

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 педагогики и психологии

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВРЕМЕНИ И ПРОЯВЛЕНИЯ  
ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

студентки 4 курса 541 группы, обучающейся  
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профилю подготовки «Практическая психология образования»,  
социально-гуманитарного факультета  
Будниковой Инны Сергеевны.

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Балашов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современный этап развития российского общества переживает период значительных изменений и преобразований, что отражается на социальной и духовной жизни личности, стратегии развития общества, системе отношений человека с миром. Атрибутикой современности является быстрый темп жизни, который диктует свои правила и от этого человек вынужден строить свое поведение, устанавливать коммуникативные связи и осуществлять свою профессиональную деятельность соответственно. В ситуации динамично развивающейся во времени различных сфер, личность по иному воспринимает и переживает время собственной жизни, требующей активных действий в отношении изменения не только картины мира, но и картины собственной жизни.

Одной из актуальных аспектов исследования в отечественной и зарубежной психологии является представления о времени. Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие ученые, как К. Левин, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Д.Г. Эльконин, Б.И. Цуканов. Вопрос представления о времени имеет высокий статус в жизни человека и является одной из главнейших тем психологии.

В психологической науке время представлено в контексте восприятия и переживания. Время, как вид восприятия, представляет собой образное отражение таких характеристик явлений окружающей действительности, как длительность, скорость и последовательность. В этом контексте исследуется природа времени: факторы, влияющие на восприятие времени (СВ. Зимина, Р.Г. Айрапетов и др.); специфика восприятия времени, в частности, в космическом пространстве (А.А. Леонов, В.И. Лебедев и др.); формирование представлений о времени у детей разных возрастов (Т.Д. Рихтерман и др.) и т.д.

В контексте изучения проблемы переживания времени, существуют различные отечественные и зарубежные концепции. Классик отечественной

психологии Л.С. Выготский переживание времени интерпретирует, как единицу, в которой в предложенном виде представлена, с одной стороны, среда - то, что переживается, с другой - то, как человек переживает внутренне происходящее с ним.

Процесс переживания отдельным человеком последовательной смены образов, мыслей, чувств в отношении объектов, явлений и жизненных событий, рядом авторов рассматривается как психологическое время (А.А. Головаха, Е.И. Кроник, И.А. Ральникова, Л.Ю. Кублицкене, В.С. Серенкова и др.).

Специфика переживания времени зависит от эмоционального состояния личности, так, ощущение чувства одиночества может быть связано с восприятием личностного (психологического) времени.

В сложный и трудный период подросткового возраста, подростки сталкиваются с большим количеством проблем. Одной из которых является проблема одиночества.

Чувство одиночества является важным фактором в становлении личности, поэтому проблема одиночества и причины ее возникновения волновало человечество со времен его существования.

Актуальность данной проблемы выражается в том, что 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.

Переживание чувства одиночества (как переживание недостаточности личностно-значимых контактов) связано с субъективным восприятием времени и содержанием временной перспективы.

Малоизученность и отсутствие четкого эмпирического обоснования особенностей переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте, обуславливает возникновение потребности в эмпирическом изучении данной проблематики.

Все, выше сказанное, определяет актуальность исследования и

позволяет сформулировать **цель исследования**, которая состоит в исследовании особенностей переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Объект исследования:** переживание времени в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** особенности переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что ощущение одиночества взаимосвязано с фаталистической жизненной направленностью личности в настоящем.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятия «чувство одиночества» и «переживание времени».

2. Изучить концептуальные исследования проблемы одиночества в психологии.

3. Исследовать современные подходы изучения переживания времени и чувства одиночества в подростковом возрасте.

4. Эмпирически изучить особенности переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

В соответствии с целью исследования и избранным методологическим подходом комплексно применялись **методы:**

I. Метод анализа литературных источников.

II. Наблюдение.

III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

VI. Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

V. Диагностические методики:

1. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон).

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин,

Д.А. Леонтьев) (ДОПО-3).

3. «Временная перспектива» Ф. Зимбардо (ZTRI), в адаптации А. Сырцовой.

**Теоретико-методологической основой исследования являются:**

- концепция единства и деятельности С.Л. Рубинштейна;
- концепция одиночества как социально-психологического феномена К.А. Абульхановой-Славской;
- концепция временной перспективы Ф. Зимбардо.

**Теоретическая значимость** работы заключается в систематизации научного аппарата исследования проблемы переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Практическая значимость:** полученные результаты могут служить вспомогательным материалам школьным педагогам-психологам, социальным педагогам и учителям, работающим с детьми подросткового возраста.

**Экспериментальная база исследования:** МОУ СОШ № 5 г. Балашова Саратовской области.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлена характеристика проблемы переживания времени в онтогенезе, концептуальные исследования проблемы одиночества в психологии, современные исследования причин чувства одиночества в подростковом возрасте.

Анализируя психологическую литературу в рамках заявленной темы исследования особенностей переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте нами констатировано следующее.

В данном исследовании нами рассмотрены следующие понятия: «психологическое время», «временная перспектива», «одиночество», «одиночество в подростковом возрасте».

Рассмотрев основные аспекты исследования психологического времени личности на современном этапе развития научного психологического знания и опираясь на концепцию Ф. Зимбардо, мы пришли к выводу, что

психологическое время возникает в процессе переживания отдельным человеком последовательной смены образов, мыслей, чувств в отношении объектов и явлений внешнего и внутреннего мира.

Временная перспектива – это фундаментальная единица измерения психологического времени, которая базируется на когнитивных процессах, распределяющих человеческий опыт на временные отрезки прошлого, настоящего и будущего, что помогает придать упорядоченность, последовательность и смысл жизненным событиям.

Рассматривая различные концепции феномена одиночества и опираясь на концепцию Абульхановой-Славской К.А. нами сделан вывод, что чувство одиночества является важнейшей составляющей эмоционального развития. Одиночество - это субъективно или объективно обусловленное переживание, которое, как правило, проявляется в невозможности удовлетворить потребность во взаимодействии, общении, интимности с другим человеком, в ощущении собственной покинутости – независимо от присутствующих окружающих людей, в разладе с самим собой.

Одиночество становится более тяжёлым и болезненным переживанием в том случае, если человек неспособен выносить его, склонен относиться к нему как к проблеме, избегать его, что может быть связано с недостаточным развитием Я, неспособностью к внутреннему диалогу.

*Во второй главе* нашего исследования были выявлены и проанализированы особенности переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Цель исследования** состоит в изучении особенностей переживания времени и проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 5 г. Балашова, Саратовской области. В исследовании принимали участие 30 подростков.

В ходе разработки программы эмпирического исследования были выделены следующие параметра исследования: степень одиночества, отношение к одиночеству, временная направленность. В соответствии с

выделенными параметрами планируемое исследование проводилось в три этапа:

1 этап - изучение степени одиночества и отношения к одиночеству.

2 этап – изучение временной направленности.

3 этап – исследование взаимосвязи между временной направленностью и особенностями одиночества подростков.

Соответствуя поставленной цели и выполняя задачи исследования нами была проведена методика «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон), цель которой диагностирование одиночества.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

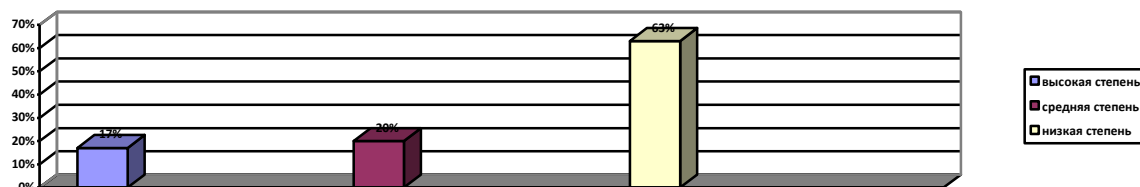


Рисунок 1. Результаты методики «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Итог проведения данной методики свидетельствует о том, что среди диагностируемых конструктов, влияющих на отношение человека к самому себе и миру, одиночество не занимает лидирующее положение, но, так или иначе, присутствует в структуре личности старшеклассников. Но испытывающие старшеклассники чувство одиночества - это состояние переживают очень болезненно.

Результаты проведения методики ДОПО-3 (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев) представлены на рисунке 2.

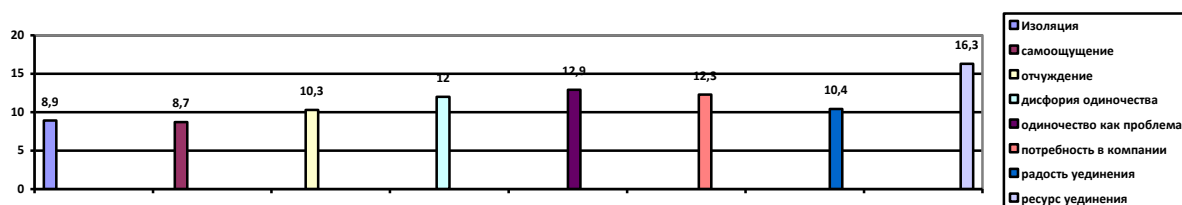


Рисунок 2. Преобладание суммы среднеарифметических значений по подшкалам

методики Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев) (ДОПО-3).

Для изучения особенностей переживания времени подростками нами была использована методика «Временная перспектива» Ф. Зимбардо, в которой оценивается прошлое, настоящее, будущее.

На рисунке 3 нами отображены результаты по шкалам: «Общее переживание одиночества» (ОПО), «Зависимость от общения» (ЗО), «Позитивное одиночество» (ПО).

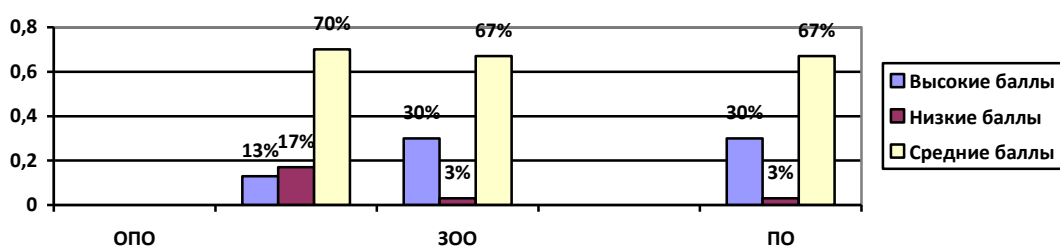


Рисунок 3. Процентные показатели по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев) по сумме субшкал.

По результатам исследования временной перспективы с помощью теста Ф. Зимбардо (ZPTI) была выявлена определенная временная ориентация, характеризующаяся высоким (3,6-5), средним (2,5-3,5) и низким (0-2,4) уровнями переживания времени.

Из результатов методики ZPTI установлено, что временная перспектива фиксируется:

- по шкале «Негативное прошлое»

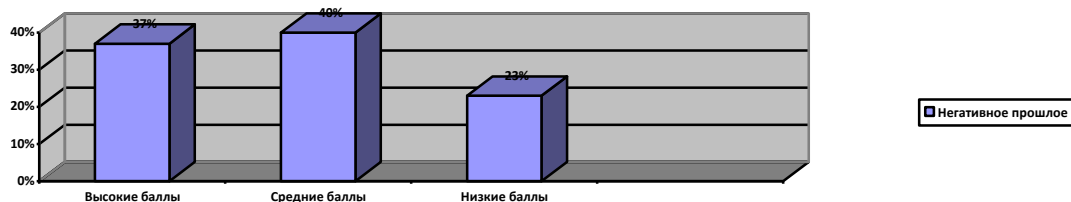


Рисунок 4. Шкала «Негативное прошлое».



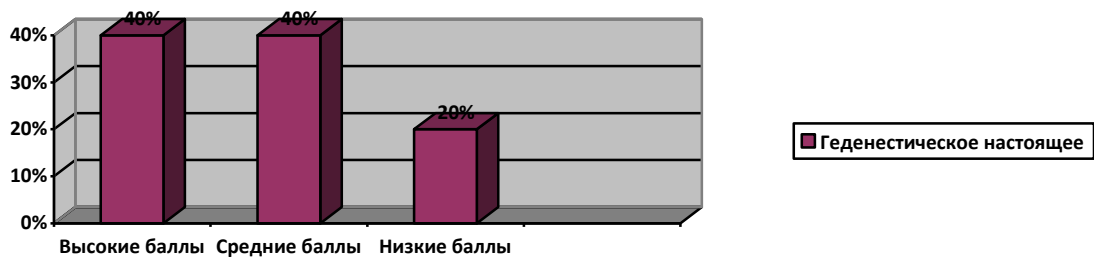


Рисунок 5. Шкала «Гедонистическое настоящее».

- по шкале «Будущее»

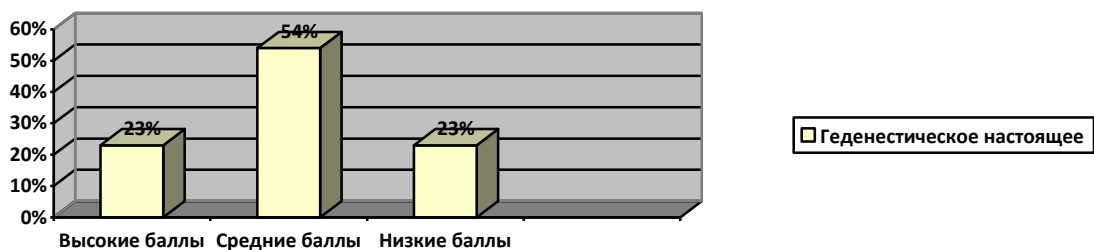


Рисунок 6. Шкала «Будущее».

- по шкале «Позитивное прошлое»

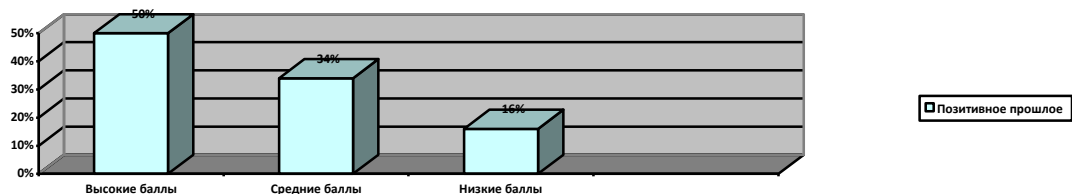


Рисунок 7. Шкала «Позитивное прошлое».

- по шкале «Фаталистическое настоящее»

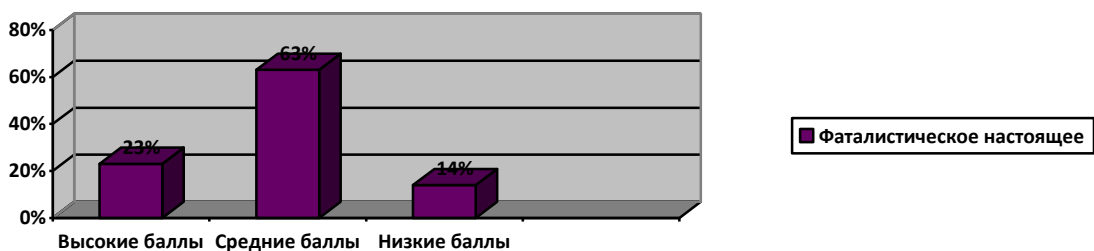


Рисунок 8. Шкала «Фаталистическое настоящее».

Проведенное исследование выявило, что показатели временных перспектив у респондентов нашей выборки находятся в диапазоне средних значений.

По данным, полученным при помощи опросника временной перспективы Ф. Зимбардо, подростки с высокой степенью одиночества ориентированы на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, а со средней и низкой степенью одиночества позитивное прошлое и гедонистическое настоящее.

Дальнейшее исследование проводилось с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, с помощью компьютерной программы SPSS Statistics 13,0.

Корреляционный анализ по критерию Спирмена, показал существование положительных и отрицательных взаимосвязей между показателями методик:

- чем выше проявляется уровень одиночества, тем выше уровень изоляции ( $r_s = 0,526$ , при  $p \leq 0,01$ ). Иными словами, подростки с ярко выраженной степенью одиночества, изолируют себя от людей, с которыми возможен близкий контакт.

- чем выше уровень одиночества, тем выше уровень отчуждения ( $r_s = 0,361$ , при  $p \leq 0,05$ ). Иными словами, подростки с ярко выраженной степенью одиночества, воспринимают окружающих как чуждых и враждебно настроенных, и тем самым подчёркивают отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

- чем выше уровень одиночества, тем менее выражена дисфория одиночества ( $r_s = -0,462$ , при  $p \leq 0,05$ ). Иными словами, подростки, которые испытывают чувство одиночества не страдают от своей изоляции от социума. Возможно, это связано с подростковым кризисом, который влияет на мировоззрение подростков.

- чем выше уровень одиночества, тем ниже потребность в компании ( $r_s = -0,418$ , при  $p \leq 0,05$ ). Иными словами, одинокие подростки, не испытывают потребность в общении со сверстниками, то есть уединяясь, они испытывают от одиночества большее удовлетворение, нежели от общения со сверстниками.

– чем выше уровень одиночества, тем чаще воспоминания о позитивном прошлом ( $r_s = 0,382$ , при  $p \leq 0,05$ ). Иными словами, подростки ориентируются на свое прошлое, и в нем они видят позитивные моменты своей жизни, чем в настоящем.

– чем выше уровень одиночества как проблема, тем реже преобладает негативное прошлое ( $r_s = -0,500$ , при  $p \leq 0,01$ ). Эта взаимосвязь подтверждает выше перечисленную взаимосвязь.

– чем выше уровень одиночества как проблема, тем реже проявляется фаталистическое настоящее ( $r_s = -0,553$ , при  $p \leq 0,01$ ). Иными словами, подростки, болезненно переживающие одиночество не могут сфокусироваться на цели будущего и абсолютно убеждены, что происходящие события нужно переносить с покорностью, а будущее предопределено судьбой.

– чем выше уровень дисфории одиночества, тем реже преобладает фаталистическое настоящее ( $r_s = -0,401$ , при  $p \leq 0,05$ ). Иными словами, подростки с болезненно-пониженным настроением, не могут сфокусироваться на цели будущего и абсолютно убеждены, что происходящие события нужно переносить с покорностью, а будущее предопределено судьбой.

– чем чаще преобладает потребность в компании, тем реже проявляется негативное отношение к прошлому ( $r_s = -0,436$ , при  $p \leq 0,05$ ). Иными словами, подростки желающие общаться со сверстниками и окружающими, не опираются на воспоминания о негативном прошлом. Живут настоящим.

– чем чаще преобладает потребность в компании, тем реже преобладает фаталистическое отношение к настоящему ( $r_s = -0,367$ , при  $p \leq 0,01$ ). Вероятно подростки, жаждущие общения со сверстниками или окружающими, живут настоящим, и надеются только на себя, стремятся к активности.

– чем чаще проявляется зависимость от общения, тем реже преобладает

негативное отношение к прошлому ( $r_s = -0,526$ , при  $p \leq 0,01$ ). Подростки живут настоящим и стремятся к активному взаимодействию с социумом.

– чем чаще проявляется зависимость от общения, тем реже преобладает фаталистическое отношение к настоящему ( $r_s = -0,539$ , при  $p \leq 0,01$ ). Подростки избавляются от одиночества с помощью общения и поэтому они не верят в судьбу, проявляют активную жизненную позицию.

- чем чаще преобладает позитивное прошлое, тем чаще проявляется зависимость об общения ( $r_s = 0,382$ , при  $p \leq 0,05$ ). Подростки, концентрирующие свое внимание на хорошем прошлом, активно стремятся общаться с окружающими, т.е. прошлый опыт позволяет им быть активными и не изолироваться от окружающих.

Таким образом, в целом полученные результаты демонстрируют тенденцию, что ощущение одиночества взаимосвязано с фаталистической жизненной направленностью личности в настоящем, что свидетельствует о достижении цели исследования, выполнении задач и подтверждении гипотезы исследования.