### Министерство образования Российской Федерации

### Дипломная работа

**Тема: Психологические особенности подростков, испытывающих состояние одиночества**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………… 3

ГЛАВА 1. ФИЛОСОФСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

ОДИНОЧЕСТВА………………………………………………………. … 8

1.1. Эволюция отношения к одиночеству в исторических и

философских трудах …………………………………………………….. 8

1.2. Психолого-теоретические подходы к проблеме одиночества………….. 16

1.3. Проблема одиночества в подростковом возрасте………………………. 22

1.4. Одиночество подростка и социально-психологические проблемы…… 26

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ОДИНОЧЕСТВА………. … 33

2.1. Организационно-методические основы исследования

2.2. Характеристика выборки

2.3. Методы исследования

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕН-НОСТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ОДИНОЧЕСТВА…………………………….

3.1. Результаты первого этапа исследования……………………………….. 46

* 1. Результаты второго этапа исследования……………………………… 40
  2. Результаты третьего этапа исследования…………………………….

ВЫВОДЫ……………………………………………………………………….

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………….

###### ЛИТЕРАТУРА………………………………………………………………

ПРИЛОЖЕНИЕ………………………………………………………………

ВВЕДЕНИЕ

Мы живём в то время, когда происходят огромные изменения в стиле жизни, связанные с изменениями социальных, политических, экономических и других основ. Эти изменения носят глобальный характер, и русское общество сегодня оказалось в том состоянии, которое раньше назвали бы «перепутьем», «переломом», «сменой вех». Культурологи называют это состояние точнее – «культурным промежутком»: «пространство между концом чего-то определённого и началом чего-то неизвестного, маргинального по своей сущности» [11, с. 323].

Такие периоды бывают в жизни каждого общества. Именно тогда человек вдруг начинает осознавать собственную бесполезность и невозможность реализовать свои личностные способности. На уровне общества это застой, кризис; на уровне человека – распад высших ценностей и социальное отчуждение.

«Человек в современном мире, в той культурной ситуации, которую мы определяем как промежуточную, оказался в децентрированном пространстве, в дискретном времени, для него исчезла линейная целевая направленность, устарела былая просвещенческая идея о том, что главной является точка в конце пути… Он (человек – Т.В.) действительно живёт «здесь и сейчас», живёт «на трассе», в пути, как перекати-поле, утратившее прочные корни и прикреплённость к почве» [11, с. 327].

Итак, одиночество порождается утерей смысла бытия человека в современном обществе. Но зависит это не только от самого человека. Скорее это не его вина, а его беда. «Слишком много объективных факторов выпало на наш стремительный век, и противостоять им каждая отдельная личность сама по себе просто не в силах. Именно поэтому мы и говорим, что наше время – время отчуждения и одиночества» [34, с. 48].

Одним из таких факторов превращения чувства одиночества в психологическое качество, а его переживание в одну из глобальных человеческих проблем можно считать полную и повсеместную победу современного научного мышления.

Так, к началу XX века наука проникла во все сферы человеческой жизни и стала основной формой осмысления не только мира, но и самого человека. Человек оказался «аналитически» разобранным на составные части (биохимические или физиологические процессы, анатомическое строение и т.п.). «Аналитичность науки привела к утрате в массовом сознании представления об уникальности и целостности человека» [34, с. 68].

Как следствие, развитие производства стало требовать наличие у человека какого-то одного умения, доведённого до автоматизма, как у робота, совершенно не интересуясь его внутренним миром и воспринимая человека как трудовую единицу.

В свете всего вышеизложенного становится понятен тот факт, что проблема одиночества, равно важная для всех времён, стала предметом особого интереса в наши дни. Не только искусство, но и философия, физиология, социология и, разумеется, психология занимаются исследованием изменений, возникающих в психике личности, по тем или иным причинам испытывающей чувство одиночества.

**Объект исследования:** ученики 8-10 классов (13-16 лет) средней школы № 55 города Иванова в количестве 38 человек.

**Предметом** изучения являются особенности подросткового одиночества.

**Цель нашего исследования** – изучить особенности подросткового одиночества.

В соответствии с целью в нашей работе решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать психологическую и философскую литературу по проблеме одиночества.
2. Выявить подростков, испытывающих состояние одиночества.
3. Определить личностные особенности подростков, чувствующих себя одинокими.
4. Выявить особенности социализации подростков, испытывающих состояние одиночества.

**Гипотезы** исследования:

1. Подростки, испытывающие состояние одиночества, обладают определёнными личностными особенностями и особенностями общения, которые вызывают данное состояние.
2. Состояние одиночества отрицательно влияет на коммуникативные способности подростков и их статус в коллективе сверстников.

**Методы исследования.** В качестве методов исследования нами использовались метод теоретического анализа специальной психологической, философской литературы и такие эмпирические методы как тестирование и социометрия. Для количественного анализа полученных данных использовались методы математической статистики, в частности t – критерий Стьюдента, коэффициент ранговой корреляции по Спирмену.

Общей методологической и теоретической основой исследования являются методологические принципы системности, единства сознания и деятельности, детерминизма, психологии развития, личностного подхода.

**Научная новизна** исследования заключается:

1. в комплексном анализе существующих точек зрения в философско-психологической литературе относительно проблемы одиночества, в том числе и подросткового;
2. в выявлении личностных особенностей подростков, чувствующих себя одинокими;
3. в выявлении особенностей социализации подростков, испытывающих состояние одиночества.

**Практическая значимость исследования**  состоит в том, что

полученные данные могут быть использованы психологами и педагогами при работе с подростками, в том числе в процессе психологического консультирования.

**Достоверность и надежность** исследования определяются и обеспечиваются исходными методологическими позициями, репрезентативностью выборки.

**Объем и структура работы.**

*Во введении* обосновывается актуальность темы исследования, определяются его методологическая и теоретическая основы, указываются цели и задачи, формулируется гипотеза, определяются объект и предмет исследования, раскрывается практическая значимость работы.

*В первой главе* «Философско-психологический анализ проблемы одиночества» анализируются подходы к понятию «одиночества» различных психологических направлений, рассматриваются проблемы одиночества в подростковом возрасте.

*Во второй главе* «Организационно-методологические основы исследования подросткового одиночества» дано обоснование методологического подхода к изучению подросткового одиночества на основе ведущих принципов отечественной психологии, обосновывается и описывается выборка, методы и методики исследования.

*В третьей главе* «Экспериментальное исследование особенностей подросткового одиночества» приводится описание результатов эмпирического исследования особенностей подросткового одиночества и излагаются соответствующие выводы.

*В заключении* подводятся итоги исследования, определяются перспективы, исходящие из материалов данной работы.

**ГЛАВА 1. ФИЛОСОФСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА**

* 1. **Эволюция отношения к одиночеству**

**в исторических и философских трудах**

Одиночество как состояние существует столько, сколько люди помнят себя. Но само отношение к одиночеству претерпело некоторую эволюцию. Это заметно даже в поговорках, аккумуляторах народной мысли: от старорусской «на миру и смерть красна», до современной «каждый умирает в одиночку».

Другими словами, «не всегда состояние одиночества воспринималось индивидом как личная проблема» [9,107].

В древние времена, когда само существование людей было сугубо общинным, мы находим три основные формы одиночества.

1. Обряды и ритуалы, так называемое воспитание одиночеством. Одиночество здесь – необходимое условие становления личности и не несёт в себе трагической окраски.
2. Наказание одиночеством – изгнание. Собственно, на всех уровнях развития общества не было большего наказания, чем насильственная социальная изоляция. Причина особой тяжести наказания в том, что «подвергается отчуждению не просто тот или иной поступок индивида, а он сам как таковой, его личность» [34, с. 26].
3. Добровольное уединение – отшельничество. Цель такого уединения – самосовершенствование, преодоление плотского начала духовным. Отшельничество предполагало внутреннюю сосредоточенность, внимание к своему внутреннему миру.

В средневековье христианство вытеснило языческие верования и обряды. Основой средневекового менталитета стало христианское сознание. Одиночество принимает форму разговора с богом. Человек постепенно осознаёт свою связь с родом людским, а также всю катастрофичность для себя её утраты. Далеко не всегда эта катастрофа получает наименование «одиночество», но неизменно играет важную роль в духовном развитии человечества. То жизненно необходимое человеку общение, в котором ему отказывало общество, нередко обреталось в мире веры. «Христианство, рождённое в горниле социальной борьбы и обращённое к сердцам униженных и оскорблённых, с самого начала восприняло и аккумулировало в себе чувство щемящего одиночества, превращённого в идейный «нерв» своего учения» [33, с. 191-192]. В свою очередь протестантизм фактически освящал одиночество как облегчающее путь к истинной вере.

Однако в средние века существовал и противоположный, светский взгляд на одиночество. Здесь одиночество воспевается как источник вдохновения, свободы, радости.

Эту линию развили романтики. Именно с расцветом романтизма появился интерес к одиночеству как социально-психологическому феномену. Романтики в XVIII веке делают одиночество своим программным лозунгом: от байроновского вызова и бунта до пассивного поиска убежища от жестокости окружающего мира. Ведущим мотивом творчества становится рефлексия истоков уединения, противостоящего конформному обществу и помогающего сохранить свою индивидуальность.

Таким образом, полная физическая изоляция человека, перестаёт быть единственным условием возникновения одиночества.

Наиболее глубокое теоретическое осмысление проблемы одиночества начинается с середины девятнадцатого века. В психологическом словаре дается следующее определение одиночества: «Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей. Как только люди попадают в условия одиночества обусловленного экспериментальной, географической или социальной изоляцией, то сразу же все непосредственные («живые») связи с другими людьми прерываются, что вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде случаев возникает психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества, актуализируется потребность в общении» [ ].

В XIX веке своеобразно преломленные мотивы протестантского одиночества стали одной из исходных точек развития философской концепции трансцендентализма, ведущую роль здесь играет философ, писатель, натуралист Генри Торо. Он рассматривал принцип уединения как первую ступень на пути к уединению высшему, духовному. Трансцендентализм – «. . .философский принцип, утверждавший бесконечное духовное богатство человеческой личности, которой достаточно лишь замкнуться, сосредоточиться на себе, чтобы найти мощные силы, необходимые для противостояния внешнему, враждебному окружению «толпы», то есть мещанско-обывательской массы» [33, с. 193]. Трансценденталисты первыми стали проводить различия между одиночеством – продуктом «полной отчаяния» городской жизни и уединением – необходимой для самосовершенствования человека концентрация на своих внутренних духовных потенциях. Уединение рассматривается как средство защиты личности, поскольку оно укрепляет человека духовно, способствует личностному и социальному становлению.

Иную концепцию одиночества и уединения выдвинул современник Торо, Сёрен Кьекегор. Его взгляд на судьбу личности уже не так оптимистичен. Одиночество по Кьекегору – «…замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаемый никем, кроме бога» [33, с. 193]. Он признавал веру в бога, но нетрадиционную, отвергающую официальную церковь. Главный тезис данной философии сводится к утверждению, что верить в бога абсурдно, вера претит разуму, но сам мир абсурден, поэтому верить надо. «Духовному человеку» по Кьекегору не нужно уединяться для самосовершенствования, ибо в этом нет никакой необходимости. Человек с самого рождения «посторонний» по отношению к обществу и к жизни в целом.

Идеи Кьекегора были восприняты европейским экзистенционализмом, а конкретно философской теорией Эдмунда Гуссерля, чьи работы относятся к концу XIX – началу XX века. В основе их представление о сознании как непрерывном потоке переживаний, совершенно отдельного от всего внешнего, материального мира. Гуссерль считал, что сознание должно быть очищено от всего, что вне его и называл этот процесс редукцией. Весь оставшийся вне субъекта мир Гуссерль считал лишь проекциями сознания субъекта. Таким образом, между субъектом и миром возникала непреодолимая преграда отчуждения и одиночества.

Уже в XX веке один из главных идеологов экзистенционализма Жан Поль Сартр последовал за Гуссерлем, превратив одиночество и абсурдность бытия в главные темы своего творчества. Согласно Сартру человек, стремясь познать себя, выходит за рамки своего «я», но рамки жизни не дают ему такой возможности. Человек теряет надежду и веру, он одинок во враждебном ему мире, его социальные связи, если они есть, поверхностны. Чувство одиночества, в противовес им, глубоко и является основой всего человеческого бытия.

Миюскович Б. в своей статье «Одиночество: междисциплинарный подход» [ ] раскрывает и анализирует этот феномен, опираясь на теорию З. Фрейда. Он говорит о том, что темнота ужасает детей, ибо она символизирует одиночество. Дети зачастую боятся идти спать не потому, что боятся заснуть и больше не проснуться, но скорее потому, что их пугает перспектива сохранять сознание и быть при этом одинокими. Следуя Миюсковичу Б., необходимо отменить тот факт, что мы представляем самих себя как солипсисткое сознание, обитающее в одиночестве в темной Вселенной, скитающееся по необходимым и бескрайним просторам пространства (темноты) и времени в абсолютной пустоте, как одну-единственную ощущаемую монаду, беззвучно отражающую от затемненных окон сознания вселенную, где нет ни души, кроме одной-единственной – нашей души. Миюскович Б. утверждает, что скорее всего мы боимся осознания «небытия», сознания нашего индивидуального одиночества, изоляции, не отражающейся в теплых чувствах и «рефлексивном свете» другого сознательного существа. «Потребность общения с другими зарождается на самых ранних стадиях возникновения сознания у индивида» [ ]. Автор данной статьи приходит к выводу о том, что: «Любое индивидуальное сознание пронизано основополагающим, изначальным чувством возможности уединения и одиночества. И вместе с тем сознание начинает постигать то, что полнота бытия есть лишь разновидность небытия и поэтому она не наделена сущностью; то, что не преходящее, что остается как необходимая среда сознания, которую нельзя уничтожать и избежать, - это его (сознания) собственная совершенная пустота» [ , с. 65]. В своей работе Миюскович Б., вразрез теории Фрейда З., считающего одиночество болезнью, констатирует факт того, что одиночество не является болезнью в медицинском или даже социологическом смысле слова. Он убежден в том, что оно коренится во внутренней природе человека, в самой его психологической конституции.

Мартин Бубер в статье «Проблема человека. Перспектива» делает следующий вывод: «Человеческая личность одновременно воспринимает себя в качестве человека, изгнанного из природы (подобно отвергнутому нежелательному ребенку), так и в качестве личности, изолированной от остальных среди бушующего человеческого мира» [ ].

Оди Дж. Рэлф, продолжая глубокий анализ этого феномена, в своей работе «Человек-существо одинокое: биологические корни одиночества» говорит о необходимости различия между периодами простого одиночества и его длительными состояниями. По Оди Дж. Рэлф, периоды простого одиночества являются нормальными реакциями, если они не часты или непомерно интенсивны, а последние (то есть длительные состояния) - всегда психопатологичны. Периоды уединений необходимы человеку, и он будет их искать. Некоторые люди могут научиться уходить в себя и размышлять в присутствии других. Однако уединение должно уравновешиваться общением. Лимит общения, воспринимаемый как одиночество, означает не просто разобщение в среде людей, но нехватку близких отношений с ними. Присутствие людей, которые не способны дать ощущение близости и теплоты, усугубит одиночество вместо того, чтобы его облегчить. «Патологическое одиночество - добровольный разрыв с обществом, обычно трактуемый как исключение или изгнание, часто сопровождающийся жалостью к себе и ведущий ко всевозрастающей жажде осмысленных человеческих взаимоотношений. Оно может выражаться в уходе в себя, в вялости, неактивности, индифферентности, депрессии и унынии» [ ].

Следует отметить, что приведенные выше авторы в своих работах склонны к рассмотрению данного феномена как отрицательного в жизни человека. Они объясняют его в большей степени эмоциональной и социальной изолированностью человека в связи с развитием определенных экономических отношений, когда человек вынужден придти к индивидуализму как типу мировоззрения, в основе которого лежит противопоставление себя обществу. Однако, Мустакас в своей книге «Одиночество» считает: «Человек движется вперед, обращаясь к небесам, ищет реализацию своих способностей. Пребывая в состоянии одиночества, человек обретает полноту внутреннего мира» [ ].Следует отметить, что Мустакас не отрицает, что одиночество может иметь болезненный характер, но рассматривает его как продуктивное, творческое состояние. Так, он пишет: «Когда человек становится одиноким и изолированным, то каждый момент является для него чистым, каждый звук – сладким каждая составляющая вселенной начинает приобретать ценность и значение, изысканную красоту» [ ].

Философские концепции во многом обусловили социологические и социально-психологические подходы к проблеме одиночества, разрабатываемые в ХХ веке. В целом в ХХ веке на Западе осмысление человеческих отношений складывалось под влиянием развития индивидуализма. Само понятие одиночества находилось в постоянном развитии. Индивидуализм порождал некоммуникабельность как крайнюю форму взаимного отчуждения индивидов, распада многих социальных связей. Постоянное состояние одиночества может привести человека к аномии – общему состоянию бытия, что является само по себе разрушительной силой человеческой жизни. Поэтому этой серьезной проблемой заинтересовался ряд специалистов, пытавшихся реально разрешить ее, вследствие угрозы человеческой жизни. Многие ученые на Западе занимались исследованиями в этой области, анализируя этот феномен с разных позиций: от философско-религиозной до социально-психологической.

В контексте американской культуры, по словам американского психолога Маргарет Мид [ ], отношение к проблеме одиночества необходимо рассматривать как одну из важных характерных особенностей. С самых первых дней появления младенца в американской семье принято оставлять его одного, так как ребенок, по мнению американцев, должен научиться независимости и самостоятельности, поэтому самому засыпать - это первый урок на пути к приобретению этих качеств. Следовательно, американские дети учатся переносить одиночество самостоятельно и радоваться обществу, как награде за их терпение и труд. «По мере взросления, ребенок начинает проявлять социальную активность и привыкает с недоверием относиться к уединенному времяпровождению, как к пустому и бесплодному, если не греховному» [ ]. Тем не менее, став взрослым, и получив профессиональные навыки, молодой человек попадает в определенную социальную группу, где постоянно встречается с людьми, исходя из своих личных и профессиональных интересов. Необходимо отметить, что современная культура, модернизация ведет к тому, что у человека появляется чувство ролевой раздробленности, поэтому чаще всего возникает образ нескольких «я», которые могут реализовать себя в разных социальных сферах, и которые не могут быть определены единственной характеристикой. Если же обстоятельства складываются так, что человек не получает признания на социально-групповом уровне, и у него нет близких друзей, то такая ситуация порождает глубочайший психологический кризис личности, и способствует появлению чувства одиночества, которое приводит человека иногда к аномии (общему состоянию бытия).

Практически все философские школы и направления в соответствии со своими мировоззренческими принципами освещали феномен одиночества. Проблему одиночества исследовали Фромм Э., Хорни К., Франкл В., Сартр Ж.П., Камю А., Къеркегор А., Ясперс К. и др. Их работы представляют особый интерес, поскольку обуславливают особый современный интеллектуальный потенциал в отношении разработки теории этой проблемы, несмотря на то, что их интерпретации феномена одиночества лежат совершенно в разных плоскостях. Так, согласно Паскалю Б., «…человек совершенно одинок и заброшен в бессмысленное бытие». Следующую трактовку одиночества мы находим у Къекегора: «Одиночество, в соответствии с мыслью этого философа, - это замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаем ни кем, кроме Бога». Человек обречен на страдание и одиночество. Человек, согласно Къекегору, существует лишь для бога, поскольку Бог существует для него. Концепция Яспера К. гласит, что для вступления в подлинную коммуникацию (то есть социальные отношения) индивид должен порвать свои социальные связи и противопоставить себя «другим и своему миру». Исходя из этого высказывания, мы можем заключить, что условием коммуникации оказывается одиночество человека, трактуемое Яспером К. как социально-психологическая изолированность.

На наш взгляд, наибольший вклад в осмысление и разработку этого феномена внесли философы-экзистенциалисты. Они принимают во внимание тот факт, что люди изначально одиноки, но расходятся во мнении о том, как люди могут жить, будучи одинокими. Так, Сартр Ж.П. рассматривал одиночество как глубинную основу бытия индивида. Сартр стремится субъективизировать мир. Причем субъективизм в его понимании имеет два смысла. С одной стороны, субъективизм означает, что субъект сам себя выбирает, а с другой – что человек не может выйти за пределы человеческой субъективности, то есть он изначально одинок. Именно второй смысл, по его словам, и есть глубокий смысл экзистенциализма. В философии Сартра одиночество становится принципом замкнутого антропологического универсума. Внутренняя изолированность человека – основа любого индивидуального бытия как такового. «Мы одиноки, и нам нет извинений» [ ]. Экзистенциалисты считают одиночество необходимым и неотъемлемым компонентом экзистенции человека. Одиночество принадлежит к «пограничным ситуациям», которые суть, символ человеческого положения в мире и без которых не достиг бы подлинного существования. Поэтому их устранение не только невозможно, но и нежелательно. В целом экзистенциализм отразил духовный кризис современной эпохи, обнажил ее противоречия и болезни, но предложить выход из ситуации не смог, так как недооценил социальную обусловленность человеческих отношений.

В середине ХХ века в США становится популярной концепция «социального характера» Рисмена Д., которую он излагает в книге «Одинокая толпа». Рисмен описывает один из способов избежания человеком одиночества и определяет следующие симптомы социальной изолированности: «Первыми симптомами социальной изолированности являются скука, чувство алиенации, аномии, оторванности, маргинальности» [ ]. Он выделяет три основных типа характера, соответствующие трем типам общественного устройства. «Традиционно-ориентированный», соответствующий средневековью; «изнутри - ориентированный», - соответствующий эпохе капиталистического свободного предпринимательства и связанный с инициативой и активностью личности, и «извне – ориентированный». Последний относится к монополистической стадии развития капитализма, когда человек превращается в индивидуалиста, в объект манипулирования со стороны государства. Такая личность оказывается подверженной различным видам отчуждения и самоотчуждения, обусловленных самой системой организации всей социальной жизни. Ризмен считает, что автоматизация в условиях капитализма видоизменяет, развращает такие формы общения, как семейная жизнь, любовь, дружба и ведет к одиночеству человека.

Халмос П. в своей книге «Изолированность и уединение» объясняет человеческое одиночество следующим образом: «Человеческой природе с биологической точки зрения свойственно быть зависимой в первую очередь от отношения группы. Человеку присущ стадный инстинкт, побуждение как идентификация с родом – спасительным объединением или скорее воссоединением» [ ]. Он использует термин «разобщение» (dissocialization), обозначающий уменьшение возможностей человека участвовать в социальный связях и значимых для него отношениях.

Наряду с осознанием трагического одиночества человека в XX веке многие гуманистические течения выразили свой протест против одиночества как состояния, чуждого человеческой природе. Одним из ярких глашатаев «антиодиночества» стал философ и социальный психолог Эрих Фромм. Он указывал на свойство человеческой психики испытывать ужас перед изоляцией. В своей книге «Побег от одиночества» он пишет следующее: «Затруднительное положение человека является само по себе моментом, когда человек осознает, что он одинок и в то же время у него нет возможности создания новых эмоционально удовлетворяющих его социальных связей. У него возникает страх перед одиночеством: ощущение полной изолированности и одиночества ведет к психическому разрушению, так же, как голод к смерти» [ ]. Он также перечислил и рассмотрел ряд социальных потребностей, формирующих резко отрицательное отношение личности к одиночеству: потребность в общении, связях с людьми, потребность самоутверждения, привязанности, в объекте поклонения. «Чувство одиночества, фрагментирующее личность, раскалывающее её на дискретные части, по мысли Фромма, ведёт подчас к агрессивности, насилию, терроризму, анархии» [12, с. 19].

Таким образом, от состояния одиночества, возникающего лишь в периоды изоляции, а также одиночества как разговора с богом или возможности самосовершенствования и духовного становления, человеческая мысль развила данную проблему до пессимистического понимания одиночества, как единственно возможной формы бытия человека и, в свою очередь, также до негативного отношения к одиночеству как противоречащему всей природе человека.

**1.2. Психолого-теоретические подходы к проблеме одиночества**

Как было сказано выше, одиночество как состояние существовало во все времена. Однако именно XX век породил проблему одиночества. «Дополнительно ко всем физическим характеристикам, а зачастую и в противовес им, одиночество приобретает сугубо психологическую окраску. Оно становится, прежде всего, личностным» [34, с. 37]. В XX веке иначе осмысляется влияние общества на индивида, и большое значение придаётся тому, как сам человек определяет своё положение в обществе в зависимости от своего внутреннего мира.

«Смешение акцентов, усиливающих психологическую окрашенность феномена одиночества, по мнению ряда авторов, связано, с одной стороны, с развитием самосознания человека, а с другой – с социальными изменениями» [9, с. 107-108].

Несомненно, что феномен одиночества больше изучен зарубежными исследователями. Все эти работы сходятся в том, что одиночество связано, прежде всего, с «переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [12, c. 8]. В то же время многие исследователи признают, что физическая изолированность не всегда соседствует с одиночеством. «Одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека… . В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество субъективное внутреннее переживание… . Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо сообществе, в лоне семьи и даже среди друзей… . Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [12, с. 24-25]. Итак, У. Садлер, как и многие другие исследователи разделяет изоляцию и одиночество.

Как отмечает Ю.П. Кошелева, зарубежные исследования одиночества сводятся к изучению черт характера и личных качеств одиноких людей, возрастных особенностей и атрибутивных моделей одиночества; к выделению составляющих одиночества, сопутствующих состоянию одиночества переменных, к определению степени его тяжести, а также к составлению различных типологий и шкал одиночества.

В зарубежной психологии разработан ряд теоретических моделей одиночества:

1. *Неофрейдиская модель (психодинамическая). Представители: Зилбург, Ф. Фромм, Рейхман, Салливан.* Согласно этой модели состояние одиночества определяют внешние условия. В своём анализе проблемы они исходят из клинической практики и склонны рассматривать одиночество как патологию. Общая оценка одиночества – отрицательная.
2. *Гуманистическая. Представитель: К. Роджерс.* Одиночество – конфликт между «истинным» и «социально желательным» Я, проявление слабой приспособляемости личности. Причины одиночества уже не в детских переживаниях, а в текущих влияниях на человека в настоящем. Общая оценка одиночества – отрицательная.
3. *Экзистенциальный подход. Представитель: Каол Мустакас.* Истоки одиночества – в самой природе человека, люди изначально одиноки. Мустакас призывает преодолеть страх одиночества и научиться позитивно его использовать. Оценка – положительная.
4. *Социологический подход. Представители: Боумен, Рисмен, Слейтер.* Одиночество расценивается не как нормальное или ненормальное состояние, а как нормативное – общий статистический показатель, характеризующий общество. Причина одиночества – вне индивида. Оценка – отрицательная.
5. *Интеракционистская точка зрение. Представитель: Роберт С. Вейс.* Одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида. Природа одиночества имеет не патологический характер и существует в двух типах. «Я убеждён, что существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, пережившие их, склонны расценивать как «одиночество». Я называю эти состояния соответственно эмоциональной изоляцией и социальной изоляцией. Первое вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе – отсутствием доступного круга социального общения» [12, с. 119]. Интересно, что в качестве причин формирования одиночества Вейс допускает возможность участия в этом даже инстинкта. Оценка – отрицательная.
6. *Когнитивный подход. Представители: Литиция Энн Пепла, Марсия Мицели, Брюс Морош.* Они предполагают, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознаёт) несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. «Одиночество – это сложное ощущение, овладевающее личностью в целом – её чувствами, мыслями, поступками. Мы считаем, что сознание играет важную роль в данном ощущении. Мы не думаем, что одиночество существует «только в вашей голове» и что это состояние можно, как по волшебству, преодолеть силой «позитивного мышления». Но мы утверждаем, что всесторонний анализ одиночества невозможен без изучения того влияния, которое на него оказывают, наряду с прочими, и когнитивные процессы» [12,191]. Одиночество рассматривается как нормальное состояние человека, оценка – отрицательная.

Ю.П. Кошелева считает, что модель одиночества У. Садлера стоит особняком по отношению к вышеперечисленным теориям. Садлер определяет одиночество как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности» [12, с. 27]. Садлер рассматривает одиночество через внутренний мир личности как динамический процесс. Он считает, что этот процесс обусловлен переживаниями человека в различных жизненных ситуациях, социальных связях. Утрата этих связей, значимых для индивида, ведёт к переживанию чувства одиночества.

Садлер вводит понятие «жизненного мира личности» – он ориентирован на реализацию четырёх возможностей:

* уникальность судьбы индивида, актуализация врождённого «я» и его предельной многозначности;
* традиция и культура личности, т.е. ценности, с помощью которых личность оценивает своё внешнее и внутреннее поведение;
* социальное окружение индивида, способствующее отношениям с другими людьми и реализации ролевой функции личности;
* восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения «я – ты», которые могут перерасти в двойную реальность человеческого «мы».

В случае, если, одна или несколько из этих возможностей не реализуются, жизненный мир личности теряет свою целостность и человек узнаёт страдания и одиночества. «Часто одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Оно может быть причиной многих разочарований, но хуже всего, когда оно становится причиной крушения надежд. Тяжелая форма одиночества может означать беспорядок и пустоту и вызывать индивидуальное чувство бесприютности, ощущение того, что человек везде «не на своем месте». Оно также усугубляет ощущение противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности» [ ].

Данная концепция близка отечественному отношению к одиночеству в психологических работах. В отечественной психологии, по сравнению с зарубежной, проблема одиночества как самостоятельная затрагивалась редко. Отдельные работы появились лишь в последние десятилетия. Возможно, причиной тому было повсеместно внедряемое убеждение, что в силу гуманистического характера социалистического общества у нас одиночества быть не может и беда эта сугубо западного мира. Однако с годами это убеждение всё чаще стало расходиться с действительностью.

Проблема одиночества рассматривалась сначала исключительно как проблема общения, межличностного взаимодействия. Затем стало очевидным, что одиночество связано не столько с особенностями общения, сколько со свойствами личности. Т.е. человек чувствует себя одиноким независимо от наличия рядом других людей.

Можно выделить две точки зрения на проблему одиночества в современной психологической литературе.

Первая из них восходит к «советскому» пониманию одиночества как состоянию, «противоречащему самой сути человека как существа общественного» [33, с. 190]. Эта точка зрения определяет одиночество следующим образом. «Одиночество, в отличие от объективной изолированности, отражает внутренний разлад человека с самим собой, воспринимаемый им как неполноценность своих отношений с миром, как «кризис ожидания», потерю всякой надежды и разочарование в любой возможной перспективе. В одиночестве высвечивается опустошенность внутреннего мира человека» [33, с. 190]. Однако уже здесь говорится о необходимости различения одиночества и уединения. «Уединение в отличие от одиночества не пресекает общение, а лишь концентрирует человека на наиболее важных, обогащающих его духовных формах общения. Между уединением и одиночеством больше различия, чем сходства. Если первое есть необходимое условие очищения и углубления общения, то второе – антагонист этому общению, его враг номер один» [33, с. 190].

Вторая точка зрения провозглашает амбивалентное отношение к одиночеству. С одной стороны признаётся трагичность одиночества, с другой подчёркиваются возможности, которые открывает для становления человека уединение, разговор с собой. «Только в тишине собственной души человек осознаёт глубокий смысл своего личного бытия. Однако кроме спокойного умиротворённого уединения существует мучительное и напряжённое одиночество – тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, непонятости, чувства неудовлетворённой потребности в общении, человеческой близости» [6, с. 130]. Но главное, в этих работах нет интонации тотального трагизма, присущего западным работам по этой теме. Они имеют общий позитивный настрой на решение проблемы, либо изменения отношения к ней. Один из путей преодоления трагизма одиночества – наличие богатого внутреннего мира, возможности для развития которого, кстати, в свою очередь открывает одиночество. Обладая богатым внутренним миром, человек не чувствует себя одиноким, «он не страшиться часов одиночества, а порой даже ищет их – чтобы разобраться в себе, в своих мыслях и переживаниях, чтобы растить свою душу» [10, с. 28].

Поэтому мы сочли необходимым разобраться в тех особенностях психической жизни человека, которые приводят к состоянию одиночества, рассмотреть проблемы, возникающие перед подростками, переживающими состояние одиночества. При этом необходимо остановиться на тех серьёзных изменениях, которые происходят в подростковом возрасте.

**1.3. Проблема одиночества в подростковом возрасте**

В психологии хорошо известно, что в древности человек не осознавал себя как отдельную личность.

«Сознание отдельного человека по своему существу было коллективным и определялось принадлежностью индивида к его социальной группе: роду, племени и т.д. Такая форма сознания получила название «мы - сознание» [34, с. 52].

В рамках этого сознания конкретный человек, индивид, выступает только как носитель и представитель коллективных родоплеменных представлений, норм и ценностей. Один индивид никогда не противостоял другому. Противостоять могло только наше «мы» чужому «они».

При таких условиях одиночество не существовало ни как социальное, ни как психологическое явление.

В античный период истории начинается «постепенное изменение в структуре сознания и возникает его особая форма «я - сознание» [34, с. 53]. Но это ещё не есть самосознание личности. Индивидуальность, «я» личности заключалась лишь в оценке степени развитости того или иного качества человека. Античный герой – это один из ряда, но лучший в ряду.

И только в Возрождение начинает выделяться индивидуальность как психологическая характеристика человека и его самосознание, поскольку генеральным воззрением на окружающий мир и всю действительность становится антропоцентризм, утверждающий, что именно человек есть центр и высшая цель мироздания. «Наличие уникальных, неповторимых качеств и свойств становится самоценным и определяющим «я - сознание»» [34, с. 53].

Именно в это время, как мы уже упоминали, возникает проблема одиночества, однако трактуемая как благо и необходимое условие становления индивидуальности.

В последующие эпохи происходит обособление личности и «я - сознание» стало доминирующим.

Однако в России в советскую эпоху «мы - сознание» становиться «ведущим, сверхценным, сплачивающим людей в единое целое «мы» и противостоящим такому же целостному и определённому «они». Сверхценность идеи классовой принадлежности относиться не только к государству, но становиться существенной характеристикой индивидуального сознания» [34, с. 55].

В такой социальной ситуации проблема одиночества как массовое явление не возникает, поскольку человеку не дают быть одному, контролируя любые проявления «инаковости» и обособленности. Одиночество становится уделом отдельных личностей, «выпадающих» из «системы», которые в свою очередь неизменно преследуются государством.

«Оттепель» положила начало распаду компонента «мы» в сознании людей и постепенно советские, а затем уже русские люди узнали массовое чувство отчуждённости, оторванности от мира людей, чувство, которое стало знакомо зарубежному человеку уже в начале XX века.

Можно даже говорить о культурных традициях и способах отношения к одиночеству и его переживанию в западной и восточной культуре.

Для Запада одиночество есть обязательное условие становления личности. Это психологический механизм его обособления. Для Востока одиночество – состояние уединённого, углублённого в самопознании духа. России ближе западное восприятие феномена одиночества, в первую очередь такое отношение закреплено в семейных традициях и воспитании детей.

Таким образом, «уединение, одиночество стало реально необходимым условием полноценного обособления, развития личности» [34, с.32].

Подростковый возраст, признанный всеми исследователями периодом становления самосознания непременно сталкивается и с феноменом одиночества.

Возникновение самосознания – результат осознания подростком заметных изменений в своём внешнем облике и как следствие возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает казаться конфликтным и напряжённым. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания.

«Романтичность подростка, то есть стремление непосредственно воспроизвести, внести в реальную жизнь некоторый идеал, есть ключ к пониманию «переходного» поведения.

Возвышенный идеал становится мерилом отношения подростка к действительности. Поведенческий текст подростка обращён (адресован) и к другим людям, но скорее смысл этого обращения состоит в противопоставлении своей «инакости» [21, с.23].

Продолжая мысль, можно заметить, что романтический герой неизбежно противопоставляет себя обстоятельствам, существующему порядку, людям, ему противоречащим. Это влечёт за собой неизбежное столкновение с этими противостоящими ему силами.

Подросток также в силу своей романтичности постоянно готовиться к такому столкновению, замысливает его и осуществляет. Результатом таких столкновений, помимо негативных последствий, является обнаружение «пространства собственных возможностей, пространства собственных значений и смыслов» [21, с. 27].

Итак, подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Уединение помогает проигрывать различные роли, которые недоступны подросткам в реальной жизни, моделирование различных ситуаций, в том числе трудных и критических. «Чувство одиночества… - нормальное явление, следствие рождения внутренней жизни» - пишет И.С. Кон [7, с. 62].

Но индивидуализация, как и все процессы подросткового возраста, имеет и обратную сторону. «Человек, однажды достигнув уровня индивидуального самосознания и установив своё уникальное личностное тождество, неожиданно сталкивается со своим абсолютным одиночеством…. В этом заключается человеческая дилемма: человек должен стремиться к отделению своего «я»… но, однажды достигнув такого отделения, он затем сталкивается с мыслью, что больше не «сопричастен» целому. И человек пускается в самоотверженный и безнадёжный путь назад к «абсолютному бытию» и единству, или, по крайней мере, время от времени пытается это сделать» [12, с. 70 - 71].

Так и подросток, стремясь к обособлению своей личности, защищая границы своего «я», стремится к уединению, а, добившись своего, узнав себя, он осознаёт, и своё одиночество и стремится уже избавиться, освободиться от него.

Единственный путь для достижения уже этой новой цели – путь к другому человеку, к пониманию и поддержке. В этом смысле верно следующее утверждение: «Личность – это одиночество, которому круг людей, её окружающих, придаёт определённые формы бытия» [31, с. 14].

Поэтому вполне логично будет остановиться на социально-психологических проблемах подростков, чувствующих себя одинокими, рассмотреть особенности их поведения и взаимоотношения с окружающими.

Перейдём к обсуждению этого вопроса.

**1.4. Одиночество подростков и социально-психологические проблемы**

Живя в обществе, люди принимают на себя различные социальные роли. Так, девочка-подросток в группе мальчиков-подростков будет ощущать и вести себя соответственно своей половой принадлежности, однако в группе людей, старших по возрасту, она будет ощущать себя, прежде всего, подростком.

Адекватное принятие на себя той или иной роли – показатель адаптированности личности. Но есть и отрицательная сторона явления. Организуя своё поведения постоянно с точки зрения его социальной желательности, в меньшей мере сообразуясь со своими личными потребностями и чувствами, личность попадает в ловушку своих социальных ролей. «У закрытого, замаскированного человека нарастает уверенность, что не только близкие, но и вообще никто никогда не сможет его по-настоящему понять, принять участие в его внутренней жизни. И он прячет её ещё глубже» [27, с.19]. Закрытость человека, наряду с зацикленностью на себе, неуверенность в своих силах, своей привлекательности, робостью, Г.В. Старшенбаум назвал частой причиной одиночества.

Школа также способствует структуризации деятельности подростка, поддерживая проявления социально желательного поведения. Подросток, привыкший с детства жить по извне установленным правилам и нормам, просто не умеет самостоятельно и творчески подойти к решению своих жизненных проблем. И хотя «… школа перестаёт быть той средой, где подросток смог бы научиться решать свои личные проблемы и далее эффективно взаимодействовать с социумом» [39, с. 56], всё же она оказывает заметное влияние на формирование личности и поведения человека.

Говоря о социальных ролях, следует заметить, что существуют собственно три уровня значимых ролей для человека:

* уровень межличностного взаимодействия, где необходимо понимание и признание от близкого человека. Выражается в поиске друга;
* уровень группового взаимодействия. Наличие положительной групповой оценки оправдывает даже неудачи в межличностном общении;
* уровень культурно-исторической значимости – только общество в целом, во всех своих социальных проявлениях может дать человеку эту значимость.

Для подростка актуальными можно признать только первый и второй уровни. Причём значимость первого уровня с возрастом увеличивается. Это связано с тем, что «подростковый возраст, по сравнению с младшим школьным, характеризуется несомненным развитием эмоциональной сферы. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается значительнее и устойчивее» [38, с.16 - 17]. В то же время потребность в межличностном общении для подростка уже не может найти своё удовлетворение в семье, как для младшего школьника. «Современный подросток имеет, в целом, эмоционально-позитивное отношение к своей семье. Тем не менее, наблюдается тенденция к некоторой отгороженности подростка от семьи и его нежелание пытаться решать свои проблемы, используя советы и опыт родителей» [39, с. 55].

Таким образом, референтной группой для подростков по большей мере становится компания сверстников. Более того, подросток стремится к установлению доверительных отношений с одним из своих сверстников. Главная причина стремления к поиску alter ego – желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека субъекта, как причину возникновения чувства одиночества. «Любые описания переживания одиночества как психологического феномена обязательно содержат в себе указания на сочетание субъективной потребности и объективной невозможности понимания человека человеком. Мы говорим «меня понимают» только в том случае, если другой человек не только знает мотивы моих переживаний, но и принимает их как некоторую, причём безусловную, ценность» [34, с. 38].

Это верно и в отношении подростков, однако и здесь не обошлось без противоречий. Подросток и стремится к установлению близких дружеских отношений, и, одновременно, боится потерять себя в другом человеке, поскольку его собственное «я» ещё неопределённо, полностью им не осознанно и имеет размытые границы. «Придумать» другого легче, чем понять его»[4, с. 55], - справедливо заметил И.С. Кон. Эта боязнь, вкупе с «обученной непонимаемостью» (Э. Рутман) – когда подросток после нескольких неудач в общении убеждает себя, что все попытки найти понимание, бесполезны, собственно и ведут к тому, что подросток выбирает одиночество (или одиночество выбирает его).

Возможен и другой путь: «понимание другим человеком – это как подтверждение моего собственного существования» [25, с.16]. Найдя друга, подростки реализуют не только потребность в понимании, но и потребность в собеседнике, самораскрытии. Само становление подростка становится, таким образом, продуктивным.

Итак, у подростка возникает острое ощущение, что ему открывается очень много нового в жизни, во взаимоотношениях людей, в самом себе. И поэтому если, с одной стороны, может возникнуть замкнутость, желание одиночества, то, с другой стороны, рождается жажда общения, желание быть понятым, быть откровенным с человеком, которому можно было бы открыть самого себя. Отсюда стремление к дружбе, желание иметь друга.

Одиночество может являться следствием не реализации второго уровня значимых ролей – уровня группового взаимодействия личности. Принадлежность к группе даёт подростку несколько выгодных приобретений.

«Во-первых, общение со сверстниками очень важный специфический канал информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными.

В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и даёт ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости» [6, с. 128-129].

Подростки по большей своей части конформисты, им бывает трудно не идти за всеми, противостоять мнению группы, поскольку, сделав это, они теряют чувство безопасности, которое даёт принадлежность к группе. «Если по какой-то причине человек отрывается от группы, он рискует утратить контакт с её концепцией реальности. Ему становится труднее проверять свои гипотезы, и значения теряют опору, которую они получали в другом случае. Поневоле ему придётся действовать, руководствуясь своими частными значениями» [35, с.145]. Идущие вопреки установкам группы, либо отверженные, ею, неизменно сталкиваются с состоянием одиночества. В случае, если подросток не имеет друга, который бы его понял, он становится вдвойне одинок. В данном случае определение одиночества Л. Симеоновой как нельзя лучше отражает положение вещей: «Одиночество – это не просто сложившаяся ситуация, когда ты проводишь время один. Это – чувство, что у тебя нет близкого человека, который смог бы тебя понять… это ощущение, что в твоих социальных связях что-то разрушилось или никогда не существовало» [26, с.14].

Учитывая всё вышесказанное, нужно заметить, что одиночество подростков всё же является естественным состоянием человека в этом возрасте. «Психология общения в подростковом и юношеском возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления (приватизации) и аффилиации, то есть потребности в принадлежности, включённости в какую-то группу или общность. Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношениях со сверстниками» [6, с. 128-129].

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество. Первый из них – отрицание самого факта наличия подросткового одиночества как особенности возраста: «Изображение подростка как одинокого существа… - это романтическое видение» [2, с. 36]. Романтическое – значит не реальное, а надуманное, несуществующее в действительности. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество признаёт подростковое одиночество как явление, социальное по своей сути и поверхностное, несерьёзное по природе: «Максимализм в оценке отношений друг с другом и родными приводит к субъективному чувству одиночества. Обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни. Таким образом, переживание одиночества детьми в возрасте 11-14 лет столь поверхностно, что можно говорить о старшем дошкольнике как о более насыщенном психологически в этих своих переживаниях» [34, с.160].

Третья точка зрения, наиболее нам близкая, принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее подростковому возрасту, отмечает серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении» [7, с. 62]. А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [6, с.129].

Итак, признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, нужно отметить, что какими бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует. Продуктивное использование этого состояния снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве возможность совершенствования, то есть путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, эмпатии, милосердия, сострадания, то есть путь к людям.

Исходя из цели данной работы и необходимости дальнейшего изучения особенностей подросткового одиночества, мы сочли необходимым провести экспериментальное исследование одного из наиболее значимых его аспектов – социально-психологического.

Описанию организации и результатов эксперимента будет посвящена следующая глава.

**ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ**

**ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ООБЕННОСТЕЙ**

**ПОДРОСТКОВОГО ОДИНОЧЕСТВА**

**2.1. Организационно-методические основы исследования**

**Цель исследования** – выявить и изучить особенности подросткового одиночества.

**Объект исследования:** ученики 8-10 классов (13-16 лет) средней школы № 55 города Иванова в количестве 38 человек.

**Предметом** изучения являются особенности подросткового одиночества.

**Гипотезы исследования**:

1. Подростки, испытывающие состояние одиночества, обладают определёнными личностными особенностями и особенностями общения, которые вызывают данное состояние.
2. Состояние одиночества отрицательно влияет на коммуникативные способности подростков и их статус в коллективе сверстников.

**Научная новизна** исследования заключается:

1. в комплексном анализе существующих точек зрения в философско-психологической литературе относительно проблемы одиночества, в том числе и подросткового;
2. в выявлении личностных особенностей подростков, чувствующих себя одинокими;
3. в выявлении особенностей социализации подростков, испытывающих состояние одиночества.

**Практическая значимость исследования**  состоит в том, что

полученные данные могут быть использованы психологами и педагогами при работе с подростками, в том числе в процессе психологического консультирования.

Экспериментальное исследование включало в себя **три этапа**:

*1 этап* - выявление подростков, испытывающих состояние одиночества;

*2 этап* – изучение их личностных и социальных особенностей;

*3 этап* – количественный и качественный анализ связи одиночества со свойствами личности, а также связи личностных и социальных особенностей подростков, чувствующих себя одинокими.

Изучение подростков, испытывающих чувство одиночества, строилось на основе конкретных методологических принципов, выработанных в отечественной психологии (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.). Они лежат в основе изучения психических явлений.

*Принцип детерминизма* объясняет, что явления общественной психологии детерминированы не только особенностями участников данного явления и взаимоотношениями между ними, но и влияниями, которые они испытывают со стороны социального окружения [ с. 16]. Принцип социально-психологического детерминизма объясняет особенности психики обусловленностью ее объективными внешними факторами и внутренними (индивидуальные особенности личности). Применительно к предмету нашего исследования – можно предположить, что оно обусловлено личностными и индивидуально-психологическими особенностями подростков.

*Принцип единства сознания и деятельности.*  C.Л. Рубинштейн писал: «Деятельность человека обуславливает формирование его сознания, его психических связей, процессов и свойств, а эти последние, осуществляя регуляцию человеческой деятельности являются условием их адекватного выполнения» [ , с. 251]. Принцип единства сознания и деятельности понимается нами как единство внешних актов поведения и внутреннего состояния субъекта.

*Принцип развития* внутренне связан с объяснительными принципами системного подхода и социально-психологического детерминизма. Он предполагает рассмотрение того, как явления изменяются в процессе развития под действием производящих их причин. Изменения происходят закономерно, переходы от одних форм к другим не носят хаотического характера даже тогда, когда включаются элементы случайности.

Важным методологическим принципом является *принцип системности.* «Природа психического, писал Б.Ф. Ломов, - может быть понята только на основе системного подхода, то есть рассмотрения психического в том множестве внешних и внутренних отношений, в которых оно существует как целостная система» [ , с. 83]. В.Н. Куликов утверждает, что этот принцип требует понимания общественной психологии как целостной системы, которая включает ряд взаимосвязанных подсистем [ , 33]. Еще в 60-х годы учеными была предпринята попытка применить системный подход к отдельным психическим явлениям. По итогам исследования был сформулирован *принцип целостности* психических явлений, который предлагает рассмотрение психических явлений как сложного единства, не сводимого к простой сумме его элементов. В этом случае явление рассматривается как система, обладающая структурой, а свойства элемента определяются его местом в данной структуре.

*Личностный подход* как принцип предполагает, что отдельные изучаемые качества личности должны быть рассмотрены не изолированно, а в связи друг с другом, так как личность – это не просто комплекс отдельных свойств. Она представляет собой целостную структуру, где все ее компоненты тесно связаны между собой.

**2.2. Описание экспериментальной выборки**

На первом этапе в исследовании приняли участие 134 школьника 13-16 лет, у 59 из них было выявлено состояние одиночества. Из этой группы была сформирована экспериментальная группа, которая состояла из 38 человек. Затем случайным образом была сформирована контрольная группа, также из 38 человек.

Все они являются учениками средней школы № 55 города Иванова. Это учащиеся 8, 9, 10 классов. Из 38 человек 18 (47, 4 %) мальчиков и 20 (52, 6 %) девочек.

Характеристика выборки показана в таблице 2.1.

Т а б л и ц а 2.1

**Характеристика выборки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подростки (в процентах) | |
| Контрольная группа | Экспериментальная  группа |
| *Возраст*  13 - 14  15 - 16 | 47, 4  52, 6 | 50, 0  50, 0 |
| *Класс*  8  9  10 | 21,0  52, 7  26, 3 | 18, 4  55, 3  26, 3 |
| *Пол*  Мужской  Женский | 47, 4  52, 6 | 47, 4  52, 6 |
| *Успеваемость*  Высокая  Средняя  Низкая | 21, 1  57, 8  21, 1 | 23, 7  63, 2  13, 1 |

1. 3. Методы исследования

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами настоящей работы.

● ***Метод социометрии***. Это – один из социально-психологических методов изучения межличностных отношений в группе на основе выбора (предпочтения). Теория социометрического теста основана на пяти ключевых положениях (или законах), сформулированных Дж. Морено для оценки межличностных отношений в малой группе [ с. 525].

Осуществляется путем постановки косвенных вопросов, отвечая на которые испытуемый производит последовательный выбор членов группы, предпочитаемых другим в некоторой ситуации. При этом учитывается не только количественная, но и качественная сторона выраженных в тесте предпочтений. Данный метод решает следующие *задачи*:

■ измерение степени сплочённости – разобщённости в группе;

■ выявление соотносительного авторитета членов группы по

признакам симпатии – антипатии (лидеры, предпочитаемые,

отвергаемые, изолированные);

■ обнаружение внутригрупповых сплочённых образований во

главе с неформальными лидерами.

*●* ***Тестирование*.** С помощью этого метода автором осуществлялось основное исследование (глубокое тестирование обеих групп подростков). Для его проведения использовались следующие конкретные *методики*:

1. *Шкала «UCLA».* Предназначена для измерения одиночества. Разработана Дениелом Расселом в 1978 году. 25 пунктов этой шкалы были взяты Расселом из методики определения одиночества Сизенвейна (1964), там же была взята и система ответов: никогда, редко, иногда, часто. В1980 году шкала была усовершенствована и разработан сокращённый вариант шкалы, состоящий из четырёх пунктов.
2. *Методика определения коммуникативных и организаторских склонностей (КОС).* Цель данной методики – определить уровень развития коммуникативных и организаторских умений и склонностей. Методика базируется на принципе отражения и оценки школьником некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях, знакомых по личному опыту и затрагивают различные стороны взаимодействия человека с окружающим миром [ с. 31]. Опросник содержит 40 вопросов: 20 из них включены в программу изучения коммуникативных способностей (проявляет ли школьник стремление к общению, много ли у него друзей; любит ли находиться в кругу друзей или предпочитает одиночество; быстро привыкает к новым людям, к новому коллективу; насколько быстро реагирует на просьбы друзей, знакомых; любит ли общественную работу; легко ли устанавливает контакты с незнакомыми людьми), другие 20 – включены в программу изучения организаторских способностей (быстрота ориентации в сложных ситуациях; находчивость, инициативность, настойчивость, требовательность; склонность к организаторской деятельности, самостоятельность, самокритичность, выдержка, отношение к общественной работе). В результате подсчёта баллов по тесту определяется один из пяти уровней развития коммуникативных и организаторских склонностей: очень низкий (1), низкий (2), средний (3), высокий (4) и высший (5).
3. *Личностный опросник «НЭП».* Предназначен для диагностики основных параметров личности. Содержит в себе четыре шкалы: шкала лжи, экстраверсии-интроверсии, нейротизма, психотизма. Тест разработан Г.Айзенком в 1969 году совместно с С.Айзенком и получил название «Личностный опросник Айзенка» (EPQ). Существует взрослая и детская форма. Они содержат 90 и 81 вопросов соответственно. Нами был использован адаптированный вариант данной методики, который получил название «НЭП» (нейротизм, экстраверсия, психотизм).
4. *Методика исследования самооценки.*  Авторы - Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн [ , с. 35]. Предназначена для определения уровня самооценки учащегося, ее адекватности. Испытуемым предлагается нарисовать лестницы, обозначающие умственное развитие, здоровье, характер и счастье, при чем им сообщается, что если условно на этих лестницах расположить людей, то на верхней ступени первой лестницы расположатся «самые умные», а на нижней – «самые глупые», по аналогичному принципу расположатся люди на остальных лестницах.

*1. Самые умные*

*2.Очень умные*

*3.Умные*

*4. Более или менее умные*

*5. Среднего ума*

*6. Более или менее неумные*

*7. Неумные*

*8. Глупые*

1. *Самые глупые*

Испытуемые с адекватной самооценкой не склонные к крайностям и указывают «свое место», как правило, на 4-5 ступеньках, то есть чуть выше среднего или к зоне середины. Они видят себя (или хотят показать) со средним умом, здоровьем, характером, счастьем.

● ***Методы математической статистики*** применялись для анализа данных, полученных эмпирическим путем в ходе исследования. Были использованы t – критерий Стьюдента и коэффициент ранговой корреляции по Спирмену [ ].

В результате применения вышеперечисленных методик нами были получены определённые результаты. Переходим к их описанию и обсуждению.

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

**3.1. Результаты первого этапа исследования**

Как уже указывалось, для выявления подростков, чувствующих себя одинокими, нами была использована шкала одиночества «UCLA», предложенная Д. Расселом (1980). Всего в исследовании приняли участие 134 школьника 13-16 лет. Положительный результат по тесту (то есть наличие состояния одиночества) был выявлен у 59 (44, 0 %) испытуемых. Из них мальчиков – 22 (37, 3 %), девочек – 37 (62, 7 %).

Из этой группы нами была сформирована выборка на основании высокого балла по указанному тесту в составе 38 человек, результаты которых и описываются в настоящем исследовании. Из 38 человек 18 (47, 4 %) мальчиков, 20 (52, 6 %) девочек. Эта группа подростков составила экспериментальную группу.

Для доказательства значимости выделения группы подростков, испытывающих состояние одиночества, мы методом случайной выборки сформировали контрольную группу. В неё вошли подростки, показавшие отрицательный результат по шкале одиночества в количестве 38 человек (18 мальчиков, 20 девочек).

Далее мы нашли значение выборочного среднего для экспериментальной (X) и контрольной группы (Y):

X= 44.4

Y=32.7

Для определения того, является ли распределение частных значений приближённым к нормальному распределению, мы определили медиану (m) для каждой группы:

m =43

m =33

Так как m ≈X, а m ≈Y, то обе выборки близки к нормальному распределению и к ним можно применять методы вторичной статистической обработки.

Как видно, средние значения экспериментальной и контрольной группы значительно отличаются друг от друга. Однако, чтобы определить насколько статистически достоверны эти различия, мы использовали t – критерий Стьюдента:

,



где m и m – показатели отклонений частных значений из двух сравниваемых выборок от соответствующих им средних величин.

m и m в свою очередь вычисляются по следующим формулам:



где S – выборочная дисперсия по первой переменной (экспериментальная группа);

S – выборочная дисперсия по второй переменой (контрольная группа);

n и n – число частных значений в экспериментальной и контрольной группе соответственно.

В итоге мы получили значение t = 12.92, что больше табличного значения t =3.42 (вероятность допустимой ошибки 0,001). Таким образом, можно сделать вывод о значимости различий между контрольной и экспериментальной группой. То есть выделение подростков, считающих себя одинокими, правомерно и подтверждается статистически.

**3.2. Результаты второго этапа исследования**

Для изучения личностных особенностей подростков, чувствующих себя одинокими, нами был использован личностный опросник «НЭП», предложенный Г. Айзенком (1969). Проанализируем полученные результаты по шкалам.

Шкала лжи (L).

Анализ результатов показал, что испытуемые не стремятся создать слишком благоприятный образ себя и достаточно откровенны – у 31 (81, 6%) испытуемого показатель находится в пределах нормы, у 7 (18, 4%) – низкий балл по шкале. Средние баллы в контрольной и экспериментальной группах почти равны: X = 4.4, Y = 4.5. Таким образом, данные, полученные по этой шкале нельзя считать существенными при описании личностных особенностей испытуемых.

Шкала экстраверсии-интроверсии (Ex).

Анализируя полученные данные по этой шкале (табл. 1.1.), можно сказать, что высокий балл, говорящий об экстравертированности личности, получили лишь 5 (13, 2 %) испытуемых. В пределах нормы показатель находится у 27 (71, 0 %) подростков, то есть у подавляющего большинства. И низкий балл получили 6 (15, 8 %) школьников. То есть можно считать, что, в основном, испытуемые имеют средние результаты по данной шкале и характеризуются как внешней, так и внутренней направленностью личности в зависимости от настроения и ситуации. Сопоставляя средние значения экспериментальной и контрольной группы, можно заметить, что у подростков контрольной группы это значение выше: X= 5.1, Y= 6.8. Кроме того, в этой группе большее количество подростков получило высокий балл по этой шкале: 15 (39, 5%). Средние результаты у 22 (57, 9 %) испытуемых, низкие, всего у 1 (2, 6 %) школьника.

Т а б л и ц а 4. 1

**Результаты исследования экстраверссии-интраверсии подростков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень  экстраверсии | Группы подростков | |
| Экспериментальная  (в процентах) | Контрольная  (в процентах) |
| Высокий | 13, 2 | 39, 5 |
| Средний | 71, 0 | 57, 9 |
| Низкий | 15, 8 | 2, 6 |

Итак, согласно результатам по шкале «экстраверсии-интраверсии», подростки контрольной группы более коммуникабельны, общительны, оптимистичны и импульсивны, чем подростки экспериментальной группы.

Шкала нейротизма (N).

По данной шкале испытуемые показали в основном средний уровень нейротизма: 23 (60, 5 %), низкий уровень у 8 (21,1 %), высокий у 7 (18, 4 %) испытуемых. То есть большинство испытуемых восприимчивы, эмоциональны, устойчивы к воздействию средних по силе стимулов, но могут нервничать и паниковать в тяжёлых ситуациях, им необходим достаточный срок для адаптации, но, адаптировавшись они ведут себя спокойно и уверенно.

Мы сравнили средние баллы нейротизма в экспериментальной и контрольной группах: X= 5.3, Y= 4.9.

У подростков контрольной группы балл по этой шкале ниже, чем у экспериментальной: средние значения у 28 (73, 7 %), высокие у 4 (10, 5 %), низкие у 6 (15, 8 %).

Т а б л и ц а 4. 2

**Результаты исследования нейротизма подростков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень  нейротизма | Группы подростков | |
| Экспериментальная  (в процентах) | Контрольная  (в процентах) |
| Высокий | 18, 4 | 10, 5 |
| Средний | 60, 5 | 73, 7 |
| Низкий | 21, 1 | 15, 8 |

Таким образом, подростки экспериментальной группы имеют повышенный нейротизм по сравнению с подростками контрольной группы. Однако мы считаем эту разницу незначительной.

Шкала психотизма (P).

В результате анализа результатов по данной шкале мы установили, что подростки экспериментальной группы имеют, в основном, средние показатели по психотизму – 26 (68, 4 %). 10 (26, 3 %) – высокие, 2 (5, 3 %) – низкие. Можно сделать вывод о том, что у подростков, независимо от наличия или отсутствия состояния одиночества, присутствует склонность к риску, средняя склонность к эмпатии, понимании других людей, иногда присутствует враждебность, подозрительность по отношению к окружающим людям. Экспериментальная и контрольная группы обладают практически одинаковым средним баллом по этой шкале: X = 6.2, Y= 6.1.

Т а б л и ц а 4. 3

**Результаты исследования психотизма подростков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Группы подростков | |
| Экспериментальная  (в процентах) | Контрольная  (в процентах) |
| Высокий | 26, 3 | 26, 3 |
| Средний | 68, 4 | 65, 8 |
| Низкий | 5, 3 | 7, 9 |

Кроме того, у испытуемых контрольной группы исследование выявило следующее: низкий психотизм у 3 (7, 9 %) испытуемых, средний – у 25 (65, 8 %), высокий – у 10 (26 ,3 %).

То есть данные этой шкалы, согласно нашему исследованию, не подтверждают утверждение Г.Айзенка о том, что у одиноких людей бывает высокий показатель психотизма. Таким образом, высокий психотизм мы не считаем личностной особенностью подростков, чувствующих себя одинокими.

Итак, результаты проведённого исследования с помощью личностного опросника «НЭП» показывают, что наиболее значимые данные были получены по шкале экстраверсии-интроверсии. То есть подростки, входящие в контрольную группу, более открыты и направлены во внешний мир, чем подростки экспериментальной группы. Остальные качества (нейротизм и психотизм), в силу отсутствия различий в показателях контрольной и экспериментальной группы, мы не считаем личностными особенностями подростков, испытывающих состояние одиночества.

Для исследования самооценки учащихся

Для исследования коммуникативных качеств подростков была использована методика определения коммуникативных и организаторских склонностей («КОС»).

Анализ данных «КОС» показал следующее. Из экспериментальной группы 12 (31, 6 %) испытуемых показали высокий и высший уровень развития коммуникативных качеств. Они быстро адаптируются, легко находят друзей, эффективно общаются с окружающими людьми. Причина того, что они считают себя одинокими, вероятно в том, что они не удовлетворены качеством своих социальных связей. Средний уровень развития коммуникативных качеств зафиксирован у 6 (15, 8 %) подростков, что говорит об их стремлении к общению с людьми, но им недостает коммуникативных навыков и умений. 20 (52, 6 %) получили низкий и очень низкий балл по данному тесту. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно и неуверенно в компании, им трудно установить контакт с людьми, они предпочитают проводить время наедине с собой.

Т а б л и ц а 4. 4

**Результаты исследования коммуникативных качеств подростков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень  коммуникативных  качеств | Группы подростков | |
| Экспериментальная  (в процентах) | Контрольная  (в процентах) |
| Высокий | 31, 6 | 60, 5 |
| Средний | 15, 8 | 26, 3 |
| Низкий | 52, 6 | 13, 2 |

Средние значения показателей коммуникативных способностей экспериментальной и контрольной группы значительно различаются:

X = 2.8, Y = 3.8. Как видим, среднее значение показателей коммуникативных способностей подростков контрольной группы значительно выше. Большая часть этих подростков показала по результатам теста высокий и высший уровень развития коммуникативных качеств: 23 (60, 5 %). Средний уровень у 10 (26 , 3%) испытуемых, низкий и очень низкий всего у 5 (13, 2 %).

Таким образом, развитие коммуникативных свойств, умение общаться и чувствовать себя легко в общении у подростков с невысокими показателями по шкале одиночества, значительно выше. Подростки, чувствующие себя одинокими, в основном испытывают трудности в общении.

Далее, для определения социальных особенностей испытуемых был использован метод социометрии. Подросткам были предложены следующие вопросы: «

Согласно данным социометрического теста 14 (36,8%) испытуемых экспериментальной группы имеют статус «отвергаемых» и 3 (7,9%) – социометрический статус «лидеров». Результаты испытуемых контрольной группы значительно отличаются. «Отвергаемых» здесь только 3 (7,9%), а «лидеров» 10 (26,3%). Таким образом, можно говорить о зависимости между подростковым одиночеством и отрицательным отношением одноклассников, поскольку больше трети испытуемых являются «отвергаемыми» в своём классе.

Т а б л и ц а 4. 5

**Результаты исследования социальных качеств подростка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Статус  подростка | Группы подростков | |
| Экспериментальная  (в процентах) | Контрольная  (в процентах) |
| Лидеры |  |  |
| Авторитетные |  |  |
| Отвергаемые |  |  |
| Изолированные |  |  |

Мы предположили, что между результатами социометрического теста и «КОС», направленных на изучение социальных особенностей личности, существует определённая связь, то есть данные этих двух тестов взаимозависимы. Чтобы это доказать, мы провели корреляционный анализ результатов, полученных при обработке этих тестов, использовав коэффициент ранговой корреляции Спирмена:

,



где R – коэффициент ранговой корреляции по Спирмену;

d – разница между рангами показателей одних и тех же испытуемых в упорядоченных рядах;

n – число испытуемых или рангов коррелируемых в рядах.

Используя эту формулу, мы хотели определить наличие или отсутствие причинно-следственной связи между показателем коммуникативных качеств и количеством отрицательных выборов по социометрическому тесту. В итоге мы получили R=0.33, что в соответствии с критическим значением является значимым (на уровне 0,95). Таким образом, можно утверждать, что между показателем коммуникативных качеств и количеством отрицательных выборов существует причинно-следственная связь, и результаты этих тестов взаимозависимы. То есть «неуклюжесть» в общении или является следствием низкого социометрического статуса в классе, либо она сама является причиной такого отвержения.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о влиянии коммуникативных способностей на социометрический статус подростков подтвердилось.

**4. 3. Результаты третьего этапа исследования**

Мы установили некоторые личностные и социальные особенности подростков, считающих себя одинокими. На третьем этапе нашего экспериментального исследования мы исследовали характер связи балла по шкале одиночества и баллов по другим проведённым нами тестам, а также связи между личностными и социальными особенностями в экспериментальной группе.

Для этой цели мы использовали формулу ранговой корреляции Спирмена, о которой говорилось выше.

Исследуя связь показателя коммуникативных качеств с показателями по шкалам личностного опросника «НЭП», мы выяснили, что значимая связь существует только с показателем шкалы экстраверсии-интроверсии. Так коэффициент корреляции с показателем по шкале нейротизма равен – 0,27, психотизма 0,15. Это подтверждает наше утверждение о том, что эти качества нельзя считать личностными особенностями подростков, испытывающих состояние одиночества. Коэффициент корреляции со шкалой экстраверсии равен 0,72, что позволяет говорить о том, что чем выше показатель экстраверсии, тем выше балл уровня развития коммуникативных качеств. То есть, если подросток имеет внешнюю направленность личности, то у него значительно реже возникают трудности в общении.

Данные социометрического теста не показали значимой связи ни с одной шкалой личностного опросника: корреляция со шкалой нейротизма равна–0,56 психотизма равна –0,12, экстраверсии 0,1. Таким образом, можно сделать вывод о том, что социометрический статус в классе у подростков зависит скорее от коммуникативных качеств, чем от личностных.

Данные по шкале одиночества, как мы выяснили в результате применения методов математической статистики, коррелируют лишь с показателями уровня развития коммуникативных качеств личности. С баллами по другим тестам значимая корреляция отсутствует: между шкалой одиночества и шкалой нейротизма корреляция равна 0,27, шкалой одиночества и шкалой психотизма –0,3, шкалой одиночества и шкалой экстраверсии-интроверсии равна – 0,11, шкалой одиночества и количеством отрицательных выборов 0, 0 2.

Между шкалой одиночества и показателем уровня развития коммуникативных качеств коэффициент корреляции составил 0,32 (значимо на уровне 0,95). Таким образом, можно утверждать, что высокий или низкий балл по шкале одиночества не зависит напрямую с личностными качествами и особенностями подростка. То, что подросток ощущает одиночество, связано больше с коммуникативными его качествами, умениями.

Иными словами, основная причина того, что подросток чувствует себя одиноким, в том, что его коммуникативные умения недостаточно развиты, в том, что он не умеет или даже не хочет общаться с теми, кто его окружает по тем или иным причинам.

Следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

**ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе психологического исследования были изучены особенности подросткового одиночества.

Полученные данные позволили подтвердить факт существования подросткового одиночества: 44% подростков, принявших участие в эксперименте, показали положительный результат по шкале одиночества.

Чтобы узнать причину того, что подросток чувствует себя одиноким, мы поставили своей задачей описать их личностные особенности и особенности общения.

В результате мы выяснили, что подростки с высоким уровнем одиночества показывают сниженные баллы по экстраверсии, то есть обладают меньшей направленностью на внешний мир, чем подростки контрольной группы. Кроме того, подростки, считающие себя одинокими, показывают более высокий балл по нейротизму, то есть более остро реагируют на внешние воздействия.

В качестве социальных особенностей следует отметить, что коммуникативные качества подростков с высоким уровнем одиночества значительно снижены по сравнению с подростками контрольной группы. Можно также говорить о зависимости между подростковым одиночеством и отрицательным отношением одноклассников, поскольку больше трети испытуемых являются «отвергаемыми» в своём классе.

Метод ранговой корреляции показал, что результаты по шкале одиночества не коррелируют с такими личностными качествами, как экстраверсия, нейротизм, психотизм. Однако, этот метод показал значимую связь баллов этой шкалы со сниженными коммуникативными свойствами подростков. Таким образом, не отвергая значимости личностных качеств при переживания подростками одиночества, мы можем утверждать, что проблема подросткового одиночества связана прежде всего с проблемами общения, с недостаточностью коммуникативных умений и навыков.

Результаты данного исследования могут быть использованы в работе практических психологов и педагогов, работающих с подростками. Проблема подросткового одиночества остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Большой психологический словарь //Под ред. *Б.Г. Мещеряковой, Я.П. Зинченко.*
2. *Бондарев В.П*. Выбор профессии. – М., 1989.
3. *Бубер Н.* Проблема человека. Перспектива //Лабиринты одиночества. – М., 1989. С. 95.
4. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психологичесокой диагностике. Киев, 1989.
5. *Гришин В.В., Лушин П.В.* Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. – М., 1990.
6. *Дольто Ф*. На стороне подростка. СПб., 1997.
7. *Коломинский Я.Л*. Человек среди людей. М., 1987.
8. *Кон И.С*. Какими они себя видят. М., 1975.
9. *Кон И.С*. Открытие «Я». М., 1978.
10. *Кон И.С*. Психология ранней юности. М., 1989.
11. *Кон И.С*. Психология юношеского возраста. М.,1979.
12. *Кондратьев М.Ю.* Типологические особенности психосоциального развития подростков.// Вопросы психологии. 1998. №2. С. 69-78.
13. *Кошелева Ю.П.* Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений.// Вопросы психологии. 1998. №2. С. 106-116.
14. *Кузнецов А*. «Я одинока сама с собой» // Воспитание школьников. 1997. № 2. С. 28-32.
15. *Куликов В.Н*. Теоретико-методологические проблемы социальной психологии //Вопросы социальной и педагогической психологии. – Иваново, 2000.
16. Культурология в вопросах и ответах. М., 2000.
17. Лабиринты одиночества. М., 1989.
18. *Лакин*  Биометрия
19. *Лебедев В.И.* Общение с богом или … М., 1986.
20. *Леви В.Л.* Я и мы. М., 1973.
21. *Леви В.Л.* Искусство быть другим. М., 1981.
22. Личность, коллектив и проблемы воспитания. Саратов, 1983.
23. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. – Наука, 1984. 444 с.
24. *Майерс Дэвид*. Социальная психология. М., 2000.
25. *Маринина Е., Воронов Ю.* Подросток в «стае». // Воспитание школьников. 1994., № 6. С. 41- 44.
26. *Мид М*. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры //Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 107-112.
27. Миюскович Б. Одиночество; междисциплинарный подход //Лабиринты одиночества. – М., 1989. С. 64-65.
28. *Мудрик А.В*. Общение как фактор воспитания школьников. М., 1984.
29. *Немов Р.С*. Психология. В 3 кн. М., 2001. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
30. *Оди Дж. Рэлф*. Человек-существо одинокое: биологические корни одиночества //Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 147-148.
31. *Поливанова К.Н.* Психологическое содержание подросткового возраста. // Вопросы психологии. 1996. №1. С. 20-33.
32. *Прихожан А., Толстых Н.* Что характерно для современного подростка. // Воспитание школьников. 1991. № 5. С. 8-12.
33. Психологическая диагностика детей и подростков. М., 1995.
34. Психология развивающейся личности. М., 1987.
35. Психология. Словарь. – М., 1990. С. 248 – 249.
36. *Рубинштейн С.Л*. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
37. *Рутман Э.* Никто меня не понимает. // Семья и школа. 1996. №9. С. 16-19.
38. *Садлер У.А., Джонсон Т.Б.* От одиночества к аномии //Лабиринты одиночества. - М., 1989. С. 25-27.
39. *Сартр Ж.П.* Экзистенциализм – это гуманизм //Сумерки богов. – М., 1990. С. 114-115.
40. *Симеонова Л*. Человек рядом. М., 1989.
41. *Старшенбаум Г.В*. Любовь против одиночества. М., 1991.
42. *Тарасов С.В.* Психологический анализ категориальных структур мировосприятия школьников. // Вопросы психологии. 1998. №4. С. 14-21.
43. *Фельдштейн Д.И*. Психология воспитания подростка. М., 1978.
44. Философская энциклопедия. М., 1970.
45. *Хараш А*. Наедине с собой: краткое введение в психогигиену одиночества. // Урания. 1994. № 4. С. 12 -19.
46. *Хорицкая Ю.Г., Шевченко С.Н.* У одиночества характер крут. М., 1990.
47. Человек один не может… (о проблеме одиночества: сборник). М., 1989.
48. *Швал Ю.М., Данчева О.В.* Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 1991.
49. *Шибутани Тамотсу*. Социальная психология. Ростов-на-Дону, 1999.
50. *Шильштейн Е.С*. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте. // Вопросы психологии. 2000. №6. С. 69-78.
51. *Якобсон П.М.* Эмоциональная жизнь школьника. М., 1966.
52. *Якобсон П.М*. Чувства, их развитие и воспитание. М., 1976.
53. *Ярцев Д.В.* Особенности социализации современного подростка. // Вопросы психологии. 1999. №6. С. 54-58.
54. Moustakas C.E. Loneliness (1961) Englewood Cliffs. N. J.: Prentice Hall PP. 55 – 56.
55. Riessman D., Glazzer N. and Denny R. The Lonely Crowd: A study of changing American character (1961). New Haven: Yale University the Press. PP. 58-61.
56. Fromm E. Escape from Loneliness (1941). New York: Farrar and Rine Hart. PP. 48-49.
57. Halmous P. In Solitude and Privacy (1969). New York: Jason Aronson. PP. 31-3

**Приложение.**

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ**

Практические рекомендации

Эмоциональные состояния одинокого человека – отчаяние, жалость к себе, скука, ощущение собственной непривлекательности, застенчивость. Одинокий человек как бы говорит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня, обратите на меня внимание…»

Что же делать? Поплакать, поспать, ничего не делать, посмотреть телевизор, пофантазировать, лежа на диване. А может быть напиться и отключиться? Но ни для кого не секрет, что такие способы лишь усугубляют одиночество.

**Лучше «активное уединение».** Займитесь любимым делом, сходите в кино или театр, почитайте, послушайте музыку, начните делать какую-то работу, пойдите в магазин и растратьте сэкономленные деньги…

**Еще лучше не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы его преодолеть.** Напомните себе, что у Вас есть хорошие отношения с другими людьми. Подумайте о том, что у Вас есть хорошие качества (задушевность, глубина чувств, отзывчивость…) Скажите себе, что большинство людей бывают одинокими в тот или иной момент времени. Подумайте о занятиях, в которых Вы всегда преуспевали в жизни (спорт, учеба, домашнее хозяйство, искусство…) Скажите себе, что одиночество не вечно и что дела пойдут лучше.

**А самое лучшее, если Вы попытаетесь изменить свою жизнь.** Постарайтесь быть более дружелюбным с другими людьми. Сделайте что- нибудь полезное для кого-то. Поищите новые способы встречаться с людьми (вступите в клуб, секцию, пойдите на дискотеку, на вечер…) Сделайте себя более привлекательным (измените прическу, купите или сшейте новую одежду, займитесь физкультурой…) Сделайте что-нибудь для улучшения своих социальных навыков (научитесь танцевать, примите участие в психологических тренингах, овладейте навыками психорегуляции…)

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психологичесокой диагностике. Киев, 1989.
2. *Дольто Ф*. На стороне подростка. СПб., 1997.
3. *Коломинский Я.Л*. Человек среди людей. М., 1987.
4. *Кон И.С*. Какими они себя видят. М., 1975.
5. *Кон И.С*. Открытие «Я». М., 1978.
6. *Кон И.С*. Психология ранней юности. М., 1989.
7. *Кон И.С*. Психология юношеского возраста. М.,1979.
8. *Кондратьев М.Ю.* Типологические особенности психосоциального развития подростков.// Вопросы психологии. 1998. №2. С. 69-78.
9. *Кошелева Ю.П.* Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений.// Вопросы психологии. 1998. №2. С. 106-116.
10. *Кузнецов А*. «Я одинока сама с собой» // Воспитание школьников. 1997. №2. С. 28-32.
11. Культурология в вопросах и ответах. М., 2000.
12. Лабиринты одиночества. М., 1989.
13. *Лебедев В.И.* Общение с богом или … М., 1986.
14. *Леви В.Л.* Я и мы. М., 1973.
15. *Леви В.Л.* Искусство быть другим. М., 1981.
16. Личность, коллектив и проблемы воспитания. Саратов, 1983.
17. *Майерс Дэвид*. Социальная психология. М., 2000.
18. *Маринина Е., Воронов Ю.* Подросток в «стае». // Воспитание школьников. 1994. №6. С. 41-44.
19. *Мудрик А.В*. Общение как фактор воспитания школьников. М., 1984.
20. *Немов Р.С*. Психология. В 3 кн. М., 2001. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
21. *Поливанова К.Н.* Психологическое содержание подросткового возраста. // Вопросы психологии. 1996. №1. С. 20-33.
22. *Прихожан А., Толстых Н.* Что характерно для современного подростка. // Воспитание школьников. 1991. №5. С. 8-12.
23. Психологическая диагностика детей и подростков. М., 1995.
24. Психология развивающейся личности. М., 1987.
25. *Рутман Э.* Никто меня не понимает. // Семья и школа. 1996. №9. С. 16-19.
26. *Симеонова Л*. Человек рядом. М., 1989.
27. *Старшенбаум Г.В*. Любовь против одиночества. М., 1991.
28. *Тарасов С.В.* Психологический анализ категориальных структур мировосприятия школьников. // Вопросы психологии. 1998. №4. С. 14-21.
29. *Фельдштейн Д.И*. Психология воспитания подростка. М., 1978.
30. Философская энциклопедия. М., 1970.
31. *Хараш А*. Наедине с собой: краткое введение в психогигиену одиночества. // Урания. 1994. №4. С. 12-19.
32. *Хорицкая Ю.Г., Шевченко С.Н.* У одиночества характер крут. М., 1990.
33. Человек один не может… (о проблеме одиночества: сборник). М., 1989.
34. *Швал Ю.М., Данчева О.В.* Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 1991.
35. *Шибутани Тамотсу*. Социальная психология. Ростов-на-Дону, 1999.
36. *Шильштейн Е.С*. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте. // Вопросы психологии. 2000. №6. С. 69-78.
37. *Якобсон П.М.* Эмоциональная жизнь школьника. М., 1966.
38. *Якобсон П.М*. Чувства, их развитие и воспитание. М., 1976.

Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. // Вопросы психологии. 1999. №6. С. 54-58.