ВТФ значительно реже и менее глубоко переживают одиночество, более того, испытывают радость уединения и видят ресурс нахождения в одиночестве, а для студентов АТФ переживание одиночества является наиболее актуальным состоянием.

Осуществляя проверку третьей гипотезы о том, что существуют различия в параметрах переживания одиночества у студентов-первокурсников, сменивших место жительства и социальное окружение, и оставшихся в родительской семье, для сравнения экспериментальной (проживающие в общежитии) и контрольной (живущие дома) группы студентов-первокурсников технической специализации (АТФ) мы использовали U критерий Манна-Уитни (для обнаружения различий между группами).

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что студенты, проживающие в общежитии, глубже переживают одиночество, чем те, кто находится в привычном социальном окружении. Несмотря на то, что показатели суммарного ранга студентов первой группы выше по параметрам изоляции, ощущения себя одиноким, видения одиночества как проблемы, потребности в компании и зависимости от общения, статистически значимых различий со второй группой по этим шкалам выявлено не было. В обеих группах они достаточно высоки.

Вместе с тем респонденты из второй группы больше нуждаются в значимых связях с окружающими людьми и испытывают негативные чувства от пребывания в одиночестве. Для них в большей степени характерны переживание изоляции, нехватка эмоциональной близости или контактов с людьми.

Представляют интерес высокие показатели радости уединения и ресурса уединения, а также позитивного восприятия одиночества у студентов первой группы. Вероятно, полученные данные можно объяснить явлением, похожим на главный и буферный эффекты в выборке ВТФ. Студенты, проживающие в общежитии, несмотря на переживание одиночества в целом, обеспечены необходимым уровнем социальной поддержки.

Исходя из полученных данных стала очевидна необходимость проведения коррекционных занятий, сопровождающих переживание одиночества, и содействующих адаптации студентов-первокурсников технической специализации. Для этого была разработана и внедрена программа тренинга по преодолению одиночества и обеспечению адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в университете и проживанию в общежитии. Данная программа прошла психологическую и статистическую проверку с подтверждением ее эффективности.

Таким образом, переживание одиночества студентами военно-технической специализации имеет для них положительную коннотацию и проявляется в радости уединения и восполнении индивидуальных психологических ресурсов. Это обусловлено модулирующим влиянием социальной поддержки. Студентами технической специализации одиночество переживается острее и является наиболее актуальным состоянием за счет измененных условий, влекущих появление негативных эмоциональных реакций.

Несмотря на общий высокий уровень одиночества у студентов технической специализации, существуют различия в некоторых параметрах его переживания. Респонденты, проживающие в общежитии, глубже переживают одиночество, чем проживающие в родительской семье. Вместе с тем студенты, находящиеся в неизменных условиях проживания, больше нуждаются в значимых связях с окружающими людьми и испытывают негативные чувства от пребывания в одиночестве. Они склонны переживать изоляцию, нехватку эмоциональной близости и контактов с людьми. Отчасти это можно объяснить урбанистическими тенденциями. Для студентов первой группы также характерна радость уединения и позитивное его восприятие, что может быть обусловлено наличием в общежитии необходимого уровня социальной поддержки.

Первый курс высшего учебного заведения – время изменений и формирования самосознания юношей в качестве студентов университета. Этот период характеризуется не только обретением нового социального статуса и связанными с ним положительными моментами, но также является достаточно проблемным. Любое кардинальное изменение вызывает стресс. Наряду с новыми академическими требованиями студентов ждет и новое социальное окружение. В период адаптации студентам-первокурсникам необходима поддержка для того, чтобы узнать и понять себя, а потом и других, преодолеть чувство одиночества. В качестве помощи может быть использована система социально-психологических тренингов, психологических игр, воспитательных мероприятий, направленных на преодоление дискомфорта, напряженности, тревожности и других негативных состояний и процессов.

Список использованных источников

1. Осин, Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 55–81.

2. *Шапарь, В. Б.* Словарь практического психолога / В. Б. Шапарь. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. – 734 с.

3. *Корчагина, С. Г.* Психология одиночества: учеб. пособие / С. Г. Корчагина. – М.: МПСИ, 2008. – 228 с.

4. *Крюкова, Т. Л.* Когнитивная психология совладания с одиночеством / Т. Л. Крюкова // Вестник КГУ имени Н. А. Некрасова. – 2013. – Т. 19, № 2. – С. 93–97.

5. *Жеребцов, С. Н.* Персоногенный потенциал переживания одиночества подростком / С. Н. Жеребцов, А. А. Чернова // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов: межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием: в 2 ч. / БарГУ; отв. ред. А. А. Селезнёв [и др.]. – Барановичи, 2013. – Вып. 3. – Ч. 1: Психология. – С. 38–49.

6. *Лепешинский, Н. Н.* Модерирующие эффекты социальной поддержки в условиях относительной групповой изоляции / Н. Н. Лепешинский // Социальная психология и общество. – 2011. – № 3. – С. 54–64.

7. *Мухина, В. С.* Юность / В. С. Мухина // Возрастная и педагогическая психология / сост.: И. В. Дубровина [и др.]. – 4-е изд. – М., 2007. – С. 234–238.

8. *Малкина-Пых, И. Г.* Возрастные кризисы: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2004. – 896 с.

9. *Долгинова, О. Б.* Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. Б. Долгинова. – СПб., 1996.

10. *Агнаева, К. Х.* Копинг-стратегии и переживание одиночества у студентов / К. Х. Агнаева, М. В. Верещагина // Вектор науки ТГУ. – 2014. – № 2 (28). – С. 51–54.

(Дата подачи: 26.02.2018 г.)

Т. Д. Грицевич

Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, Минск

И. Л. Кишея

Барановичский государственный университет, Барановичи

T. D. Gritsevich

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

I. L. Kisheya

Baranovich State University, Baranovich

УДК 159.9(075)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА ФЕНОМЕНА «ПАТРИОТИЗМ» В РАМКАХ МЕЖНАУЧНОГО СИНТЕЗА

PSYCHOLOGICAL SPECIFICITY OF THE PHENOMENON OF PATRIOTISM IN THE FRAMEWORK OF THE INTERSCIENCE SYNTHESIS

В статье рассматривается психологическая специфика феномена «патриотизм» в рамках межнаучного синтеза. Очерчивается междисциплинарная ориентация в изучении и трактовке данного концепта. Проводится сравнительный анализ изучения феномена «патриотизм» в рамках гуманитарно-общественных наук. Приводится описание интер-