

Преснякова А.В.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Каратерзи В.А., старший преподаватель

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Проблема одиночества актуальна уже много лет, однако, если ранее она затрагивала в основном взрослых людей, в связи с разными обстоятельствами: проблемы на работе, трудности семейной жизни, утрата близких и т.д., то в настоящее время с этой проблемой чаще сталкиваются подростки и молодые люди. Психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте изучали И.С. Кон, Н.В. Хамитов, Р.С. Немов. Они уделяли внимание социальным и психологическим причинам, вызывающим чувство одиночества у молодых людей, а также его последствиям в процессе формирования личности [1]. К примеру, Н.В. Хамитов считал, что одиночество в юности – стремление к уединению. Такое уединение позволяет подготовиться к будущим чувствам влюбленности и любви, которые могут восприниматься только наедине с собой [2].

Структуру стрессоустойчивости личности М.Ф. Секач предлагает рассматривать как динамическую структуру, включающую: эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты [3]. А.Л. Рудаков в качестве компонентов стрессоустойчивости выделяет: направленность личности, ситуативную и личностную тревожность, локус контроля, личностную рефлексивность, самооценку, когнитивный стиль и показатели невротизма [4]. Все компоненты стрессоустойчивости взаимосвязаны и могут влиять друг на друга. Если одни из них недостаточно развиты, то это может быть компенсировано более высоким уровнем развития других компонентов.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов. Для изучения указанной проблемы были использованы следующие методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева, «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова. Для выявления взаимосвязи был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева было выявлено, что 57 (79,10%) испытуемых обладают низким уровнем субъективного переживания одиночества, что говорит о том, что эти студенты не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одиночками. Также было отмечено, что 11 (15,30%) респондентов имеют средний уровень переживания одиночества. То есть, на момент обследования, эти испытуемые не чувствовали себя одиноко, но в определенные моменты своей жизни они сталкиваются с данной проблемой. Высокий уровень субъективного переживания одиночества был отмечен у 4 (5,60%) студентов. Такие результаты связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с окружающими и осознанием студентами себя как одиноких людей.

По результатам проведенной методики «Тест на определение уровня стрессоустойчивости» И.А. Усатова нами было выявлено следующее: 1 (1,38%) студент обладает низким уровнем стрессоустойчивости, что говорит о чувствительности к нагрузкам, стрессу, агрессивности, нетерпеливости и отстраненности по отношению к окружающим. Далее, можно отметить, что 7 (9,72%) испытуемых характеризуются уровнем ниже среднего. Это говорит о том, что они сталкиваются с физическим и психическим дискомфортом, им приходится тратить часть своих ресурсов на борьбу с негативными психологическими состояниями. Также 42 (58,30%) студента отличаются средним уровнем

нем стрессоустойчивости. Это свидетельствует о том, что у таких людей трудные ситуации влияют на их жизнь, но они не особо сопротивляются им. Далее отметим, что 20 (27,70%) респондентов обладают уровнем выше среднего, это значит, что они уверены в себе, а трудные и неожиданные ситуации ими воспринимаются как урок в жизни. К сожалению, только 2 (2,77%) испытуемых показали высокий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что данные респонденты умеют рационально распределять время, могут долго работать в напряжении с большими нагрузками. Неожиданности не выбивают их из колеи, они спокойно относятся к новым ситуациям и изменениям.

Для выявления взаимосвязи между уровнем переживания одиночества и уровнем стрессоустойчивости был проведен анализ при помощи коэффициента Спирмена. Была выявлена обратная слабая корреляция между шкалой «общее переживание одиночества» и «уровень стрессоустойчивости» ($r = -0,254$, $p \leq 0,05$). Обратная корреляция указывает на то, что при увеличении переживания одиночества наблюдается уменьшение уровня стрессоустойчивости. То есть, можно сказать, что чем больше человек одинок, тем ниже будет уровень его стрессоустойчивости.

Заключение. Таким образом, нами было выявлено, что проблема одиночества в юношеском возрасте неактуальна, данные студенты не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одинокими. А также, большинство из них характеризуются средним и выше среднего уровнями, что свидетельствует о том, что они уверены в себе, а трудные и неожиданные ситуации ими воспринимаются как урок в жизни, такие люди достаточно легко справляются со стрессом и не поддаются влиянию стрессогенных факторов.

Список использованной литературы:

1. Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – СПб.: МПСИ, 2008. – 228 с.
2. Хамитов, Н.В. Философия одиночества / Н.В. Хамитов. – Киев: Наукова думка, 1995. – 60 с.
3. Секач, М.Ф. Психическая устойчивость человека / М.Ф. Секач. – М.: АПКИППРО, 2013. – 143 с.
4. Рудаков, А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте / А.Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.

Пуцыло Т.С.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Косаревская Т.Е., канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Тревога и депрессия – самые распространённые реакции человека на стресс. Это состояние в большей степени является продуктом когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору [1]. Стрессовая реакция на перемены может вызвать затяжное состояние, известное как расстройство адаптации. Социально-психологическая адаптация – это сложное явление, связанное с индивидуальными особенностями человека и с позицией личности в обществе. В зарубежной и отечественной психологии данную проблему изучали Г. Айзенк, Л. Филипс, Г. Гартман, А.А. Налчаджян, Д.А. Андреева, А.В. Петровский, И.К. Кряжева. Изучение данного феномена помогает увидеть про-