

А. В. Горобец

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: Ю. А. Шевцова

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ И БАЗОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА

Статья посвящена субъективному одиночеству у молодых людей, а также влиянию на ощущение одиночества иррациональных и базовых убеждений.

Одиночество в студенческом возрасте является одной из проблем нашего общества. Поиск причин этой динамики зачастую приводит к указанию именно на субъективное переживание одиночества и отсутствие необходимого внимания к данному аспекту со стороны окружающих людей.

Задача исследования состояла в том, чтобы изучить, действительно ли студенты ощущают одиночество, а также отследить степень влияния иррациональных и базовых убеждений на ощущение одиночества у студентов.

В исследовании принимали участие 98 человек, студенты 1, 2 и 3 курса ГГУ Им Ф. Скорины. Из них 39 юношей и 58 девушек.

Экспериментальное исследование студентов проходило на протяжении апреля 2019 года. Тестирование проводилось небольшими группами. На основе полученных данных произвелась попытка выявить переживания одиночества иррациональных и базовых установок у юношей и девушек в возрасте от 18 до 21 года.

Для изучения субъективного одиночества была применена методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Для диагностики наличия выраженности иррациональных установок применялась методика А. Эллиса, адаптированная Е. Косиновым.

Методика А. Эллиса. Была применена для выявления наличия и выраженности иррациональных установок у девушек и юношей.

Анализ результатов исследования половых особенностей субъективного ощущения одиночества и иррациональных и базовых убеждений в юношеском возрасте.

В результате проведенной статистической обработки результатов исследования можно наблюдать, что высокий уровень субъективного одиночества не свойственен испытуемым.

Средний уровень субъективного одиночества прослеживается у 43 % респондентов из выборки девушек и у 33 % – из выборки юношей. Процентное соотношение людей с низким уровнем одиночества больше, чем со средним уровнем: данный уровень субъективного одиночества прослеживается у 57 % респондентов из выборки девушек и у 67 % – из выборки юношей. В выборке юношей это количество в два раза больше в сравнении с описанной выборкой респондентов мужского пола со средним уровнем одиночества.

Можно сделать вывод о том, что в большинстве своем, юношескому возрасту не свойственно ощущение одиночества. Это можно объяснить тем, что в юношеском возрасте личность еще полностью не самоопределяется и продолжает путь к развитию. Юношеский возраст – это продолжение развития, т.к. в этом возрасте юноши и девушки активно развивают свою социализацию в обществе, появляются новые социальные связи, интересы знакомства, что связано с изменением социальной среды. Все это является толчком к развитию.

Далее, по результатам проведенного исследования можно наблюдать, что у большинства людей из выборок юношей и девушек присутствуют в разной выраженности все четыре группы иррациональных установок.

У небольшого числа испытуемых, было выявлено наличие иррационального убеждения «долженствование в отношении себя». Для них характерно убеждение в том, что испытуемый что-то кому-то должен. Убеждение в том, что он что-то кому-то должен, является источником стресса, если это постоянно напоминает про этот долг, то это и выступает препятствия для его выполнения. Следовательно, выполнение данного «долга» в данных обстоятельствах

становится затруднительным, и испытуемый попадает в собственноручно построенную ловушку, т. к. он и отдать этот долг не можем, но и не отдавать тоже не может. Их чего получается внутреннее противоречие.

У небольшого числа испытуемых с иррациональными установками «катастрофизация» характерен такой паттерн поведения, когда испытуемый постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду, он постоянное ожидание самого худшего.

Также у небольшого числа лиц с оценочной установкой в отношении себя, характерно оценивание личности человека в целом, а не отдельных его черт, качеств, поступков и т. д. Оценивание демонстрирует свой иррациональный характер, когда отдельный аспект человека отождествляется с его характеристикой как всей личности

У наименьшего количества людей (у 3 % как из выборки девушек, так и из выборки юношей) отсутствует какие-либо иррациональные установки по шкале «долженствование в отношении других». Это связано с тем, что в настоящее время юноши и девушки в большинстве своем ориентированы на себя и свои интересы.

В ходе исследования не было выявлено корреляционной связи между уровнем субъективного ощущения одиночества и отдельно каждым из уровней выраженности иррациональных и базовых установок у юношей и девушек по четырем шкалам: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других» и «оценочная установка».

Однако на 5 % уровне значимости мы можем утверждать, что у девушек со средним уровнем субъективного одиночества в большем количестве отсутствуют иррациональные установки группы «катастрофизация», нежели у девушек с низким уровнем субъективного одиночества.

Список литературы

1. *Девятова Т.* Одиночество: год спустя // Психология на каждый день. М.: Психология большого города, 2013. 240 с.
2. *Долгинова О. Б.* Изучение одиночества как психологического феномена. М.: Знание – сила, 2000. 367 с.
3. *Кон И. С.* Многоликое одиночество // Знание – сила. 1986. № 12.
4. Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс. 1989. 544 с.
5. *Миноскович Б.* Одиночество – междисциплинарный подход. Лабиринты одиночества. М.: Прогресс. 1989. 540 с.
6. *Перлман Д., Пенло Л. Э.* Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
7. *Пузько В. И.* Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества // Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества». Владивосток. 1995. 341 с.
8. *Рузова Л. А.* Социально-философские аспекты проблемы одиночества в современном обществе. СПб: ВУЗ Образование, 2000. Вып 6. 84 с.
9. *Трубникова С. Г.* Проблема психологии одиночества в философской и психологической литературе XX века. М.: Прогресс, 1998. 648 с.
10. *Швалб Ю. М., Данчева О. В.* Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев: Украина, 1991. 367 с.
11. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Прогресс, 2000. 498 с.