

Д. Э. Воробьева

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С ПОЗИТИВНЫМ ОДИНОЧЕСТВОМ

В статье проводится анализ понятий «студенческий возраст», «общение» и «позитивное одиночество». Проанализированы результаты, полученные в процессе эмпирического исследования зависимости от общения и позитивного одиночества у студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Общение со сверстниками имеет большое значение для развития личности в студенческом возрасте. Позитивное одиночество для студентов может быть полезным для личного роста и самопознания.

Студенческий возраст – это кризисный период в жизни человека, период встречи со взрослой жизнью. Возникновение трудностей в данный промежуток человеческой деятельности связано в первую очередь с разногласием: при полном физиологическом созревании социальная реализация в профессиональной деятельности невозможна, так как учеба отнимает большую часть времени студента и тем самым препятствует возможности самореализации в полной мере.

Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью [1]. Развитие эмоциональности, в свою очередь, в студенческом возрасте тесно связано с индивидуальными и личностными качествами человека, его самооценкой, самоуважением. Происходит значительная перестройка эмоциональной сферы, проявляются самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, выражается неприятие лицемерия, грубости [2].

Сфера общения в юношеском возрасте имеет большое значение для развития личности, что выражается в высокой значимости качественных характеристик процесса общения для мальчиков и девочек. Со взгляда, например, В. С. Мухиной, которая писала, что в подростковом возрасте («отрочество») личность начинает сознательно выстраивать способы общения, а молодой человек продолжает этот путь совершенствования значимых для себя качеств в юности [3].

Общение со сверстниками имеет большое значение для развития личности в юношеском возрасте. Общение со сверстниками в подростковом возрасте – это специфический информационный канал, особый вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта [4].

Позитивное одиночество – это осознанное и желательное состояние, когда человек находится в одиночестве, но при этом чувствует себя комфортно, удовлетворенно и счастливо. В отличие от одиночества, которое может вызывать чувство изоляции и отвержения, позитивное одиночество представляет собой время, проведенное наедине с собой, которое приносит радость, удовлетворение и пользу для человека.

Позитивное одиночество также способствует укреплению самооценки, уверенности в себе и независимости. Это время, когда человек может лучше понять свои потребности, желания и ценности, что важно для личного роста и саморазвития.

Важно помнить, что позитивное одиночество не исключает социальных контактов и общения с другими людьми. Это лишь дополнительное время, которое человек уделяет себе для самопознания и личного развития.

В рамках эмпирического исследования выборочную совокупность составили 104 студента, из них 53 студента гуманитарных специальностей, а именно факультета психологии и педагогики, и 51 студент технических специальностей. Возраст испытуемых находится в интервале 18–23 лет.

Результаты исследования зависимости от общения и позитивного одиночества у студентов, полученные с помощью «дифференциального опросника переживания одиночества» (ДОПО-3к) (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев), представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования зависимости от общения и позитивного одиночества у студентов, полученные с помощью «Дифференциального опросника переживания одиночества» (ДОПО-3к) (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев)

Шкала	Уровень	Сравниваемые группы		Достоверность различий с помощью критерий ϕ^* -углового преобразования Фишера
		Студенты гуманитарных специальностей ($n = 53$)	Студенты технических специальностей ($n = 51$)	
Зависимость от общения	низкий	24	10	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,855$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	16	19	различия отсутствуют ($\rho > 0,05$)
	высокий	13	22	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,019$ при $\rho \leq 0,05$
Позитивное одиночество	низкий	10	13	различия отсутствуют ($\rho > 0,05$)
	средний	19	27	$\phi^*_{\text{эмп}} = 1,764$ при $\rho \leq 0,05$
	высокий	24	11	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,6$ при $\rho \leq 0,01$

С помощью ϕ^* -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в уровнях зависимости от общения между студентами гуманитарных специальностей (психологов) и студентами технических специальностей:

– низкий уровень ($\phi^*_{\text{эмп}} = 2,855 > \phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{\text{эмп}} = 2,855 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$, т. е. доля студентов гуманитарных специальностей (психологов) с низким уровнем зависимости от общения статистически значимо больше, чем доля студентов технических специальностей (при $\rho \leq 0,01$);

– высокий уровень ($\phi^*_{\text{эмп}} = 2,019 > \phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{\text{эмп}} = 2,019 < \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$, т. е. доля студентов технических специальностей с высоким уровнем зависимости от общения статистически значимо больше, чем доля студентов гуманитарных специальностей (психологов) (при $\rho \leq 0,05$).

На основании данных, представленных в таблице 1, изобразим на рисунке 1 результаты исследования позитивного одиночества у студентов (в %).

Согласно рисунку 1, у 19 % студентов гуманитарных специальностей (психологов) и у 25 % студентов технических специальностей выявлен низкий уровень позитивного одиночества, что свидетельствует о неспособности студентов использовать ситуации уединения в качестве ресурса собственного развития. В ситуациях уединения они испытывают отрицательные эмоции. У 36 % студентов гуманитарных специальностей (психологов) и у 53 % студентов технических специальностей выявлен средний уровень позитивного одиночества, т. е. в некоторых ситуациях ситуации одиночества вызывают отрицательное отношение и эмоции, однако иногда они все-таки извлекают из них

пользу. У 45 % студентов гуманитарных специальностей (психологов) и у 22 % студентов технических специальностей выявлен высокий уровень позитивного одиночества. Ситуации уединения несут в себе положительный заряд для них, связаны с положительными эмоциями гармонии, умиротворения. Они используют ситуации уединения как время для собственных рассуждений, самопознания, саморазвития.

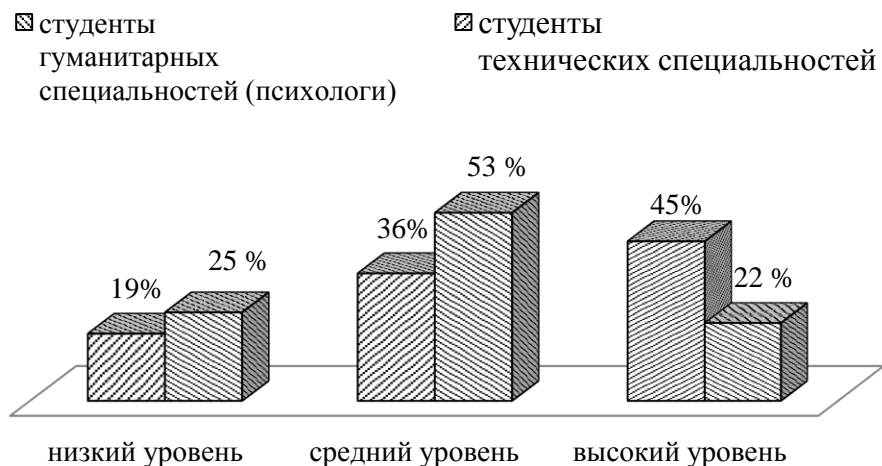


Рисунок 1 – Результаты исследования позитивного одиночества у студентов по ДОПО-3к (в %)

С помощью φ^* -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в уровнях позитивного одиночества между студентами гуманитарных специальностей и студентами технических специальностей:

– средний уровень ($\varphi^*_{эмп} = 1,764 > \varphi^*_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$ и $\varphi^*_{эмп} = 1,764 < \varphi^*_{кр} = 2,31$ при $p \leq 0,01$, т. е. доля студентов технических специальностей со уровнем позитивного одиночества статистически значимо больше, чем доля студентов гуманитарных специальностей (психологов) (при $p \leq 0,05$);

– высокий уровень ($\varphi^*_{эмп} = 2,6 > \varphi^*_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$ и $\varphi^*_{эмп} = 2,6 > \varphi^*_{кр} = 2,31$ при $p \leq 0,01$, т. е. доля студентов гуманитарных специальностей (психологов) с высоким уровнем позитивного одиночества статистически значимо больше, чем доля студентов технических специальностей (при $p \leq 0,01$).

Таким образом, студенты гуманитарных специальностей (психологи) отличаются низким уровнем зависимости от общения и высоким уровнем развития позитивного одиночества. Студенты технических специальностей отличаются высоким уровнем зависимости от общения и средним уровнем позитивного одиночества. Так, студенты гуманитарных специальностей (психологи) не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одинокими людьми. Низкий уровень зависимости от общения отражает спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения. Ситуации уединения несут в себе положительный заряд для них, связаны с положительными эмоциями гармонии, умиротворения. Они используют ситуации уединения как время для собственных рассуждений, самопознания, саморазвития.

Литература

1 Сапогова, Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. – Москва : Аспект Пресс, 2005. – 460 с.

2 Дарвиш, О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. – 185 с.

3 Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. Москва : Академия, 2004. – 421 с.

4 Кон, И. С. Социологическая психология / И. С. Кон. – Москва : Моск. психол.-социал. ун-т; Воронеж : МОДЭК, 1999. – 554 с.

УДК 159.923:616.89-008.48-053.81/.-053.85

В. Г. Галиновская

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Статья посвящена феномену профессионального выгорания личности в период ранней и средней взрослости у представителей разных профессий. Актуальность синдрома профессионального выгорания обусловлена его распространённостью в современном обществе и влиянием этого феномена на все сферы жизни людей. В статье представлены теоретический анализ научной литературы по данной тематике, а также новые эмпирические данные, которые свидетельствуют, что у большинства респондентов чаще проявляется деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Синдром профессионального выгорания – совокупность стойких симптомов, которые проявляются в негативном эмоциональном потоке и установках, касающихся работы и реципиентов [1].

Профессиональное выгорание – один из видов эмоционального выгорания. Оно также характеризуется тремя компонентами: чувством эмоционального истощения, нехватки энергии; чувство негативизма или цинизма (деперсонализация); снижением профессиональной активности.

В работах В. В. Бойко феномен профессионального эмоционального выгорания рассматривался как профессиональная деформация субъекта в его совместной профессиональной деятельности с другими субъектами. Он выделяет следующие фазы и симптомы этого синдрома.

Фаза «тревожного напряжения». Напряжение – это запускающий механизм нашей психики. Этот период характеризуется следующими симптомами:

– постоянное *переживание травмирующих обстоятельств*;

– *неудовлетворенность собой и своими достижениями.* Человек все чаще задумывается о своей ненужности, думает, что сделал неправильный выбор, критикует себя за свои решения;

– *«загнанность в клетку».* Появляется чувство безысходности, чувство, что никогда ничего уже не поменяется, ничего невозможно решить. Состояние интеллектуально-эмоционального тупика;

– *тревога и депрессия.* Чувство неудовлетворенности, касающейся своей профессиональной деятельности и себя [2].

Фаза «резистенции» (сопротивления). На этой стадии формируется защита от психотравмирующих обстоятельств. Можно отметить следующие признаки:

– *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.* Человек экономит свою эмоциональную энергию за счет ограничения эмоциональной отдачи, посредством