

(BY THE EXAMPLE OF STUDENTS OF TVER UNIVERSITIES)

N.Y. Vlasenko

Tver State Technical University, Tver

Annotation. In the work, the diagnostics of the level of stress resistance in students of Tver universities in 1-2 courses was made. In general, the results are satisfactory. However, a certain number of respondents found a low level of resistance to stress. An assessment of psychophysiological resources was carried out, for the majority of students it turned out to be favorable. Correlation analysis revealed strong links between stress resistance and the plasticity of the nervous system and neuroticism: high flexibility and adaptability of behavior with low sensitivity and anxiety provide high resistance to stress and stability in dangerous life situations. The need to search for personal predictors of stress resistance as a potential for its increase is shown.

Key words: stress resistance, ergicity, lability, plasticity. Emotionality, extraversion, neuroticism, student youth

Информация об авторе:

ВЛАСЕНКО Наталья Юрьевна – кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь. E-mail: natalya_vlasenko@mail.ru. SPIN-код: 7449-8646

About the author:

VLASENKO Natalya Yurevna - candidate of biological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology and Philosophy of the FSBOU VO "Tver State Technical University", Tver. E-mail: natalya_vlasenko@mail.ru. SPIN-код: 7449-8646

УДК 159.923.2-378.013.78-304.3

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОДИНОЧЕСТВА КАК СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

О.Ф. Гефеле

Тверской государственный технический университет, г. Тверь

© Гефеле О.Ф., 2022

DOI 10.46573/2409-1391-2022-3-62-68

Аннотация. В статье актуализируется ценность исследования феномена одиночества как экзистенциальной проблемы современного общества. Одиночество является объектом исследования разных научных отраслей. Проводится краткий теоретический анализ разносторонних подходов к изучению психологических особенностей и факторов чувства одиночества как субъективного переживания. Феномен одиночества рассматривается как эмоциональное состояние, как психогенный фактор, как адаптивность к социальной ситуации, как качество

состояния сознания. На основе анализа проведенных исследований выделяются несколько видов одиночества, имеющих разную модальность и особенности проявления. Подчеркивается конструктивная и деструктивная функция феномена. Деструктивная форма переживания одиночества может стать фундаментом для формирования и развития депрессивного состояния. Акцентируется внимание на необходимости проведения превентивных мер по преодолению деструктивных форм одиночества.

Ключевые слова: феномен одиночества, субъективное переживание, отчуждение, экзистенция.

Актуальность обусловлена тем, что в современном обществе, в постковидном пространстве большое количество людей стали чувствовать себя одинокими, несмотря на то, что они окружены точно такими же, как и они индивидами. Феномен одиночества как психологическое явление стало распространяться интенсивно независимо от возрастной группы, к которой относится человек.

Появление такого социального явления объясняется ростом нарушения социальных каналов, уменьшением числа взаимодействий между людьми, постоянным стрессом, приводящим к изменению эмоциональной сферы личности и т.п. Вследствие таких изменений интенсивно начало формироваться неоднородное и сложное переживание одиночества. Поэтому проблема изучения одиночества не утратила актуальности, а наоборот усилилась.

Феномен одиночества во многих исследованиях рассматривается как экзистенциальная проблема [1], становящаяся причиной серьезных личностных кризисов.

В связи с социальной потребностью одиночество как феномен изучается в рамках многих научных областей, несмотря на то, что объяснение характера одиночества, особенностей его проявления является ключевой проблемой отечественных и зарубежных психологических исследований. Существует много подходов к изучению феномена одиночества, которые рассматривают как конструктивное и деструктивное явление.

Согласно анализу, проведенному группой ученых (Ю.Г. Строгая, Н.Г. Лебедева и др.) «...негативные проявления одиночества приводят к потере человеком идентичности, размыванию его мотивационно-ценностной сферы, препятствие личностному и культурному развитию» [9, с. 172].

Теоретический обзор.

Феномен одиночества является неоднородным и сложным явлением. В настоящее время в современных научных исследованиях можно обнаружить несколько подходов, рассматривающих сущность феномена одиночества как субъективного переживания. В отечественной психологической науке трактуют феномен одиночества как определенное психоэмоциональное состояние, детерминированное дефицитом эмоциональных контактов с людьми (С.Л. Вербицкая, О.Б. Долгинова). С другой стороны феномен одиночества связывают с самой социальной ситуацией (Р.С. Вейс) рассматривают как элемент социальной адаптации (Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко), либо как состояние сознания (Ж.В. Пузанова) [7, с. 167; 15, с. 83].

Изначально одиночество изучалось в рамках философии, но в связи с развитием социально-психологических исследований в 60–70-е годы XX столетия стали проводиться научные исследования феномена одиночества в психологической науке.

В психологических словарях даются разнообразные определения феномену одиночества, но можно свести их к единому определению: «Одиночество – один из

психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей» [16, с. 5].

Представитель экзистенциального направления в отечественной психологии Д.А. Леонтьев рассматривал феномен одиночества «двойко: с одной стороны – как негативное переживание социальной депривации, с другой – как потенциальный источник личностного развития» [12, с. 170].

Такие авторы, как В.Е. Каган, М.Ю. Швалб, О.В. Данчева, И. Ялом, И.С. Кон под уединением понимают добровольный уход от контактов с окружающими, что является необходимым условием нормального развития и существования личности [16, с. 5].

Так, например, «гуманистический и экзистенциальный подходы рассматривают одиночество как естественное для человека состояние, которое может иметь различные формы проявления, но при этом неразрывно связано с поисками смысла жизни, личностным ростом, индивидуализацией и самоактуализацией» [12, с. 170].

В.И. Слободчиков, Е.П. Крупник состояние одиночества связывали с аспектами отчуждения и идентификацией [12, с. 171].

Как показывают исследования, феномен одиночества может переживаться в различных модальностях и часто сопровождается тревожностью, опустошенностью. В пограничных состояниях субъективное переживание одиночества может приводить к тревожному расстройству, депрессии. Условиями одиночества могут являться физическая или эмоциональная изоляция. В целом, исходя из психологических характеристик одиночества, можно рассматривать этот феномен не как фактор, а как динамическое состояние или переживание.

Согласно С.Ю. Головину, одиночество являясь психогенным фактором, определяет эмоциональное состояние человека [15, с. 5].

На основании проведенного нами теоретического исследования можно выделить несколько видов одиночества [2], имеющих различную модальность, психологические особенности проявления.

Отчуждающее одиночество возникает в результате обособления индивида от определенной группы людей, принятых в группе норм, ценностей и т.п. В результате отчуждения утрачиваются эмоциональные связи с окружающими людьми, вследствие чего становятся чужими, что приводит к развитию негативных эмоциональных проявлений, таких как фобии, тревожность, агрессивность. Психологические превентивные мероприятия могут привести к модифицированию одиночества в уединение.

Диффузное одиночество зарождается в результате обезличивания общения, отчуждения от своего Я, когда нарушается самопознание. Идентификация с внешним миром притупляет рефлексивность, что приводит к ограничению имманентного существования индивида. Как последствие при отсутствии психологической помощи возможно возникновение депрессивных состояний разной степени тяжести.

Самым сложным является диссоциированное одиночество, которое относится к пограничным состояниям и связано с острыми переживаниями индивида. Скачкообразное преобразование отчуждения резко ослабляет психику человека, при потере способности к саморегулированию своей психической деятельности. Основной симптоматикой диссоциированного одиночества является наличие тяжелых форм депрессивных расстройств, либо дезориентация, сопровождаемая неспособностью самообслуживания. При наличии такого вида одиночества психологическая помощь проводится в комплексе с психиатрической интервенцией.

При астеническом одиночестве наблюдается полнейшее отключение эмоционально-когнитивного отождествления индивида себе подобными индивидами, обусловленное врожденной психической патологией. Основная симптоматика выражается в проявлении защитных психологических механизмов, блокирующих эмоциональные проявления, что в дальнейшем приводит к их обеднению, а также к полной потере восприятия окружающего мира и к полному безразличию к жизни.

Развитие одиночества возможно при выраженном внутриличностном конфликте, который сопровождает невротические расстройства со специфической симптоматикой (раздражительность, агрессивность, сменяющееся настроение, нарушением процесса коммуникации).

Конструктивная функция уединенности заключается в положительном влиянии на психику в связи с тем, что оно является осознанным и может стать основой для проявления личностного потенциала индивида, средством совладания экзистенциальных кризисов. Так согласно А. Маслоу, Д.А. Леонтьеву уединенность является конструктивной формой одиночества [12, с. 171-172].

В качестве ведущих психологических факторов, способствующих формированию и развитию феномена одиночества выделяют такие как низкую самооценку, которая из-за наличия разных фобий может привести к избеганию взаимодействия и взаимоотношений с другими людьми, эмоциональные барьеры в общении, отсутствие навыков самораскрытия, отсутствие потребности в общении, отсутствие, либо малоразвитые навыки коммуникативного взаимодействия, особенно у низкосоциализируемых лиц, наличие травматического жизненного опыта взаимодействия и взаимоотношений, агрессивность как личностная черта, приводящая к развитию деструктивного поведения при межличностных отношениях и взаимодействии [16, с. 5].

Социальная природа человека свидетельствует о том, что человек не может жить вне социума. С другой стороны, в современном обществе, в эпоху цифровизации ослабевает непосредственное эмоциональное общение людей как следствие дефицита общения, что, в свою очередь, является условием для формирования и развития субъективного ощущения одиночества.

Таким образом, по мнению отечественных ученых (А.А. Бодалев, С.Л. Вербицкая, О.Б. Долгинова, Е.С. Федчишина и др.) [3; 9; 11], одиночество можно рассматривать как социально-психологическое состояние, главной характеристикой которого является частичный или полный дефицит социального взаимодействия и взаимоотношений, поведенческой отчужденностью и отсутствием эмоциональной вовлеченности индивида (своего рода отрешенность) при взаимодействии.

Необходимо отметить, что проблема одиночества касается не только пожилых людей, на что, часто обращают внимание исследователи. Впервые это состояние появляется уже в подростковом возрасте (Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, И. С. Кон, Г. С. Салливан и др.), что может быть обусловлено специфическими особенностями самого периода развития, связанного с поисками подростками своего места в социуме.

Выводы. Из вышеизложенного материала можно резюмировать, что в современной психологической науке наблюдаются различные подходы, изучающие основные характеристики и особенности формирования и развития чувства одиночества. Каждый подход основывается на определенной теории личности, рассматривает особенности построения коммуникативного канала в процессе общения и взаимодействия, как формируется самосознание и адаптация в изменяющемся обществе. Переживание одиночества может происходить в разных модальностях. На данный момент в психологической науке рассматривают разные формы одиночества,

имеющие определенную психологическую характеристику, а также причины, вызывающие возникновение и развитие переживаний. Согласно психологическим исследованиям феномен одиночества характеризуется такой симптоматикой как повышенной тревожностью, опустошенностью, в пограничных проявлениях феномен одиночества может привести к развитию различных форм депрессивных состояний.

Заключение. Однозначного понимания, как в отечественной, так и в зарубежной психологии многомерного феномена одиночества практически не наблюдается. Понимание феномена зависит от специфики и контекста того психологического подхода в рамках которого изучается данный феномен. Наблюдается рассогласованность исследователей в зарубежной и отечественной психологии относительно определения одиночества.

С точки зрения конструкта личности формирование одиночества происходит из трех разных элементов, которые могут быть условиями для проявления чувства одиночества: эмоциональная или физическая изоляция, снижение потребности в общении, психические состояния, личностные характеристики (тревожность, напряженность, депрессия, опустошенность, самоотношение, уверенность в себе, ответственность, чувствительность, общительность), которые сопровождаются выраженными вегетативными реакциями организма.

Многие исследователи, изучающие феномен одиночества подчеркивают как конструктивную, так и деструктивную роль одиночества, подчеркивая, что в конструктивном плане одиночество способствует личностному развитию и самоопределению человека, в деструктивном плане могут привести к тревожным расстройствам и депрессивным состояниям. При этом хотелось бы отметить, что для каждого возраста характерны специфические переживания одиночества, поэтому превентивные мероприятия [2; 9; 21], направленные на преодоление одиночества в разные возрастные периоды являются разнообразными.

Библиографический список

1. Гефеле О.Ф., Новожилова И.В., Долгова Т.В. Феномен одиночества как экзистенциально-эмоциональное состояние в современном социуме // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24–25 февраля 2022 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М.Г.Юсупова, А.В.Чернова. Казань: Издательство Казанского университета, 2022. Вып. 16. С. 108–111.
2. Ильина В.А. Четыре измерения одиночества // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2007. №4. С. 246-253.
3. Коркия Э.Д. К вопросу о смысле одиночества: генезис научной мысли // Теория и практика общественного развития. 2021. № 3 (157). С. 35–39.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учеб. пособие. М.: Моск. психол.-соц. инт, 2008. 228 с.
5. Младенов В.И. Феноменальность одиночества в пространстве социальной реальности // Фундаментальные и прикладные исследования в науке и образовании, сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2019. С. 47-53.

6. Рогова Е.Е. Одиночество в условиях социальной трансформации современного общества (концептуальный анализ) // Теория и практика общественного развития. 2009. №3-4. С. 68–75.
7. Сергеева О.М., Чевакина М.А. Индивидуально-психологические особенности субъективного переживания человеком чувства одиночества // Психолого-педагогический поиск. 2021. №4 (60). С. 166–175.
8. Стариков А.А., Гладышев В.И. Проблема одиночества: методы измерения одиночества и способы его преодоления в современном мире // Homo holistic: человек целостный. 2018. С. 58–64.
9. Строгая Ю.Г., Лебедева Н.Г. Переживание одиночества взрослыми людьми, имеющими семью: актуальность исследования // Наука и знание: конкурентоспособность общества, науки и бизнеса в условиях мировых интеграционных процессов. Материалы международной научно-практической конференции. Под общей редакцией В.В. Пономарева, Т.А. Куткович. 2017. С. 172–175.
10. Трошков А.А. Проблема одиночества в современном обществе // Материалы Ивановских чтений. 2021. № 1 (32). С. 73–80.
11. Филиндаш, Е.В. Социально значимые векторы феномена одиночества // Вестник Университета. 2015. № 11. С. 357–364.
12. Чуешкова А.Е. Сравнительный анализ зарубежных и российских психологических подходов к исследованию феномена одиночества // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2017. №4 (10). С. 168–173. (33)
13. Шагивалеева Г.Р. Одиночество как социально-психологический феномен // Журнал мировых прикладных наук. 2014. № 30 (2). С. 226–231.
14. Шелехов И.Л., Федчишина Е.С. Внутриличностный конфликт и одиночество // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 6 (134). С. 164–170.
15. Шиляева И.Ф. Переживание одиночества в подростковом возрасте: половые и возрастные особенности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018. №4 (35). С. 83–87. (35)
16. Шурова Н.В. Переживание уединения и одиночества у подростков // Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. №4-1 (11). С. 309–316. (37).
17. Юлдашева М.Б., Эргашова З. Экспериментальное изучение чувства одиночества // Universum: психология и образование. 2021. № 5 (83). С. 31–33.
18. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 552–594.

PHENOMENOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LONELY AS A SUBJECTIVE EXPERIENCE

O.F. Gefele

Tver State Technical University, Tver

***Abstract.** The article actualizes the value of studying the phenomenon of loneliness as an existential problem of modern society. Loneliness is the object of research in various scientific fields. A brief theoretical analysis of versatile approaches to the study of psychological characteristics and factors of the feeling of loneliness as a subjective*

experience is carried out. The phenomenon of loneliness is considered as an emotional state, as a psychogenic factor, as adaptability to a social situation, as a quality of the state of consciousness. Based on the analysis of the conducted studies, several types of loneliness are distinguished, which have different modalities and features of manifestation. The constructive and destructive function of the phenomenon is emphasized. The destructive form of experiencing loneliness can become the foundation for the formation and development of a depressive state. Attention is focused on the need for preventive measures to overcome destructive forms of loneliness.

Key words: *phenomenon of loneliness, subjective experience, alienation, existence.*

Об авторе:

ГЕФЕЛЕ Ольга Фридриховна – кандидат философских наук, доцент педагогики и психологии, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь. E-mail: helga2003@mail.ru. SPIN-код: 7603-7900.

About the author:

GEFELE Olga Fridrikhovna – candidate of philosophical sciences, associate professor of pedagogy and psychology, associate professor of the department of psychology and philosophy of the Tver State Technical University, Tver. E-mail: helga2003@mail.ru. SPIN code: 7603-7900.

УДК 159:9

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС

Захарова О.В.

Тверской государственный технический университет, г. Тверь

© Захарова О.В., 2022

DOI 10.46573/2409-1391-2022-3-68-73

***Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию копинг-стратегий в профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Осуществлен теоретический анализ, в каких условиях формируются и развиваются копинг-стратегии в профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Было проведено психологическое исследование, направленное на изучение основных копинг-стратегий, используемых сотрудниками данного ведомства. В результате проведенного исследования были выявлены у респондентов уровни использования когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, а также продуктивных стратегий.*

***Ключевые слова:** профессиональная деятельность, стрессовые ситуации, психотравмирующие факторы, копинг-стратегии, психологическое обеспечение.*

Особенности профессиональной деятельности сотрудников МЧС России предъявляют высокие требования к представителям этой профессии. Это связано с тем,