

## **УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

*Павлюкова Анастасия Валерьевна*

Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,  
магистрант, г. Гомель, Республика Беларусь  
Научный руководитель: канд. психол. н., доц. Щекудова С.С.  
E-mail: kutas.anastasiya@yandex.ru

В современном мире феномен одиночества является актуальной проблемой, к которой в разное время обращались представители разных направлений. Изучением одиночества занимались К. А. Абульханова-Славская, Р. Вейс, А. Камю, Л. Э. Пепло, Х. Салливан, Ж.-П. Сартр, Л. И. Старовойтова, Г. М. Тихонов, Э. Фромм, И. Ялом и другие. Изучением психологических особенностей одиночества у подростков занимались такие психологи, как О. Б. Долгинова и И. С. Кон.

Исследование проблемы ощущения одиночества у старшеклассников носит актуальный характер в связи с тем, что изменяется система взаимоотношений между старшими школьниками, происходит развитие рефлексии, усиливается потребность в принятии и уважении, общении и уединении, возникает кризис самооценки. У старших школьников неудовлетворенность потребности во взаимоотношениях с одноклассниками и, связанное с этим острое переживание своего одиночества, может стать причиной развития целого ряда отрицательных характеристик личности и особенностей поведения старшеклассников.

В наиболее общем виде одиночество можно определить как психическое состояние человека, которое отражает переживание своей отдельности, не включенности в связи с другими людьми, отсутствие удовлетворительных социальных отношений [1].

Впервые с ощущением одиночества можно столкнуться в подростковом возрасте. В этом возрасте для подростка важно быть включенным в референтную группу сверстников, быть в контакте с одноклассниками. Для подростка очень важно при взаимо-

действии с друзьями и одноклассниками получить признание и эмоциональный отклик, найти в них поддержку, которая ему необходима на данном этапе.

При переживании чувства одиночества у старшекласников затрудняется общение, для них проблематично выстроить взаимоотношения со сверстниками и установить удовлетворяющие доверительные контакты, у них появляется чувство бессмысленности, беспомощности, неуверенности в себе, возникают негативные переживания, повышается конфликтность.

Зачастую, у старшекласников может возникнуть потребность в уединении, она помогает подростку проигрывать различные роли, которые недоступны ему в повседневной жизни. Старший школьник, оставшись наедине со своими мыслями и чувствами, может осмыслить изменения, которые с ним происходят, он может проанализировать себя и свои взаимоотношения с одноклассниками, выстроить линию своего поведения и определить свою позицию в дальнейшем.

Для того, чтобы преодолеть субъективное чувство одиночества, в первую очередь, старшекласнику необходимо осознать одиночество, и сформировать положительное отношение к нему. Во-вторых, сформировать позитивное отношение к самому себе, подросток должен понять ценность своей личности. В-третьих, необходимо повысить коммуникативную компетентность старшего школьника и оптимизировать взаимоотношения с группой сверстников. В-четвертых, старшекласник должен понять, что одиночество играет и положительную роль в его развитии личности.

Поскольку у старшекласников чувство одиночества напрямую зависит от принадлежности к той или иной группе, положения в ней, статуса самого старшего школьника и его личностных качеств, то расширение сферы общения, даже изменение референтной группы помогут снизить переживание одиночества личности.

Для определения уровня субъективного ощущения одиночества у старших подростков была использована методика «Экспресс-диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Базы исследования: ГУО «Средняя школа № 37 г. Гомеля, ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля». Выборка исследования: 120 человек, старшеклассников в возрасте 14–17 лет.

Результаты исследования уровня субъективного ощущения одиночества у старшеклассников показали, что высокий уровень субъективного ощущения одиночества выражен у 18% старших подростков. Для старших школьников с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества свойственно то, что они испытывают трудности в самостоятельном принятии решений, редко берут инициативу на себя. Для них характерна скромность в отношениях, застенчивость, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим.

34% старших подростков имеют средний уровень субъективного ощущения одиночества. Это свидетельствует о том, что у них слабая инициатива во взаимодействии со сверстниками, наблюдается несамостоятельность в решении межличностных проблем, частые обращения за помощью ко взрослым и более слабый авторитет среди ровесников. В целом, их можно охарактеризовать как, более уступчивых и склонных к подчинению.

48 % старшеклассников имеют низкий уровень субъективного ощущения одиночества. Это говорит о том, что они не испытывают трудностей в самостоятельном принятии решений, часто берут инициативу на себя, у них более высокий авторитет среди ровесников, для них важны межличностные взаимоотношения, к неудачам относятся спокойно, на контакт идут первыми, доброжелательны и отзывчивы.

Таким образом, у старших подростков наблюдается низкий уровень развития социальных и, в первую очередь, коммуникативных навыков, отрицательный опыта общения, который оказывает неблагоприятное влияние на отношения старших школьников с социальным окружением, выявлен сниженный уровень социальных контактов и самооценки, у таких старшеклассников наблюдается более слабый авторитет среди ровесников.

Анализ результатов исследования субъективного ощущения одиночества показал, что у старшеклассников преобладает низкий уровень субъективного ощущения одиночества, однако

большую часть составляет средний и высокий уровень субъективного ощущения одиночества.

## Литература

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Пресспе-  
чать, 1997. — 150 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-СВЕРХМАРАФОНЦА

*Подмагурская Елена Геннадьевна*

ИПССО, ГАОУ ВО МГПУ, магистратура, 1 курс, Москва, Россия

Научный руководитель: доц. Клепцова Е.Ю.

E-mail: elena.podm@yandex.ru

Сверхмарафон — одно из самых тяжелых спортивных испытаний в легкой атлетике. Существует несколько видов сверхмарафонов: забег на определённую дистанцию, соревнования, когда победителем становится спортсмен, преодолевший наибольшее расстояние, а также трейлраннинг.

Сверх или ультрамарафонами называются забеги на 50 км, 80 км, 100 км и выше по шоссе либо дорожке стадиона или по пустыне. В последние годы все чаще стали проводиться многодневные соревнования (8 дней/250 км). В 2001 году проходил забег на 4000 км «Транс Австралия», длившийся два месяца, победителем которого стал российский спортсмен Анатолий Кругликов.

На сверхмарафонских соревнованиях спортсмен преодолевает не только большие расстояния по бездорожью, но и проходит испытания погодными условиями и перепадами высот, например, таким наиболее сложнейшим считается у спортсменов сверхмарафон в Долине Смерти, в Северной Америке (дистанция 217 км, температура 50 градусов).

Особое психологическое значение в деятельности сверхмарафонца предназначено определению восприятия бега. Почему же