Федеральное государственное автономное образовательное

учреждение высшего образования

**«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени В. И. Вернадского»**

(ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»)

**СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ЭКОНОМИКО-ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра общей психологии

## КУРСОВАЯ РАБОТА

Феномен социального отчуждения в подростковом возрасте

Работу выполнил:

обучающийся 3 курса

очной формы обучения

Тимошенко А.Р.

Научный руководитель:

доцент кафедры общей психологии

к.психол.н. Шихматова Е.Б.

|  |
| --- |
| Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ECTS\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Подпись научн. рук.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

Севастополь, 2020

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………………….............3 |  |
| **РАЗДЕЛ 1. ОДИНОЧЕСТВО КАК ФЕНОМЕН ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**………………….......................................................5 |  |
| 1.1 Основные подходы к психологическому анализу одиночества…………...51.2 Особенности переживания одиночества молодыми людьми……………...14**РАЗДЕЛ 2. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ ИСПЫТЫВАЮЩИХ И НЕ ИСПЫТЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ОДИНОЧЕСТВА**……………. ……..302.1 Организация и методы исследования ……………………………………….302.2 Анализ и интерпретация результатов………………………………………..32СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………...48 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Состояние одиночества переживается человеком по-разному на протяжении всей жизни, в разные её периоды. Впервые как состояние оно осознается наиболее остро в подростковом возрасте в связи с тем, что расширяются и актуализируются социальные потребности. Среди них: потребности в установлении значимых межличностных отношений, в накоплении собственного социального опыта, в расширении дружеских контактов, в знакомстве с различными людьми, потребности в причастности и признании, желание быть принятым различными социальными группами. Исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием подростка оторванности от общества сверстников, семьи. Подросток становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, личностно значимыми для него. Он выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в ходе общения с другими людьми. Проблема одиночества подростков получила отражение в трудах известных зарубежных психологов, таких как Р. Вейс, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерс, К. Ясперс и другие. В отечественной психологии крайне мало работ, посвященных проблеме одиночества, особенно у подростков. Это связано с тем, что отечественная психологическая наука в советский период как бы не замечала этот феномен, полагая, что советскому подростку не свойственно и даже противопоказано состояние одиночества. Среди немногих российских исследователей, занимающихся данной проблематикой, можно назвать специалистов в области одиночества и переживаний И. С. Кона, С. Г. Корчагину, Н. Е. Покровского. Проблема одиночества требует серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований.

Признавая существование и психологическую содержательность подросткового одиночества**,** следует отметить, что какими бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует. Продуктивное использование этого состояния снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве возможность совершенствования, самовоспитания у него тех или иных умений, интересов, активно заниматься спортом, то есть путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, сочувствия, сопереживания, милосердия, сострадания, то есть путь к людям.

Объект исследования: личностные особенности подростков.

 Предмет исследования: личностные особенности подростков, испытывающих состояние одиночества.

 Цель исследования: изучить личностные особенности подростков, испытывающих состояние одиночества.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме одиночества в подростковом возрасте.
2. Выявить личностные особенности подростков, испытывающих состояние одиночества.
3. Провести сравнительный анализ личностных особенностей подростков, испытывающих с группой ровесников, не испытывающих состояние одиночества.

 4. Найти связи переживаемого одиночества и личностных особенностей подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что у подростков, испытывающих состояние одиночества, преобладает заниженная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей и организаторских навыков, они эмоционально неустойчивы, более зависимы, ориентированы в большей степени на свой внутренний мир, неуверенны в себе. Также, переживаемое одиночество имеет связь с личностными особенностями подростков.

**РАЗДЕЛ 1. ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

**1.1. Основные подходы к психологическому анализу одиночества**

 Сделаем обзор как некоторых психологических взглядов об одиночестве, так и мнений психологов и философов о том, что делать человеку с одиночеством и как полноценно жить с ним.

Психологические представления об одиночестве.

1) Психоаналитический подход (Зилбург, Саливан, Фромм-Рейхман) Обобщая положения некоторых психоаналитических теорий можно сказать, что одиночество расценивается в этой психологической парадигме как состояние отрицательное, уходящее корнями в детство.

Один из представителей психоанализа Зилбург различал одиночество и уединенность. Уединенность считал он суть «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество же - это непреодолимое, неприятное (оно как «червь» разъедает сердце), константное ощущение. Зилбург считает, что причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссистическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других.

Об этиологии одиночества писал и Г.Салливан. Рассматривая потребность в человеческой близости он считал, что она, начинаясь в младенчестве (стремление ребенка к контакту), в подростковом возрасте приобретает форму потребности в приятеле, с которым можно обменяться своими сокровенными мыслями. Если подросток не может удовлетворить эту потребность, то у него может развиться глубокое одиночество.

Фромм-Рейхман, выделяя причины одиночества, подчеркивает пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки.

2) Человеко-центрированный подход (К.Роджерс)

Подход К.Роджерса к одиночеству отличается от психоаналитического в том, что он мало обращает внимания на ранние детские воспоминая, считая, что одиночество вызвано текущими влияниями, которые испытывает личность.

Согласно Роджерсу, одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его – феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получиться следующая картина.

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами.

2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования.

3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

3) Социально-психологический подход (Боумен, Рисмен, Слейтр)

В отличии от психоанализа и роджерианского подхода, где причиной одиночества является сам человек, некоторые представители социальной психологии возлагают ответственность за возникновение одиночества на общество. Так Боумен выделил несколько факторов, способствующих усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной и социальной мобильности.

Рисмен считает, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других. Люди с такой ориентацией хотят нравиться, постоянно приспосабливаются к обстоятельствам, а также обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. Это приводит к тому, что такая личность может приобрести «синдром обеспокоенности» и зависимость от внимания окружающих к себе со стороны других людей. Причем эта потребность никогда не может быть удовлетворена. Рисмен характеризуя американское общество как «направленного вовне», пишет, что его члены образуют «одинокую толпу».

Слейтер называет современное общество индивидуалистическим. Из-за того, что в нем невозможно достичь удовлетворения потребности в общении, сопричастности и зависимости, у человека возникает одиночество.

4) Интеракционистский подход (Вейс)

Подход Вейса к одиночеству отличается от рассмотренных выше по двум причинам:

– он считает, что одиночество это результат влияния двух факторов - личности и ситуации;

– Вейс рассматривал одиночество в связи с такими социальными отношениями как привязанность, руководство и оценка. Т.о., причиной одиночества может быть недостаток социального взаимодействия индивида, а также взаимодействия, удовлетворяющего социальные запросы личности.

Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похоже на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности.

 5) Когнитивный подход (Л.Э.Пепло)

Согласно мнению представителей когнитивного направления в психологии познание является ключом для объяснения связи между недостатком социальности и чувством одиночества. Л.Э.Пепло считает, что одиночество возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

6) Экзистенциальная психология (И.Ялом, К.Мустакас)

Экзистенциальная психология тесно связана с экзистенциальной философией. Первые попытки непосредственно перенести идеи философии экзистенциализма в психологическую и психотерапевтическую практику (Л.Бинсвангер и М.Босс) дали весьма ограниченные результаты. Ряд экзистенциально мыслящих философов (М.Бубер, П.Тиллих, М.Бахтин и др.) оказали на психологов большое и непосредственное влияние, но вершинами экзистенциальной психологии на сегодняшний день являются общепсихологические теории и методологические основы психологической практики, разработанные на основе философии экзистенциализма такими авторами как В.Франкл, Р.Мэй, Д.Бьюдженталь.

В экзистенциальной психологии выделяют базовый конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования. Под данностями существованиями здесь понимают определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире. Одиночество или, если быть точным, изоляция относится к таким данностям. Обобщая все сказанное ранее, можно сказать, что в отличии от психоанализа и человеко-центрированной терапии, экзистенциалисты, во-первых, не считают это чувство патологическим, и, во-вторых, видят его причины в условиях человеческого бытия.

Один из представителей этого направления И.Ялом рассматривая изолированность как одну из данностей существования, отмечает, что это не есть изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция (от части собственной личности). Это фундаментальная изоляция - и от других созданий («пропасть между собой и другими») и от мира («отделенность между индивидом и миром»). Таким образом, он выделяет два вида изоляции: экзистенциальную и фундаментальную.

В своей работе «Экзистенциальная психотерапия» он рассматривает несколько путей, ведущих к осознанию экзистенциальной изоляции - конфронтация со смертью и свободой. Знание о конечности собственного бытия заставляет человека понять, что никто не может умереть вместе с кем-то или вместо кого-то. Свобода же, понимаемая здесь как принятие ответственности за свою жизнь, подразумевает собственное «авторство» жизни, принятие факта, что никто другой не создает и охраняет тебя. К экзистенциальной изоляции приводят также и индивидуальные опыты дефамилиаризации - состояний, в которых с конституированного нами мира срываются покровы реальности, а с объектов «вырываются символы». И тогда человек теряет ощущению уюта, принадлежности к чему-то знакомому.

Говоря о связи роста и изоляции, Ялом приводит определение Ранка, который считал, что процесс роста тесно связан с сепарацией, превращением в отдельное существо (рост подразумевает автономию, индивидуацию, независимость и самоконтроль). Однако, человек расплачивается за сепарацию изоляцией.

У человека, пишет Ялом, есть два способа ограждения себя от «ужаса конечной изоляции» - частичное принятие этой данности и отношения. Несмотря на то, что отношения не могут уничтожить изоляцию, они помогают разделить одиночество с другими людьми и тогда «любовь компенсирует боль изоляции». Это созвучно М.Буберу, который считал, что «великие отношения пробивают брешь в барьерах возвышенного уединения, смягчая его суровый закон и перебрасывая мост от одного самостоятельного существа к другому через пропасть страха вселенной».

Не принимая своей изолированности, не встречая ее стойко, человек не может с любовью обратиться к другим. Оказавшись в море существования, переживая ужаса одиночества и стремясь как можно быстрее выбраться из него, мы не только отдаляемся от других, но и «бьем по другим», чтобы не утонуть. В этой ситуации мы не можем относиться к другим, воспринимая их такими же, как и мы – испуганными, одинокими, конституирующими мир из вещей. Другой становиться для нас «оно» и, будучи помещенным внутрь нашего собственного мира, становиться средством для отрицания изоляции. Убегая все дальше от осознания данностей существования, человек строит отношения, дающие «продукты» (напр. слияние, власть, величие), помогающие отрицанию изоляции. При рассмотрении взглядов М.Бубера, А.Маслоу и Э.Фромма на проблему одиночества обычно исследуют принципы, по которым можно строить отношения, свободные от нужды друг в друге.

К.Мустакас, другой представитель экзистенциального направления в психологии, разделяет «суету одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Как и Ялом он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку.

Рассматривая характеристики людей, избегающих осознания одиночества как данности бытия, Кайзер выделил три тенденции, характерные для клиентов с экзистенциальным неврозом:

1) «Сплав» - желание потерять собственную личность, стремление слиться с другим, т.к. желание быть индивидуальностью связано с мужеством быть одиноким, а одиночество часто непереносимо для личности;

2) «Универсальный симптом» - состоявшееся слияние, попытка слияния (или его иллюзия) с другим и переживаемое при этом чувство двойственности;

3) «Универсальный конфликт» - это переживаемое, как страдание, нежелаемое чувство одиночества.

Эти тенденции позволяют клиенту избегать переживаний, вызванных осознанием одиночества. Невротик делает все, чтобы уйти от одиночества, в то время как аутентичная личность принимает состояние одиночества как подлинность человеческого существования, как возможность свободного становления и самореализации, как полноту ответственности за себя.

По сути, об этом же пишет и Сартр: «Человек существует лишь настолько, насколько себя осуществляет. Он представляет собой, следовательно, не что иное как совокупность своих поступков, не что иное как собственную жизнь».

Отношения как средство, способное помочь разделить одиночество.

При рассмотрении экзистенциального взгляда на одиночество мы упомянули, что кроме принятия факта экзистенциональной изоляции, у человека есть еще одно средство ограждения себя от «ужаса конечной изоляции» - отношения. Чтобы понять какими могут быть отношения, способные помочь разделить это одиночество и, одновременно, не построенные на принципе «ты мне - я тебе», рассмотрим типы отношений, выделенных М. Бубером, А. Маслоу и Э. Фроммом.

Диалог vs. монолог (М. Бубер)

М.Бубер внес большой вклад в рассмотрение проблемы одиночества. Трудно отнести его к какому-то одному направлению философии, т.к. его позиция основывается на еврейской мистической школе, хасидизме и релятивистской теории, а его взгляды оказали значительное влияние как на религиозную философию, так и на психологию. Он считал, что стремление человека к отношениям заложено в нем с самого рождения. Даже у только что появившегося на свет ребенка есть стремление к контакту – сначала тактильному, а затем «оптимальному» с другими людьми. Таким образом, человек не существует как отдельная сущность, т.к. он «сотворен между». Поскольку для Бубера основным модусом человеческого бытия являются отношения, можно сказать для него нет одиночества как фундаментального факта бытия (ср. с экзистенциалистами).

Бубер выделил два типа отношений: «Я-Ты» и «Я-Оно». Последний тип взаимосвязи - это отношения без взаимности, где другой это средство, функция, объект. Этому Бубер противопоставляет «Я-Ты» отношения, которые построены на взаимности и включающие переживания другого. Различия между эти типами отношений лежат не только в их природе, но и в том, что есть «Я» в каждом из них. «Я», пишет Бубер, возникает и приобретает очертания в рамках отношений и оно, т.о., связано с «Ты», взаимодействуя с которым каждый раз создается новое «Я». При отношениях «Оно» человек не полностью находиться в «отношениях» - он удерживает часть себе, т.к. в этом случае он занимается категоризацией, анализом и вынесением суждения об «Оно».

Основной способ переживания «Я-Ты» отношений - диалог. В нем «каждый из участников имеет в виду другого или других в их особом бытии и обращается к ним с намерением установить живые взаимоотношения между собой и им». Об этом же писал и В.Франкл когда говорил, что идея встречи в настоящее время упростилась. «Встреча» часто является самовыражением, реализация аффекта, что приводит к тому, что акцент смешается с поворота к другому на самооценку, использование других для решения своих проблем. Это, по словам Бубера, есть «монологи, замаскированные под диалог».

Бытийные vs. дефицитарные отношения (А. Маслоу)

А. Маслоу, один из основателей гуманистической психологии, считал, что действия человека определяются двумя типами мотивов: восполнение дефицита и рост. Он выдел следующие характеристики человека, ориентированного на рост: способность реализации собственного потенциала, большая самодостаточность, меньшая зависимость от подкрепления среды, меньшая потребность в межличностных отношениях, восприятие людей не с позиции полезности («использования»), а с позиции уникальности каждого человека. Т.о., эти люди руководствуются не социальными или средовыми детерминантами, а внутренними. Исходя из этого, Маслоу предложил выделить два типа любви - бытийную и дефицитарную. Сравнивая эти типы, А. Маслоу считал, что для бытийной любви характерны минимум тревоги-враждебности, независимость, автономность, минимум ревности, большая бескорыстность, альтруистичность, заботливость.

Симбиотическая привязанность vs. зрелая любовь (Э.Фромм)

Э.Фромм, в одной из своих блестящих работ «Искусство любви», также затрагивает вопрос о том, что должны представлять из себя ненуждающиеся отношения. Так же как и многие экзистенционалисты, Фромм считает экзистенциональную изоляцию причиной серьезного беспокойства человека. Рассматривая то, как человечество в ходе своего развития преодолевало эту изоляцию, Фромм пишет, что ни творческая деятельность, ни оргиастические состояния, ни следования обычаям, ни верованиям группы не были достаточными для этого преодоления - они были «частичными ответами». «Полный ответ» - достижение единения с другим человеком в любви.

Как и Маслоу, он предложил свою классификацию типов любви. Фромм отличал «симбиотическое слияние», при котором ни один из партнеров не является целостным и свободным, от «зрелой» любви. Последняя есть «союз при условии сохранения индивидуальности ... двое становятся одним и все же остаются двумя».

Для Фромма важно, что любовь – активный процесс, основанный не на «получении», а на отдаче; «участии», а не на «увлечении». К другим характеристикам зрелой любви он относит: заботу, отзывчивость, уважение и знание.

**1.2 Особенности переживания одиночества молодыми людьми**

Паттерны поведения одинокого человека.

О распространенности одиночества среди людей говорят следующие данные: не более 1-2% опрошенных утверждают, что никогда в жизни не испытывали чувства одиночества, в то время как примерно 10-30% опрошенных говорят, что переживали такое чувство хотя бы раз в жизни.

Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, личностно значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Одиночество – субъективно тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны. Подлинные субъективные состояния одиночества обычно сопровождают симптомы психических расстройств, которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской, причем у разных людей аффективные реакции на одиночество различные. Одни одинокие люди жалуются, например, на чувство печали и подавленности, другие говорят о том, что испытывают страх и тревогу, третьи сообщают о горечи и гневе.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одинокая личность - это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающая помимо прочего дефицит умений и навыков общения.

Одинокий человек чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувства злости, печати, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более, чем другим людям, присуще так называемое параноидальное чувство, которое включает повышенную подозрительность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, беспокойство, ощущение разбитости и фрустрированности.

Одинокие люди более пессимистичны, чем неодинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других людей только неприятностей, а от будущего - лишь худшего. Они также считают свою жизнь и жизнь других людей бессмысленной (например, Э.Эриксон дает описание аномальной линии развития личности). Одинокие люди малоразговорчивы, ведут себя тихо, стараются быть незаметными, чаще всего выглядят печально. У них нередко отмечается усталый вид и наблюдается повышенная сонливость.

Когда обнаруживается разрыв между реальными и действительными отношениями, характерный для состояния одиночества, то разные люди реагируют на это по-разному. Беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если, наконец, человек убежден, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от одиночества.

Впечатляет перечень типичных эмоциональных состояний, которые время от времени охватывают хронически одинокого человека. Это отчаяние, тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность, скука, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолия, отчужденность.

Одинокие люди склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это - их защитная реакция, которая, в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками, даже если они сами не признают себя одинокими.

Одинокий человек характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

Общаясь с другими людьми, одинокие больше говорят о самих себе и чаще, чем другие, меняют тему разговора. Они также медленнее реагируют на высказывания партнера по общению.

Таким людям свойственны специфические межличностные проблемы. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышенно агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одинокие мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках.

Одинокие люди не могут по-настоящему веселиться в компаниях, испытывают затруднения, когда им необходимо кому-то позвонить, договориться о чем-то, решить какой-либо личный или деловой вопрос. Такие люди повышенно внушаемы или чрезмерно упрямы в разрешении межличностных конфликтов.

Имея неадекватную самооценку, о некоторых особенностях которой будет сказано ниже, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Одиноких людей особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, представление другим людям, соучастие в разных делах, раскованность и открытость в общении.

Одинокие люди в большей степени считают себя менее компетентными, чем неодинокие, и склонны объяснять свои неудачи в установлении межличностных контактов недостатком способностей. Многие задачи, связанные с установлением интимных отношений, вызывают у них повышенную тревожность, снижают межличностную активность. Одинокие люди менее изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения.

Предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество – депрессия или агрессия – зависит от того, как человек объясняет свое собственное одиночество. При внутреннем локусе контроля чаще возникает депрессия, а при внешнем – агрессия. Повышенная склонность к покорности или, напротив, к проявлению враждебности положительно коррелирует с фактическим одиночеством человека среди людей.

Одинокие люди часто чувствуют себя никчемными, некомпетентными, нелюбимыми, и усилению этих самоуничижительных чувств способствует их повышенная самокритичность.

Связь, существующая между низкой самооценкой и одиночеством, объясняется двояким образом. Во-первых, ссылками на то, что низкая самооценка порождает внутреннее самоотчуждение человека; во-вторых, исходя из предположения, что низкая самооценка сопровождается системой таких установок и поведенческих тенденций, которые сами по себе существенно затрудняют межличностное общение.

Факторы, влияющие на интенсивность переживания одиночества.

Существует ряд психологических факторов, которые способствуют одиночеству. Например, это может быть низкая самооценка, которая приводит к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике, что, в свою очередь, создаёт порочный круг — в результате отсутствия контактов самооценка ещё больше падает. Слабые навыки общения также способствуют возникновению одиночества. Люди с плохо развитыми навыками межличностного общения, низкой социализацией из-за страха потерпеть неудачу в отношениях или попасть в психологическую зависимость также нередко стремятся к одиночеству, особенно если у них уже есть неудачный опыт общения с другими людьми.

Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности.

Ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек. Стандарты подобного рода обычно субъективные, точно не определены, но в общем неплохо выражаются в суждениях типа: «Мне бы хотелось иметь больше друзей», «Никто по-настоящему меня не понимает» и т.п. Вместе с тем такие стандарты относительны, они всегда устанавливаются в сопоставлении с прошлым опытом общения. Небольшое уменьшение числа друзей или человеческих контактов у того лица, которое раньше имело их большое количество, может восприниматься как усиление одиночества, в то время как аналогичные изменения, происходящие в характере межличностных связей у человека, который раньше почти ни с кем не общался и имел ограниченный круг друзей (т.е. их возрастание до того же самого уровня, что и у первого человека), будут, вероятно, восприняты как уменьшение одиночества, т.е. противоположным образом.

Одинокие люди нередко видят в самих себе причину своего одиночества, приписывая его недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и пр. Каузальная атрибуция таких людей характеризуется внутренним локусом контроля и сопровождается ссылкой на такие собственные отрицательные индивидуальные качества, как стеснительность, боязнь получить отказ в попытке установить с кем-то интимные отношения, недостаток знаний о том, как следует вести себя в подобных ситуациях, чтобы укрепить межличностные связи.

Есть и другие гипотезы, объясняющие феномен одиночества ссылками на межличностные факторы. Одна из них – несоответствие между тремя «Я» индивида: тем, каким он в настоящее время видит себя (актуальное «Я»); тем, каким он хотел бы стать (идеальное «Я»), и тем, каким его воспринимают другие (отраженное «Я»). Экспериментально подтвердилась гипотеза, утверждающая, что субъективные причины одиночества имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. Оказалось, например, что многие люди не в состоянии правильно оценить отношение окружающих к ним, так как их самовосприятие не вполне соответствует тому, как их же самих в действительности воспринимают люди.

Индивиды, невысоко оценивающие себя, ожидают, что и другие так же к ним относятся. Такие люди острее многих других реагируют на предложения и отказы в установлении личных контактов с окружающими. Вместе с тем люди с низкой самооценкой особенно отзывчивы к обращениям и просьбам со стороны, реагируя повышенно враждебно на тех, кто лично их отвергает. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике и рассматривают ее как подтверждение собственной неполноценности. Они же, как выяснилось, с трудом воспринимают комплименты в свой адрес, более неуверенно ведут себя в общении и повышенно осторожны.

В целом же низкая самооценка порождает взаимосвязанный комплекс психологически неблагоприятных факторов, препятствующих установлению хороших личных взаимоотношений с окружающими людьми: самоуничижительное сознание и поведение, ощущение собственной некомпетентности и многое другое. Следует иметь в виду и то обстоятельство, что длительный опыт одиночества, со своей стороны, может отрицательно влиять на самооценку, делая ее более уязвимой. Неудачи в общении могут усиливать чувство одиночества и, как следствие, снижать самооценку. В низкой самооценке потенциально заложен больший риск одиночества, чем в нормальной, так как низкая самооценка в конечном счете подрывает чувство собственного достоинства у человека.

Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность и пассивность, как возможные причины и одновременно следствия одиночества, часто сопровождают его. Из-за боязни отрицательных результатов проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится все труднее преодолевать одиночество, и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества.

Нередко одиночество возникает по независящим от человека причинам. Вдовство, развод или разрыв личных отношений - наиболее распространенные социальные причины, ведущие к одиночеству. В подобных случаях оно зарождается вследствие внезапно возникающей полной или частичной эмоционально-психологической изоляции человека от людей, составляющих его привычный круг общения.

Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана, полученная в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость взрослого и сохраняется в течение длительного времени, иногда всю жизнь, заставляя таких людей острее, чем другие, реагировать на разлуку и социальную изолированность.

Особенности социальной идентификации.

На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким и в том случае, если его контакты ограничены одним-двумя людьми, а он бы хотел общаться со многими. В то же самое время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, что может переживаться как состояние отчуждающего одиночества. Это проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, неспособности к сотрудничеству в конфликтных ситуациях и склонности их избегать, подозрительности и зависимости человека в межличностных отношениях.

Результатом чрезмерной идентификации человека с другими людьми, является отчуждение от собственного «Я», невозможность личностного обособления, что может переживаться как состояние самоотчуждающего одиночества. Это состояние обусловлено отсутствием идентификации с самим собой и проявляется в подозрительности межличностных отношениях и сочетании противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивлении и приспособлении конфликтных ситуациях, наличии всех уровней эмпатии, возбудимости, тревожности и эмотивности характера.

Основные виды состояния одиночества

Есть смысл различать три вида состояний одиночества: хронический, ситуативный и преходящий. Хроническое одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми. Ситуативное одиночество обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например брачных. После короткого времени дистресса ситуативно. Одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. Преходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов.

Переживание одиночества в подростковом возрасте

Современная ситуация в обществе характеризуется значительными структурными и динамическими изменениями в социальной, экономической и политической жизни. Дальнейшее расслоение общества, переход к рыночной экономике приводят к повышению напряженности в социальных отношениях и способствуют социальной разобщенности людей. В этих условиях поиск путей конструктивного решения проблем одиночества приобретает особую актуальность. В наибольшей мере изменения, происходящие в обществе, затрагивают пожилых людей и подростков как наименее социально защищенные группы. Как правило, одиночество в молодом возрасте это проблематика, перетекшая из подросткового периода. Одиночество в подростковом возрасте – одно из значимых для человека переживаний. Исследователи подросткового возраста (И.В.Дубровина, В.С.Мухина, Д.И.Фельдштейн, Э.Эриксон и др.) отмечают, что особенно трудно приходится подросткам, находящимся в ситуации перехода от детства к взрослости, в ситуации становления и развития.

С переживанием одиночества часто связаны подростковое отчуждение от мира взрослых, открытие новых возможностей своего «Я», осознание себя как личности и индивидуальности.

На разных стадиях развития и становления подростка одиночество может переживаться по-разному и вызывать множество проблем. Исходы переживаний могут быть альтернативными, переживаемое одиночество либо становится побуждением к раскрытию своих возможностей, ступенькой к поиску себя, либо - обстоятельством, ограничивающим развитие человека и даже иногда подводящим к суициду.

Именно в этот период подростки чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятость и отверженность. Об этом свидетельствуют обращения подростков на телефон экстренной психологической помощи, в психологические службы для молодежи и подростков, в редакции газет и журналов.

Переживание одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже стать препятствием для личностного развития. Чрезвычайно важным является овладение подростками средствами осознанной саморегуляции и рефлексивного управления своей активностью.

Многие исследователи рассматривают одиночество как универсальный человеческий опыт, возникающий из факта человеческого существования. Они выделяют типичные для нашего времени факторы, обуславливающие содержательные характеристики сегодняшнего одиночества: изменение структуры современной семьи; необходимость высокой пространственной мобильности; расшатывание религиозных традиций; появление недоверия к государственным и экономическим структурам; технологизацию и компьютеризацию современного общества.

Общим компонентом в переживании одиночества, по их мнению, является недооценка себя и, в связи с этим появляющееся ощущение собственной незначимости. Это объясняет тот факт, что одиночество в наше время воспринимается исключительно негативно.

Д.Гэв определяет одиночество как чувство печали и тоски, возникающее в результате невозможности построения желаемых отношений с определенными аспектами окружающего мира. Конструктивной противоположностью одиночества, по ее мнению, является умение быть наедине с собой.

Гэв рассматривает одиночество с точки зрения различных уровней его проявления, выделяя два основных: экзистенциальный и патологический (тягостно переживаемый).

Экзистенциальное одиночество (как исходная обреченность на непонимание другими) является частью человеческого существования. Оно включает в себя осознание своей разделенности с другими, поиски идентичности и смысла жизни. Источником экзистенциального одиночества является факт уникальности и единственности опыта каждого человека, факт человеческой экзистенции. Тягостно переживаемое одиночество (патологическое по Д.Гэв) предполагает часто хроническую разобщенность с самим собой и другими, являющуюся следствием невозможности построения и сохранения желаемых отношений со значимыми другими или результатом фрустрации потребности в социальной включенности.

Тягостно переживаемое одиночество, по мнению Гэв, характеризуется 4-мя компонентами:

1. Отсутствием контакта с самим собой.

2. Неспособностью к преодолению эмоциональных барьеров с другими.

3. Неспособностью и неумением найти свое место в социальном сообществе.

4. Утратой смысла собственной жизни.

В то же время, по мнению К.Мустакаса - «Одиночество - это условие жизни человека, опыт человеческого существования, который дает индивидууму возможность поддерживать, расширять и углублять его человеческую природу. Человек, в конечном счете, всегда одинок, живет ли он в изоляции или болезни, ощущает ли он утрату после смерти любимого существа или острое чувство радости в триумфе созидания. Я верю, что каждому человеку необходимо признать свое одиночество и четко осознать, что, в конечном счете, в каждый миг своего бытия человек одинок, - ужасающе, совершенно одинок Усилия, предпринимаемые для того, чтобы ускользнуть от экзистенциального переживания одиночества могут привести только к самоотчуждению. Когда человек избегает фундаментальной правды жизни, когда ему удается успешно отрицать ужасное одиночество индивидуального существования, он лишает себя одного из значительных средств своего собственного развития».

В таком понимании одиночества присутствует известная доля фатальности и обреченности. Это осознается самими экзистенциалистами. Одни из них при этом ищут выход в Боге, другие – в стремлении быть сверхчеловеком, третьи – в признании и принятии этого факта. Нам наиболее близка позиция третьих. Как писал Р.М.Рильке: «Мы одиноки. Можно обманывать себя или делать вид, что это не так. Но насколько лучше признать это и из этого исходить».

Это подводит к мысли, что осознание и признание своего одиночества можно рассматривать как одно из условий человеческого развития и один из критериев личностной зрелости. Подростки переживают одиночество, приобретая опыт расставания со старыми ценностями, опыт утраты близких взаимоотношений, опыт потери какой-то части себя самого. Недобровольность и вынужденность этого переживания, обостряют чувство бессилия и беспомощности. Часто это приводит к сомнениям в собственной значимости, утрате доверия к миру и себе, к отчуждению и изоляции.

Подростки остро ощущают ситуацию экзистенциального перелома: они одновременно хотят удовлетворять свои потребности в самостоятельности и независимости, но также и в близости, и социальной включенности и, поэтому остро переживают критические ситуации межличностных отношений (разрыв дружеских связей, непонимание взрослыми и ровесниками).

Переживание одиночества у подростков связано не только с ситуацией межличностных отношений, но и с потерей смысла собственного существования и появлением ощущения экзистенциальной разобщенности людей.

Одиночество в этот период часто неприятно для подростков, они жалуются на него, но в то же время часто его сами ищут. Подросток хочет быть собой и, одновременно, боится этого. «Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они вступают в страстные любовные отношения лишь для того, чтобы оборвать их также внезапно, как и начали. С одной стороны - они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой - они охвачены страстью к одиночеству. Они эгоистичны и материалистичны, и в то же время преисполнены возвышенного идеализма. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом».

Подростки (почти все) еще не задумываются о смысле жизни. Они чаще раздумывают над тем (чувствуют, прежде всего) любимы они или нет, ценят их или нет и т.д.

Подростков потрясает осознание одиночества, осознание того, что они никому не нужны и нигде не могут найти поддержки. Они чувствуют себя беспомощными и в то же время теряют доверие к окружающим. Им не к кому пойти, не к кому обратиться, и никто в тот момент, включая их самих, как им кажется, не может помочь им удовлетворить их потребности.

Одиночество, таким образом, часто переживается тягостно и воспринимается как момент остановки собственной активности, что часто приводит к нарушению привычной жизнедеятельности. Подростки, на наш взгляд, еще недостаточно овладели средствами рефлексивного контроля за своими состояниями и поведением.

 **ВЫВОД ПО РАЗДЕЛУ 1** Одиночество – давно изучаемая проблема, однако в современном мире исследование данного феномена требует новых подходов и более актуальной актуализации.

Одиночество мололых людей – частный случай, имеющий свою специфику. Рассматривая его стоит учитывать ранимую структуру юной психики, её склонность к девиациям.

 Данный контекст поможет нам более целенаправленно сформировать экспериментальное изучение явления одиночества.

РАЗДЕЛ 2. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧТОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ И НЕ ИСПЫТЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ОДИНОЧЕСТВА.

**2.1 Организация и методы исследования**

Методологической основой нашего исследования явились:

* положение Л. А. Венгера о личностных особенностях, как устойчивых пси- хологических образованиях;
* положение Д. Рассела и М. Фергюсона, в котором одиночество рассматри- вается как единое явление, отличающееся по испытываемой интенсивности пере- живания;
* достижения отечественной и зарубежной психологии в области изучения проблемы одиночества: К. Роджерса, Г. Салливана, Ф. Фромм-Рейхмана, С. Г. Кор- чагиной, Н. Е. Покровского и других;
* гипотеза И. С. Кона о том, что в подростковом возрасте чувство одиночест- ва – это явление, являющееся следствием рождения внутренней жизни;

Методы исследования:

Анализ психологических и педагогических источников по проблеме одиночества.

Эмпирические:

* + методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
	+ методика Г.Н. Казанцева «Определение уровня само- оценки»,
	+ методика «Коммуникативные, организаторские способ- ности» (КОС) В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
	+ методика «16-ти факторный личностный опросник» Р. Кэттелла.
	+ Методы количественной и качественной обработки дан- ных с использованием методов математической статистики (ранговая корреляция (r) Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, угловое преобра- зование Фишера для сравнения процентных долей).

Практическая значимость исследования. Данное исследование представляет интерес для педагогов-организаторов, воспитателей, учителей школы, работающих с подростками как группы риска: склонных к девиантному, делинквентному поведению, так и с «внешне благополучными» подростками.

Теоретическая значимость исследования состоит в осуществлении теоретического анализа проблемы особенностей самооценки и коммуникативных способностей подростков, испытывающих состояние одиночества.

Надежность и достоверность данных, полученных в работе, обеспечивается применением методик, адекватных цели и объекту исследования, количественным и качественным анализам эмпирического материала.

**2.2 Анализ и интерпретация результатов**

Для сравнительного анализа самооценки подростков, испытывающих и не испытывающих состояния одиночества, результаты, полученные в двух группах, по методике Г.Н. Казанцевой, сведем в единую таблицу 1.

Таблица 1

*Уровни самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни Испытуемые | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Кол-во чел. |  | Кол-во чел. |  | Кол-во чел. |  |
| Экспериментальная группа | 6 | 15 | 22 | 55 | 12 | 0 |
| Контрольная группа | 14 | 35 | 24 | 60 | 2 |  |

Из таблицы мы видим, что большинство подростков из контрольной и экспериментальной групп, имеют средний уровень самооценки. Подростков из контрольной группы с высоким уровнем самооценки чуть больше. И меньше всего подростков из контрольной группы оказалось с низким уровнем.

Критерий Фишера позволил выявить значимые различия в показателях низкого уровня самооценки (φ\*=3,17; р≤0,01).

Данные результаты мы отобразили на рисунке 1.

100%

90%

80%

70%

60%

50%

40%

30%

20%

10%

0%

60%

55%

35%

экспериментальная группа

контрольная группа

30%

15%

5%

высокий уровень средний уровень низкий уровень

*Рисунок 1. Уровни самооценки подростков, испытывающих и не испыты- вающих состояние одиночества*

Таким образом, из рисунка 1 мы видим, что больше всего подростков в двух группах со средним уровнем самооценки. Они оценивают себя по своим поступкам и деяниям, по отношению к себе окружающих. Чуть меньше подростков из контрольной группы с высоким уровнем самооценки. Для этих ребят характерна требовательность не только к окружающим, но в первую очередь к себе, часто они ставят перед собой завышенные цели, и добиваются их. С заниженной самооценкой оказалось меньше всех испытуемых в экспериментальной группе. У этих ребят слабая вера в себя, боязнь получить отказ, снижение самоуважения, они, как правило, легко поддаются влиянию, с трудом осознают, что могут совершать хорошие поступки, так как считают себя неспособными к ним.

Результаты коммуникативных способностей, полученные контрольной и экспериментальной группами, по методике «Коммуникативные, организаторские способности» (КОС) В.В. Синявского и В.А. Федорошина, мы поместили в таблицу 2.

Таблица 2

*Коммуникативные способности подростков*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УровниИспытуемые | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Абс. число | % | Абс. число | % | Абс. число | % |
| Экспериментальная группа | 3 | 8 | 25 | 62 | 12 | 30 |
| Контрольная группа | 16 | 40 | 20 | 50 | 4 | 10 |

Из таблицы мы видим, что большинство подростков из контрольной и экспериментальной групп, имеют средний уровень коммуникативности. Подростков из контрольной группы с высоким уровнем коммуникативности чуть больше. И меньше всего подростков из контрольной группы оказалось с низким уровнем коммуникативности. Критерий Фишера позволил выявить значимые различия в показателях высокого уровня коммуникативности (φ\*= 3,55; р≤0,01). Данные результаты мы отобразили на рисунке 2.

Из рисунка мы видим, что, у подростков контрольной и экспериментальной групп большинство имеют средний уровень коммуникативных способностей, среди подростков контрольной группы большинство с высоким уровнем, а в экспериментальной группе больше испытуемых с низким уровнем коммуникативных способностей.

Результаты организаторских способностей, полученные контрольной и экспериментальной группами, по методике «Коммуникативные, организаторские способности» (КОС) В. В. Синявского и В. А. Федорошина, мы поместили в таблицу 3.

100%

90%

80%

70%

60%

50%

50%

40%

30%

40%

20%

10%

0%

10%

высокий уровень средний уровень низкий уровень

8%

30%

экспериментальная группа контрольная группа

62%

*Рисунок 2. Коммуникативные способности подростков*

Таблица 3

*Организаторские способности подростков*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УровниИспытуемые | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Абс. число | % | Абс. число | % | Абс. число | % |
| Экспериментальнаягруппа | 4 | 10 | 16 | 40 | 20 | 50 |
| Контрольная группа | 16 | 40 | 18 | 45 | 6 | 15 |

Из таблицы мы видим, что большинство подростков из контрольной группы, имеют средний уровень организаторских способностей. Большинство подростков из экспериментальной группы с низким уровнем организаторских способностей. И меньше всего подростков из контрольной группы оказалось с низким уровнем организаторских способностей, а в экспериментальной – с высоким. Критерий Фишера позволил выявить значимые различия в показателях высокого уровня организаторских способностей (φ\*=4,31; р≤0,01). Данные результаты мы отобразили на рисунке 3.

100%

90%

80%

70%

60%

50%

45%

50%

40%

40%

40%

30%

20%

10%

0%

высокий уровень

средний уровень

низкий уровень

10%

15%

экспериментальная группа контрольная группа

*Рисунок 3. Организаторские способности подростков*

Из рисунка мы видим, что, у подростков экспериментальной группы большинство имеют средний уровень организаторских способностей, среди подростков контрольной группы большинство с низким уровнем.

Также, приведём соотношение средних баллов в совокупности по трём параметрам: самооценке, коммуникативным и организаторским способностям на следующем рисунке.

14

12

10

8

6

4

2

0

-2

одиночество

не-одиночество

самооценка

коммуник

**параметры**

организат

**средний балл**

*Рисунок 4. Сравнительные данные по самооценке, коммуникативным и организаторским способностям подростков, N=80*

У подростков, испытывающих состояние одиночества, самооценка ниже, чем у подростков, не испытывающих состояние одиночества, U=445,5; p≤0,001. Также, и коммуникативные, и организаторские способности менее выражены у подростков, не испытывающих состояние одиночества, U=355,00; p≤0,001 и U=491,0; p≤0,001 соответственно.

Таким образом, исследуемые нами подростки из экспериментальной группы обладают более низкой самооценкой и менее выраженными коммуникативными и организаторскими способностями.

Результаты, полученные контрольной и экспериментальной группами по методике «16-ти факторный личностный опросник» Р. Кэттелла представим для наглядности в виде графика, (см. рисунок 5).

12

10

8

6

4

2

0

Одиночество

не-одиночество

**факторы по методике Кетелла (личностные особенности)**

**средний балл**

*Рисунок 5. Сравнительные данные по личностным особенностям подростков, N=80*

С помощью критерия U Манна-Уитни, мы выявили значимые различия по:

1. фактору А (U=369,5; p≤0,001), что говорит о том, что подростки, не ис- пытывающие состояние одиночества более общительны, открыты, по сравнению с подростками, испытывающими состояние одиночества, они легко устанавливают межличностные контакты;
2. фактору В (U=369; p≤0,001) характеризуют подростков из эксперимен- тальной группы с более развитым абстрактным мышлением, сообразительностью, достаточно высоким уровнем общей культуры; подростков, испытывающих состоя- ние одиночества характеризуют конкретность и некоторая ригидность мышления, затруднения в решении абстрактных задач, сниженная оперативность мышления, недостаточный уровень общей вербальной культуры.
3. фактору С (U=416,5; p≤0,001) говорят о том, что подростки, не испыты- вающие состояние одиночества эмоционально устойчивые, выдержаны, ориенти- рованы на реальность; подростков, испытывающих состояние одиночества харак- теризует эмоциональная неустойчивость, импульсивность; человек находится под влиянием чувств, переменчив в настроениях, легко расстраивается, неустойчив в интересах;
4. фактору Е (U=139,5; p≤0,001) характеризуют подростков из экспери- ментальной группы как самостоятельных, независимых, склонных к авторитарному поведению; подростков, испытывающих состояние одиночества характеризует мяг- кость, уступчивость, тактичность, любезность, зависимость, безропотность, услуж- ливость, почтительность, застенчивость, готовность брать вину на себя, скром- ность, экспрессивность, склонность легко выходить из равновесия.
5. фактору F (U=340; p≤0,001) характеризует подростков, не испытываю- щих состояние одиночества как жизнерадостных, импульсивных, восторженных, беспечных, а подростков, испытывающих состояние одиночества, как менее жиз- нерадостных менее импульсивных; склонных к озабоченности, беспокойству о бу- дущем, пессимистичных в восприятии действительности;
6. G (U=493; p≤0,001) характеризует подростков, не испытывающих со- стояние одиночества как более добросовестных, ответственных, стабильных, уравновешенных; подростков, испытывающих состояние одиночества как склонных к непостоянству, подверженных влиянию чувств, случая и обстоятельств, потвор- ствующих своим желаниям, не делающих усилий по выполнению групповых требо- ваний и норм, как менее организованных, безответственных, импульсивных.
7. фактору L (U=500; p≤0,001) характеризует подростков, не испытываю- щих состояние одиночества как более открытых, уживчивых, терпимых, поклади- стых; подростков, испытывающих состояние одиночества как осторожных, эгоцен- тричных, проявляющих настороженность по отношению к людям; склонных к рев- ности, стремлению возложить ответственность за ошибки на окружающих, раздра- жительных;
8. фактору M (U=507; p≤0,001) характеризует подростков, не испытываю- щих состояние одиночества с высокой скоростью решения практических задач, прозаичностью, с выраженной ориентацией на внешнюю реальность, с развитым

конкретным воображением; подростки, испытывающие состояние одиночества; подростков, испытывающих состояние одиночества как поглощенных своими идеями, внутренними иллюзиями, легкостью отказа от практических суждений, умением оперировать абстрактными понятиями, ориентированным в большей сте- пени на свой внутренний мир; мечтательность.

1. фактору O (U=234; p≤0,001) характеризует подростков, не испытываю- щих состояние одиночества, как беспечных, самонадеянных, жизнерадостных, уве- ренных в себе и в своих силах; подростков, испытывающих состояние одиночества как беспокойных, озабоченных, ранимых, подверженных настроению, неуверенных в себе, склонных к предчувствиям, самобичеванию, к депрессиям, чувствительных к одобрению окружающих, испытывающих чувство вины и недовольство собой.
2. фактору Q1 (U=474,0; p≤0,001) характеризует подростков, не испыты- вающих состояние одиночества по сравнению с подростками, испытывающими со- стояние одиночества, как имеющих интеллектуальные интересы, развитое анали- тическое мышление, восприимчивость к переменам, к новым идеям;
3. фактору Q3 (U =511,5; p≤0,001) характеризует подростков, не испыты- вающих состояние одиночества, по сравнению с подростками, испытывающими со- стояние одиночества, как целенаправленных, с сильной волей, умением контроли- ровать свои эмоции и поведение.

Таким образом, проведенное исследование позволило доказать выдвинутую гипотезу: у подростков, испытывающих состояние одиночества, преобладает заниженная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей и организаторских навыков, они эмоционально неустойчивы, зависимы, ориентированы в большей степени на свой внутренний мир, неуверенны в себе.

Чтобы проверить частную гипотезу о том, что переживаемое одиночество имеет связь с личностными особенностями подростков, мы далее рассмотрим, какие факторы коррелируют с группирующей переменной – испытываемым состоянием одиночества у подростков.

В результате корреляционного анализа выявлено 16 взаимосвязей (как прямых, так и обратных) группирующей переменной – испытываемым состоянием одиночества у подростков, с их особенностями, обозначим их в таблице 4.

Таблица 4

*Личностные особенности подростков, связанные с испытываемым ими состоянием одиночества*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | признак | коэффициент, r | ур. значимости, p |
| 1 | самооценка | 0,385 | 0,01 |
| 2 | организаторская способность | 0,338 | 0,01 |
| 3 | коммуникативный навык | 0,486 | 0,01 |
| 4 | открытость | 0,470 | 0,01 |
| 5 | общий уровень IQ | 0,525 | 0,01 |
| 6 | эмоциональная устойчивость | 0,518 | 0,01 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | доминирование | 0,719 | 0,01 |
| 8 | беспечность | 0,680 | 0,01 |
| 9 | социальная нормированность | 0,602 | 0,01 |
| 10 | смелость | 0,318 | 0,01 |
| 11 | чувственность | -0,431 | 0,01 |
| 12 | воображение | -0,511 | 0,01 |
| 13 | утончённость | -0,672 | 0,01 |
| 14 | **склонность к чувству вины либо****спокойная самоуверенность** | 0,625 | 0,01 |
| 15 | **самостоятельность** | 0,603 | 0,01 |
| 16 | **самоконтроль, сильная воля** | 0,605 | 0,01 |

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 4, дают основание сформулировать следующее:

Самооценка взаимосвязана с состоянием одиночества: чем ниже самооценка, тем больше подросток склонен испытывать одиночество.

Организаторская способность тем ниже, чем больше уровень одиночества подростка.

Также, с повышением уровня одиночества подростка возрастают: чувственность и воображение. То есть, чем выше уровень одиночества, тем более проявляются у подростка следующие качества: нетерпимость, зависимость от других, поиск помощи, богатая фантазия, требование внимания других, ипохондричность, боязливость, мечтательность, утонченный, непрактичность, углубленность в себя, интерес к искусству, теории, смыслу жизни, богатое воображение, беспомощность в практических делах.

Вместе с тем, с повышением уровня одиночества подростка снижается выраженность: коммуникативного навыка, открытости, общего уровня IQ, эмоциональной устойчивости, доминирования, беспечности, социальной нормированности и смелости.

Таким образом, чем выше у подростка испытываемое им одиночество, тем он становится менее общительным, открытым, более эмоционально неустойчивым, более серьезным, углубленным в себя, озабоченно-задумчивым, пессимистичным, сдержанным, рассудительным, больше проявляет мягкость, уступчивость, зависимость и застенчивость, легко впадает в смятение.

Проведенное исследование позволило доказать выдвинутую гипотезу: у подростков, испытывающих состояние одиночества, преобладает заниженная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей и организаторских навыков, они эмоционально неустойчивы, зависимы, ориентированы в большей степени на свой внутренний мир, неуверенны в себе. Также, нами определены взаимосвязи испытываемого состояния одиночества и личностных особенностей подростков. К сожалению, метод корреляционного анализа не может установить, какой фактор является зависимой, а какой – независимой переменной, но мы предполагаем, что одиночество, которое испытывает подросток, является

следствием его личностных особенностей. Поэтому, выявленные нами личностные особенности подростков, испытывающих состояние одиночества, в комплексе, могут быть использованы как маркеры, индикаторы данного состояния в коррекции эмоциональной сферы подростка для предотвращения негативных, асоциальных проявлений.

Заключение

Проблема одиночества подростков рассматривается в трудах зарубежных и отечественных психологов. Они выделяют следующие виды подросткового одиночества: временное, постоянное, эмоциональное, поведенческое, когнитивное. Основные причины одиночества в подростковом возрасте – это наличие конфликтных отношений с окружающими и глубокие эмоциональные переживания как главные признаки кризиса взросления; узость социальных контактов и отсутствие компенсаторного характера; недостаток социальных навыков; преобладание индивидуализации, персонализации над адаптацией.

В ходе эмпирического исследования нами выявлено, что подростки, испытывающие состояние одиночества, характеризуются следующими особенностями по сравнению с не испытывающими состояние одиночества подростками:

Они обладают более низкой самооценкой и менее выраженными коммуникативными и организаторскими способностями.

Также, существует взаимосвязь испытываемого состояния одиночества подростком и его особенностей. Она проявляется следующим образом: чем выше у подростка испытываемое им одиночество, тем он становится менее общительным, открытым, более эмоционально неустойчивым, более серьезным, углубленным в себя, озабоченно-задумчивым, пессимистичным, сдержанным, рассудительным, больше проявляет мягкость, уступчивость, зависимость и застенчивый, легко впадает в смятение. К тому же, чем выше уровень одиночества, тем более проявляются у подростка следующие качества: нетерпимость, зависимость от других, поиск помощи, богатая фантазия, требование внимания других, ипохондричность, боязливость, мечтательность, утонченный, непрактичность, углубленность в себя, интерес к искусству, теории, смыслу жизни, богатое воображение, беспомощность в практических делах.

Итак, подростки, испытывающие состояние одиночества, преимущественно имеют заниженную самооценку, низкий уровень коммуникативных способностей и организаторских навыков, они эмоционально неустойчивы, более зависимы, ори- ентированы в большей степени на свой внутренний мир, неуверенны в себе. Меж- ду состоянием одиночества, испытываемым подростком, и его личностными осо- бенностями, имеется взаимосвязь.

Литература

* 1. Алешина, Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы [Текст]: Ю.Е. Алешина // Психология. – МГУ, 2000.-№ 2 .- С. 60-72.
	2. Антонов, А.И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов) [Текст] : Учебное пособие для вузов / А.И. Антонов. - М.: Нота Бене, 1998. – 244 с.
	3. Арнаутова, Е.П. Общение с родителями: зачем, как ? [Текст]: Е.П. Арнауто- ва., В.М. Иванова. - науч. ред. В.М. Иванова.- М., 1999.- 219 с.
	4. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]: Л. И. Божович. - СПб.; М.; Харьков: Питер, 2008. - 400 с.
	5. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологиче- ские труды [Текст]: Л. И. Божович ; ред., авт. вступ. ст. Д. И. Фельдштейн. - 3-е изд.

- М. : Московский психолого-социальный институт, 2001. - 352 с.

* 1. Бойко, В.В. Малодетная семья (социально-психологический аспект). [Текст]: В.В. Бойко - М.: Мысль, 1988.-24 с.
	2. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике. [Текст]: Л. Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - Киев, 1987. С. 98-101.
	3. Герберт, О.И. Формирование положительной самооценки подростков "груп- пы риска": методические рекомендации [Текст]: О. И. Герберт. - Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. - 36 с.
	4. Гульянова, Н.А. О связи самопринятия и осознания Я-образа в ситуации неуспеха [Текст]: Н.А. Гульянова // Вестник Московского университетата. Серия 14. Психология. № 3, 2001, с. 68-75.
	5. Давыдов, В. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебник для студентов педагогических институтов/ В. В. Давыдов, Т. В Драгунова, Л. Б. Ительсон, А.В. Петровский - М.: Просвещение, 1979. - 288с.
	6. Дальто, Ф. На стороне ребенка [Текст]: Ф Дальто.- Изд-во, У- фактория.- 2004.-135 с.
	7. Драгунова, Т.В., Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. [Текст]: Т.В.Драгунова, Д.Б. Эльконин. - М.: Просвещение, 1967. - 156с.
	8. Дружинин, В.Н. Психология семьи [Текст]: В.Н. Дружинин.- М: Просвеще- ние ; 2006. - 176 с.
	9. Карпенко, Л.А., Краткий психологический словарь [Текст]: Петровский А. В., Карпенко Л.А. - М.: Просвещение, 1981. – 1995 с.
	10. Кон, И.С. Какими они себя видят. [Текст]: И.С. Кон. М., 1975.
	11. Кон, И.С. Психология ранней юности. [Текст]: И.С. Кон. М., 1989.
	12. Кон, И.С. Социологическая психология: избранные психологические труды [Текст]: И.С. Кон. - М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. - 560 с.
	13. Коломинский, Я.Л. Человек среди людей. [Текст]: Я.Л. Коломинский. - М., 1987.
	14. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального разви- тия подростков. [Текст]: М. Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. 1998. №2. С. 69- 78.
	15. Королева, А. П. Оказание психологической помощи младшим школьникам с низким социометрическим статусом [Текст]: А. П. Королева // Наука и школа. - 2006. - N 4. - С. 31-33.
	16. Кошелева, Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений. [Текст]: Ю.П. Кошелева// Вопросы психологии. 1998. №2. С. 106-116.
	17. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст]: Т.Л. Крюкова.

- Кострома, 2004. – с.22.

* 1. Кузнецов, А. Я одинока сама с собой [Текст]: А. Кузнецов //Воспитание школьников. 1997. №2. С. 28-32.
	2. Лидерс, А.Г. Психологическое обследование семьи: учеб. Пособие- практикум для студ. фак. психологии высш. учеб. Заведений [Текст]: А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 432 с.
	3. Лидерс, А.Г. Семья как психологическая система [Текст]: А.Г. Лидерс - М. - Обнинск, 2004. - 238 с.
	4. Майерс, Дэвид. Социальная психология [Текст]: Д. Майерс. - М., 2000.
	5. Маринина, Е. Подросток в «стае» [Текст]: Е. Маринина, Ю. Воронов // Вос- питание школьников. 1994. №6. С. 41-44.
	6. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников [Текст]: А.В. Мудрик. - М., 1984.
	7. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. [Текст]: Учебное пособие.- СПб.: Речь, 2004.- 392 с.
	8. Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразившей всю её жизнь / пер. с англ. [Текст]: О. Нейпир, К. Витакер – М.: «Когито-Центр», 2005. – 344 с.
	9. Немов, Р.С. Психология. В 3 кн [Текст]: Р.С. Немов. Кн. 3: Психодиагности- ка. Введение в научное психологическое исследование с элементами математиче- ской статистики. М., 2001.
	10. Овчинникова, Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррек- ция [Текст]: Т.Н. Овчинникова – М.: Академический Проект, 2000. - 2-е изд. – 208 с.
	11. Особенности социализации современного подростка [Текст]:// Вопросы психологии. 1999. №6. С. 54-58.
	12. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста [Текст]:// Вопросы психологии. 1996. №1. С. 20-33.
	13. Петровский, А.В. Отчуждение как феномен детско-родительских отноше- ний [Текст]: А.В.Петровский., М.В. Полевая // Вопросы психологии.- 2001.-№1.-с.19- 26.
	14. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов [Текст]: учебное посо- бие для вузов/ К.Н. Поливанова. - М.: Академия, 2000. - 184 с.
	15. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии [Текст]: ред. А. А. Крылов. - Л. : Издательство государственного университета, 1990. - 272 с.
	16. Психологическая диагностика детей и подростков [Текст]: М., 1995.
	17. Психология развивающейся личности [Текст]: М., 1987.
	18. Реан, А.А. Психология и педагогика. [Текст]: Н.В. Бордовская, А.А. Реан, С.И. Розум - СПб.: Питер, 2002. - 432 с.
	19. Рогова, Е.Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью [Текст]: Е.Е. Рогова // Вопросы психологии. - 2007. - №5.
	20. Рутман, Э. Никто меня не понимает [Текст]: Э. Рутман // Семья и школа. 1996. №9. С. 16-19.
	21. Сермягина, О.С. Эмоциональные отношения в семье [Текст]: О.С. Сермя- гина. - Кишинев: Штиница, 1991.- 86 с.
	22. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст]: СПб.: ООО "Речь", 2007 . С. 32
	23. Симеонова, Л. Человек рядом [Текст]: Л. Симеонова.- М., 1989.- 200 с.
	24. Старшенбаум, Г.В. Любовь против одиночества [Текст]: Г.В. Старшенба- ум.- М., 1991.- 236 с.
	25. Тарасов, С.В. Психологический анализ категориальных структур мировос- приятия школьников [Текст]: С.В. Тарасов// Вопросы психологии. 1998. №4. С. 14- 19.
	26. Хараш, А. Наедине с собой: краткое введение в психогигиену одиночест- ва[Текст]: А. Хараш// Урания. 1994. №4. С. 12-19.
	27. Хоментаускас, Г.Т. Семья глазами ребёнка [Текст]: Г.Т. Хоментаускас. – Томск.: Курсив, 1995. – 270 с.
	28. Хорицкая, Ю.Г. У одиночества характер крут [Текст]: Ю.Г. Хорицкая, С.Н. Шевченко. - М., 1990. - 200с.
	29. Хъелл, Л. Теория личности [Текст]: учебное пособие / Л. Хъелл.- СПб.,2007.-153с.
	30. Человек один не может… [Текст]: (о проблеме одиночества: сборник). М., 1989. – 188с.
	31. Швал, Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы [Текст]: Ю.М. Швал, О.В. Данчева. - Киев, 1991.
	32. Шевцова, И.В. Работа психолога с родителями. Коррекция родительских отношений [Текст]: И.В. Шевцова - М., 2000. – 390 с.
	33. Шибутани, Тамотсу. Социальная психология [Текст]: Т. Шибутани. - Рос- тов-на-Дону, 1999. – 348 с.
	34. Шильштейн, Е.С. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте [Текст]: Е.С. Шильштейн // Вопросы психологии. 2000. №6. С. 69-78.
	35. Шнейдер, Л.Б. Основы семейной психологии [Текст]: Л.Б. Шнейдер.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издатель- ство НПО «МОДЭК», 2003.- 927с.
	36. Шнейдер, Л.Б. Психология семейных отношений [Текст]: Л.Б. Шнейдер. - М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.-512 с.
	37. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах [Текст]: Д.Б.Эльконин. – М.: Институт практической психологии, 1995. - 216 с.
	38. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст]: Э. Эриксон.- СПб : ЗАО ИТД «Лет- ний сад», 2000.- 416 с.