

В этой связи воспитание жизненных компетенций у молодёжи с соблюдением ими здорового образа жизни в процессе образования является первостепенной задачей. Процесс получения значительного объема различных знаний в общеобразовательных учреждениях предъявляет к учащимся высокие физические и нервно-психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям.

Для соблюдения данных рекомендаций необходимо создание оптимальных условий для личностного и профессионально-психологического роста; формирование адекватных способов проблемно-решающего поведения; преодоление своих отрицательных сторон и выработка внутреннего потенциала адаптации к учебной и профессиональной деятельности.

Данные стратегии могут быть реализованы при наличии научно обоснованных методов психолого-педагогического сопровождения в учреждениях профессионального образования.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на различных уровнях, в том числе, на социальном.

**Заключение.** Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

Здоровое функционирование личности как позитивный процесс, стремление к самореализации и самоактуализации – это базис психического здоровья личности. Тем не менее, понимание психического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.

#### **Список использованных источников:**

- 1 Тищенко, Е.М. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] / Е.М. Тищенко. – Режим доступа: [http://kingmed.info/knigi/Sotsialnaa\\_meditcina\\_OOZ/book\\_2876/Obshchestvennoe\\_zdorove\\_i\\_zdravoohranenie-Tishchenko\\_EM\\_Zaborovskiy\\_GI-2004-doc](http://kingmed.info/knigi/Sotsialnaa_meditcina_OOZ/book_2876/Obshchestvennoe_zdorove_i_zdravoohranenie-Tishchenko_EM_Zaborovskiy_GI-2004-doc). – Дата доступа: 01.09.20
- 2 Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты / под общ.ред. М. Н. Хурса. – Мн.: НСПН, 2002. – 142 с.
- 3 Михалевич, П.Н. Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций. В 2 ч. Ч. 1 / П.Н. Михалевич [и др.]. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 720 с.
- 4 Никифоров, Г.С. Психология здоровья: новое научное направление / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2010. – 607 с.

УДК 159.923.2:316.346.2-055.2

## **ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

**Е.П. Милашевич**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы переживания женщиной одиночества как субъективного состояния. Анализируются различные подходы к рассмотрению феномена одиночества в современной науке и практике. Приведены результаты исследования когнитивно-эмоциональных репрезентаций современной женщины в от-

ношении одиночества. Сделан акцент на необходимости психологической помощи женщине в условиях кризисных состояний.

**Ключевые слова:** женщина, одиночество, кризисное состояние, когнитивные репрезентации, удовлетворенность.

**E.P. Milashevich**

## WOMEN'S LONELINESS AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

*Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov*

**Summary.** The article deals with the problems of a woman's experience of loneliness as a subjective state. Various approaches to the consideration of the phenomenon of loneliness in modern science and practice are analyzed. The results of the study of cognitive-emotional representations of a modern woman in relation to loneliness are presented. Emphasis is placed on the need for psychological assistance to a woman in crisis conditions.

**Keywords:** woman, loneliness, crisis state, cognitive representations, satisfaction.

Наиболее активно проблема одиночества изучалась в психологии и социологии. В социологии феномен одиночества рассматривается как индикатор состояния общества, способный дать одну из его характеристик. Поэтому следует различать употребление термина «одиночество» в социальном и психологическом контексте. В социальном плане одиночество рассматривается как отсутствие контактов. В психологии нет однозначной трактовки данного термина и можно отметить несколько подходов к его определению: одиночество как недостаточность социальных связей, как субъективное состояние, как механизм адаптации и саморегуляции, как важнейший ресурс самореализации личности. При этом следует отметить двусторонний характер этого явления, которое может сопровождаться страданием и иметь негативную оценку, так и восприниматься человеком как позитивное состояние уединения. Трактовка одиночества характерна и для обыденного сознания, где имеет различную эмоциональную окраску и смысловую нагрузку.

Нам близка позиция С. Г. Корчагиной, рассматривающей одиночество как психическое состояние, выражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми [1]. В этом определении мы делаем акцент на важности для существования человека в социуме его принятие и признание другими, что непосредственно может приводить к состоянию удовлетворенности. Если же человек не может получить поддержку, не чувствует признания, не востребован в коммуникациях, то вероятность одиночества и переживания, связанного с ним велика.

Таким образом, одиночество может выступать своеобразным индикатором социально-психологического неблагополучия человека.

Женское одиночество – одна из самых болезненных проблем наших современниц. От него страдают представительницы всех возрастов, социальных групп и профессий. Причём одинокими могут оказываться женщины, находящиеся в браке. [2, 75]. Свидетельства реальных жизненных ситуаций показывают, что брак не всегда выступает защитой от одиночества и часто близкие люди в семье отчуждены друг от друга. Переживание одиночества зависит от того как женщина относится к себе.

Как показали исследования, одиночеством мужчины и женщины называют состояния, которые относятся к неудовлетворённости деятельностью, отсутствием близких отношений и неопределённым состоянием – «это когда болит душа», «потеряна гармония». Хотя они видят необходимость периодически пребывать в уединении, автономно от остальных, всё же негативная оценка этого феномена преобладает, что

видно и в его отрицании, и в страхе перед одиночеством и в представлениях типа «меньше одиночества – жизнь лучше» [3].

Проблема одиночества может не решаться в течение многих лет, как правило, если женщина не довольна собой и своей жизнью, то одиночество даже непродолжительное вызывает у нее подавленность и страдание. [4]

Одним из факторов, определяющих возникновение кризисного состояния женщин, выступает одиночество. Кризисное состояние затрудняет жизнь человека и мешает продвижению к цели. Кризисное состояние возникает тогда, когда женщина встречается с переживаниями, которые по силе и продолжительности превосходят её психологические регуляторные возможности [5]. Для преодоления такого состояния необходима помощь и поддержка. Женщины обращаются к специалисту, если самопомощи и помощи людей из ближайшего окружения оказалось недостаточно, либо в том случае, если ей срочно требуется решение своих психологических трудностей и анализ сложных жизненных обстоятельств. Как указано в работе Милашевич Е.П., запросом на психологические услуги и сопровождение очень часто выступает проблема одиночества и значительного дефицита доверительного общения [6]. Одиночество является постоянным компонентом различных негативных психических состояний и расстройств. Оно неизменно выявляется при работе с психопатологиями, тревожными расстройствами, депрессивными состояниями, паническими атаками и т. д. Одиночество является одним из переживаний в комплексе невротических симптомов. Поэтому задачу психолога в работе по данному запросу можно определить следующим образом: привести женщину от деструктивного одиночества к уединённости и принятию своего Я, путем осознания одиночества как позитивного ресурса личностного развития. Для психолога является полезным и интересным восприятие женщиной и отношение ее к данному субъективному состоянию. Это определило цель исследования – изучение переживания женщиной одиночества.

**Материалы и методы исследования.** Поскольку сам феномен одиночества остаётся сложным, многоплановым, противоречивым, то возникает необходимость его исследования и анализа. Леонтьев Д.А. и Осин Е.Н. отмечают важность дифференцированной психологической диагностики не только самого переживания одиночества, но и отношения личности к одиночеству как к жизненному факту и, как следствие, к ситуациям уединения [7].

В исследовании приняли участие женщины в возрасте 22 – 53 лет (35 человек), из них: 24 респондента состоят в браке и 11 – не замужем. На первом этапе, с целью определения степени переживания субъективного одиночества, использовался опросник С.Г. Корчагиной, который позволил разделить выборку на категории (не переживающие субъективное одиночество, переживающие неглубокое одиночество, глубокое переживание субъективного одиночества, очень глубокое переживание одиночества, погружённость в него) и рассмотреть соотношение четырёх групп уровней одиночества в группе женщин. На втором этапе для изучения когнитивных репрезентаций одиночества применялась методика незаконченных предложений, позволяющая респондентам выразить мнение, взгляд в ответах и, таким образом, обнаружить своё отношение к себе и внешнему миру.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анализа данных по тесту Корчагиной С.Г. показали, что среди женщин, не состоящих в браке, 36,4 % испытывают неглубокое переживание одиночества, а вот у женщин, находящихся в браке – 71 %. Неглубокое переживание одиночества связано с понятием отрицаемого и комфортного одиночества. Эти женщины отличаются либо эффективными компенсациями своей неудовлетворённости, либо удовлетворены качеством и значимостью личностных контактов и деятельности

Следует отметить, что 63,6 % не замужних женщин испытывают глубокое одиночество и только 29 % женщин в замужестве. Такое состояние может быть связано с неизжитыми травмирующими и фрустрирующими переживаниями, неудачным браком, нелюбимой работой, проблемными взаимоотношениями, оппозиционностью по отношению к определённым социальным группам и процессам, словом, все то, что может создавать конфликт и напряжённость, что приводит к неудовлетворенности своей жизнью.

На основании изложенного, можно сделать вывод, что для женщины важно быть замужем, так как социальный статус приносит ей удовлетворение, как таковой и снижает уровень субъективного одиночества.

Для анализа качественных характеристик субъективного одиночества использовалась методика незаконченных предложений «Мое одиночество». Предложения сформулированы таким образом, чтобы стимулировать респондента на ответы, относящиеся к изучаемым аспектам: восприятие одиночества, причины одиночества, субъективные ощущения этого состояния, страхи, связанные с чувством одиночества.

Анализ содержания ответов показал, что, продолжая фразу «В моём одиночестве мне нравится ...» респонденты в первую очередь отмечают такие категории как спокойствие, отдых, тишина, отсутствие окружающих людей. Женщинам в одиночестве нравится свобода (14 %) и возможность заниматься своими делами. Ответы респондентов отражают и рефлексивный компонент одиночества – возможность поразмышлять, подумать, вспоминать.

В другом выражении «В моём одиночестве мне не нравится ...» участники опроса указывают на отсутствие общения и контактов, отрицательные эмоции: грусть, скуку, страх, угнетённость, ощущение пустоты.

Завершая предложение «Главная причина моего одиночества ...» представительницы женского пола, акцентируют внимание на том, что это их выбор, потребность, что так проще, привычнее и комфортнее (18 % опрошенных). Женщины подчеркивают личностные проблемы, выражая это такими фразами, как «у меня сложный характер».

Продолжение фразы «Я ощущаю одиночество потому, что я ...» свидетельствует о том, что женщины (34 %) объясняют своё чувство одиночества тем, что они замкнуты, стеснительны и малообщительны. Респонденты отметили, что одиночество – это их предпочтение, результат потери близкого человека, следствие лени и нежелания взаимодействия в коммуникациях.

В ответах на предложение «Если бы я была менее одинока, ...» подчеркивается двойственность в отношении чувства одиночества. Наиболее распространённый ответ – «была бы счастливее (гармоничнее, веселее)» - 27% женщин. Также отмечено, что с понижением интенсивности одиночества ожидается повышение успешности, активности, коммуникабельности (27 % респондентов). Некоторые женщины (9 %) не хотели бы снижать уровень одиночества, считая, что в этом случае они потеряют «свободу», «понимание себя», «возможность концентрироваться», будут «уставать» в общении с другими.

Заканчивая фразу, «Я хочу ослабить чувство одиночества и для этого ...», респонденты отражали свою реакцию на это переживание, на то, как они справляются с негативным аспектом одиночества. Женщины (42 %) отмечают, что они активны в преодолении одиночества и стремятся к контактам: «знакомлюсь», «звоню», «общаюсь». Соответственно 6 % признались, что «ничего не делают» для улучшения своего состояния. Для некоторых женщин характерны избегающие контактов стратегии – ответы типа «читаю», «слушаю музыку», «развлекаюсь», «занимаюсь делами» или, выражающие пассивную позицию: «хочу ...», «надо ...»: надо больше общаться, нужен близкий человек, друг (15 % женщин).

Предложение «Одиночество, ожидание ...» имело характер следующего завершения: 40 % женщин выразили ассоциации, называющие негативные эмоциональные

состояния: уныние, скука, грусть, тревога, депрессия; 9 % женщин отметили разочарование; в конструктивном и положительном ключе высказались 28 % женщин (одиночество – это вера, надежда, победа, мечты).

При завершении предложения «Одиночество – это когда ...» респонденты указали на отсутствие общения и понимания, 17 % женщин говорят о бессилии и отсутствии поддержки.

**Заключение.** Тема одиночества всегда сопрягается с проблемой реализованности и удовлетворенности жизнью. Глубокое переживание одиночества в большей степени характерно для женщин, не имеющих супружеского статуса. Когнитивно – эмоциональные аспекты отношения к одиночеству отражают как негативные, так и позитивные характеристики этого субъективного состояния. Во многом эффективность работы практического психолога по запросу «одиночество» зависит от психодиагностики восприятия женщиной одиночества.

#### **Список использованных источников:**

- 1 Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
- 2 Милашевич, Е.П. Психология зрелости: жизненные отношения личности. Курс лекций / Е.П. Милашевич. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2008. – 82 с.
- 3 Милашевич, Е.П. Гендерные аспекты отношений к одиночеству в зрелом возрасте / Е.П. Милашевич, Д.В. Брещенко // Актуальные проблемы развития личности в современном обществе / Под ред. Д. Я. Грибановой. – Псков: Псковский государственный университет, 2019. – С. 290-296.
- 4 Милашевич, Е.П. Женский взгляд психолога-консультанта на женские проблемы / Е.П. Милашевич // Социальное образование в высшей школе: теория и практика : сб. науч. ст. / филиал Рос. гос. соц. ун-та в г. Минске; редкол.: И.В. Тимошенко (гл.ред.) – Минск: Изд. Центр БГУ, 2007. – С. 121-124.
- 5 Милашевич, Е.П. Кризисные состояния женщины как результат воздействия травмирующих обстоятельств / Е.П. Милашевич // Психология экстремальных ситуаций : проблемы теории и практики : материалы республиканской научно-практической конференции, Витебск, 17.05.2011. / Вит. гос. ун-т, редкол.: А.П. Солодков и др. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2011 – С.45-48.
- 6 Милашевич, Е.П. Элементы психотерапии в консультировании женщин / Е.П. Милашевич // Современные психологические технологии влияния на личность: сборник научных статей / Под общ. ред. С.Л. Богомаза. – Витебск: Издательство ВГУ им. П.М. Машерова, 2005. – С. 66-71.
- 7 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

УДК 159.9

## **ОБРАЗНОСТЬ ПСИХИКИ КАК ОСНОВА ПОСТИЖЕНИЯ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ**

**Н.В. Молчанова**

*Смоленск, Смоленский областной институт развития образования  
(e-mail: nat-mo39@yandex.ru)*

**Аннотация.** Важность овладения культурой посредством искусства определяется приобщением отдельной личности к универсальным жизненным ценностям, расширением индивидуального опыта. Искусство выполняет роль посредника между внешней реальностью и внутренним миром личности. Постигая культурные источники, человек осознает себя частью некой Целостности. Это является основой для возникновения индивидуальных смыслов, соотнесения их с Целым. Подчеркивается, что смыслотворчество является главным результатом взаимодействия между личностью и культурой.

Произведения искусства, облаченные в знаковую форму, способствуют возникновению индивидуального образа. Психические особенности построения образа позво-