

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**ДИНАМИКА ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЕГО КОРРЕКЦИЯ В
СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 264 группы
направления подготовки 37.04.01 «Психология»,
код и наименование направления
профиль подготовки «Консультативная психология»,
факультета психологии «Саратовского национального исследовательского
наименование факультета, института
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского»
Харлановой Анастасии Олеговны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент _____
должность, уч. степень, уч. звание

_____ _____
дата, подпись

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

проф. _____
должность, уч. степень, уч. звание

_____ _____
дата, подпись

Т.В. Белых
инициалы, фамилия

Саратов 2018 год

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. 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. Переживание одиночества мешает юноше свободно строить взаимодействие со сверстниками, не создаёт условий для всестороннего развития личности.

Юношеский возраст на первый взгляд кажется наиболее благополучным в плане общения. Молодой человек прошел сложный подростковый период, в рамках которого он усвоил азы общения, стал лучше понимать самого себя и сверстника, сформировался образ «Я». Новый возрастной период приносит новые проблемы, связанные с профессиональным определением. Юноше не просто адаптироваться к новой социальной ситуации и при этом реализовать свой личностный потенциал, интерес к противоположному полу.

Проблема исследования: заключается в попытке выявить различия в переживании одиночества у студентов 1 и 4 курсов, а также возможности коррекции одиночества в юношеском возрасте.

Цель исследования: исследовать динамику ощущения одиночества и его коррекцию в студенческом возрасте.

Объект исследования: переживания одиночества в юношеском возрасте.

Предмет исследования: особенности переживания одиночества в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем:

1. что существуют значимые различия в особенностях переживания одиночества между студентами 1 и 4 курсов;

2. условием коррекции в студенческом возрасте является тренинговая программа, направленная на снижение ощущения одиночества.

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

2. Изучить особенности проявлений переживания одиночества в юношеском возрасте.

3. Рассмотреть половозрастной аспект переживания одиночества у юношей.

4. Выявить существующие корреляционные связи между показателями одиночества у студентов первых и четвёртых курсов.

5. Разработать, применить на практике и выявить эффективность программы коррекции ощущения переживания одиночества в юношеском возрасте.

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, Д. Перлман, 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, Н. Генералова, Е.Н. Заворотных, С.В. Малышева, С.Г. Корчагина и др. Проблему одиночества в юношеском возрасте изучали О.А. Зубкова, В.Р. Орестова, И.С. Кон, Е.Е. Рогова, А.Д. Корепанова, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, Л.Э. Кузнецова, О.В. Изотикова, А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова, К.А. Болонова, А.В. Гришина, О.Б. Долгинова и др.

Методы исследования: 1. теоретический анализ научной литературы; 2. опросники; 3. методы математической обработки: U – критерий Манна-Уитни; R_{xy} – критерий корреляции К. Пирсона; факторный анализ; T – критерий Вилкоксона.

В работе использовались следующие **методики исследования**:

1. «Методика диагностики уровня субъективного переживания одиночества» (Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюсона);
2. Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагиной);
3. Опросник «Виды одиночества» (С.Г. Корчагиной);
4. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева);
5. Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» (И.Л. Соломина).

Теоретическая значимость: Обобщены подходы к понятию «одиночество». Рассматриваются классификации видов, причин одиночества, типы, особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте, качества личности, «предрасполагающие» к формированию стойкого одиночества, социально-психологические условия коррекции и др.

Практическая значимость: результаты исследования и коррекционную программу можно использовать в работе педагога-психолога, психолога-консультанта, учителя, воспитателя, преподавателя в индивидуальных и групповых формах работы с целью оказания психологической помощи в проблемах построения общения в юношеском возрасте, связанных с переживанием одиночества.

Достоверность и обоснованность результатов достигается с помощью объёма выборки испытуемых, использования методов математической обработки: U – критерия Манна-Уитни; R_{xy} – критерия корреляции К. Пирсона; факторного анализа; T – критерия Вилкоксона.

Научная новизна: заключается во всестороннем изучении особенностей переживания одиночества в юношеском возрасте, в частности: у студентов 1 курса, 4 курса, проведении сравнительного анализа динамики переживания одиночества, а также анализа по полу. Рассматриваются условия коррекции.

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемых источников, включающего в себя 59 источников и 16 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В 1 главе анализируются многочисленные точки зрения к рассмотрению основного понятия «одиночества». Наиболее глубоко теоретическое осмысление проблемы одиночества начинается с середины XIX в. Работы по проблеме одиночества активно начинают появляться с 50-х годов XX века в зарубежной психологии Вейс, К. Мустакас, Садлер, Томас Б. Джонсон, И. Ялом и др. В отечественной психологии в советский период эта проблема не получила поддержки и одобрения по идеологическим причинам, но последнее время она все больше ставится учёными (М.И. Буянов, О.Б. Долгинова, Е.Н. Заворотных, Д.А. Захарова и др.).

Д.Э. Перлман, Л.Э Пепло выделяют ряд подходов к изучению понятия «одиночество»: психодинамический; гуманистический; экзистенциальный; социологический; когнитивный; системный.

В.А. Ильина проводит подробный анализ теоретического изучения одиночества в зарубежной психологии и рассматривает восемь теоретических моделей одиночества, разработанных в зарубежной психологии. Она делит их на четыре подхода в зависимости от причины возникновения данного состояния.

Е.Е. Рогова полагает, что в отечественной психологии подходы к проблеме одиночества можно свести к двум концептуальным направлениям. В них одиночество рассматривается как отрицательное или положительное явление. Объединяет эти подходы понимание одиночества как эмоционального состояния человека, находящегося в изоляции.

Формирование основных особенностей последующего переживания одиночества взрослым человеком происходит в первые годы жизни, когда под влиянием характера детско-родительских отношений, в первую очередь с матерью, развивается «Я» ребенка (Дж. Адлер, Д. Бьюи, Д. Винникотт, В.

Тэхкэ). И.С. Кон считает, что чувство одиночества впервые в наиболее заостренной форме проявляется в подростковом и юношеском возрасте. Одиночество является серьезной проблемой и в студенческой среде (А.А. Любякин и Л.В. Оконечникова и др.).

Во 2 главе описываются результаты исследования, которое было проведено на базе БИ СГУ г. Балашова. Выборку составили студенты первых и четвёртых (завершающих) курсов БИ СГУ (всего 100 человек).

В ходе проведения «Методики диагностики уровня субъективного переживания одиночества» (Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюсона) выявлено, что уровень субъективного переживания одиночества у студентов 4 курса существенно ниже, чем у студентов 1 курса.

В ходе проведения Диагностический опросника «Одиночество» (С.Г. Корчагиной) выявлено, что глубина одиночества у студентов 1 курса выражена сильнее, чем у студентов завершающего курса.

В ходе проведения опросника «Виды одиночества» (С.Г. Корчагиной) выявлено, что во всех видах одиночества у студентов 4 курса преобладает низкий уровень. Слабее всего выражено одиночество без определённого вида. У третьей части четверокурсников (36 %) выражен высокий уровень диффузного одиночества. У студентов 1 курса значительно преобладает, по отношению к студентам 4 курса одиночество без определённого вида, диссоциированное. Немного меньше разница в проявлении отчуждающего одиночества. Диффузное одиночество проявляется одинаково.

В ходе проведения «Дифференциального опросника переживания одиночества» (Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) выявлено, что почти по всем 11 шкалам результаты студентов последнего курса отличаются от показателей одиночества студентов первого курса. Только по итогам субшкалы «Потребность в компании» средний арифметический показатель четверокурсников немного выше, чем у студентов первого курса. По всем остальным шкалам результаты исследования первокурсников выше.

В ходе проведения математической обработки с использованием критерия R_{xy} – критерий корреляции К. Пирсона, были выявлены многочисленные корреляционные связи, показывающие тесную взаимосвязь между выделенными 17 факторами у студентов 1 курса. Были выявлены корреляционные связи между результатами исследования студентов 1 курса и завершающего курса.

С помощью U – критерий Манна-Уитни были выделены половые различия в переживании одиночества у студентов 1 курса. Девушки превосходят юношей в переживании одиночества. По 9 из 17 факторов были выявлены значимые различия. По 7 показателям при $p \leq 0,05$, по 2 факторам при $p \leq 0,01$. Причём девушки сильнее, чем юноши переживают одиночество и как негативное качество и как позитивное. Девушки переживают одиночество острее и болезней, как наиболее сложное состояние, чем юноши. Возможно, это объясняется их более ярко выраженной эмоциональностью, более высоким уровнем чувствительности.

Выявлены половые различия в переживании одиночества у первокурсников. Девушки превосходят юношей в переживании одиночества по 11 факторам, по остальным 6 преобладающие средние ранги у юношей. На 1 курсе по всем факторам было выявлено более высокие показатели у девушек по переживанию одиночества, в два с лишним раза меньше, чем у первокурсников, что даёт возможность высказать предположение о том, что переживание одиночества от 1 к 4 курсу снижается, но становится более разнообразным. Если на 1 курсе оно сильнее выражено у девушек, то к 4 курсу уже проявляется и у юношей, но не в преобладающей степени. Значимые отличия были получены при $p \leq 0,05$. Показателей при $p \leq 0,01$ у первокурсников совсем не было выявлено. Значит переживание одиночества у первокурсников выражено чётче.

Если на 1 курсе девушки сильнее, чем юноши переживают одиночество и как негативное качество и как позитивное, то на 4 курсе юноши не просто сильнее переживают одиночество, но и склонны сильнее испытывать радость

уединения, хотя значимых отличий выявлено не было. Только по 11-ому фактору у первокурсников и четверокурсников были выявлены значимые половые различия при $p \leq 0,05$. Девушки сильнее, чем юноши рассматривают одиночество как проблему, отражают негативную оценку одиночества как феномена. Также практически одинаковый показатель по 12-ому фактору. В обеих выборках выявлен почти одинаковый показатель, близкий к значимому, что даёт возможность выделить тенденцию потребности в компании, которая измеряет переживаемую потребность в общении. Причём у девушек, выраженную сильнее, чем у юношей. Таким образом, переживание одиночества у четверокурсников становится более дифференцированным, чем у первокурсников.

Выявлены половые различия в переживании одиночества у всей выборки. Девушки превосходят юношей в переживании одиночества по 16 факторам. Только по одному фактору «Отчуждающее одиночество» у юношей, средний показатель, хоть и незначительно, но превышает средний показатель девушек. Юноши находятся в состоянии осознанного одиночества. Они не имеют возможности с кем-то поделиться, потому, что рядом, по их представлениям, нет никого, способного выслушать и понять. Все значимые различия выявлены в тех факторах, которые являются показателями переживания одиночества как негативного качества. Значимых различий в факторах, являющихся показателями позитивного отношения к одиночеству, не выявлено.

В ходе факторного анализа корреляционная матрица 1 курса, состоящая из 17 переменных была подвергнута процедуре анализа по методу главных компонент. Было извлечено 4 фактора с собственными значениями больше единицы. Первый фактор «Эмоциональное отношение к одиночеству» объясняет 40,784 % суммарной дисперсии, второй фактор «Неприятие одиночества, неспособность оставаться одному» – 18,873 %, третий «Положительное решение проблемы одиночества» – 9,694 %, четвёртый «Поверхностное отношение к одиночеству» – 6,299 %.

В ходе исследования с помощью факторного анализа корреляционных связей 4 курса было извлечено также 4 фактора, как и у 1 курса с собственными значениями больше единицы. Первый фактор «Негативное отношение к одиночеству» объясняет 35,378 % суммарной дисперсии, второй фактор «Принятие одиночества, способность оставаться одному» – 23,486 %, третий «Одиночество как ресурс» – 11,104 %, четвертый «Тенденция к обособлению» – 7,598 %. У 1 курса 1 общий фактор выражен сильнее, второй средне, 3 и 4 слабо на общем фоне. У 4 курса суммарная дисперсия выражена ровнее, переход от одного фактора к другому более плавный. У 4 курса переменных, нагружающих каждый фактор больше (у 1 курса 3 фактор вообще не имел исходных переменных), уровень корреляций их с общим фактором более высокий.

Генеральные факторы 1 и 4 курсов взаимосвязаны, так как генеральный фактор у первокурсников включает как негативное так и позитивное отношение, но преобладает негативное отношение к одиночеству. К четвертому курсу сформировалось уже устойчивое негативное отношение к одиночеству. Четверокурсникам не хватает близкого общения с другими людьми, значимых связей.

F_2 у 1 и 4 курсов противоположны. У 1 курса этот фактор является результатом традиционного негативного отношения к одиночеству. К 4 курсу отношение кардинально меняется. Возможно, это результат взросления, показатель способности искать помощь в самом себе, желание понять себя, подготовиться к новой ступени в жизни, а этому как раз способствует положительное отношение к одиночеству. F_3 у студентов 1 и завершающего курсов очень похожи. У 1 курса «Положительное решение проблемы одиночества», а у 4 курса «Одиночество как ресурс». Оптимизм данного фактора, возможно, является результатом у первокурсников общей тенденции в юношеском возрасте к вере в свои силы, уверенности, что все проблемы можно решить. Объясняется стремлением к максимализму, характерному для этого возраста. Возможно, к 4 курсу студенты способны

искать помощь в самих себе, стремятся творчески использовать свой внутренний потенциал, находить скрытые ресурсы для самопознания и саморазвития. Мы полагаем, что положительное отношение к одиночеству является скрытыми факторами. F_4 у первокурсников «Поверхностное отношение к одиночеству» у четверокурсников – «Тенденция к обособлению» не связан друг с другом. Является показателем у студентов 1 курса нежелания вникать, а значит, и решать проблему одиночества. У студентов 4 курса, возможно, это стремление к индивидуализации.

В **3 главе** описывается коррекционная программа, направленная на снижение ощущения одиночества. **Цель программы:** Снижение ощущения одиночества в юношеском возрасте.

Задачи программы: 1. Развивать общительность (коммуникативные умения); 2. Формировать адекватную самооценку, положительное самоотношение; 3. Развивать уверенное поведение; 4. Повышать самоуважение, личностную значимость; 5. Снижение конфликтности; 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: студенты 1-х курсов. **Количество занятий:** 7. **Продолжительность одного занятия:** 45 минут. **Частота проведения занятий:** 3 раза в неделю.

Структура психологической программы: Первый этап – проведение диагностической методики и индивидуальное консультирование; Второй этап – установление положительного социально-психологического климата в группе, способствующего и наиболее эффективному самораскрытию участников; Третий этап – снятие барьеров на проявление эмоций и чувств; Четвёртый этап – актуализация потребности в адекватной самооценке, уверенном поведении, личностной значимости и др.; Пятый этап – стимулирование личностного самосознания; Шестой этап – развитие

способностей к самопознанию и саморефлексии; Седьмой этап – продуктивное завершение тренинга.

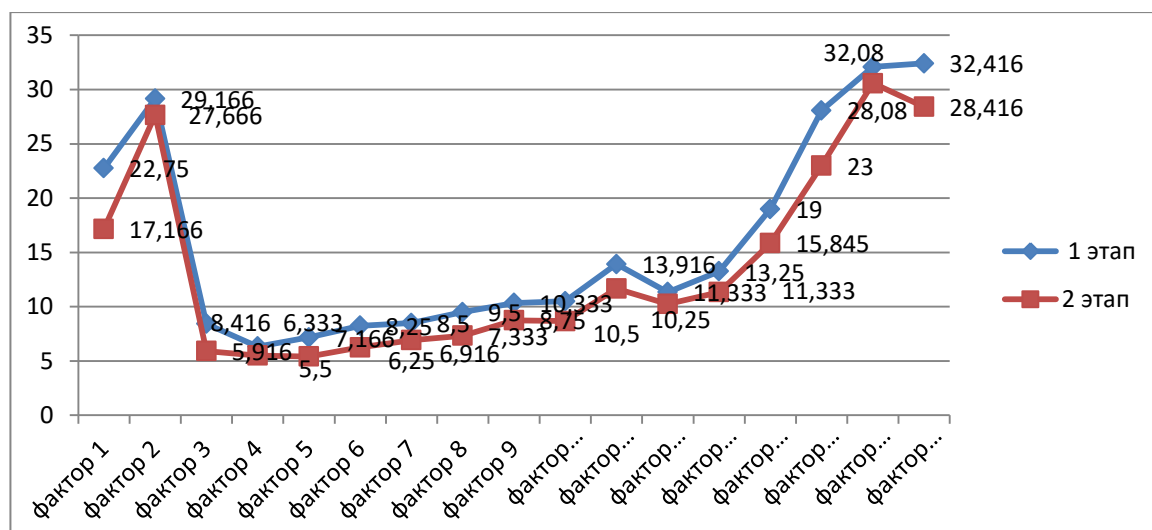


Рисунок 1. Среднеарифметические показатели результатов исследования по факторам до и после проведения коррекционной работы.

Каждое занятие состоит из 5-ти стадий. Количество участников – 12 человек. Для апробации программы были выделены студенты с высоким уровнем глубины одиночества и других показателей. На графике выделены среднеарифметические показатели по всем 17 факторам (см. рис 1).

Таким образом, после коррекционной работы по 13 показателям из 17 был выявлен значимый положительный сдвиг (при $p \leq 0,05$) по T – критерию Вилкоксона, что является доказательством её эффективности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения теоретического и практического исследований и апробации коррекционной программы были доказаны следующие положения:

1. Существуют значимые различия в особенностях переживания одиночества между студентами 1 и 4 курсов по следующим показателям:

- уровень субъективного переживания одиночества у студентов 4 курса существенно ниже, чем у студентов 1 курса;

- глубина одиночества у студентов 1 курса выражена сильнее, чем у студентов завершающего курса;

– во всех видах одиночества у студентов 4 курса преобладает низкий уровень переживания одиночества;

– по всем шкалам «Дифференциального опросника переживания одиночества» (Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева), кроме «Потребность в компании», результаты исследования первокурсников выше. Таким образом, студенты 1-х курсов переживают одиночество сильнее, чем студенты завершающих курсов. Возможно, это связано с адаптацией к условиям ВУЗа.

2. Выявлены корреляционные связи между результатами исследования одиночества у студентов 1 курса и завершающего курса. Возможно, это объясняется спецификой переживания одиночества.

3. Существуют половые различия в переживании одиночества у студентов:

– на 1 курсе девушки сильнее, чем юноши переживают одиночество и как негативное качество и как позитивное, острее и болезней, как наиболее сложное состояние. Возможно, это объясняется их более ярко выраженной эмоциональностью, более высоким уровнем чувствительности;

– переживание одиночества у четверокурсников становится в гендерном аспекте более дифференцированным, чем у первокурсников. По некоторым показателям переживания одиночества юноши превосходят девушек;

– половые отличия в переживании одиночества у всей выборки выражены в показателях переживания одиночества как негативного качества.

4. Генеральный фактор, определяющий ощущение одиночества, 1 курса отличается от генерального фактора 4 курса, но в основе обоих лежит негативное отношение к одиночеству.

5. Коррекции переживания одиночества способствуют следующие условия: проведение индивидуального консультирования, развитие коммуникативных умений; формирование адекватной самооценки; снижение конфликтности; развитие уверенности в себе, самоуважения.

Таким образом, гипотеза исследования доказана.