

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 541 группы, направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
социально-гуманитарного факультета,
Харлановой Анастасии Олеговны.

Научный руководитель:

доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____ П.В. Андреев

(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии:

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2016

Введение. Настоящее время – это эпоха активных изменений и поисков дальнейших перспектив развития. Общество динамично развивается и предъявляет повышенные требования к социальной мобильности личности во всех сферах ее жизни. На современном этапе важно ориентировать молодежь на духовное взросление, конкурентоспособность, успешность в самореализации. Принципиальную значимость в связи с этим представляет возможность общения с социумом. Субъективное переживание одиночества мешает подростку свободно строить взаимодействие со сверстниками и взрослыми, не создаёт условий для полноценного, гармоничного развития личности. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью теоретического и практического осмысления социально-психологических особенностей субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

Цель исследования: исследовать социально-психологические особенности субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

Объект исследования: переживания одиночества у подростков.

Предмет исследования: социально-психологические особенности субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют следующие особенности субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте:

– подростки восьмых классов обладают более высоким уровнем субъективного переживания одиночества, чем подростки шестых и седьмых классов;

– девочки-подростки обладают более высоким уровнем субъективного переживания одиночества, чем мальчики-подростки;

– необходимыми условиями коррекции субъективного переживания одиночества выступают: развитие коммуникативных умений; формирование

адекватной самооценки; снижение конфликтности; развитие уверенности в себе, самоуважение.

Задачи исследования: 1. Проанализировать подходы к содержанию понятия «одиночество».

2. Изучить особенности проявлений субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

3. Рассмотреть половозрастной аспект субъективного переживания одиночества у подростков.

4. Разработать, применить на практике и выявить эффективность программы коррекции субъективного переживания одиночества у подростков.

Теоретико-методологическая база. Проблему одиночества раскрывали в своих работах Зилбург, Фромм-Рейхман, К. Роджерс, Вейс, К. Мустакас, Уильям А. Садлер, Томас Б. Джонсон, Леонард М. Хоровиц, Карин Рубинстайн, Садлер, И. Ялом и др. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте исследовали И.С. Кон, М.И. Буянов, В.С. Березин, Д. Байярд, Х. Ремшмидт, Е.Е. Рогова и др.

Методы исследования: 1) теоретический анализ научной литературы; 2) экспериментальное диагностирование; 3) методы математической обработки: U – критерий Манна-Уитни; S – критерий тенденций Джонкира, T – критерий Вилкоксона.

В работе использовалась **методика** диагностики уровня субъективного переживания одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона).

Теоретическая значимость: обобщены подходы к понятию «одиночество», классификации видов, причин одиночества. Уточнены типы, особенности проявления одиночества в подростковом возрасте, качества личности, «предрасполагающие» к формированию стойкого одиночества и др.

Практическая значимость: результаты исследования и коррекционную программу можно использовать в работе педагога-психолога,

учителя, воспитателя в индивидуальных и групповых формах работы с целью оказания психологической помощи в проблемах построения общения в подростковом возрасте, связанных с субъективным переживанием одиночества, а также в консультационной работе с родителями.

Структура работы: состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, включающего в себя 49 источников, и 2 приложений.

Основное содержание работы. В *I* главе «Психологическая характеристика социально-психологических особенностей переживания одиночества» анализируются многочисленные точки зрения к рассмотрению основного понятия «субъективное переживание одиночества». Теоретическое осмысление проблемы одиночества наиболее содержательно начинается с середины XIX в. Практически все философские школы и направления освещали феномен одиночества.

В своих работах А.О. Маркелова, В.А. Панфёрова рассматривают в зарубежной психологии ряд теоретических подходов к одиночеству: экзистенциальный, социологический, интеракционистский, гуманистический, когнитивный, неопрейдистский. Они изучают черты характера, личностные качества, возрастные особенности. Рассматривают типологии и шкалы одиночества.

В работах Томаса Б. Джонсона и Уильяма А. Садлера одиночество рассматривается как субъективное, сугубо индивидуальное переживание. Они считают, что одиночество выражает определенную форму самосознания. Показывает раскол основной реальной системы отношений и связей внутреннего мира личности.

По мнению А.А. Грицианова, чувство одиночества возникает у ребенка от осознания своей обособленности, уникальности. Субъективное переживание одиночества – это индивидуальные ощущения подростка в сторону неустойчивости и негатива, в условиях мнимой коммуникативной депривации.

Чувство одиночества характерно для подросткового возраста. Но одиночество приводит человека к тому, что он начинает чувствовать: ему не достаточно общения, любви и тепла. Не хватает связей с людьми.

Существует разное понимание подросткового одиночества. 1. Отрицается факт наличия этого состояния как особенности подросткового возраста. 2. Трактуются как поверхностное, несерьезное по природе социальное явление. 3. С точки зрения И.С. Кона – это нормальное состояние, присущее подростковому возрасту. Он отмечает важность, даже драматичность этого переживания. Признаёт существование и подчёркивает психологическую наполненность подросткового одиночества. И.С. Кон подчёркивает, что важны не пути, которые привели к нему подростка, а то как он сам воспринимает и использует это состояние.

В.С. Березин выделяет качества личности, «предрасполагающие» к формированию стойкого одиночества. Д. Байярд для преодоления чувства одиночества считал, что необходима актуализация позитивного потенциала одиночества.

Во II главе *«Исследование социально-психологических особенностей переживания одиночества в подростковом возрасте»* описываются результаты исследования. Оно было проведено на базе МОУ СОШ № 3 г. Балашова. Выборку составили подростки 6-х, 7-х и 8-х классов. Объём выборки – 110 человек. Из них 52 девочки и 58 мальчиков. Возраст – от 12 до 15 лет.

В итоге, были получены следующие данные. В 6 «А» и 6 «Б» классах большинство учащихся получили низкий уровень субъективного переживания одиночества – это 24 человека (59 % от выборки). 15 подростков (38 %) оказались на среднем уровне. Они иногда испытывают чувство одиночества. Считают, что их не всегда понимают окружающие. У таких учащихся могут быть проблемы в построении взаимоотношений с окружающими. Один школьник (3 %) оказался на высоком уровне субъективного переживания одиночества (см. рис. 1).

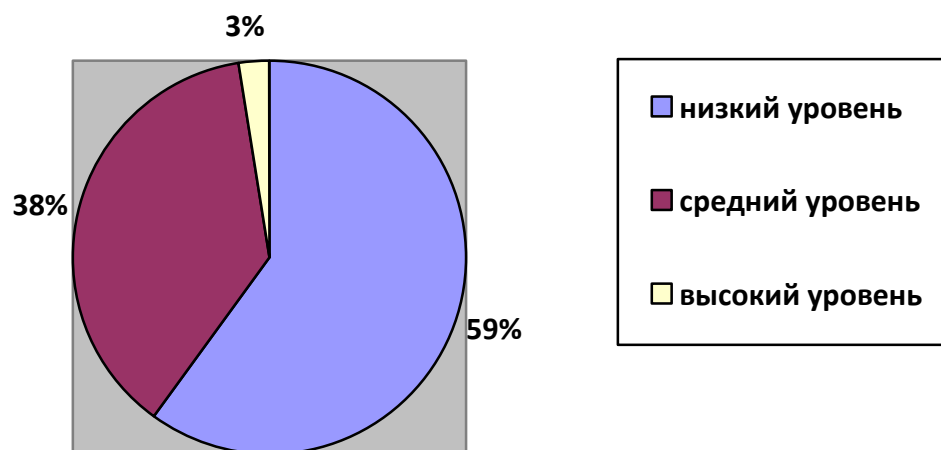


Рисунок 1. Уровни субъективного переживания одиночества в 6-х классах

В 7 «А» и 7 «Б» классах в ходе проведения исследования был получен у большинства испытуемых низкий уровень субъективного переживания одиночества. Эту группу составили 31 человек (77 % от выборки). На среднем уровне оказалось 7 подростков (18 %). У 2 учащихся (5 %) – высокий уровень субъективного переживания одиночества (см. рис. 2).

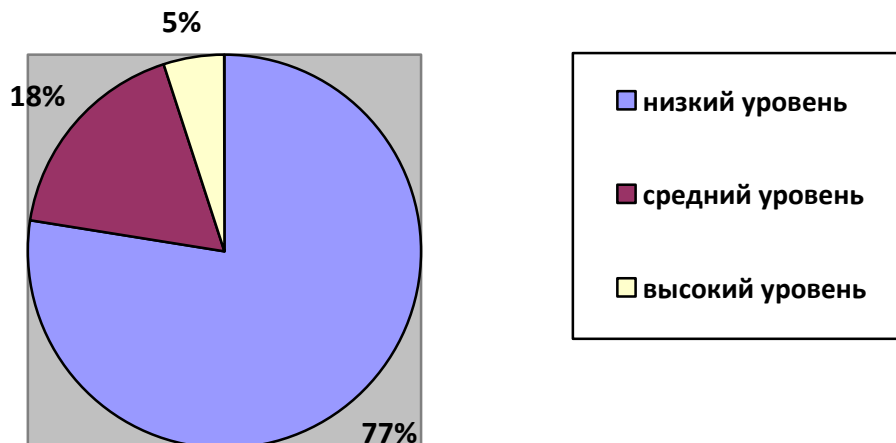


Рисунок 2. Уровни субъективного переживания одиночества в 7-х классах

В 8 «А» и 8 «Б» классах в ходе проведения диагностики был получен у 16 человек (54 %) низкий уровень субъективного переживания одиночества. У 13 подростков (43 %) был выявлен средний уровень субъективного переживания одиночества. У 1 учащегося (3 %) оказался высокий уровень. (см. рис. 3).

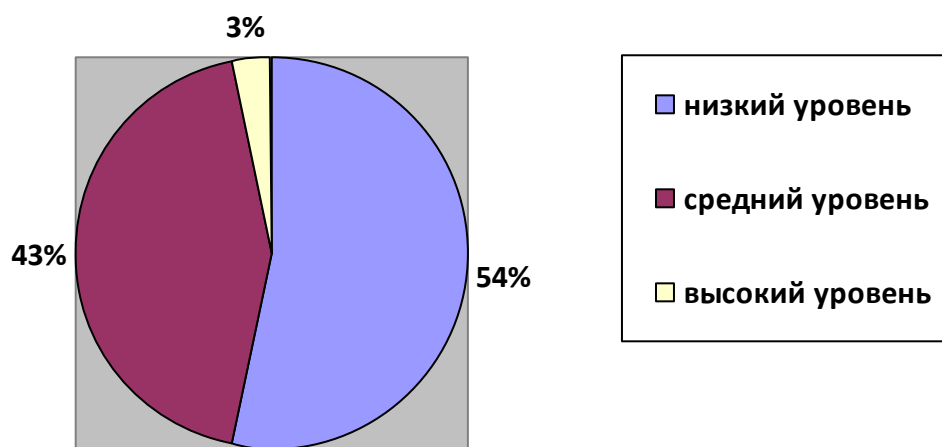


Рисунок 3. Уровни субъективного переживания одиночества в 8-х классах

Анализируя эмпирические данные, полученные в ходе исследования всех классов, можно сделать вывод. Чаще встречается у подростков низкий уровень субъективного переживания одиночества, реже средний и высокий уровни развития. Максимально возможный уровень не был выявлен ни в одном классе.

Матстатистическая обработка, проведённая с помощью U – критерия Манна-Уитни, показала, что внутри параллелей значимых отличий между классами не выявлено. Результаты исследования, полученные в 8-х классах, не превосходят показатели субъективного переживания одиночества в 6-х. По уровню исследуемого признака 7-е классы превосходят 6-е. 8-е классы превосходят 7-е. Таким образом, намечена тенденция изменения признака.

Для обоснования эмпирических данных, был использован S – критерий тенденций Джонкира. $S_{\text{эмп}} = 116$ (при $p \leq 0,05$). Тенденция возрастания значений признака при переходе от класса к классу является неслучайной. Уровень субъективного переживания одиночества увеличивается от класса к класса в подростковом возрасте. Подростки чувствуют себя одинокими, непонятыми. Эти переживания усиливаются к концу периода и становятся важными.

В ходе проведения гендерного анализа в 6 «А» и 6 «Б» классах у 14 мальчиков (35 %) и у 10 девочек (25 %) выявлен низкий уровень

субъективного переживания одиночества. У 8 мальчиков (20 %) и у 7 девочек (17,5 %) – средний уровень. У одного мальчика (2,5 %) высокий уровень.

В 7 «А» и 7 «Б» классах у 14 мальчиков (35 %) и у 17 девочек (42,5 %) выявлен низкий уровень субъективного переживания одиночества. У 5 мальчиков (12,5 %) и у 2 девочек (5 %) выявлен средний уровень. У одного мальчика (2,5 %) и у 1 девочки (2,5 %) высокий уровень. Наивысший показатель не был выявлен.

В 8 «А» и 8 «Б» классах у 10 мальчиков (33 %) и у 6 девочек (19,8 %) выявлен низкий уровень субъективного переживания одиночества. У 5 мальчиков (16,5 %) и у 8 девочек (26,4 %) – средний уровень. У одной девочки (3,3 %) выявлен высокий уровень. Не выявлен максимально возможный показатель.

В итоге, низкий уровень субъективного переживания одиночества характерен для мальчиков – 38 человек (34,5 %) и 33 девочек (30 %). Средний уровень больше выражен тоже у мальчиков – 18 человек (16,36 %), у девочек – 17 человек (15,45 %). Высокий уровень выражен одинаково: по 2 человека (1,8 %).

Матстатистическая обработка результатов исследования была проведена с помощью критерия Манна-Уитни. Не подтвердилось наличие различий в уровне исследуемого признака. Не были выявлены различия также в параллельных классах. В итоге, субъективное переживание одиночества одинаково проявляется в подростковом возрасте и у мальчиков и у девочек.

В III главе *«Психолого-педагогическое проектирование программы, направленной на снижение субъективного переживания одиночества»* описывается коррекционная программа, направленная на снижение субъективного переживания одиночества.

Задачи: 1. Развивать общительность (коммуникативные умения). 2. Формировать адекватную самооценку, положительное самоотношение. 3. Развивать уверенное поведение у подростков. 4. Повышать

самоуважение, личностную значимость. 5. Снижение конфликтности у подростков. 6. Получить эмоциональную поддержку со стороны группы, психолога-тренера, проводящего тренинг, что приводит к ощущению собственной значимости, ценности, ослаблению защитных механизмов, росту открытости, уверенности в себе, активности и спонтанности.

Состав участников: подростки 6-х, 7-х, 8-х классов.

Количество занятий: 7.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

Частота проведения занятий: 3 раза в неделю.

Возрастной диапазон: 12-15 лет.

Каждое занятие состоит из 5-ти стадий. Количество участников – 12 человек. Для реализации программы были выделены учащиеся с высоким уровнем субъективного переживания одиночества по несколько человек из разных классов с разными показателями.

Далее была проведена коррекционная программа для подростков, направленная на снижение субъективного переживания одиночества, и повторно методика (Д. Рассела и М. Фергюсона). Для установления направленности и выраженности изменений был использован T – критерий Вилкоксона. По методике диагностики уровня субъективного переживания одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона),

$$T_{\text{эмп}} = 3,5 < T_{\text{кр}}(0,01)$$

$$T_{\text{эмп}} = 3,5 \text{ (при } p \leq 0,01\text{)}.$$

Таким образом, интенсивность отрицательного сдвига показателя субъективного переживания одиночества превышает интенсивность положительного сдвига. Интенсивность сдвига в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Уровень субъективного переживания одиночества существенно уменьшился.

Заключение. Одиночество свойственно подростковому возрасту, именно в этом возрасте происходит переход на новое самосознание: у ребенка развивается эмоциональная и познавательная сфера, он начинает

понимать себя, свою уникальность и свое место в этом мире, происходит обогащение внутреннего мира подростка. В этом – положительное влияние чувства одиночества на подростка, однако иногда одиночество приводит к депрессиям, подростковым суицидам, подросток считает, что он никому не нужен.

Выборку составили 110 подростков из 6-х, 7-х и 8-х классов. В ходе анализа эмпирических данных, полученных по результатам исследования всех шести классов, можно сделать вывод, что уровень субъективного переживания одиночества от шестых к восьмым классам существенно увеличивается. Подростки чувствуют себя непонятыми, одинокими, и эти переживания усиливаются и становятся важными для этого периода и одинаково проявляются в подростковом возрасте у представителей обоих полов.

Была проведена коррекционная программа. В итоге, уровень субъективного переживания одиночества у подростков существенно уменьшился. Таким образом, гипотеза доказана.