

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

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА И  
ОБРАЗА Я В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.02  
«Психолого-педагогическое образование»,  
профиль «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Шалаевой Татьяны Александровны

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 2022**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы:** Подростковый возраст сопряжен с проживанием выраженного возрастного кризиса. В этой связи, взрослеющая личность испытывает длительный период состояние расогласованности, сопровождающейся проявлением негативных эмоций. Отсутствие психологической стабильности личности сопряжено с тем, что происходит масштабная перестройка всех психологических и психофизиологических основ организма подростка.

Обретение нового физического и психологического Я сопровождается процессом принятия этого нового образа Я. Иными словами, подростки учатся быть взрослыми, формируют не только систему представлений о себе и своих ресурсах, но и определяют свое место в системе социальных контактов. В ситуации непринятия собственного Я и/или субъективно воспринимаемого отсутствия самооффективности, подростки склонны к социальному дистанцированию, проживанию чувства одиночества.

Сам факт проживания выраженного одиночества в подростковом возрасте, существенно снижает шансы полноценного развития личности, сужает вариативность планов взрослеющей личности и, стимулирует на выбор типичных, далеко неконструктивных стратегий достижения желаемых целей. В этой связи, активность аналитических этюдов подростков, связанных с пониманием собственного Я, индивидуальных ресурсов, а также всецелая поддержка со стороны зрелого взрослого, его психологическая помощь позволит конструктивно преодолеть трудности подросткового возраста, разрешить сложные задачи подросткового взросления.

Вышеуказанные факты свидетельствуют об актуальности темы, выбранной нами для исследования в данной работе.

**Целью данного исследования** является изучение особенностей взаимосвязи чувства одиночества и образа Я в подростковом возрасте.

**Объект исследования:** Образ Я и чувство одиночества подростка.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи образа Я и чувства одиночества подростков.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь чувства одиночества и образа Я в подростковом возрасте.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически проанализировать литературу по проблеме исследования.

2. Охарактеризовать «Образ Я» и чувство одиночества подростков.

3. Провести эмпирическое исследование на выявление особенностей образа Я подростков, переживающих чувство одиночества.

4. Эмпирически доказать взаимосвязь чувства одиночества и образа Я в подростковом возрасте с помощью критерия Спирмена.

**Методологическая база исследования:** являются идеи Э. Пепло, которые рассматривают одиночество как субъективное переживание, которое характеризуется не столько разрывом социальных связей, сколько тягостным ощущением субъективной объединённости, неудовлетворительности и поверхности сложившихся взаимоотношений, а также концепция И. С. Кона, который определяет «Образ Я» организованную систему взглядов, установок, мотивов и представлений о своей личности, составляющих ее основу и обуславливающих ее неповторимость, тождественность самой себе и неизменность».

**Методы исследования:** теоретический анализ научных источников; тестирование.

**Методики исследования:** Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона), Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин), Методика «Q-сортировка» (В. Стефансон).

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось в МАОУ СОШ № 6 школе города Балашова Саратовской области, в 8 классе. В исследовании приняло участие 20 человек.

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** результаты эксперимента будут служить вспомогательным материалом классным руководителям, педагогам-психологам при работе с классным коллективом.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы становления «Образа я» и переживание чувства одиночества в подростковом возрасте.

Подростковый возраст является одним из самых трудных и в то же время ответственных этапов в жизни человека, ведь именно в этот период в условиях повышенной сложности происходит становление основ личности человека.

Особую значимость в данном возрасте приобретает изучение особенностей «Образа Я» и его становления это связано с тем, что именно в этот период идет интенсивный процесс его формирования, развитие рефлексии, открытие внутреннего мира, усиление потребности в самопознании, смена ведущего вида деятельности, возникновение новой социальной позиции, появление «чувства взрослости», что в значительной степени определяет особенности личности и поведения подростка.

Представления подростка о самом себе только формируются, имеют динамичный и нестабильный характер, поэтому подростки столь чувствительно реагируют на критику, смех, порицание. За счет подросткового кризиса происходит трансформация мировоззрения подростков, их ценностных ориентаций. Подросток по-другому начинает относиться к себе и к окружающим, также меняется представление об окружающем мире.

С развитием самосознания связаны и возникающие в подростковом возрасте склонность к уединению. Возможность уединиться самим с собой

является очень значимой, поскольку только так подросток может осмыслить происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию собственного поведения и свою позицию. Одиночество помогает подростку переосмыслить происходящие события, разобраться в отношении к референтным сверстникам, осмыслить роль взрослого в его жизни и т.д.

Вместе с тем, чрезмерный самоанализ, побуждает человека к углубленному поиску недостатков и приводит к недовольству собой, что оказывает крайне отрицательное воздействие на эмоциональное самочувствие и социальное поведение личности. Подростки за счет недовольства собой, своей внешностью транслируют окружающим внутренние противоречия.

В целом в этом проявляется негативный аспект подросткового одиночества. Роль взрослого помочь ребенку нормализовать самоотношение подростку, поддержать его эмоционально в его переживаниях и совместно найти пути решения, помогающие устранить внутренние противоречия.

**Во второй главе** нашего исследования раскрыта проблема взаимосвязи чувства одиночества и «Образа Я» в подростковом возрасте.

Исследование проводилось в МАОУ СОШ № 6 школе города Балашова Саратовской области, в 8 классе. В исследовании приняло участие 20 человек. Всем участникам исследования сообщилось о том, что полученные данные из исследования конфиденциальны и будут использованы только в научных целях.

В ходе экспериментального исследования были использованы следующие психодиагностические методики: методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона), тест-опросник самоотношения (В. В. Столин), методика «Q –сортировка» (В. Стефансон).

С помощью Хи-квадрата Пирсона мы установили значимые показатели в проводимых методиках.

Анализ методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества показал:

По шкале «высокий уровень одиночества» респонденты набрали минимальные баллы, т.е. эта шкала им не свойственна ( $\chi^2 = 0,000$ , при  $p \leq 0,01$ ).

По шкале «средний уровень одиночества» респонденты набрали минимальные баллы, т.е. эта шкала им не свойственна ( $\chi^2 = 0,007$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Следовательно, в исследовательской группе преобладают различные уровни одиночества, но выраженнее низкий.

Анализ тест-опросника самооотношения:

По шкале S (интегральная) респонденты набрали минимальные баллы, т.е. эта шкала им не свойственна ( $\chi^2 = 0,002$ , при  $p \leq 0,01$ ).

По шкале самопоследовательности (саморуководства) (4) респонденты набрали минимальные баллы, т.е. эта шкала им не свойственна ( $\chi^2 = 0,002$ , при  $p \leq 0,01$ ).

По шкале самообвинения (5) респонденты набрали минимальные баллы, т.е. эта шкала им не свойственна ( $\chi^2 = 0,025$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Мы подтвердили статистически значимые показатели особенностей самооотношения, в результате чего получились следующие результаты: респонденты из всех шкал набрали лишь три ярко выраженных показателя: шкала аутосимпатии (II), шкала самопонимания (7) и шкала самопринятия (3). Такой результат говорит о том, что у подростков ещё не совсем сформирован «Образ Я», так как представления подростка о самом себе ещё только постепенно формируются и имеют динамичный и нестабильный характер.

Анализ методики «Q – сортировка»:

По шкале общительность респонденты набрали минимальные баллы, т.е. этот уровень общительности находится на низком уровне ( $\chi^2 = 0,002$ , при

$p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что подростки транслируют скованность в общении.

По шкале избегание «борьбы» респонденты набрали минимальные баллы, т.е. подростки не пытаются игнорировать сложные жизненные ситуации, а применяют какие-либо усилия для решения проблемы ( $\chi^2 = 0,007$ , при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что подростки бесконфликтные.

По шкале принятие «борьбы» респонденты набрали минимальные баллы, т.е. они не пытаются конфликтно решать проблемы, не ставят своей целью бороться, а пытаются найти компромиссные решения, выйти из ситуации без конфликтно ( $\chi^2 = 0,000$ , при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что подростки пытаются найти компромиссные решения в различных сложных ситуациях.

у подростков ещё не совсем сформировано представление о себе, в различных ситуациях они приспосабливаются, и учатся решать проблемы бесконфликтно. По крайней мере, манифестно, стараются не проявлять выраженного дисгармоничного отношения к окружающим людям.

Для того, чтобы установить взаимосвязи между изучаемыми показателями, мы обработали данные корреляционным анализом Пирсона:

Чем выше показатель шкалы самоуважения, тем выше показатель шкалы интегральная ( $r_s = 0,464$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. при преобладании у испытуемых субъективной эмоциональной оценки собственной значимости, это означает что у них также выражено внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Чем выше показатель шкалы аутосимпатии, тем выше показатель шкалы интегральная ( $r_s = 0,464$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. при выраженности у подростков таких качеств как одобрение себя в целом, доверие к себе и позитивную самооценку, это означает что у них также выражено внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Чем выше показатель шкалы самоинтереса, тем выше показатель шкалы аутосимпатии ( $r_s = 0,503$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. при присутствии у

респондентов таких качеств, как интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных» и уверенность в своей интересности для других, им также свойственны такие качества как одобрение себя в целом, доверие к себе и позитивную самооценку.

Чем выше показатель шкалы ожидания отношения других, тем выше показатель шкалы ожидания положительного отношения других ( $r_s = 0,811$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. при наличии у подростков ожидания позитивного или негативного отношения к ним, им свойственно позитивное отношение окружающих к ним.

Чем выше показатель шкалы ожидания отношения других, тем выше показатель шкалы самоинтереса ( $r_s = 0,503$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. при ожидании подростками позитивного отношения окружающих к ним, тем выше интерес к собственным мыслям и чувствам.

Чем выше показатель шкалы ожидания отношения других, тем выше показатель шкалы самоуверенности ( $r_s = 0,504$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. при ожидании испытуемыми позитивного отношения окружающих к ним, тем подросткам характерно самоуважение собственной личности, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Чем выше показатель шкалы самопринятия, тем выше показатель шкалы интегральной ( $r_s = 0,514$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. у подростков с выраженностью чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости, присутствует внутренне выраженное недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Чем выше показатель шкалы самопринятия, тем выше показатель шкалы аутосимпатии ( $r_s = 0,698$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. у подростков с выраженностью чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и

слабости, у них выражены такие качества как одобрение себя в целом, доверие к себе и позитивная самооценка.

Чем выше показатель шкалы самопринятия, тем выше показатель шкалы самоинтереса ( $r_s = 0,612$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. при наличии у испытуемых таких качеств, как выраженность чувства симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости, то этим подросткам свойствен интерес к собственным мыслям и чувствам.

Чем выше показатель шкалы самопоследовательности, тем выше показатель шкалы самоуважения ( $r_s = 0,464$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. подростки, испытывающие удовлетворенность собой, и осознающие собственное достоинство имеют последовательность в регламентации собственной жизни, и настроенность на определенный жизненный ритм.

Чем выше показатель шкалы самоинтереса, тем выше показатель шкалы интегральной ( $r_s = 0,464$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. у испытуемых при внутренне выраженном недифференцированном чувстве «за» и «против» самого себя, присутствует интерес подростков к собственным мыслям и чувствам.

Чем выше показатель шкалы самоинтереса, тем выше показатель шкалы ожидания положительного отношения других ( $r_s = 0,664$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. подросткам у которых есть интерес к собственным мыслям и чувствам, им также свойственно позитивное отношение окружающих к ним.

Чем выше показатель шкалы самоинтереса, тем выше показатель шкалы ожидания отношения других ( $r_s = 0,818$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. подростки которые ожидают позитивное или негативное отношение окружающих к ним, также есть интерес к собственным мыслям и чувствам. Иными словами, подростки ориентированы на мнение окружающих людей, но не готовы к конструктивным прогнозам, как их действия и представления значимые люди будут оценивать.

Чем выше показатель шкалы самопонимания, тем выше показатель шкалы интегральная ( $r_s = 0,572$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. испытуемые, которые обладают способностью наблюдать и объяснять свои настоящие, прошлые и будущие мотивы и поступки, способные отвечать на вопрос «как» и «почему» относительно своего характера и поведения, умеют обнаруживать в нем причинно-следственные и временные связи, смысл поведения, также у этих подростков-респондентов выражено внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Чем выше показатель шкалы самопонимания, тем выше показатель шкалы самоуважения ( $r_s = 0,601$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. при преобладании способности у подростков наблюдать и объяснять свои настоящие, прошлые и будущие мотивы и поступки, способные отвечать на вопрос «как» и «почему» относительно своего характера и поведения, умеют обнаруживать в нем причинно-следственные и временные связи, смысл поведения, а также они испытывают удовлетворенность собой, и осознают собственные достоинства.

Чем выше показатель шкалы самопонимания, тем выше показатель шкалы самопринятия ( $r_s = 0,471$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. респонденты, у которых присутствует чувство симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости, также преобладают способности наблюдать и объяснять свои настоящие, прошлые и будущие мотивы и поступки, способны отвечать на вопрос «как» и «почему» относительно своего характера и поведения, умеют обнаруживать в нем причинно-следственные и временные связи, смысл поведения.

Чем выше показатель избегания «борьбы», тем выше показатель шкалы самоуверенности ( $r_s = 0,491$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. при стремлении у подростков уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах и имеется склонность к компромиссным решениям, то им характерно самоуважение, отношение к себе как к уверенному,

самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Чем выше показатель принятия «борьбы», тем ниже показатель шкалы самоуверенности ( $r_s = -0,509$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. тем подросткам которым характерно активное стремление участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений, то им не характерны такие качества как самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Чем выше показатель принятия «борьбы», тем ниже показатель избегания «борьбы» ( $r_s = -0,667$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. подросткам с активным стремлением участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений не свойственно стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

Чем выше показатель по шкале самопринятия, тем ниже показатель субъективного ощущения одиночества, тем ( $r_s = -0,667$ , при  $p \leq 0,01$ ). Вероятно, это связано с тем, что подростки, которые склонны к принятию себя, пониманию своих особенностей, ресурсов, они легче ориентируются в социальном пространстве, гармоничнее контактируют с окружающими людьми.

Таким образом, проанализировав взаимосвязи, мы пришли к выводу, что чувство одиночества и образ Я (в позиции «самопринятие») взаимосвязаны.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов. Особую значимость в данном возрасте приобретает изучение особенностей «Образа Я» и его становления, это связано с тем, что именно в этот период идет интенсивный процесс его формирования, развитие рефлексии, открытие внутреннего мира, усиление потребности в

самопознании, смена ведущего вида деятельности, возникновение новой социальной позиции, появление «чувства взрослости».

Это обстоятельство в значительной степени определяет особенности личности и поведения подростка, особенно в сфере взаимодействия с другими людьми или переживания чувства одиночества.

Опираясь на концепцию Э. Берна «Образ Я» личности включает в себя когнитивную, эмоционально-оценочную, поведенческую составляющую. От когнитивного компонента «Образа Я» зависит формирование представления подростка о самом себе, окружающем мире. Поэтому, важную роль при становлении «Образа Я» играют окружающие люди, которые влияют на когнитивную сферу подростков, а также те обстоятельства, которые имеют место быть в жизни подростка.

Вслед за С. В. Малышевой, Н. А. Рождественской мы рассматривали причины возникновения чувства одиночества в подростковом возрасте.

К основным причинам возникновения чувства одиночества можно отнести: осознание своей уникальной личности, которую никто не может понять; скудность межличностного взаимодействия в жизни подростков; подростковый кризис о смысле жизни; навязанный круг общения, в котором тяжело находиться.

Исходя из понимания формирования Образа Я и возникновения чувства одиночества в подростковом возрасте, в своей работе мы определяли взаимосвязь чувства одиночества и «Образа Я» в подростковом возрасте. В результате мы установили, связь между данными характеристиками по критерию «самопринятие».

В подростковом возрасте происходит становление «Образа Я», меняются ценности, мировоззрение, смысложизненные ориентации. Подростки внутренне это переживают, переосмысливают, но с развитостью социальных сетей, возможно, они находят себе единомышленников, которые снижают уровень одиночества подростков.