

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 ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА И СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент _____ С.В. Матвеева
(подпись, дата)

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

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Подростковый возраст характеризуется выраженным фоном психологической нестабильности личности. Психофизиологическая перестройка организма и трансформация сознания взрослеющей личности, приносит в жизнь подростков много актуальных дилемм, которые требуют активного разрешения.

В одной стороны, подростки ориентированы на общение со сверстниками, включенность к молодежные группы/сообщества. В другой стороны, они большое внимание уделяют внутреннему миру и нуждаются в некоторой, свободно принятой, осознанной изоляции от общества для рефлексии внутренних переживаний, анализа представлений/ценностей, принятия нового облика Я.

Поэтому вопрос об социально-психологической адаптации в среде сверстников стоит для подростков достаточно остро. Причем, подростки, не только должны принять собственное Я, новый телесный облик, но и эффективно быть принятым в значимых молодежных группах. Потребность включиться в молодежные сообщества обоснована тем, что подростки ориентированы на поддерживающую активность сверстников, так как, именно в их среде, они ощущают себя равными, их проблемы понятны и близки.

Следует отметить, что формат «движения навстречу общению/движение от общения» свойственна, в той или иной мере, всем подросткам. Однако, если чувство субъективного одиночества у взрослеющей личности выраженное, а социальная изоляция вынужденная, личность склонна к истощению адаптивных ресурсов и дезадаптации в целом.

В этой связи, проблема изучения взаимосвязи чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте выступает актуальной и требует углубленных исследовательских действий.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

Объект исследования: чувство одиночества и социально-психологическая адаптация в подростковом возрасте.

Предмет исследования: особенности чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему взаимосвязи чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте в научной литературе.
2. Охарактеризовать феномены: «одиночество», «социальная изоляция», «социально-психологическая адаптация личности», их особенности и виды.
3. Выявить возрастные особенности подросткового возраста.
4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.
5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на снижение чувства одиночества и повышения уровня социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

Методологическая база исследования:

- научные идеи, касающиеся проблемы одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков, Е.В. Филиндаш, А.А. Артамонова, С.А. Ветров, О.Б. Долгинова, А.В. Нечаев, В.А. Сакутин, С.Г. Трубникова, К. Роджер, З. Фрейд, Э. Фромм и др.);
- научные идеи, касающиеся проблемы социально-психологической адаптации личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, О.И. Зотова, С.А.

Шапкин, Л. Г. Дикая, И.К. Кряжева, В.В. Неволлина, Д. Б. Роттер, Э. Толмен, А. Адлер, З. Фрейд и др.);

- научные идеи, касающиеся проблемы подросткового взросления личности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, И.Ю. Кулагина, О.В. Хухлаева, И.С. Кон, В.Д. Сайко, Л.И. Божович, Э. Шпрангер, Э. Эриксон и др.).

Методы исследования:

- Теоретические: анализ, синтез научной литературы по заявленной проблеме исследования.
- Эмпирические: наблюдение, эксперимент.
- Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

Методики исследования:

- методика «Субъективное переживание одиночества» (СПО) Д. Рассела и М. Фергюсона;
- тест социально-психологической адаптированности К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого.

Экспериментальная основа исследования: Эмпирическое исследование проходило в МОУ СОШ № 2 им. С.И. Подгайнова, г. Калининска. В исследовании приняло участие 20 респондентов, в возрасте 13-14 лет. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных [1].

Теоретическая значимость исследования: теоретические выводы, представленные в исследовании, могут послужить основой для разработок специалистами программ, ориентированных на работу с подростками, имеющими проблемы адаптации в социуме и выраженное чувство одиночества.

Практическая значимость исследования: эмпирические результаты, полученные в ходе исследования могут стать основой для практико-ориентированных разработок специалистов для работы с подростками.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе *«Анализ проблемы связи чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте»* рассматриваются вопросы понятия одиночества, социально-психологическая адаптация личности, а также возрастные особенности подросткового возраста.

Теоретический анализ рассматриваемых вопросов позволил сделать общий вывод.

В научной практике понятие «одиночество» трактуется учеными, как субъективное восприятие отрыва (отчуждения) от социума, основанное на потери коммуникационных связей, принятия в значимые для личности сообщества.

В исследованиях ученых отмечается два ведущих акцента одиночества: осознанное уединение, как личный выбор человека для рефлексии внутренних противоречий; вынужденная изоляция, как травматическое переживание разрыва связей с социумом.

Чаще всего выделяют следующие виды одиночества: эмоциональное одиночество, оно связано с разрывом эмоциональных привязанностей человека и может функционировать на фоне активного общения; социальное одиночество, оно связано с потерей человеком привычного социального круга общения; психологическое одиночество, оно связано с утратой гармонии в среде близких человеку людей, характеризуется общим непониманием, отстранением, отсутствием поддержки; физическое одиночество, оно связано с вынужденной/насильственной изоляцией человека (тюремное заключение, нахождение в блоке лечебного учреждения); культурное одиночество, оно связано с потерей культурных традиций, ценностей.

В научных исследованиях существуют два типа одиночества с позиции времени: ситуативное одиночество, то есть, временное, привязанное к некоторому событию, ситуации; постоянное, то есть, имеющее пролонгированную хронизацию состояние.

Понятие «адаптация» трактуется учеными, буквально, как приспособление индивида к жизненным условиям. Основные виды адаптации: психическая адаптация; самоадаптация; социально-психологическая адаптация. Социально-психологическая адаптация – это взаимный процесс устройства личности и социума, когда и сама личность, и окружающая среда гармонично взаимодействуют.

В исследованиях ученых отмечаются следующие виды социально-психологической адаптации: внутренняя адаптация, то есть, глубокая проработка целей, задач, включения в социум; внешняя адаптация, то есть, трансляция согласия с нормами и ценностями общества, без внутренней проработки и изменений; смешанная адаптация, то есть, процессы изменений в сознании личности происходят частично, без общих масштабных трансформаций представлений о себе и мире.

Дезадаптация - это непринятие норм и требований новой среды, невозможность, на основании имеющихся ресурсов приспособиться и непринятие обществом личности.

В исследованиях ученых отмечаются следующие параметры подросткового возраста:

- ведущая деятельность - интимно-личностное общение;
- психическое новообразование - обретение чувства взрослости, заключительный этап формирования Я-концепции;
- социальная ситуация - бурное психофизиологическое изменение организма подростка.

Во второй главе *«Эмпирическое исследование взаимосвязи чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте»* описывается диагностический аппарат исследования, особенности

чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

Было выявлено, что высокая степень субъективного ощущения одиночества присутствует высокая степень в структуре личности у 6 (30%) испытуемых, средняя степень – у 8 (40%) испытуемых и низкая степень - у 6 (30%) испытуемых.

У 30% подростков преобладает высокий уровень чувства одиночества. Таким подросткам трудно взаимодействовать с окружающими, им не комфортно находиться в группе сверстников и выстраивать с ними совместную деятельность. Они испытывают беспокойство и внутреннее напряжение. Подростки нуждаются в психологической поддержке со стороны взрослых.

У 40% подростков преобладает средний уровень одиночества. Такие подростки стараются взаимодействовать с окружающими, но при этом испытывают внутренний дискомфорт. Чаще всего находят себе друзей единомышленников, которым также сложно общаться с людьми. И вместе они оказывают друг другу поддержку.

У 30% подростков уровень чувства одиночества низкий. Т.е. эти респонденты не испытывают проблем в общении, они легко выстраивают взаимодействие с окружающими, проявляют активность и инициативу в социуме.

Таким образом, в нашем исследовании присутствуют достаточно большое количество подростков, которые имеют высокий и средний уровень чувства одиночества. К сожалению, современные подростки испытывают затруднения в установке социального контакта, так как все общение у них происходит в социальных сетях, поэтому в реальном мире у них мало друзей и им сложно найти темы для разговоров в реальном времени.

Также по методике К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого, определили уровень социально-психологической адаптации.

Шкала «Адаптация/дезадаптация» на среднем уровне выражена у 10 человек (50%), на высоком уровне у 7 человек (35%), на низком уровне – у 3 человек (15%). Т.е. в основном подростки транслируют средний уровень социально-психологической адаптированности, и также, есть респонденты с высоким уровнем. Очень мало с низким уровнем адаптированности. Т.е. подростки могут испытывать трудности при социально-психологической адаптации в социуме, выстраивать совместную деятельность. В незнакомых условиях возникает ощущение дискомфорта, сдержанность в проявлении коммуникации.

Несколько подростков проявляют дезадаптацию, так как имеют высокий уровень. Такие подростки избегают социальных контактов, проявления среди сверстников, и поэтому их активность в деятельности не выражена.

Таким образом, подростки чаще транслируют в своем поведении средний уровень социально-психологической адаптации в социуме.

По шкале «Принятия/непринятие себя» было установлено, что 12 человек (60%) имеют высокий уровень, т.е. подростки адекватно оценивают себя, спокойно воспринимают свои недостатки, стремятся к саморазвитию.

8 человек (40%) имеют средний уровень принятия себя. Такие подростки амбивалентно относятся к себе, у них проявляется перепад в настроении, подавленность. Низких показателей не обнаружили.

Данные по шкале «Принятие/непринятие себя» отражают высокий уровень принятия себя у большинства подростков.

По шкале «принятие/непринятие других» преобладает высокий уровень у 10 подростков (50%), и средний уровень выражен у 7 человек (35%). Низкий уровень проявился у 3 подростков (15%). Т.е. подростки уважительно относятся к другим, проявляют интерес к окружающим и стремятся принимать их со всеми достоинствами и недостатками. Подростки, у которых преобладает средний уровень, избирательно относятся к людям, расположение имеют те, которые транслируют те же убеждения и ценности,

как у подростка. При несовпадении интересов такие подростки могут дистанцироваться от окружающих.

Также, есть подростки, которые негативно относятся к окружающим. Они мало контактируют и с настороженностью взаимодействуют с людьми. У таких подростков может проявляться недоверие к людям.

Следовательно, подростки, которые хорошо относятся к себе, также относятся и к другим людям. А те подростки, которые переживают о своих недостатках, концентрируют внимание на них, также и относятся к другим людям, чаще замечая в них недостатки, чем достоинства.

По шкале «Эмоциональный комфорт/дискомфорт» 10 человек (50%) имеют средний уровень. Такие подростки испытывают эмоциональный дискомфорт в трудных ситуациях, или в общении с людьми, которые их не привлекают. Респонденты могут не принимать чужих точек зрения, но не всегда умеют отстоять свою, проявить четкую позицию в конкретной ситуации.

5 человек (25%) имеют высокий уровень эмоционального комфорта. Такие подростки испытывают положительные эмоции при взаимодействии с окружающими, любые трудности не воспринимают как катастрофа, проявляют рассудительность и сдержанность в различных ситуациях.

5 человека (25%) транслируют низкий уровень, что свидетельствует об эмоциональном дискомфорте, трудностях в общении с окружающими, закрытости и тревожном состоянии.

По шкале «Внутренний/внешний контроль» 7 человек (35%) имеют высокий уровень, что говорит о том, что подростки предпочитают высказывать свою точку зрения, действовать исходя из своих интересов.

11 человек (55%) имеют средний уровень, который способствует амбивалентному поведению подростков. В различных ситуациях они следуют либо своему мнению, либо мнению окружающих людей. Выраженное чувство взрослости в этом возрасте стимулирует подростков

идти на конфликтное взаимодействие с окружающими, поэтому в зависимости от ситуации их мнение и поведение может меняться.

2 человека (10%) имеют низкий уровень, с помощью которого идет ориентация на внешние стимулы. Т.е. им легче подстроиться под чужое мнение, чем выражать свое и отстаивать его. Такие подростки могут быть ведомыми, подвержены к манипуляциям.

В силу своего возраста подростки еще не имеют четкой позиции в отношении своих действий, они чаще всего зависят от ситуации и людей, поэтому могут поступать не предсказуемо. То, отстаивать свою точку зрения и поступать вопреки всем, то безоговорочно подчиняться окружающим людям.

По шкале «Доминирование/ведомость» 6 человек (30%) имеют высокий уровень. Такие подростки охотно транслируют лидерские качества, проявляют инициативу, берут на себя осуществление организационной деятельности.

10 человек (50%) транслируют средний уровень, с помощью которого они избегают ответственности и самостоятельности в действиях. Им необходима поддержка близких людей, чтобы доминировать в различных ситуациях. Т.е. в референтных группах они могут проявлять лидерство, а в незнакомых ситуациях будут сдерживать себя, оценивать обстановку и отдавать предпочтение более сильному лидеру, активисту.

4 человека (20%) имеют низкий уровень, который выражается в пассивности и безынициативности. Такие подростки будут присоединяться к более активным людям, которые могут решать их проблемы и помогать справляться в трудных жизненных ситуациях. Такие подростки могут легко попасть в неблагоприятные ситуации.

Шкала «Эскапизм» на высоком уровне выражена у 7 подростков (35%). Таким подросткам тяжело действовать самостоятельно, без поддержки окружающих, и поэтому они уходят от трудностей, стараются не ставить больших и трудных перед собой задач.

10 подростков (50%) имеют средний уровень, они стараются по возможности решать свои проблемы, но какие-то проблемы предпочитают избегать и не решать их.

3 человек (15%) имеют низкий уровень, такие подростки стараются преодолевать трудности, решать свои проблемы, несмотря на неизвестный результат. Подростки предпочитают получать опыт в сложных ситуациях, учатся решать проблемы самостоятельно и берут ответственность за решение сложных жизненных задач.

Таким образом, подростки в основном имеют средний уровень социально-психологической адаптации. Не во всех ситуациях они могут комфортно взаимодействовать с окружающими, проявлять себя и высказывать свою точку зрения.

Исходя из полученных результатов, определили взаимосвязь чувства одиночества и социально-психологическую адаптацию у подростков, с помощью метода корреляционного анализа Спирмена.

Статистический анализ данных установил корреляционные связи: чем выше уровень чувства одиночества, тем ниже адаптация подростков; чем выше уровень чувства одиночества, тем выше уровень принятия себя; чем выше уровень чувства одиночества, тем ниже уровень принятия других; чем выше уровень чувства одиночества, тем ниже уровень эмоционального комфорта; чем выше уровень чувства одиночества, тем выше уровень внутреннего контроля; чем выше уровень чувства одиночества, тем ниже уровень доминирования; чем выше уровень чувства одиночества, тем выше уровень эскапизма.

Исходя из полученных данных, была разработана рекомендательная программа тренинга, ориентированная на снижение уровня чувства одиночества и повышения уровня социально-психологической адаптации подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический и эмпирический анализ проблемы исследования позволил сделать обобщающие выводы.

В научной практике понятие «одиночество» трактуется учеными, как субъективное восприятие отрыва (отчуждения) от социума, основанное на потери коммуникационных связей, принятия в значимые для личности сообщества.

Ученые отмечают два ведущих акцента одиночества: осознанное уединение, как личный выбор человека для рефлексии внутренних противоречий; вынужденная изоляция, как травматическое переживание разрыва связей с социумом.

Социально-психологическая адаптация – это взаимный процесс устройства личности и социума, когда и сама личность, и окружающая среда гармонично взаимодействуют.

В подростковом возрасте уровень чувства одиночества чаще всего проявляется на среднем уровне.

Показатели социально-психологической адаптации проявились на высоком и среднем уровне.

На высоком уровне проявились такие шкалы, как «Принятия/непринятие себя», «Принятие/непринятие других».

На среднем уровне были установлены следующие шкалы: «Адаптация/дезадаптация», «Эмоциональный комфорт/дискомфорт», «Внутренний/внешний контроль», «Доминирование/ведомость», «Эскапизм».

Мы установили взаимосвязь чувства одиночества и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте. Исходя из полученных данных, была разработана рекомендательная программа тренинга.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены.