

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА
И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Морковской Татьяны Владимировны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ М. А. Лученкова
(подпись, дата)

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

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной действительности, под воздействием изменений в жизнедеятельности общества, состояние личности человека подвергается различного рода переживаниям.

Особо остро эти переживания возникают в подростковом возрасте, когда в личности человека только закладываются личностные ресурсы, навыки и умения для преодоления трудностей, возникающих в процессе социального взаимодействия. Это создает повышенную напряженность и настороженность у подростков.

В связи с этим, возникающее социальное отчуждение становится для подростков, естественным и получает определенное отражение в сознании индивида (восприятие социальных норм как чуждых и враждебных, чувство одиночества, апатия, снижение жизнестойкости и т. п.).

Главная потребность этого возраста – найти своё место в обществе, стать значимым для своего круга общения. Если же этого не происходит, возникает неуверенность в себе, «уход» от общества, как следствие – тревожность и замыкание в себе. Вследствие появляется неуверенность, отчужденность и чувство одиночества.

В современном мире люди всё чаще и всё острее испытывают чувство одиночества, но в то же время каждый воспринимает и оценивает его по-своему.

Состояние одиночества обуславливается полным погружением в самого себя и носит целостный, всеохватывающий характер. Это особая форма самовосприятия, утверждение своей «самости», говорящее в то же время о разладе во внутреннем мире личности. Состояние одиночества предполагает полное отсутствие или разрыв социальных связей человека с окружающими. Одиночество является следствием возникновения отрицательных эмоций.

Авторы, изучающие психологические особенности одиночества (Р. С. Вейс, О.Б. Долгинова, И. С. Кон, С. Г. Корчагина, С. В. Малышева, Н. А.

Рождественская, Г. С. Салливан и др.) утверждают, что данное состояние впервые в наиболее заостренной форме проявляется в подростковом возрасте, когда происходит поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром.

В настоящее время актуальным представляется изучение связи компонентов жизнестойкости подростков с субъективным ощущением одиночества, как необходимость создания психолого-педагогических условий для полноценной реализации личностного потенциала подростков.

Мощное воздействие стрессовых факторов современной жизни требует от подростков развития таких качеств личности, как выносливость, решительность, гибкость, мобильность. Именно эти качества являются главной составляющей такого понятия как «жизнестойкость». В каждом возрастном периоде у человека есть какие-то внутренние ресурсы, позволяющие оптимально справляться с жизненными трудностями, но эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сосредоточить внимание на их выявлении и развитии.

В связи с малоизученностью проблемы субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков нами определена тема исследования «Взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков».

Цель исследования: исследовать взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

Объект исследования: субъективное ощущение одиночества и жизнестойкость.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы взаимосвязи

субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

2. Охарактеризовать особенности подросткового возраста.

3. Подобрать диагностический инструментарий для диагностики субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

5. Разработать психологические рекомендации для оптимизации позитивного мышления и, развития навыков жизнестойкости у подростков.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие **методы**:

I. Метод анализа и синтеза литературных источников.

II. Тестирование.

III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

IV. Метод математической статистики Ч. Э. Спирмена.

Методики исследования:

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

2. Тест жизнестойкости (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

– положения гуманистического и экзистенциального подходов (Д. А. Леонтьев, Р. Мэй, С. Мадди, К. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл, М. Хайдеггер);

– результаты исследований феномена жизнестойкости личности, представленные в работах таких ученых как Ф. В. Бассин, Ю. В. Власова, Ф. Е. Василюк, В. В. Налчаджян, Е. Р. Исаева, И. М. Никольская и др.;

– изучение проблемы одиночества в ряде работ отечественных авторов, таких как С. Г. Корчагина, О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко и др.;

– в рамках зарубежной психологической литературы – теоретический подход к одиночеству Л. Рук, К. Пепло.

Теоретическая значимость исследования состоит в рассмотрении и анализе понятий «одиночества», «жизнестойкость», обосновании взаимосвязей субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков, а также в предложении программы коррекции.

Практическая значимость исследования: полученные результаты достаточно важны для понимания психологических свойств жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству. Составленный психодиагностический комплекс исследования может быть использован педагогами-психологами образовательных организаций в работе с подростками.

Экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное учреждение Саратовской области «Балашовский центр социальной помощи семье и детям «семья»». Выборка составила 30 респондентов-подростков в возрасте 13-14 лет. В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятия «субъективное ощущение одиночества», дана характеристика подростковому возрасту, представлено понятие «жизнестойкость» как психологического феномена.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков позволил сделать следующие выводы.

Одиночество в подростковом возрасте происходит тогда, он оказывается физически один, никого нет рядом, предоставлен сам себе, нет

рядом того, кто бы помог, понять и поддержать. И большая часть молодых людей еще к этому не готова. Иначе говоря, признавая существование и психологическую наполненность одиночества у представителей подросткового возраста, нужно отметить, что какими бы ни были пути, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует.

Одиночество – это остро субъективное, очень индивидуальное и часто уникальное переживание. Одиночество – нормальное состояние человека, если оно дает время и возможность для саморефлексии, понимания своих жизненных планов, целей и ценностей, выработки самостоятельных ответственных решений. Одиночество становится источником страданий, когда оно не является результатом свободного выбора индивида, когда человек обременен своей отделенностью от мира и окружающих его людей. Однако даже в этом случае одиночество можно рассматривать как состояние кризиса, при успешном прохождении которого будет достигнут новый уровень в саморазвитии и самоидентификации личности.

Проявления жизнестойкости и изменения в жизни подростка связаны с социальными факторами: семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости взрослых, обучением владеть своим темпераментом и воспитанием своего характера.

Жизнестойкость – это интегративное личностное качество, которое позволяет вам успешно переносить стрессовые ситуации, сохраняя при этом оптимальную работоспособность и внутренний баланс. Это происходит благодаря ориентации на будущее и скрытой в нем активности, которая приносит в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулируя его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность индивида в готовности справиться с ситуацией и открытость всему новому.

Жизнестойкость состоит из получения радости от выполняемой деятельности; сохранения активной жизненной позиции и самостоятельного

выбора жизненного пути; готовности к риску, подталкивающего к оправданному риску и помогающего использовать полученный опыт.

Подростку необходимо транслировать его возможности, помочь их осмыслить, выбрать именно что должное, сформулировать цель, а уже затем это приводит к действию в выбранном направлении.

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом возрасте отражает самосознание и ценностные ориентации. В подростковом возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, еще недостаточно развита смысловая саморегуляция, поэтому им сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

Эмпирическое исследование взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков осуществлялось на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Балашовский центр социальной помощи семье и детям «Семья»». Выборка составила 30 респондентов-подростков в возрасте 13-14 лет.

В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных. Исследование проводилось в формате интернет-тестирования.

Цель эмпирического исследования состоит в изучении взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков.

Задачи исследования:

1. Определить уровень одиночества, который субъективно переживается испытуемым.
2. Определить выраженность компонентов жизнестойкости.
3. Выявить наличие и характер связи между ощущением одиночества испытуемым подростками, и выраженностью жизнестойкости.
4. Разработка психологических рекомендаций для оптимизации

позитивного мышления и, развития навыков жизнестойкости у подростков.

С целью определения уровня одиночества, который субъективно переживается испытуемым была проведена методика «Диагностика уровня субъективного переживания одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона».

С целью изучения жизнестойкости был проведен «Тест жизнестойкости (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.)».

По результатам методики диагностики уровня субъективного переживания одиночества подростков Д. Рассела и М. Фергюсона нами выявлено преобладание среднего уровня одиночества. Зафиксированный низкий уровень не является свидетельством отсутствия одиночества. Видимо оно носит ситуативный характер и в настоящее время не ощущается старшеклассниками. А возможно одиночество намеренно не принимается старшеклассниками в силу сокрытия своих чувств перед окружающими или не осознается им благодаря защитным механизмам.

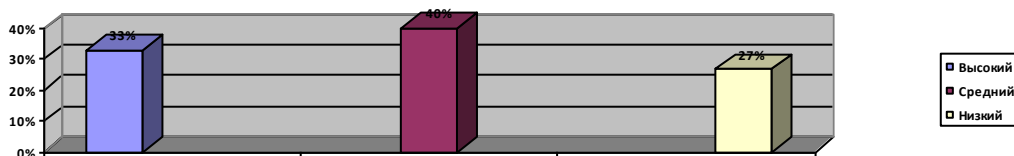


Рисунок 1 – Распределение уровней субъективного ощущения одиночества

Итог проведения данной методики свидетельствует о то, 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 подростков. Но испытывающие подростки чувство одиночества – это состояние переживают очень болезненно.

Количественные показатели «Теста жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова) свидетельствуют о преобладании среднего уровня жизнестойкости.

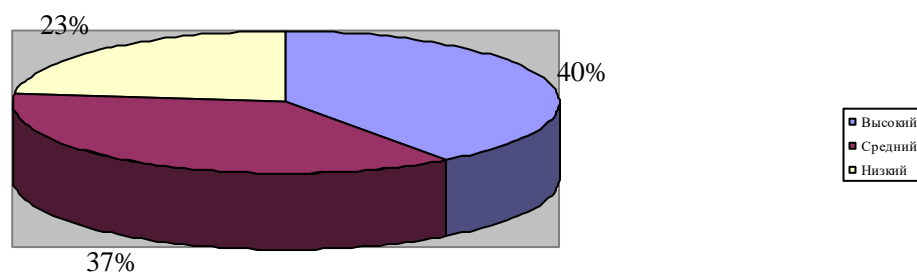


Рисунок 5 – Выраженность жизнестойкости в процентном соотношении

Для доказательства гипотезы, а именно существования взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и жизнестойкости у подростков был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Ч. Э. Спирмена, в результате чего были обнаружены значимые корреляции:

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями субъективного переживания одиночества и показателями по шкале «вовлеченность» ($r_s = - 0,493$, при $p \leq 0,01$). Вероятно, данные показатели связаны с тем, что подростки, испытывающие выраженное чувство одиночества, проявляют пассивность и неуверенность во взаимоотношениях со сверстниками и окружающими. Подростки со слабым компонентом вовлеченности не получают удовольствия от собственной деятельности, появляется чувство отвергнутого, ощущение себя «вне» жизни.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями субъективного переживания одиночества и показателями по шкале «контроль» ($r_s = - 0,469$, при $p \leq 0,01$). Вероятно, данные показатели связаны с тем, что подростки, испытывающие чувство одиночества, пока не способны нормально воспринимать критику. Не до конца сформированный мозг полагается на лимбическую систему, которая является виновница наших положительных и отрицательных эмоций, а еще – навязчивых негативных мыслей. Подростки не в силах контролировать свои эмоциональные перепады. Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация. Неуверенность в положительных результатах, ощущение собственной беспомощности порождает чувство одиночества.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями субъективного переживания одиночества и показателями по шкале «принятие риска» ($r_s = - 0,394$, при $p \leq 0,01$). Вероятно, данные показатели связаны с тем, что подростки, испытывающие чувство одиночества, порой специально ведут себя рискованно, чтобы получить сильные эмоции по причине бурной гормональной перестройки организма, часто меняющегося настроения, что порой делает жизнь невыносимой.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями субъективного переживания одиночества и показателями по шкале «жизнестойкость» ($r_s = - 0,539$, при $p \leq 0,01$). Вероятно, данные показатели связаны с тем, что подростки, испытывающие чувство одиночества, менее целеустремлены, жизнь им кажется неинтересной, не удовлетворены самореализацией и результативностью жизни; считают себя слабой личностью.

Из вышеизложенного следует, что подросток, который реже переживает одиночество, проживает более осмысленную, интересную, эмоционально насыщенную жизнь, удовлетворен качеством жизни, здоровьем, общением с друзьями и родственниками, личными достижениями, более целеустремлен, оптимистичен, имеет высокую самооценку, считает себя сильной личностью, редко испытывает негативные эмоции, является зрелым, гармоничным и счастливым, несмотря на внешние обстоятельства и наоборот частое переживание одиночества ведет к неудовлетворенности качеством жизни, потере смысла жизни и т.д.

Таким образом, в результате корреляционного анализа нами доказана гипотеза исследования. Выявлены взаимосвязи между показателями субъективного переживания одиночества и показателями жизнестойкости.

По результатам исследования нами разработаны психологические рекомендации для оптимизации позитивного мышления и развития навыков жизнестойкости у подростков.

Таким образом, в результате корреляционного анализа нами доказана гипотеза исследования. Выявлены взаимосвязи между показателями субъективного переживания одиночества и показателями жизнестойкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленном исследовании было проведено изучение взаимосвязи субъективного переживания одиночества и жизнестойкости подростков.

Теоретический анализ литературы (Р. Мэй, С. Мадди, К. Роджерс, Э. Фромм, С. Т. Маргулис, С. Л. Вербицкая, С. Корчагина, Ф. В. Бассин, Ю. В. Власова, Ф. Е. Василюк и др.) показывает, что проблема одиночества и жизнестойкости рассматривалась достаточно широко. В то же время целый ряд конкретных вопросов, связанных со взаимосвязью субъективного переживания одиночества и жизнестойкости подростков остается мало разработанным.

Актуальность проблемы одиночества объясняется тем, что ключевым моментов в данной проблеме выступает личность. Особое беспокойство вызывает одиночество молодых людей, прежде всего, подростков, так как в период подросткового возраста, одиночество приобретает большую остроту и является одной из серьезных особо опасных проблем.

Одиночество влечет за собой ряд проблем, то есть разочарование и крушение надежд, ограничения в развитии человека, уход от социальной активности, проявляющемся в асоциальном поведении (алкоголизм, наркомания и проч.), вступлении в религиозные и преступные сообщества, суицидальном поведении.

Зачастую все переживания, связанные с одиночеством подростка, приводят к низкому уровню жизнестойкости и, как следствие, порождают затруднения личностного развития. Подростки испытывают такие чувства, как заброшенность, покинутость, непонятность и отверженность. Затянувшееся одиночество имеет особенность перерастать в устойчивое негативное психическое состояние. В свою очередь данное состояние накладывает отпечаток на все остальные чувства и переживания. А в

последствие может быть препятствием для личностного развития и привести к потере смысла собственного существования.

Подростковый возраст – это остро протекающий процесс перехода личности от детства к взрослости. Подростки переживают негативные моменты в развитии личности, такие как проблемы агрессивности, субъективно переживаемое чувство одиночества.

Изменения возрастных возможностей подростков проявления жизнестойкости связаны с семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости взрослых, научением владения своим темпераментом и воспитанием своего характера.

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом возрасте отражает самосознание и ценностные ориентации. В подростковом возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, еще недостаточно развита смысловая саморегуляция, поэтому им сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

Эмпирическое исследование взаимосвязи субъективного переживания одиночества и жизнестойкости подростков проведено на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Балашовский центр социальной помощи семье и детям «Семья»». Выборка составила 30 респондентов-подростков в возрасте 13-14 лет.

В соответствии с целью и задачами проводимого исследования использовались следующие методики: «Диагностика уровня субъективного переживания одиночества подростков» Д. Рассела и М. Фергюсона и «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова), результаты которых позволили применить метод ранговой корреляции r_s Ч.Э.Спирмена и констатировать, что между показателями одиночества и показателями шкал жизнестойкости существует взаимосвязь, то есть чем чаще подросток испытывает чувство одиночества, тем менее он удовлетворен качеством жизни.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза нашла свое подтверждение.