

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

**СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ЛОКУС  
КОНТРОЛЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.02  
«Психолого-педагогическое образование»,  
профиль «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Гришиной Дарьи Олеговны

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

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

**Балашов 2024**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Молодые люди в период ранней юности ориентированы на активное постижение социального пространства взаимодействий, их устремления находятся в зоне продвижения желаемых интересов, целей и планов. Ранняя юность период психологической стабильности, обретения личностных смыслов жизни. Молодежь нацелена не только на поиск эффективных стратегий предъявления себя миру, но и на обретение состояния стабильного психологического благополучия, когда личность находится в ситуации удовлетворенности жизнью.

Вне всякого сомнения, личность, которая испытывает ощущение собственной ресурсности, своевременно реализует поставленные цели и задачи, более склонна к проявлению социальной активности, чем личность, которая, в силу различных обстоятельств испытывает хронические затруднения. Иными словами, ориентацию на социум или ориентация на отчуждение, социальную дистанцию, погружение в состояние одиночества зависит от множества причин, одной из которых является личный контроль за жизнью.

Следует отметить, что период ранней юности –это период становления ответственного отношения к собственной жизни, объективного анализа индивидуальных интеракций, когнитивных установок, ценностей. Личностный опыт социально-психологических взаимодействий, который, безусловно, специфичен у каждой личности, стимулирует свой вектор ответственного отношения за все происходящее в жизни личности.

Молодые люди, которые имеют выраженную личностную ответственность за происходящие с ними события транслируют интернальный локус контроля. В противовес им, молодые люди, ориентированные на делегирование ответственности другим людям за событийный ряд собственной жизни, являются экстерналами, то есть имеющие экстернальный локус контроля.

В этой связи, возникает интерес к проблеме связи субъективного переживания одиночества и локуса контроля в период ранней юности. Исследовательские действия данного вопроса позволят расширить представления об особенностях становления личности в период ранней юности и отрефлексировать актуальный вектор проблем молодежи.

**Цель нашего исследования:** изучить особенности взаимосвязи субъективного переживания одиночества и локуса контроля в период ранней юности.

**Объект исследования:** субъективное переживание одиночества и локус контроля в период ранней юности.

**Предмет исследования:** особенности субъективного переживания одиночества и локуса контроля в период ранней юности.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь субъективного переживания одиночества и локуса контроля в период ранней юности.

**Задачи исследования:**

1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи субъективного переживания одиночества и локуса контроля в период ранней юности в психологической литературе.

2. Характеристика понятий «одиночество», «социальное дистанцирование», «отчужденность», «локус контроля», их особенности и виды.

3. Выявление особенностей периода ранней юности.

4. Эмпирически доказать взаимосвязь субъективного переживания одиночества и локуса контроля в период ранней юности.

5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на оптимизацию удовлетворенности жизнью, развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими и повышения личной ответственности за собственные действия у молодежи.

**Методологическая основа исследования:** концептуальные разработки Д. Рисмена, Р.С. Вейса, Т.Б. Джонсона, З. Фрейда, Дж. Зилбурга, Х.

Салливана, Э. Фромма, Д. Рассела, М. Фергюсона, Г.М. Тихонова, С.В. Куртиян, Ж.В. Пузановой, Л.И. Старовойтовой, М.И. Буянова, Ю.М. Черепухина и др., освещающие проблему субъективного переживания одиночества; идеи А.Г. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Э. Фромма, Д. Уотсона и Э. Боумела, Дж. Роттера, М.М. Бахтина, Б.Ф. Поршнева, П.В. Симонова, В.И. Слободчикова, Е.И. Исаева, Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды и др., рассматривающих вопрос локуса контроля личности; труды Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, И.С. Кона, И.Ю. Кулагиной, А.А. Реана и др., касающиеся проблемы становления личности в период ранней юности.

**Методы исследования:** теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; метод эксперимента, математические методы обработки данных (корреляционный анализ  $r$ -Спирмена).

**Методики исследования:**

- «Методика диагностики уровня субъективного контроля» Дж. Роттера;
- методика «Субъективное переживание одиночества» (СПО) Д. Рассела и М. Фергюсона.
- Математические методы обработки данных (корреляционный анализ  $r$ -Спирмена).

**Экспериментальная основа исследования:** Эмпирическое исследование проходило в МОУ СОШ № 7 г. Балашова. В исследовании приняло участие 30 респондентов, в возрасте 15-16 лет. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных [1].

**Теоретическая и практическая значимость исследования** заключается в том, что системные теоретические выводы, эмпирические результаты и практико-ориентированные разработки могут быть использованы специалистами – психологами в рамках консультативной работы со старшими школьниками, имеющими проблемы в сфере

социального контактирования, испытывающие выраженный уровень одиночества и склонных делегировать ответственность за происходящими с ними событиями на окружающих людей.

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

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы субъективного переживания одиночества и локуса контроля в ранней юности.

В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Большинство ученых трактуют понятие «одиночество», как состояние (переживаемое ощущение) личности, включенное в условия реальной или мнимой коммуникативной изоляции от общества, которое воспринимается как добровольная уединенность или вынужденная изоляция.

2. Состояние одиночества может быть двух типов: позитивный тип (уединенность); негативный тип (социальная изоляция).

3. Основными критериями состояния одиночества выступают:

- отсутствие/тотальная сниженность свободной коммуникации со значимым окружением;

- интрапсихическое состояние, субъективно воспринимаемое личностью, как социальная изоляция, сопровождаемое проживанием негативных эмоциональных реакций (тревоги, тоски, подавленности, снижения интереса к жизни).

4. Основные виды одиночества: эпизодическое (ситуативное); хроническое (пролонгированное); вынужденное; добровольное.

5. Возрастными предикторами периода ранней юности выступают следующие: ведущая деятельность-учебно-профессиональная; психическое новообразование- самоопределение; социальная ситуация развития- формирование устойчивой системы представлений о мире,

мировоззренческой концепции.

6. Основные признаки проживания состояния одиночества у молодежи в период ранней юности:

- субъективное восприятие себя мало эффективным, не нужным;
- устойчивая оценка отсутствия социальной полезности;
- сниженный уровень самоуважения и самооценки;
- гипертрофированная коммуникация при отсутствии истинной включенности в контент общения (феномен «одиночество в толпе»);
- сознательное уединение, социальная отчужденность;
  - выраженная конфликтность, с потенцией на асоциальные действия.

7. Ведущими особенностями проживания одиночества в период ранней юности выступают: высокий уровень осознанности зоны изоляции и устойчивость статуса уединения.

8. Основные причины проживания чувства одиночества, указывая, что в этом аспекте существует доминанта сходств подросткового возраста и периода ранней юности:

- нереалистичные, завышенные требования к окружающим людям;
- множественные когнитивные искажения в системе представлений о нормативных взаимоотношениях между людьми;
- социальные факторы смены места жительства, учебного заведения, потеря близкого партнера и др.;
- сценарий родительской семьи, где существуют токсичные отношения;
  - отсутствие эмоциональной близости и доверительного контента со значимыми людьми.

9. Локус-контроль представляет собой психологический фактор, который определяет отношение личности к собственным успехам/неудачам. Это своеобразное возложение ответственности/ее приписывание за результативность собственных интеракций, итог достижений, внешним или внутренним причинам/обстоятельствам.

10. Виды локуса контроля: экстернальный (внешний) или интернальный (внутренний).

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и локуса контроля в ранней юности.

Эксперимент проводился на в МБОУ БГО ООШ № 7 г. Балашова Саратовской области. В исследовании приняло участие 30 респондентов, в возрасте 15-16 лет.

Для того, чтобы определить специфику субъективного ощущения одиночества у респондентов, мы провели диагностику с помощью методики Д. Рассела и М. Фергюсона. Было выявлено, что высокая степень субъективного ощущения одиночества присутствует высокая степень в структуре личности у 5 (17%) испытуемых, средняя степень – у 6 (20%) испытуемых и низкая степень - у 19 (63%) испытуемых.

У 17% старшеклассников состояние одиночества выражено наиболее ярко. Т.е. эти респонденты ощущают одиночество в большей степени, им тяжело общаться с другими, присутствует мнение, что их никто не понимает, они одиноки и им сложно кому-то доверять.

У 20% проявляется средний уровень одиночества, что говорит о том, что юноши испытывают одиночество и пытаются справиться самостоятельно с внутренними противоречиями, ищут друзей по интересам, может быть интернет сообщества, где присутствуют такие же ребята, а именно с ощущением нехватки внимания и общения с окружающими.

У 63% молодых людей уровень субъективного ощущения одиночества низкий. Т.е. эти молодые люди не испытывают проблем в общении, у них разносторонние интересы, они легко контактируют с окружающими и умеют доверять близким людям, ощущают их поддержку.

Таким образом, в нашем исследовании присутствуют молодые люди, которые испытывают остро чувство одиночества или склонны испытывать

это чувство из-за различных трудностей, которые встречаются на жизненном пути.

Далее мы определим, какой локус контроля преобладает у респондентов и в какой сфере он проявляется. С помощью методики Дж. Роттера «Уровень субъективного контроля» мы определили интернальный и экстернальный тип у респондентов. 18 молодых людей (60%) имеют экстернальный локус контроля, т.е. они ориентированы на мнение других, свои поступки оценивают через призму того, как к ним отнесутся окружающие. Такие молодые будут чаще приспосабливаться к ситуации, чем поступать так, как будет именно им комфортнее.

40% респондентов (12 человек) имеют интернальный локус контроля. Они чаще опираются на свое мнение, полагаются на свой опыт и свою заинтересованность во взаимодействии с окружающими. Такие люди могут испытывать одиночество, так как их могут не понимать в ситуации, когда они отстаивают свои интересы.

Экстернальный тип проявляется в таких показателях, как «Шкала интернальности в области неудач», «Шкала интернальности в области семейных отношений» и «Шкала интернальности в области здоровья и болезни».

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что молодые люди, стремясь к конформному взаимодействию проявляют уступчивое поведение, связывая это с конкретными требованиями референтной группы. Также, они склонны винить окружающих за неудачные события, которые складываются в их жизни. Респонденты снимают собственную личностную ответственность за происходящие с ними события.

В отношении к здоровью экстерналы склонны считать, что физический недуг имеет случайную природу и не связан с деструкциями в сфере отношения к индивидуальному здоровью.

«Шкала интернальности в области межличностных отношений» представлена у молодых людей, как амбаверсия. Иными словами,

респонденты не могут четко определиться (или определяются ситуативно) в какой то момент, неформальные отношения с другими людьми они могут контролировать и/или выстраивать успешный контекст взаимодействия.

Данное обстоятельство говорит о том, что молодые люди еще не имеют четких представлений о собственном потенциале, и поэтому им тяжело понимать других людей, проявлять эмпатию, и действовать исходя из интересов других людей и своих собственных.

Таким образом, мы установили, что респонденты имеют склонность к субъективному ощущению одиночества, так как преобладает экстернальный локус контроля, способствующий при выборе действия опираться на мнение окружающих, в ущерб самому себе. А такое поведение приводит к внутренним противоречиям и вызывает ощущение, что респондента не понимают, не проявляют к нему интерес или сострадание.

С помощью корреляционного анализа Спирмена, проведенного с помощью онлайн подсчетов, мы установили следующие взаимосвязи между шкалами.

- чем выше шкала интернальности в области неудач, тем выше субъективное переживание одиночества ( $r_s = 0,474$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Молодые люди, которые обвиняют себя в неудачах, чаще считают, что они одиноки, что их никто не понимает и потому они не могут высказаться или проявить себя в сфере межличностного взаимодействия.

- чем выше интернальность в области межличностных отношений, тем ниже степень субъективного ощущения одиночества ( $r_s = -0,694$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Вероятно, ориентируясь на себя в процессе взаимодействия, молодые люди могут отстоять свои интересы и также понимают чувства других людей. Поэтому они более уверенные в своей правоте и не ощущают внутреннего дискомфорта, приводящего к ощущению одиночества.

- чем выше шкала интернальности в области достижения, тем ниже степень субъективного ощущения одиночества ( $r_s = -0,517$ , при  $p \leq 0,01$ ). Чем целенаправленнее молодые люди, тем меньше они ощущают одиночества.

Они полагаются на себя и свой потенциал, и поэтому они не зависят от окружающих и от их мнения.

Таким образом, можно констатировать, что молодые люди, которые имеют низкую степень субъективного ощущения одиночества транслируют интернальный локус контроля, ориентированы на достижения, конструктивное взаимодействие с окружающими.

Молодые люди, которые транслируют высокую степень субъективного ощущения одиночества проявляют экстернальность в своем поведении, ожидают неудачи в различных ситуациях.

В результате проведенного исследования мы разработали рекомендательную программу психологического тренинга.

***Рекомендательная программа психологического тренинга,*** ориентированная на оптимизацию удовлетворенности жизнью, развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими и повышения личной ответственности за собственные действия у молодежи.

***Цель:*** развитие навыков позитивного мышления, эффективного коммуницирования, стимуляция личностной ответственности за собственные действия у молодых людей в период ранней юности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мы провели теоретическое и эмпирическое исследование заявленной проблемы.

В ходе теоретического анализа мы пришли к выводу, что понятие «одиночество», как состояние (переживаемое ощущение) личности, включенное в условия реальной или мнимой коммуникативной изоляции от общества, которое воспринимается как добровольная уединенность или вынужденная изоляция.

Основными критериями состояния одиночества выступают:

- отсутствие/тотальная сниженность свободной коммуникации со значимым окружением;

- интрапсихическое состояние, субъективно воспринимаемое личностью, как социальная изоляция, сопровождаемое проживанием негативных эмоциональных реакций (тревоги, тоски, подавленности, снижения интереса к жизни).

Возрастными предикторами периода ранней юности выступают следующие: ведущая деятельность-учебно-профессиональная; психическое новообразование- самоопределение; социальная ситуация развития- формирование устойчивой системы представлений о мире, мировоззренческой концепции.

Ведущими особенностями проживания одиночества в период ранней юности выступают: высокий уровень осознанности зоны изоляции и устойчивость статуса уединения.

Локус-контроль представляет собой психологический фактор, который определяет отношение личности к собственным успехам/неудачам. Это своеобразное возложение ответственности/ее приписывание за результативность собственных интеракций, итог достижений, внешним или внутренним причинам/обстоятельствам. Виды локуса контроля: экстернальный (внешний) или интернальный (внутренний).

Выводы по теоретическому анализу позволили провести эмпирическое исследование в результате которого мы установили, что респонденты имеют разную степень ощущения одиночества. Преобладают личности, у которых высокий уровень субъективного переживания одиночества.

Также, было установлено, что респонденты чаще транслируют экстернальный локус контроля.

В результате проведенного корреляционного анализа были установлены следующие взаимосвязи: чем выше шкала интернальности в области неудач, тем выше субъективное переживание одиночества; чем выше интернальность в области межличностных отношений, тем ниже степень субъективного ощущения одиночества; чем выше шкала интернальности в

области достижения, тем ниже степень субъективного ощущения одиночества.

На основе полученных данных мы разработали рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на оптимизацию удовлетворенности жизнью, развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими и повышения личной ответственности за собственные действия у молодежи.

Таким образом, гипотеза нашего исследования доказана, цель достигнута, задачи реализованы.