

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Индивидуально-психологические факторы переживания одиночества в
подростковом и юношеском возрастах**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Пахомовой Анастасии Валерьевны

Научный руководитель

доктор психол. наук, профессор _____ М. В. Григорьева
подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ М. В. Григорьева
подпись дата

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Исследование индивидуально-психологических факторов, оказывающих влияние на переживание одиночества в подростковом и юношеском возрастах, представляет собой важную задачу в современной психологии. В современном обществе, где социальные связи становятся все более разнообразными и комплексными, проблема одиночества среди подростков и молодежи приобретает особую актуальность.

Одиночество в подростковом и юношеском возрастах может быть вызвано различными факторами, включая социальную изоляцию, сложности в установлении и поддержании социальных связей, а также низкую социальную компетентность. Подростки и молодые люди, переживающие ощущение одиночества, могут испытывать серьезные психологические и эмоциональные трудности, включая депрессию, тревожность, низкую самооценку и повышенный риск различных аддиктивных поведений.

В отечественной психологии исследованием феномена одиночества занимались такие ученые, как И.С. Кон, А.А. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, Л.А. Коростылева, Н.Е. Покровский, Г.С. Абрамова, Р.С. Немов, С.М. Шевченко и другие. В зарубежной психологии свои труды посвятили изучению данной проблемы такие исследователи, как Ф. Фромм-Рейхман, Р. Оди, М. Мицели, У.А. Садлер, К. Роджерс и другие.

Несмотря на то, что исследования по данной проблеме в научной литературе достаточно обширны, все еще остаются вопросы, которые затрагивают возрастную специфику переживания одиночества. Также особую роль в изучении факторов формирования переживания одиночества играют технологии, которые проникают в различные аспекты жизни, где социальные связи могут быть как укреплены, так и разрушены виртуальными пространствами.

Трудность исследования проблемы одиночества представляет также многоплановость данного феномена, который следует рассматривать как с

позиции эмоционального состояния, так и с точки зрения качества межличностных отношений. Другим важным моментом является то, что переживание одиночества может отличаться по своей интенсивности и характеру в зависимости от возраста, так, как и подростковый, и юношеский возраст характеризуются специфическими особенностями.

Цель исследования: определение специфики индивидуально-психологических факторов переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Объект исследования: одиночество как психологическая категория.

Предмет исследования: индивидуально-психологические факторы переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Участники исследования: учащиеся МОУ «СОШ №6» г. Саратова (40 человек), а также студенты 1-2 курсов университетов г. Саратова (40 человек).

В исследовании применялись следующие **диагностические методики:**

- «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина);
- «Шкала субъективного ощущения одиночества» (Д. Расселл, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- «Опросник переживания одиночества» (Е.А. Манакова);
- «Многофакторный личностный опросник» (Р. Кеттелл в адаптации Э.С. Чугуновой и А.Н. Капустиной).

Задачи исследования:

- рассмотреть феномен одиночества в зарубежной и отечественной литературе;
- определить психологические особенности подростков и юношей;
- проанализировать научные труды, отражающие специфику переживания одиночества в подростковом и юношеском возрастах;
- определить наличие и характер взаимосвязей индивидуально-психологических факторов и одиночества у подростков и юношей выявить специфику переживания одиночества в зависимости от возраста;

- подготовить психолого-педагогическую модель преодоления одиночества в подростковом и юношеском возрастах.

Гипотеза исследования: существуют различия в индивидуально-психологических факторах, а также в особенностях переживания одиночества в зависимости от возраста.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа общим объемом 99 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 52 работы, и приложения¹.

Выпускная квалификационная работа содержит 12 таблиц, 8 рисунков.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты изучения индивидуально-психологических факторов переживания одиночества в подростковом и юношеском возрастах» позволила провести исследование в трёх аспектах:

1. Проблема феномена одиночества в отечественных и зарубежных исследованиях.

Были выявлены следующие важные моменты:

Феномен одиночества является важной проблемой, привлекающей все большее внимание в современной психологии. Не только отечественные, но и зарубежные исследования посвящены изучению данного явления в контексте различных возрастных групп, социально-демографических и других факторов. Одиночество, как социально-психологическое состояние, оказывает значительное влияние на психологическое благополучие и общее качество жизни индивида. Различные аспекты одиночества, его причины и последствия изучаются исследователями с целью разработки эффективных стратегий предотвращения и смягчения негативных последствий этого явления.

Существует множество определений понятию «одиночество», однако наиболее широко распространенным является определение, предложенное У. Садлером и Т.Б. Джонсоном. О.Н. Ледовская в своей работе отмечает, что

авторы определяют данный феномен как многогранное и глубокое чувство, отражающее специфическую форму самосознания и указывающее на разрыв основных социальных связей внутреннего мира индивида.

Исследование психологических подходов выявило общие и уникальные аспекты в работах зарубежных и отечественных психологов. По проведенному анализу можно сделать вывод, что зарубежные ученые, изучая проблему одиночества, отмечали, что данное чувство связано с ощущением оторванности от социума и общества. Это обусловлено различными факторами, такими как утрата чувства принадлежности к семье или социально значимому окружению, оторванность от исторических корней, утрата гармонии и разрыв связи с природой. Общей чертой как для зарубежных, так и для отечественных исследований является признание того факта, что чувство одиночества характерно как для людей, поддерживающих контакты и связи со своим окружением и обществом, так и для тех, кто лишен таких связей.

2. Психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

Различные возрастные группы обладают своими уникальными психологическими характеристиками, которые влияют на их поведение, мышление и восприятие мира. Одним из наиболее интересных и сложных этапов в развитии личности является подростковый и юношеский период. В этом важном этапе жизни происходят значительные физиологические и эмоциональные изменения, которые оказывают влияние на формирование личности и принятие жизненных решений.

Подростковый период, часто определяемый как период завершения детства и перехода к взрослости, обычно охватывает возрастные границы от 10 до 15 лет. В этот период наблюдается формирование у подростка способности к саморефлексии, которая в значительной мере направлена на самосознание и самопонимание.

Важные психологические потребности подростка включают в себя потребность в общении с ровесниками, стремление к самостоятельности и освобождению от контроля взрослых, а также стремление к признанию своих

прав и мнений другими людьми. Психологическое ощущение взрослости, которое становится все более выраженным в этом возрасте, является важным аспектом подросткового развития.

Подростковый возраст, как период психического развития, характеризуется переходом ребенка на новый уровень социальной адаптации, где он осуществляет поиск своего места в социуме

В психологическом контексте юношеского развития, временной горизонт индивида приобретает значительное влияние на его самосознание. Особое внимание уделяется будущему как главному ориентиру, который становится определяющим фактором в ментальных конструкциях юноши. Этап юношеского возраста представляет собой период интенсивного становления самосознания и формирования собственного мировосприятия.

Юношеский период важен как этап принятия ответственных решений, которые определяют дальнейший жизненный путь индивида. Это время формирования жизненных ценностей, принятия решений о выборе профессии и создания семьи. При этом социальное созревание сочетается с физиологическим и психологическим развитием, что делает этот период важным и сложным для самоопределения и личностного роста.

В период юношеского возраста наблюдается существенный психологический процесс, связанный с формированием самосознания и устойчивого образа личности, известного как образ «Я». Этот процесс развивается по нескольким ключевым направлениям:

- открытие внутреннего мира. В данном контексте юноша начинает осознавать свои эмоции не только как реакцию на внешние стимулы, но и как внутреннее состояние, связанное с его личностью. Это сопровождается формированием чувства индивидуальности и осознанием своей уникальности, что иногда может вызывать ощущение одиночества;

- понимание времени. Важным аспектом формирования самосознания является осознание юношей необратимости времени и конечности своего существования;

- создание целостного представления о себе. На начальном этапе этого процесса индивид осознает и оценивает свои физические и внешние характеристики, включая их привлекательность, прежде чем переходить к осмыслению своих моральных и психологических качеств.

3. Особенности переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

В период подросткового и юношеского возраста особенно актуальным становится вопрос о восприятии и переживании одиночества. Этот жизненный этап характеризуется не только физиологическими и биологическими изменениями, но и интенсивным психологическим развитием. Подростки и юноши активно стремятся к самопознанию, выработке собственной идентичности и определению своего места в социуме. В таком контексте одиночество приобретает особую значимость, поскольку оно оказывает существенное влияние на формирование личности, эмоциональное состояние и социальные взаимоотношения молодых людей.

В период подросткового и юношеского возраста наблюдается выраженное развитие осознания индивидуальности и уникальности личности. Этот процесс сопровождается часто возникающим внутренним напряжением и ощущением одиночества. Несмотря на то, что это чувство может стимулировать желание установления межличностных контактов и общения, оно также приводит к более осознанному и выборочному подходу к ним. Исследования, проведенные И.С. Коном, свидетельствуют о том, что чувство одиночества в данном возрастном периоде является нормальным явлением, однако требует адекватного внимания и поддержки окружающих для предотвращения возможных негативных последствий.

В период подросткового и юношеского возраста происходят значительные изменения в социальной динамике личностного развития. Особую значимость начинает приобретать интимное общение со сверстниками, которое в некотором смысле эмулирует взаимоотношения взрослых. И.М. Слободчиков в своих трудах отмечает, что по Л.С. Выготскому, ключевыми

индикаторами этих изменений являются увеличение недовольства собой и окружающими, растущее внутреннее беспокойство, стремление к уединению и осознание собственной уникальности, вследствие чего возникает чувство одиночества.

Таким образом, подростки и юноши часто испытывают чувство одиночества и непонимания, в отличие от взрослых. Однако это чувство не связано с внешней изоляцией или негативным окружением, а скорее возникает из-за ограничений в возможности полноценно выразить свои эмоции и переживания в процессе общения с другими людьми.

Рассматривая одиночество в контексте развития, важно отметить, что оно является неотъемлемым элементом психологической динамики. Это свидетельствует о процессе приспособления и изменениях, происходящих внутри личности. В связи с этим необходимо осознать, что переживание одиночества является интегральной частью переходного периода от детства к взрослой жизни и требует специального подхода и понимания со стороны окружающих.

Таким образом, переживание одиночества в подростковом и юношеском возрасте следует рассматривать как нормальное явление, связанное с процессом психологического развития. Это время изменений и поиска собственной идентичности, в котором необходима поддержка и понимание со стороны окружающих для эффективного преодоления вызванных им эмоциональных трудностей.

Выводы по первой главе

Изучение одиночества в психологии представляет собой многомерный и многоаспектный процесс, включающий различные подходы, концепции и методы исследования. Одиночество рассматривается как психическое состояние, социальный феномен, культурный аспект и историческое явление. В работах ученых выделяются как негативные, так и позитивные аспекты одиночества, при этом оно воспринимается как динамичное и контекстуальное явление, зависящее от множества факторов, как индивидуальных, так и

общественных. Исследование этого феномена является важным для понимания психологического благополучия и социальной адаптации личности.

Из анализа психологических особенностей подросткового и юношеского возраста вытекает, что это временной период интенсивного становления личности и самосознания. Подростки и молодежь стремятся к самоопределению, осознанию своей уникальности и созданию собственного мира. Они активно взаимодействуют с родителями, сверстниками и внешней средой, что оказывает существенное влияние на их развитие. Важными аспектами этого процесса являются формирование образа «Я», развитие самокритики и саморазвития, а также осознание времени и принятие ответственных решений. Подростки и молодежь сталкиваются с внутренними противоречиями, стремятся к пониманию себя и мира, а также ищут баланс между внутренними потребностями и внешними ожиданиями. Этот период также характеризуется активным формированием жизненных ценностей, выбором профессионального пути и созданием собственной идентичности.

Переживание одиночества в подростковом и юношеском возрасте является нормальным явлением, связанным с процессом психологического развития. Оно отражает изменения в индивидуальном и социальном контекстах, требует особого внимания и понимания со стороны окружающих. Важно осознать, что одиночество является неотъемлемой частью переходного периода от детства к взрослой жизни и требует специального подхода для эффективного преодоления эмоциональных трудностей, сопровождающих его.

Вторая глава «Эмпирическое исследование одиночества в подростковом и юношеском возрасте».

В исследовании принимали участие подростки МОУ «СОШ №6» г. Саратова, а также студенты 1-2 курсов университетов г. Саратова в количестве 80 человек. Подростковый возраст 40 человек (25 девочек, 15 мальчиков). Юношеский возраст 40 человек (25 девушек, 15 юношей).

В эмпирическом исследовании использовались следующие методы и методики:

1) Теоретический анализ научной литературы: методы обобщения, систематизации, конкретизации фактов и др.

2) Эмпирические методы: в качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик: «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), «Шкала субъективного ощущения одиночества» (Д. Расселл, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), «Опросник переживания одиночества» (Е.А. Манакова), «Многофакторный личностный опросник» (Р. Кеттелл в адаптации Э.С. Чугуновой и А.Н. Капустиной).

3) Математико–статистические методы обработки данных: Результаты исследования обрабатывались посредством пакета прикладных программ статистической обработки Statistica v.22.0. Обработка данных осуществлялась методами математической статистики с использованием описательных статистик, r -критерия Спирмена и U -критерия Манна-Уитни.

Интерпретация результатов исследования.

Показатели среднего арифметического, медианы и моды, по большей части, совпадают. Ассиметрия и эксцесс по модулю не больше двух. Поэтому распределение можно считать нормальным. Это свидетельствует о том, что правомерно использовать параметрические методы обработки статистических данных. Вместе с тем, малый объем выборки требует использования непараметрических критериев, в частности, r -критерия Спирмена и U -критерия Манна-Уитни.

Сравнивая особенности переживания одиночества в зависимости от возраста, мы можем сделать вывод о том, что существуют статистически значимые различия в особенностях переживания одиночества в зависимости от возраста (подростковый и юношеский возраст). Рассмотрим полученные результаты подробнее.

Статистически значимые различия были выявлены в контексте таких особенностей переживания одиночества, как диффузное одиночество ($U=293,5$, при $p=0,001$), диссоциированное одиночество ($U=494,5$, при $p=0,003$), общий

уровень субъективного переживания одиночества ($U=607$, при $p=0,04$), переживание одиночества по причине страха брать ответственность за других ($U=516$, при $p=0,006$) и переживание одиночества как отсутствие поддержки и внимания ($U=608,5$, при $p=0,04$).

Для исследуемого подросткового возраста, в отличие от юношеского, характерно переживание диссоциированного одиночества. Это может быть связано с особенностями этого возрастного периода, когда подростки люди находятся в процессе формирования своей идентичности, сталкиваются с неопределенностью и часто испытывают внутреннее напряжение. Возможно, именно поэтому подростки чаще ощущают диссоциированное одиночество, которое выражается в чувстве разобщенности с собой и внутреннем конфликте. В то же время, у подростков менее выражено отчуждающее и диффузное одиночество, что может быть связано с особенностями их социальной и психологической адаптации в сравнении с юношеским возрастом.

В отличие от подростков, у юношей выявлено выраженное диффузное одиночество, что может указывать на более сильное ощущение неопределенности и разобщенности в их жизни. Также отмечается более высокий уровень субъективного переживания одиночества у юношей, что свидетельствует о более сильной эмоциональной и психологической нагрузке, которую они могут испытывать. Кроме того, для юношей характерны более выраженные формы одиночества, связанные с негативными эмоциями и страхом брать на себя ответственность за других, а также с отсутствием поддержки и понимания. Эти особенности могут быть связаны с более интенсивными социальными и психологическими вызовами, с которыми сталкиваются юноши в процессе своего развития и адаптации к окружающему миру.

Выводы по второй главе

Проведенное в рамках данной работы исследование позволило сделать следующие выводы:

- исследование типов одиночества показало, что в подростковом возрасте преобладает диссоциированный вид одиночества, а в юношеском – диффузный;

- уровень субъективного переживания одиночества для обеих групп определяется как средний;

- наиболее выраженный тип переживания одиночества в подростковом возрасте – отрицание переживания одиночества, а в юношеском – переживание одиночества как временное явление;

- исследование личностных особенностей показало, что в обеих исследуемых группах ярко выраженных показателей не выявлено. Все исследуемые личностные особенности имеют средний уровень выраженности;

- были обнаружены статистически значимые связи между особенностями переживания одиночества и личностными особенностями как в подростковом, так и в юношеском возрасте;

- поиск статистически значимых различий в особенностях переживания одиночества показал, что существуют различия в зависимости от возраста. Таким образом, юноши сильнее подвержены переживанию одиночества, нежели подростки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема исследования одиночества в подростковом и юношеском возрасте достаточно широко освещена в трудах как зарубежных, так и отечественных исследователей.

По причине отсутствия единой трактовки понятия «одиночество», существует разнообразие определений, подходов и концепций, направленных на изучение сущности исследуемого феномена. Были рассмотрены различные определения, предлагаемые как отечественными, так и зарубежными исследователями. Были отражены наиболее популярные подходы к изучению одиночества. Каждый подход имеет собственные особенности и стратегии исследования.

Изучение особенностей подросткового и юношеского возрастов является важным аспектом психологической науки, поскольку это периоды интенсивного развития личности и формирования социальной и эмоциональной идентичности у человека. В ходе теоретического анализа данных возрастных периодов выявлены несколько ключевых аспектов. Во-первых, подростковый период характеризуется интенсивными биологическими, психологическими и социальными изменениями. Это время активного роста и развития, когда подростки проходят через физические трансформации, а также переходят через периоды когнитивных и эмоциональных трудностей. Подростки начинают формировать свою собственную самооценку, идентичность и ценности, что часто сопровождается эмоциональными колебаниями и конфликтами с окружающим миром. Во-вторых, юношеский период представляет собой временной интервал между детством и взрослой жизнью, когда молодые люди сталкиваются с различными вызовами и возможностями. Это время, когда происходит более глубокое осознание своего места в обществе, выбор профессионального пути и формирование более устойчивых отношений с окружающими. Юношеский период также характеризуется поиском собственной идентичности и стабильности, а также стремлением к самостоятельности и независимости.

Также важно отметить, что каждый из этих возрастных периодов имеет свои специфические особенности и вызовы. Подростковый возраст, например, часто сопровождается стремлением к сопротивлению авторитетам, негативным эмоциям и поиску своего места в обществе, в то время как юношеский возраст может быть периодом исследования своих возможностей, установления личных целей и стремлений, а также осознания своих ответственностей перед обществом.

Изучение переживания одиночества в подростковом и юношеском возрастах представляет собой важную область психологического исследования, поскольку это время жизни чрезвычайно важно для формирования личности и социальной адаптации. В ходе теоретического анализа особенностей переживания одиночества в этих возрастных категориях были выявлены несколько ключевых выводов. Во-первых, подростковый период часто сопровождается интенсивными переживаниями одиночества, связанными с поиском собственной идентичности и вхождением в новые социальные роли. Подростки могут испытывать чувство отчуждения и изоляции, особенно если они сталкиваются с проблемами социальной адаптации или имеют ограниченную социальную поддержку. Во-вторых, в юношеском возрасте молодые люди могут переживать одиночество по-разному, в зависимости от своих личностных особенностей и социальной среды. Этот период характеризуется более сложными отношениями с окружающими, а также стремлением к независимости и самостоятельности, что также может вызывать эпизоды одиночества. Третий важный вывод заключается в том, что существует широкий спектр факторов, влияющих на переживание одиночества в подростковом и юношеском возрастах. К таким факторам относятся качество семейных отношений, уровень социальной поддержки, личностные характеристики и индивидуальные стратегии совладания. Например, молодые люди с развитыми когнитивными способностями и эмоциональной стабильностью могут лучше справляться с чувством одиночества, чем те, кто имеет менее развитые навыки социального взаимодействия.

Во второй части работы было выявлено, что у подростков преобладает диссоциированный вид одиночества, в то время как у молодых людей – диффузный. Уровень субъективного переживания одиночества в обеих выборках характеризуется средним уровнем. Изучая тип переживания одиночества, выраженных и достойных внимания особенностей выявлено не было, также, как и в рамках исследования личностных особенностей, которые в обеих группах респондентов характеризуются средней выраженностью.

В ходе эмпирического исследования были выявлены взаимосвязи между особенностями переживания одиночества и индивидуально-психологическими факторами, к числу которых можно отнести интеллект, замкнутость/общительность, конформизм/нонконформизм, эмоциональная стабильность, робость/смелость и другие. В зависимости от возраста влияние факторов различно. Детальное изучение такого рода связей дает возможность проанализировать механизмы, посредством которых одиночество оказывает негативное влияние на психологическое здоровье подростков и молодых людей.

Кроме того, в рамках исследования был осуществлен поиск статистически значимых различий, которые позволили понять, что в юношеском возрасте одиночество переживается более остро, нежели чем в подростковом.

Для того, чтобы психолог мог помочь подростку или молодому человеку преодолеть одиночество, были разработаны практические рекомендации для психологов, которые направлены на создание доверительной атмосферы, организацию тренингов, проведение индивидуальных консультаций и поддержку социальных связей. Данные рекомендации направлены на то, чтобы повысить уровень самооценки, развить социальные и коммуникативные навыки, а также создать поддерживающую среду.

В результате исследования, выдвинутая гипотеза о том, что существуют различия в индивидуально-психологических факторах, а также в особенностях

переживания одиночества в зависимости от возраста, подтверждена, цели и задачи исследования достигнуты.

Понимание специфики переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте является необходимым шагом для помощи и поддержки молодого поколения. Дальнейшее исследование по выбранной проблеме целесообразно проводить в контексте ввода новых переменных, являющихся факторами, влияющими на уровень одиночества, а также с целью проверки новых гипотез.