

- цинской науки и практики : сб. науч. тр. / М-во здравоохран. Респ. Беларусь, Бел. гос. мед. ун-т ; редкол. : А. В. Сикорский, О. К. Кулага. – Минск : ГУ РНМБ, 2014. – Вып. 4. – С. 88–90.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировок / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2019. – 464 с.
 5. Коррекционная программа для снятия психоэмоционального напряжения (на основе биологической обратной связи) : практ. пособие / А. И. Бондарь [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : НИИ ФКиС, 2014. – 18 с.
 6. Метод биологической обратной связи в клинической практике / Н. Л. Кунельская [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – №8. – С.46–50.
 7. Психофизиологические основы применения лечебного метода биологической обратной связи / Р. А. Грехов [и др.] // Вестн. ВолГУ. Сер. 11, Естественные науки. – 2015. – № 3. – С. 87–96.
 8. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – № 6. – С. 94–106.
 9. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
 10. Dupee, M. Managing the Stress Response: The Use of Biofeedback and Neurofeedback with Olympic Athletes. Biofeedback / M. Dupee, P. Werthner // Biofeedback. – 2011. – Vol. 39, iss.3. – P. 92–94.
 11. Can biofeedback training of psychophysiological responses enhance athletes' sport performance? A practitioner's perspective / N. Pusenjak [et al] // Phys Sportsmed. – 2015. – № 43(3). – P.287–299.
 12. Pop-Jordanova, N. Biofeedback training for peak performance in sport – case study / N. Pop-Jordanova // Macedonian Journal of Medical Sciences. – 2010. – № 3 (2). – P. 113–118.
 13. The effect of biofeedback training on anxiety in physical education Teachers short title: biofeedback training and PE teacher's anxiety / B. Blumenstein [et al] // MOJ Yoga Physical Ther. – 2017. – № 2 (3). – P. 74–77.
 14. Toussaint JF Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns / K. Schaal [et al] // PLoS One. – 2011. – Vol. 6, iss.5 – P. 1–9.

SUMMARY

The article provides a theoretical analysis of the psychophysiological basis of biofeedback and validates the relevance of this method in correcting unproductive emotional conditions of athletes. An analysis of foreign studies showed that specialists from various countries used this method to prepare athletes for competitions, which allowed them to successfully overcome such conditions as anxiety and fear, which in the long run increased the psychological reliability of athletes at competitions. In conclusion, it was stressed that it is very beneficial to apply biofeedback-based technologies in training of Belarusian athletes.

Key words: biofeedback, psychological feedback training, anxiety, stress.

Статья сдана в редакцию 02.10.2020

УДК 159.942.5:364.634.4-057.874

С. С. Щекудова,
доцент кафедры педагогики
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скоринь»,
кандидат психологических наук, доцент
А. В. Павлюкова,
магистр психологических наук

ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Статья посвящена изучению глубины и видов одиночества у старших школьников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества. Установлено, что у старшекласников с преобладанием глубокого переживания актуального одиночества наблюдается высокий и средний уровни субъективного ощущения одиночества. У учащихся с «диффузным» видом одиночества определен низкий уровень субъективного ощущения одиночества. Для респондентов с «отчуждающим» видом одиночества характерны средний и низкий уровни субъективного ощущения одиночества.

Ключевые слова: старшекласники, субъективное ощущение одиночества, глубина одиночества, диффузное одиночество, отчуждающее одиночество, диссоциированное одиночество.

Проблема одиночества требует особого внимания, так как она является одной из причин затруднений, детерминирующих возникновение неконструктивных отношений с миром и с самим собой. На разных возрастных этапах одиночество переживается человеком по-разному. Актуальность насто-

ящего исследования обусловлена тем, что старший школьный возраст является наиболее сензитивным и имеет принципиальное значение для успешного вхождения личности в широкий контекст социальных отношений. Именно в этот период одиночество осознается наиболее остро в связи с активи-

защитой социальных потребностей.

Цель данной статьи – изучить глубину и виды одиночества у старшеклассников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

Эмпирическое исследование осуществлялось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 37 г. Гомеля». В исследовании приняли участие 92 учащихся старших классов.

Методы исследования. Теоретические: метод теоретического анализа и обобщения научной литературы. *Эмпирические:* опрос. *Методы обработки и интерпретации данных:* методы количественного и качественного описания данных. *Методы математической статистики:* критерий φ^* – угловое преобразование Фишера.

Для проведения эмпирического исследо-

Таблица 1. – Количественные показатели уровней субъективного ощущения одиночества у старшеклассников (данные представлены в %)

Респонденты	Субъективное ощущение одиночества		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
Старшеклассники	18	34	48

Из данных, представленных в таблице 1, следует, что у 18 % старшеклассников установлен *высокий уровень* субъективного ощущения одиночества. *Средний уровень* субъективного ощущения одиночества выявлен у 34 % старших школьников. *Низкий уровень* субъективного ощущения одиночества определен у 48 % респондентов.

Таблица 2. – Количественные показатели глубины переживания одиночества у старшеклассников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества (данные представлены в %)

Глубина переживания одиночества	Уровень субъективного ощущения одиночества		
	высокий	средний	низкий
Не переживают сейчас одиночество	18	24	54
Испытывают неглубокое переживание возможного одиночества	46	61	39
Преобладает глубокое переживание актуального одиночества	36	15	7

Из таблицы 2 следует, что у старшеклассников, которые не переживают одиночество в настоящий момент, наблюдается *низкий уровень* субъективного ощущения одиночества (54 %). При помощи многофункционального критерия Фишера оценивалась достоверность различий между процентными долями выборок. Выявлены статистически значимые различия между старшими школьниками с *высоким и низким уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 6,413$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)), а также *средним и низким уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 4,634$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)). Следовательно, респонденты

вания применялся ряд *психодиагностических методик*.

1. Методика «Экспресс-диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон) [1].

2. Опросник «Одиночество» (С. Г. Корчагина). С помощью данного опросника выявлялась глубина переживания одиночества [2].

3. Опросник для определения вида одиночества (С. Г. Корчагина) [2].

С целью определения уровня субъективного ощущения одиночества у старшеклассников применялась методика «Экспресс-диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон), позволившая выявить *высокий, средний и низкий уровни* субъективного ощущения одиночества. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Для определения глубины переживания одиночества у старшеклассников использовался диагностический опросник «Одиночество» (С. Г. Корчагина). В таблице 2 представлено распределение показателей глубины переживания одиночества у старшеклассников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

с *низким уровнем* субъективного ощущения одиночества в большей степени не переживают одиночество в настоящий момент, чем старшеклассники с *высоким и средним уровнями* субъективного ощущения одиночества. Это свидетельствует о том, что старшие школьники, для которых важны межличностные взаимоотношения, проявляют лидерские качества, на контакт идут первыми, доброжелательны и отзывчивы, у них не повышается тревожность при установлении интимных отношений, наблюдается межличностная активность.

Не выявлены статистически значимые

различия между старшекласниками с *высоким и средним уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 0,484$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,05$)), которые не переживают одиночество в настоящий момент. Следовательно, респонденты по данным уровням субъективного ощущения одиночества не имеют различий при переживании одиночества в настоящий момент.

Для старшекласников, которые испытывают неглубокое переживание возможного одиночества, характерен *средний уровень* субъективного ощущения одиночества (61 %). При помощи многофункционального критерия Фишера оценивалась достоверность различий между процентными долями выборок. Выявлены статистически значимые различия между старшими школьниками с *высоким и средним уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 3,123$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)), а также *высоким и низким уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 2,552$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)). Следовательно, респонденты со *средним уровнем* субъективного ощущения одиночества в большей степени испытывают неглубокое переживание возможного одиночества, чем старшекласники с *высоким уровнем* субъективного ощущения одиночества. Это свидетельствует о том, что у старших школьников со слабой инициативой во взаимодействии со сверстниками наблюдается несамостоятельность в решении межличностных проблем, более слабый авторитет среди ровесников, они сосредоточены на себе, на личных проблемах и внутренних переживаниях, для них свойственна ситуативная тревожность.

Не выявлены статистически значимые различия между старшекласниками, которые испытывают неглубокое переживание возможного одиночества со *средним и низким уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 0,57$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,05$)). Следовательно, респонденты по данным уровням субъективного ощущения одиночества не имеют различий при неглубоком переживании возможного одиночества.

Для старшекласников, у которых преобладает глубокое переживание актуального одиночества, характерен *высокий уровень* субъективного ощущения одиночества (36 %). При помощи многофункционального критерия Фишера оценивалась достовер-

ность различий между процентными долями выборок. Выявлены статистически значимые различия между старшекласниками с *высоким и низким уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 2,434$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)). Следовательно, респонденты с *высоким уровнем* субъективного ощущения одиночества в большей степени испытывают глубокое переживание актуального одиночества, чем старшие школьники с *низким уровнем* субъективного ощущения одиночества. Это свидетельствует о том, что старшекласники, для которых характерна скромность в отношениях, застенчивость, в меньшей степени удовлетворены собой и своим положением, им свойственны подозрительность, импульсивность, чрезмерная раздражительность, страх, избегание социальных контактов, они малоразговорчивы и стараются быть незаметными.

Не выявлены статистически значимые различия между старшекласниками, которые испытывают глубокое переживание актуального одиночества со *средним и низким уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 0,747$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,05$)), а также *высоким и средним уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 0,687$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,05$)). Следовательно, респонденты по данным уровням субъективного ощущения одиночества не имеют различий при глубоком переживании актуального одиночества.

Таким образом, в результате изучения глубины переживания одиночества у старшекласников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества установлено, что у старших школьников, которые не переживают одиночество в настоящий момент, наблюдается *низкий уровень* субъективного ощущения одиночества. Для респондентов, которые испытывают неглубокое переживание возможного одиночества, характерен *средний и низкий уровни* субъективного ощущения одиночества. У старшекласников с преобладанием глубокого переживания актуального одиночества наблюдается *высокий и средний уровни* субъективного ощущения одиночества.

Результаты изучения преобладающего вида одиночества у старшекласников с помощью опросника для определения вида одиночества (С. Г. Корчагина) представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Количественные показатели видов одиночества у старшекласников (данные представлены в %)

Респонденты	Виды одиночества		
	диффузное	отчуждающее	диссоциированное
Старшекласники	48	32	20

Из данных, представленных в таблице 3, следует, что для 48 % старшеклассников преобладающим видом одиночества является «диффузное». Для 32 % старшеклассников преобладающим видом является «отчуждающее» одиночество. У 20 % старших школьни-

Таблица 4. – Количественные показатели преобладающего вида одиночества у старшеклассников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества (данные представлены в %)

Вид одиночества	Субъективное ощущение одиночества		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
Диффузное	18	36	68
Отчуждающее	27	36	30
Диссоциированное	55	28	2

Из таблицы 4 следует, что у старшеклассников с преобладающим видом одиночества «диффузное» в большей степени выражен *низкий уровень* субъективного ощущения одиночества (68 %). При помощи многофункционального критерия Фишера оценивалась достоверность различий между процентными долями выборок. Выявлены статистически значимые различия между старшеклассниками с *высоким и низким уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 7,485$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)), *средним и низким уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 4,599$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)), а также *высоким и средним уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 2,886$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)) субъективного ощущения одиночества. Следовательно, у респондентов с *низким уровнем* субъективного ощущения одиночества в большей степени преобладает «диффузный» вид одиночества, чем у старших школьников с *высоким и средним уровнями* субъективного ощущения одиночества. Для данных респондентов характерна подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречивых личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах, наличие всех уровней эмпатии. Респонденты демонстрируют абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем общаются.

У старшеклассников с преобладающим видом одиночества «отчуждающее» в большей степени выражен *средний уровень* субъективного ощущения одиночества (36 %). При помощи многофункционального критерия Фишера оценивалась достоверность различий между процентными долями выборок. Выявлены статистически значимые различия между старшеклассниками с *высоким и низким уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 2,82$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)), а также *высоким и средним уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 2,358$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)) субъективного ощущения одиночества. Следовательно, у респондентов со *средним уровнем* субъективного ощущения одиночества в большей степени преобладает «отчуждаю-

ков выявлен «диссоциированный» вид одиночества.

В таблице 4 представлено распределение преобладающих видов одиночества у старшеклассников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

«отчуждающее» одиночество, чем у старших школьников с *высоким уровнем* субъективного ощущения одиночества. Для респондентов характерны: циклотимность характера, низкая эмпатия, недоверие, стремление к отделению от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе. Также отмечается утрата значимых связей и контактов, интимности в общении и способности к единению.

Не выявлены статистически значимые различия между старшеклассниками, у которых преобладает «отчуждающее» одиночество со *средним и низким уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 0,462$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,05$)). Следовательно, респонденты по данным уровням субъективного ощущения одиночества не имеют различий при «отчуждающем» виде одиночества.

У старшеклассников с преобладающим видом одиночества «диссоциированное» в большей степени выражен *высокий уровень* субъективного ощущения одиночества (55 %). При помощи многофункционального критерия Фишера оценивалась достоверность различий между процентными долями выборок. Выявлены статистически значимые различия между старшеклассниками с *высоким и низким уровнями* ($\varphi^*_{эмп} = 4,011$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)), а также *средним и низким уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi^*_{эмп} = 3,72$ при $\varphi^*_{кр} = 2,28$ ($\rho \leq 0,01$)). Следовательно, у респондентов с *высоким уровнем* субъективного ощущения одиночества в большей степени преобладает «диссоциированное» одиночество, чем у старших школьников с *низким уровнем* субъективного ощущения одиночества. У респондентов выражена тревожность, возбудимость и демонстративность характера, противоборство в конфликтах, личная направленность, сочетание высокой и низкой эмпатии, эгоистичность и подчиняемость в межличностных отношениях.

Не выявлены статистически значимые

различия между старшекласниками, у которых преобладает «диссоциированное» одиночество с *высоким и средним уровнями* субъективного ощущения одиночества ($\varphi_{\text{эмп}}^* = 0,291$ при $\varphi_{\text{кр}}^* = 2,28$ ($\rho \leq 0,05$)), что говорит о том, что респонденты по данным уровням субъективного ощущения одиночества не имеют различий при «диссоциированном» одиночестве.

Таким образом, в результате изучения преобладающего вида одиночества у старшекласников с разным уровнем субъективного ощущения одиночества можно сделать вывод о том, что у старших школьников, у которых выявлено «диффузное» одиночество, наблюдается *низкий уровень* субъективного ощущения одиночества. Для респондентов, у которых преобладает «отчуждающее» одиночество, характерен *средний и низкий уров-*

ни субъективного ощущения одиночества. У старшекласников с «диссоциированным» одиночеством установлен *высокий и средний уровни* субъективного ощущения одиночества. Следовательно, полученные новые эмпирические данные об одиночестве старшекласников актуализируют проблему поиска путей психолого-педагогического сопровождения эффективного и полноценного развития личности учащегося в условиях современной семьи, школы и общества.

Список использованных источников

1. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
2. Корчагина, С. Г. Психология одиночества : учеб. пособие / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2008. – 228 с.

SUMMARY

The article is devoted to the study of the depth and types of loneliness in high school students with different levels of subjective feelings of loneliness. It is established that high school students with a predominance of deep experience of actual loneliness have high and average levels of subjective feeling of loneliness. Students with a «diffuse» type of loneliness have a low level of subjective feeling of loneliness. Respondents with an «alienating» type of loneliness are characterized by medium and low levels of subjective feelings of loneliness.

Keywords: high school students, subjective feeling of loneliness, depth of loneliness, diffuse loneliness, alienating loneliness, dissociated loneliness.

Статья сдана в редакцию 16.07.2020