

Заключение. Современные юноши переживают свое становление и развитие через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни, которые включают кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. В то же время, именно во время юношества происходит формирование жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами.

Несмотря на то, что за последние годы в отечественной психологии были проведены сотни исследований феномена доверия среди различных групп населения, изучение данного явления среди юношества представляет особое значение в виду значимости периода для личностного становления.

С помощью корреляционного анализа была выявлена наиболее сильная взаимосвязь между высоким уровнем жизнестойкости и высоким уровнем доверия к себе в сфере решения бытовых проблем. Разработанная и реализованная коррекционно-развивающая программа позволила сделать вывод о ее эффективности.

Проведенное исследование ставит новые вопросы, расширяя представления о доверии и в то же время раскрывая недостаток знаний об этом феномене.

Список использованной литературы:

1. Скрипкина, Т.П. Психология доверия. М., 2000. – 125 с.
2. Астанина, Н.Б. Доверие к миру, другим людям, к себе как ресурс для коррекции противоправного поведения подростков // Девиантное поведение: проблемы профилактики, диагностики и коррекции: материалы Всероссийской научно-практич. конференции с международным участием. – Саратов: ИЦ Наука, 2008. – С. 306-310.
3. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 539 с.

Милашевич Е.П., старший преподаватель
lenamilashevich@rambler.ru

Шуфляк Е.С., студентка
suflakelizaveta@gmail.com

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ДЕВУШЕК В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена рассмотрению проблемы одиночества в современной психологии. Подчеркивается интерес исследователей к феномену одиночества и различия подходов к его изучению. Дана психологическая характеристика состояния одиночества у девушек юношеского возраста. Определены личностные предикторы, влияющие на одиночество.

Ключевые слова: одиночество, юношеский возраст, межличностные отношения, эмоциональные переживания.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FEELING OF LONELINESS AMONG GIRLS IN ADOLESCENCE

The article is dedicated to the examination of the problem of loneliness in modern psychology. It emphasizes researchers' interest in the phenomenon of loneliness and the different approaches to its study. A psychological characterization of the state of loneliness among adolescent girls is provided. Personal predictors influencing loneliness are identified.

Keywords: loneliness, adolescence, interpersonal relationships, emotional experiences.

Введение. Актуальность обусловлена особой значимостью юношеского периода в формировании личности человека, частыми проявлениями одиночества в среде лиц юношеского возраста. Несмотря на определенную разработанность темы одиночества, в современной научной литературе представлено достаточно много дефиниций этого понятия и его описания, следует отметить отсутствие единого общего взгляда на это явление. А также недостаточно разработаны вопросы возрастных и гендерных особенностей одиночества и его переживания.

Традиционно в психологии одиночество рассматривается как негативно-эмоциональное переживание. Изучая проблему одиночества, зарубежные ученые констатируют, что данный феномен базируется на переживании индивидом чувства разобщенности с социумом, на утрате чувства принадлежности к семье, дружескому окружению, на оторванности от исторических реалий, на потере связи с природой, утрате чувства гармонии.

В публикациях К.А. Абульхановой-Славской, А.Г. Амбраумовой, И.С. Кона и др., одиночество связывается с трудностями межличностного общения. Авторы С.В. Малышева и Н.А. Рождественская считают, что одиночество заключается в негативных переживаниях, возникающих вследствие неудовлетворенных потребностей человека, в частности, неразделенных чувств, недостаточного общения и понимания значимыми людьми. С точки зрения С.Г. Корчагиной, одиночество представляет собой психическое состояние человека, проявляемое в переживании собственной отдельности, субъективной неосуществимости или в отсутствии желания чувствовать соответствующий отклик, принятие, в частности признание себя другими людьми. Данный исследователь отмечает, что одиночество может быть отчуждающим, самоотчуждающим, либо может состоять в уединенности [1].

Анализ статей и публикаций позволяет сделать вывод о том, что российская психология акцентирует внимание на одиночестве как негативном феномене. Но в последнее время появляются работы (в частности, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин), которые подчеркивая сложность феномена одиночества, отмечают его многоаспектность, позитивность уединения для личностного развития человека [2].

Рассмотрение позитивных аспектов одиночества характерно для исследований психологического благополучия личности. Т. Л. Крюкова и А. М. Ронч исследовали переживание одиночества в контексте совладания с трудными жизненными ситуациями и пришли к выводу о том, что одиночество может выступать мощным ресурсом в развитии личности [3].

Гендерному аспекту переживания одиночества посвящены многие научные труды. Как показали исследования, одиночеством мужчины и женщины называют состояния, которые относятся к неудовлетворённости деятельностью, отсутствием близких отношений и неопределённым состоянием. Несмотря на 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 мужчин и женщин по типу «меньше одиночества – жизнь лучше» [4].

Внимание к одиночеству в юношеском периоде остается значимой темой психологических исследований, так как в этом возрасте важно удовлетворить потребность в близком общении со значимым другим. Кроме того познавая себя, рефлексировав, часто молодые люди вынуждены оставаться наедине с самим собой – переживать чувство одиночества.

Одиночество – многогранное и сложное понятие, которое включает как физическую, так и эмоциональную изоляцию, и может быть как временным, так и хроническим состоянием. Оно является социально-психологическим феноменом, характеризующимся

отсутствием близких эмоциональных связей и ощущением отстраненности от окружающих.

Цель данной статьи – описание особенностей проявления одиночества у студентов женского пола.

Материал и методы. 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 [2].

Выборку исследования составили 30 студентов (женского пола) ВГУ имени П.М. Машерова, факультета социальной педагогики и психологии, в возрасте 18 – 21 года. В качестве основного психодиагностического инструментария применялся опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество», позволяющий определять глубину переживания одиночества.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования с помощью опросника С.Г. Корчагиной «Одиночество» были получены следующие результаты: 46% девушек, что является большинством из общего количества респондентов, ощущают неглубокое переживание одиночества, что означает, что иногда они могут чувствовать себя по-настоящему одиночками. Скорее это недостаток время от времени истинного человеческого общения, недостаток понимания со стороны друзей и близких. Глубокое переживание одиночества испытывают 33% девушек, которые, в данный период жизни переживают хроническое состояние одиночества. Это состояние характеризуется отсутствием понимания в межличностных отношениях, ощущением покинутости, невозможностью откровенного, тесного общения, наличием подавляющей зависимости от других людей, переживанием собственных неудач, а также трудностями в умении радоваться победам и удачам других. 13% девушек испытывают очень глубокое переживание одиночества, которое длится долгое время. Человек может быть среди других и все равно чувствовать себя одиноким. Это указывает на то, что девушки погружаются в одиночество, и достаточно сильно переживают его.

Следует отметить, что только 6% девушек не испытывают чувства одиночества. Такой факт может указывать на сильную социальную связь и поддержку в их окружении. Они имеют более близкие отношения с друзьями, семьей или родными. Это также может отражать наличие здоровых стратегий управления одиночеством, таких как активное участие в социальных событиях или занятие увлекательными хобби. В целом, это позитивный результат, который свидетельствует о качестве социальной поддержки девушек юношеского возраста.

В ходе проведения эмпирического исследования был использован корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между акцентуациями характера и уровнем переживания одиночества. Была обнаружена взаимосвязь между одиночеством и возбудимостью (при $r=0,389$ и $p=0,034$), между одиночеством и гипертимностью (при $r=-0,507$ и $p=0,004$), одиночеством и дистимичностью (при $r=0,398$ и $p=0,029$). Это свидетельствует о том, что для девушек, которые переживают одиночество, характерны возбудимый, гипертимный и дистимичный типы акцентуаций характера.

Важно учитывать индивидуальные особенности и контекст каждого человека при обсуждении одиночества, так как оно является личным опытом и не может быть полностью охвачено общими терминами. Особенности и акцентуации характера могут служить предиктором одиночества из-за их влияния на межличностные взаимоотношения и социальную адаптацию. Акцентуации, представляющие собой крайние варианты нормы, могут

приводить к избирательной уязвимости в ответ на определённые психогенные воздействия, что затрудняет формирование устойчивых и глубоких связей с окружающими.

Чрезмерно усиленные черты, такие как возбудимость или дистимичность, могут приводить к трудностям в общении и установлении доверительных отношений. В результате, молодые люди с такими акцентуациями могут испытывать эмоциональную и социальную изоляцию, что повышает риск возникновения чувства одиночества.

Одиночество может возникать по различным причинам, включая психические и физические факторы, и оно может вызывать серьезные эмоциональные и психические проблемы, такие как тревога и депрессия. Однако одиночество не всегда имеет негативный характер; некоторые люди находят в нем положительные аспекты, наслаждаясь уединением и независимостью.

Важно понимать, что одиночество у молодежи требует внимательного отношения и поддержки, чтобы помочь им преодолеть этот сложный жизненный этап и развить здоровые социальные связи.

Заключение. Одиночество среди молодых девушек является сложным и многофакторным явлением, которое не только связано с социальной изоляцией, но и с глубокими эмоциональными и идентичными проблемами. В качестве личностных предикторов, влияющих на переживания одиночества, выступают типы акцентуаций характера личности.

Также были разработаны психологические рекомендации для девушек, переживающих чувство одиночества исходя из их типов акцентуаций характера и с учетом личностных особенностей каждого из них.

Для гипертимного типа необходимо активное участие и организация социальных мероприятий, занятия волонтерской деятельностью, а также создание или посещение различных объединений по интересам для поиска новых увлечений и новых знакомств. Для преодоления чувства одиночества у человека с дистимическим типом акцентуации необходима психологическая поддержка, а также поддержка со стороны близких и родных. Физическая активность поможет людям с возбудимым типом акцентуации направить свою агрессию и раздражительность в позитивное направление, а также поможет научиться контролировать свой гнев. Полученные результаты расширяют область научных представлений об особенностях и детерминантах одиночества в период юности.

Список использованной литературы:

1. Михайлова, Н.В. Одиночество как междисциплинарная проблема / Н.В. Михайлова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – Вып.3 – С. 420 – 428.
2. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. Одиночество как предмет психологического исследования /Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. –2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.
3. Крюкова, Т. Л. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях / Т. Л. Крюкова, А. М. Ронч // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. –2012. – Т. 18. – № 4. – С. 129 –134.
4. Милашевич, Е. П. Женское одиночество как психологическая проблема / Е.П. Милашевич // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: сб.науч. статей / под науч. ред. Е.Л. Михайловой: ответ. за вып. С.А. Моторов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – С. 97 – 101.