План

Введение

Раздел 1 Изучение подходов к пониманию одиночества зарубежных и отечественных авторов;

* 1. Основные аспекты одиночества;
  2. Общие понятия одиночества;
  3. Типы одиночества;
  4. Стратегии психологической помощи в актуализации позитивного потенциала одиночества;
  5. «Затянувшееся» одиночество;
  6. Влияние одиночества на личность;
  7. Выделение когнитивного, эмоционально и поведенческих показателей одиночества с личностными факторами;
  8. Отражение одиночества на самоотношение, самовосприятие и поведения личности;
  9. Влияние одиночества на самоотношение личности (влияние факторов самоотношения на одиночество);
  10. Я- концепция и одиночество;
  11. Особенности оформления Я-концепции подростка;
  12. “Эмоциональный и объектный голод” Блосса;
  13. Наиболее конструктивный вариант одиночества;
  14. Влияние фактора физического развития. «Корректировка»

Я-концепции;

* 1. Актуализация позитивного потенциала одиночества;
  2. Стратегии психологической помощи в актуализации позитивного потенциала одиночества;

Многие годы и десятилетия без особых доказательств принимали тезис о том, что одиночество – этот неизменный спутник отчуждения – присуще только западному миру, когда у нас, в силу гуманистического характера социалистического общества одиночества быть не может. Тезис этот, однако, все более и более расходиться с действительностью. В последнее время ученые обнародовали одиночество пожилых людей, одиночество стрости, в зону социального риска, вызываемого отчуждением, были включены подростки, молодежь. О проблеме одиночества стали писать в молодежных газетах, выпускать специальные телевизионные программы, посвящать все больше работ, исследующих сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияния. В подростковом возрасте частый вопрос «легко ли быть молодым», подразумевал такой контекст «легко ли быть одиноким?».

В наше время интенсификация и технологизация учебной деятельности затрудняют формирование навыков открытого общения, способствуют одиночеству учащихся. Особенно актуальным этот вопрос становится в условиях общеобразовательных учреждений, в которых реализуются образовательные программы повышенной сложности, например, в гимназиях, что связано со спецификой данных образовательных учреждений, ориентированных на интенсивное интеллектуальное и культурное развитие личности учащегося.

Приоритеты гимназического образования обусловливают чрезвычайную насыщенность учебной деятельности, в связи с чем, доля внеурочной деятельности сильно уменьшается и межличностные отношения учащихся, не связанные с учебной деятельностью, не развиваются в полной мере. Такое положение ведет к трудностям учащихся в освоении норм межличностных отношений, в формировании жизненной позиции, в развитии личностных качеств. Что же касается свободного неформального общения, то его кажущаяся легкость и доступность скорее усиливают одиночество, чем защищают от него. Как правило, в неформальном общении обсуждаются вопросы проведения досуга, а действительно актуальные, смысложизненные вопросы, важнейшим из которых является одиночество – не затрагиваются и, тем более, не решаются. То есть, воспитательный и развивающий потенциал гимназического образования реализуется не в полной мере.

Наибольшую известность среди психологических получили подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов: психодинамический(З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); «интимный» (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис); когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом).

В нашей стране занимались изучением одиночества как социально-психологического феномена (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова, Ж.В. Пузанова); изучение культурно-исторических форм одиночества (Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева); психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте (И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина); описание явлений, близких одиночеству (изоляция, уединение) (О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараш).

Одиночество – переживание состояния отчужденности человека от общества. По словам Э. Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах ее развития. По мнению других исследователей, состояние одиночества – это временно возникающее ощущение собственной автономности, и поэтому его не стоит расценивать как феномен, имеющий универсальный характер.

Противоречие между одиночеством как фактором, затрудняющим вхождение юноши в широкий контекст социальных отношений, и одиночеством как возможностью развития таких личностных качеств, без которых успешная интеграция в социум затруднительна.

Углубление в проблему одиночества, с целью ее изучения поможет найти ответы на многие интересующие вопросы, поможет избежать мучительного одиночества в подростковом возрасте. Выявление на первичных стадиях одиночества у подростков, не позволять затянуться одиночеству, т.к. человек начинает неправильно понимать его причины, это неправильное понимание может привести к тому, что он постарается изменить не те аспекты своего положения в обществе, какие нужно, или вообще откажется от любых попыток что-либо изменить. Преодолеть негативное влияние одиночества на личность и использовать его позитивный потенциал в целях развития личности в юношеском возрасте

- формированию более взвешенного и осознанного отношения к одиночеству,

- пониманию позитивной роли одиночества в развитии личности и нахождению внутренних оснований (мотивов) выбора одиночества, нахождению баланса между одиночеством и поддержанием межличностных отношений.

Уметь четко выделить качества личности (особенности характера), «предрасполагающие» к развитию стойкого одиночества, внешних признаков, указывающие на предрасположенность одиночеству. Определить основные тенденции развития одиночества.

Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условий изоляции от других людей. Как только люди попадают в условия одиночества, обусловливаемого экспериментальной

географической, социальной или тюремной изоляцией, то сразу же все непосредственные связи с другими людьми прерываются, что вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде случаев возникает психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся выраженными вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества, актуализируется потребность в общении. В ответ на невозможность удовлетворения этой потребности люди персонифицируют предметы (куклы и др.), различных животных (от пауков до лошадей), создают силой воображения партнеров с которыми начинают разговаривать вслух. Эти экстериоризационные реакции оцениваются как защитные (компенсаторные) и рассматриваются в границах психологической нормы.

Проблема одиночества является одной из серьезнейших проблем человечества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу. Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения в общении. Одиночество – тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями, к одиночеству подвержены многие, потребность на кого-то опереться возникает даже у сильных личностей, а стремление человека к общению обусловлено его социальной природой. Одиночество случается и в толпе, когда вокруг много людей, но никому нет до тебя дела.

Теоретический анализ философских и психологических концепций одиночества позволил дифференцировать и описать основные аспекты одиночества (объективный и субъективный, позитивный и негативный) и дать дефиницию субъективного одиночества. Объективная сторона одиночества – это общественные отношения и факты, принимающие в определенных условиях деформированный характер (аномия, отчуждение, изоляция). Иначе, говоря, объективный аспект одиночества – это те условия, которые «располагают» к одиночеству, создают для него «питательную почву», «благоприятную среду». Субъективная сторона одиночества (или – собственно одиночество) - переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом. Позитивный смысл одиночества (одиночество как ресурс) заключается в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека и, в целом, процесса социализации. Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих его функциях: функция самопознания; функция становления саморегуляции; функция творчества и самосовершенствования; функция стабилизации психофизического состояния; функция защиты «я» человека от деструктивных внешних воздействий.Негативный характер одиночества (одиночество как проблема) проявляется следующим образом: одиночество обладает свойством подчинять себе другие психические процессы и состояния; одиночество нарушает внутреннюю целостность личности; одиночество может быть механизмом психологической защиты; одиночество ведет к формированию сверхожиданий и переоценке вклада другого человека в собственное развитие. Диалектическое понимание связи между негативным и позитивным аспектами одиночества позволяет говорить о том, что при определенных условиях (осознание одиночества, активная позиция по отношению к нему, опыт совладения с трудностями, мотивированность одиночества) негативные проявления одиночества могут приобрести позитивный характер.

Основаниями для типологизациисубъективного одиночества являются: особенности восприятия одиночества и своего отношения к нему (отрицательное и положительное); причины одиночества (внешние факторы и обстоятельства, личностный выбор). В соответствии с данными основаниями нами выделены и описаны следующие типы одиночества: субъективное отрицательное, обусловленное личностным выбором (интернальное отрицательное); субъективное отрицательное, обусловленное внешними факторами (экстернальное отрицательное); субъективное положительное, обусловленное внешними факторами (экстернальное положительное); субъективное положительное, обусловленное личностным выбором (интернальное положительное) (рисунок 1).

Рис.1. Типы одиночества

# Личностный выбор

Субъективное положительное одиночество, обусловленное внутренним выбором **(интернальное - положительное)**

Субъективное отрицательное одиночество, обусловленное внутренним выбором

**(интернальное -отрицательное)**

Отрицательное Положительное

**восприятие восприятие**

**одиночества одиночества**

Субъективное отрицательное одиночество, обусловленное внешними факторами **(экстернальное отрицательное)**

Субъективное положительное одиночество, обусловленное внешними факторами **(экстернальное положительное)**

Достаточно сложным моментом, затрудняющим наблюдение за динамикой одиночества со стороны психолого-педагогической помощи, является определенная внутрипрофессиональная структурированность. Можно выделить ряд факторов, которые могут позволить в частности педагогу "предсказать" возможное изменение в ситуации развития личности ученика.

Во-первых, можно четко выделить качества личности (особенности характера), "предрасполагающие" к формированию (развитию) стойкого одиночества, внешних признаков, указывающих на предрасположенность к одиночеству, на которые может ориентироваться педагог в работе с подростками:

- высокий уровень тревожности;

- впечатлительность;

- романтичность (романтическая возвышенность);

- независимость, импульсивность, эмоциональность;

- замкнутость, малообщительность, закрытость, отстраненность;

- повышенная психологическая ранимость;

- эмоциональная "колючесть";

- робость, боязливость;

- индивидуальность, имеется в виду "непохожесть" на

сверстников.

Во-вторых, существуют группы социальных и психолого-педагогических знаний, обуславливающих тенденцию развития одиночества:

1. О семейном благополучии (в том числе формальном полнота

семьи, материальная обеспеченность, количество человек в семье).

2. Об успешности учебной деятельности.

3. Об адекватности поведенческих (в том числе и ответных) реакций.

Если события, приведшие к возникновению одиночества, можно легко определить, то факторы, сохраняющие или затягивающие одиночество выявить более сложно. Столкнувшись с переменными в своем социальном окружении, подростки пытаются приспособиться и исправить недостатки в новом кругу общения. Когда эти недостатки и состояния одиночества сохраняются, то объяснения, которые люди дают своему одиночеству, могут сильно воздействовать как на их эмоции, так и на средства его преодоления. Например, если человек считает, что его одиночество вызвано событиями, перед которыми он бессилен, то он чаще всего падает духом и не предпринимает никаких попыток облегчить свое положение. Однако, если юноша предполагает, что его одиночество вызвано чем-то таким, с чем он может справиться (например, со случаями недостаточного проявления своего дружелюбия), то он с большей настойчивостью пытается наладить отношения общения.

Одиночество может затянуться, если человек неправильно понимает его причины. Это неправильное понимание может привести к тому, что он постарается изменить не те аспекты своего положения в обществе, какие нужно, или вообще откажется от любых попыток, что-либо изменить. Таким образом, следует стремиться к актуализации позитивного потенциала одиночества.

Проводилось исследование на выборке из 100-а человек, относящихся к одной возрастной группе (15-17 лет, ранний юношеский возраст). Общая выборка включила две подгруппы испытуемых, выделенных по урабанизационному принципу: группа учащихся старших классов г. Тюмени (52 человека) и группа учащихся старших классов г. Заводоуковска (48 человек).

Модификация методики заключалась в выделении когнитивного, эмоционального и поведенческого показателей одиночества. На основе результатов обследования были выделены уровни переживания одиночества относительно каждой выборки и, в зависимости от этого, определена степень значимости переживания одиночества.

Проведенное исследование подтвердило предположения о том, что одиночество, в целом, характерно для представителей раннего юношеского возраста, хотя степень значимости этого переживания различна. Соотношение показателей эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов одиночества свидетельствует о том, что ярче всего одиночество проявляется в эмоциональной сфере, как в выборке учащихся г. Тюмени, так и в выборке учащихся г. Заводоуковска. В целом же, структура одиночества не претерпевает значительных изменений, что является подтверждением типичности одиночества в юношеском возрасте и его относительной независимости от объективных условий жизни.

На основании результатов диагностического обследования была выделена группа учащиеся 10-х классов г. Тюмени с высокими показателями одиночества (10 человек). По завершении диагностического обследования и ознакомления с его результатами данным испытуемым было предложено принять участие в развивающей программе (опытно-экспериментальной работе). В последующем экспериментальную группу по собственной инициативе пополнили еще 14 учащихся. Таким образом, общая численность экспериментальной группы составила 24 испытуемых из выборки учащихся 10-х классов г. Тюмени.

В целях исследования были установлены отношения общего показателя одиночества, а также показателей эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов одиночества с факторами самоотношения, самовосприятия и поведения старшеклассника.

Математический анализ с использованием критерия Манна-Уитни подтвердил отсутствие существенных и множественных отличий в корреляционных связях одиночества с личностными особенностями испытуемых в выборках учащихся 10-х и 11-х классов.

Интерпретация связей показателей одиночества с личностными факторами в выборках учащихся г. Тюмени и г. Заводоуковска позволяют говорить о том, что в обеих выборках показатели одиночества связаны: во-первых, с факторами самоотношения личности; во–вторых, с факторами самовосприятияличности; в-третьих, с характерологическими и поведенческими особенностями личности. Интересно, что в выборке учащихся г. Тюмени связи одиночества с особенностями самоотношения и самовосприятия более множественны и значимы, чем в выборке учащихся г. Заводоуковска. А в выборке учащихся г. Заводоуковска более множественны и значимы связи одиночества с особенностями поведения личности. Таким образом, можно говорить, что связь одиночества с особенностями самоотношения, самовосприятия и поведения носит общий характер, но значимость связи варьирует (в зависимости от объективных условий развития личности и индивидуально-личностных особенностей). В целом, множественность и значимость установленных связей позволяет с большой долей вероятности утверждать, что одиночество как психический феномен отражается в особенностях самоотношения, самовосприятия и поведения личности.

С одной стороны, было установлено влияние показателей одиночества на факторы самоотношения, самовосприятия и поведения, с другой - влияние данных факторов на показатели одиночества. Результаты однофакторного дисперсионного анализа подтвердили, что одиночество оказывает влияние на личность, определяя некоторые особенности самоотношения и самовосприятия: одиночество вносит дисбаланс в отношения с группой сверстников и определенные сложности в отношение к себе, в меньшей степени, но все-таки затрудняет отношения с родителями и с другими значимыми людьми; одиночество оказывает обесценивающее влияние на самоотношение и отношение к своей жизни (сомнения в ценности своей личности и склонность к самообвинению, оценка жизни как эмоционально пустой и бессмысленной, не имеющей четкой направленности и лишенной перспективы); одиночество негативно влияет на самовосприятиеличности (снижает оценку способности контролировать события своей жизни, обусловливает восприятие себя как человека, неспособного вызвать положительные чувства у других людей, актуализирует внутренние конфликты личности); одиночество негативно сказывается на характерологических особенностях личности и проявляется в поведении (оппозиционное поведение и уступчивость личности, склонность к подчинению, неуверенность, консерватизм, эгоцентризм).

Результаты однофакторного дисперсионного анализа подтверждают теоретическое положение «негативное влияние одиночества заключается в том, что оно является детерминантой деформированного развития, затрудняя вхождение личности в широкий контекст социальных отношений».

В то же время, одиночество обладает и позитивным потенциалом. Позитивный потенциал одиночествазаключается в том, что одиночество является фактором низкой самопривязанности, то есть - своего рода индикатором неудовлетворенности человека своим положением, побуждает к соответствию с идеальными представлениями о себе, к развитию своей личности. Таким образом, данные однофакторного дисперсионного анализа подтверждают теоретическое положение о том, что одиночество содержит в себе возможность развития и поэтому может квалифицироваться как ресурс развития личности.

На основе понимания диалектического характера связи негативного и позитивного аспектов одиночества, а также, учитывая, что на переживание одиночества оказывают влияние (по данным однофакторного дисперсионного анализа) проблемы в отношениях с группой сверстников и в отношении к себе, а также некоторые особенности самоотношения (неуверенность в себе, отсутствие жизненной перспективы и низкая целеустремленность, неудовлетворенность собой, стремление к личностному развитию, а также – склонность к самообвинению), самовосприятия (восприятие себя как неспособного управлять событиями своей жизни, сомнения в своей ценности для других, внутренняя честность) и поведения (склонность к оппозиционному поведению и подчинению, уступчивость), были выделены внутренние условия актуализации позитивного потенциала одиночества.

Насамоотношениеличности одиночество не оказывает существенного влияния, за исключением факторов низкой насыщенности жизни целями и низкой целеустремленности и недостаточного самопринятия. Обратное влияние (влияние факторов самоотношения на одиночество) представлено более явно. Так, факторами одиночества являются: низкая результативность жизни (неудовлетворенность жизнью), закрытость личности и склонность к самообвинению, одиночество, является фактором низкой ответственности личности за события своей жизни и низкой общей осмысленности жизни.

Одиночество способствует отзывчивости личности, а также является фактором подчинения и неуверенности в поведении. Из характерологических особенностей фактором одиночества является лишь отсутствие ориентации на мнение окружающих.

Исследуя связи переживания одиночества в подростковом возрасте с особенностямиоформления Я-концепции подростка, Р. Бернс указывает, в частности, на общеизвестное противоречие: с одной стороны, “Я-концепция” становится более устойчивой, с другой стороны, “…претерпевает определенные изменения, обусловленные целым рядом причин. Во-первых, физиологические и психологические изменения, связанные с половым созреванием, не могут не влиять на восприятие индивидом своего внешнего облика. Во-вторых, развитие когнитивных и интеллектуальных возможностей приводит к усложнению и дифференциации “Я-концепции”, в частности, к способности различать реальные и гипотетические возможности. Наконец, в-третьих, требования, исходящие от социальной среды – родителей, учителей, сверстников, - могут оказаться взаимно противоречивыми. Смена ролей, необходимость принятия важных решений, касающихся профессии, ценностных ориентаций, образа жизни и т. д., могут вызвать ролевой конфликт и статусную неопределенность, что также накладывает явный отпечаток на “Я-концепцию” в пору юности”.

В рамках исследования переживания одиночества именно последнее указание Р. Бернса будет являться наиболее существенным. Совершенно логично утверждать, что смена социальной среды, ее расширение происходит не вдруг, а очень постепенно. Еще более постепенно меняется ее качество, проявляется влияние этой новой среды на подростка. Семья, микросоциум, который раньше занимал не просто большое, но почти абсолютное, (во всяком случае, выражено доминантное), место в жизни ребенка, это свое “лидирующее” значение утрачивает. Не редко именно процесс сепарации от семьи служит отправной точкой активизации переживания одиночества подростка. Это, безусловно, не означает, что семья как социальный фактор вообще утрачивает свое значение для подростка, уменьшается только степень влияния микросоциума на построение модели собственной личности, по сравнению с макросоциумом. Причем, более правильно было бы говорить, что макросоциум приобретает большее влияние на подростка. Здесь важно отметить следующее: указанная закономерность носит зачастую не количественный, а качественный характер.

Одна из наиболее значимых составляющих “Я-концепции” подросткового и юношеского возраста – половая идентификация, связанный с ней круг ролей, субъектных и объектных переживаний. Наиболее полно эта грань развития исследовалась с позиции классического и постклассического психоанализа. Согласно теории психоанализа, в период полового созревания пробуждаются силы инстинктивной природы, которые нарушают равновесие, установившееся в более ранний, латентный период, и приводят к росту напряженности и резким сдвигам в эмоциональной сфере. Результатом этого своеобразного возврата к генитальной (по З. Фрейду) фазе становится разрушение эмоциональных связей с родителями, поскольку поиски соответствующего объекта любви выходят теперь за пределы семьи.

Исследования Блосса в этой области показали, что нередким результатом смещения такого равновесия является амбивалентность поведения, в особенности у юношей, его колебания от одной крайности к другой. По Блоссу, неуравновешенность мыслей и чувств, характерная скорее для ребенка младшего возраста, внезапные переходы от ненависти к любви, от принятия к отталкиванию, от радости к унынию также являются типичной формой юношеской регрессии.

Внутренний конфликт, стремление к независимости и потребность в помощи будут прямой причиной бунта подростка, не принимающего неустойчивой и противоречивой реальности.

Одним из важных следствий вышеописанного будет переживание одиночества и утраты. Блосс это состояние называет “эмоциональным и объектным голодом”.

Справедливо утверждать “эмоциональный и объектный голод” Блосса является обострением уже имеющегося переживания одиночества, либо, в определенном числе случаев, “отправной точкой” хронизации этого переживания.

Пытаясь справиться со своей внутренней опустошенностью, подросток склонен к расширению круга своего общения, часто хаотичному, беспорядочному. Переживание одиночества в этом случае будет носить характер сопутствующего состояния, одновременно являясь и причиной и следствием. Этот вариант одиночества, несмотря на всю остроту эмоциональных переживаний, близости к кризисам эмоционально-личностной сферы, тем не менее является одним из наиболее конструктивных.

“Я-концепцию” и физические качества подростков первым связал Э. Эриксон (1968), считая эту связь важнейшей предпосылкой формирования подростковой идентичности. Эриксон рассматривает развитие личности как процесс, в котором, безусловно, взаимодействуют биологические, психологические и социальные факторы жизни подростка.

Подростки, имеющие более низкие показатели физического развития, были более коммуникабельны, социально активны, т.е. происходит своеобразная компенсаторная реакция. Наблюдая аналогичный процесс в среде современных подростков-школьников (8 – 9 класс), мы вправе говорить, что для таких ребят одиночество является практически постоянной константой, нередко умело закамуфлированной внешней веселостью, иногда выражено “шутовским поведением”. Почти каждый подросток проходит через период чудовищного одиночества, неуверенности и беззащитности. Усугубляется это еще и страхом, что он один во всем классе, нет, во всей школе, нет, во всей Вселенной испытывает подобные чувства.

Кажется, что подросток отделен от всех невидимой стеной, что его окружает непроницаемое облако. И никто не понимает. Он завидует вот той весьма популярной девчонке с симпатичной улыбкой и хочет быть как она — без проблем и забот.

Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе. Может, та самая девчонка боится, что люди любят не ее, а лишь ее хорошенькую мордашку. И среди тех, кто составляет «группу популярности», тоже есть своя табель о рангах: кто-то из них стоит на последнем месте и должен как-то мириться с этим.

Подростку трудно себе представить, что он не единственный, у кого есть проблемы, и если он вдруг рискнет поговорить об этом с друзьями, то будет поражен тем, как хорошо они поймут его и каким облегчением будет для них получить возможность поговорить о своих проблемах.

С другой стороны, они могут и «закрыть ставни». Подростки так отчаянно стремятся соответствовать своей «системе», что боятся, как бы кто-то не счел их взгляды или чувства необычными. Самые глубокие переживания подростки хранят в тайне, убежденные, что их никто не поймет.

Подростки, не желающие подчиниться принятым в обществе нормам морали и поведения, могут заслужить некое смешанное с недоброжелательством уважение, но они же обычно становятся мишенью для насмешек. Такому ребенку приходится тяжко — он разрывается между желанием быть «как все» и стремлением быть тем, кто он есть на самом деле, то есть отличаться от остальных.

Порой они так несчастны потому, что большинство склонно судить о людях по чисто внешним признакам. То есть по внешности. Таким образом, мы вправе сделать вывод, что фактор физического развития (форма тела) играет существенную роль в формировании “Я” и значимо влияет на развитие личности, более того, этот фактор является одним из ведущих для формирования подростком позитивного к себе отношения, а значит, существенным для ситуации одиночества.

Ситуация формирования негативной “Я-концепции” под влиянием семейных условий будет характеризовать одиночество как следствие нарушения неприкосновенности внутреннего мира. Причиной этому будет утрата доверия к родителям, педагогам, друзьям. Этот вариант одиночества, будет представлять более острую форму процесса и является характеристикой нарушенного воспитательного процесса.

С момента попадания ребенка в условия школы, его Я-концепция начинает “корректироваться” педагогами, сверстниками, собственным отражением в зеркале, в конце концов. Возникновение ощущения одиночества, его закрепление в таких условиях – дело нескольких ситуаций. Именно на этом базируется острейшая необходимость разработки и построения системы, позволяющей предотвращать кризисы одиночества, вести профилактику формирования “комплекса одиночества” вообще.

При переходе от индивидуума к группе, при включении личностной идентичности в групповую, одиночество играет роль изолятора внутреннего “Я” и постепенно выпускает его в виде различных характерологических особенностей, по сути, контролируя процесс адаптации и приспособления к социуму. Одновременно одиночество остается “вариантом отхода”, нишей, которая предназначается личности в случае невключения ее в социумные отношения, либо негативный контакт.

Высшее рассмотренная типология дала возможность квалифицировать одиночество как проблему и как ресурс личностного развития и позволила наметить стратегию психологической помощи личности в актуализации позитивного потенциала одиночества. Общая стратегия психолого-педагогической помощи в развитии личности заключается в организации движения личности от интернального отрицательного одиночества к интернальному положительному.

На основе разработанной типологии одиночества, юношеское одиночество квалифицировано как потенциально интернальное положительное (юноша, в отличие от подростка, начинает понимать или интуитивно угадывает значимую положительную роль одиночества в становлении своей личности и может сознательно выбирать одиночество). Активность юноши по отношению к одиночеству носит конструктивный, глубоко мотивированный характер. К такому выбору располагают интересы, предпочтения и потребности, свойственные юношескому возрасту: потребность в самопознании и самоисследовании, в самоопределении и др. Однако молодому человеку может недоставать внутренних ресурсов для полного использования положительного потенциала одиночества, а мотивы его выбора могут быть ошибочными. В связи с этим ему необходима профессиональная психолого-педагогическая помощь в актуализации позитивного потенциала одиночества.

Одиночество в юношеском возрасте связано с основными процессами и феноменами самосознания, оказывает влияние на формирование отношения к себе (эмоциональные проявления одиночества), представлений о себе (когнитивные проявления одиночества), на характерологические особенности и выбор способов поведения (поведенческие проявления одиночества). Одиночество связано с жизненными основными событиями личности (отделение от родительской семьи, расширение контекста социальных отношений, планирование своего будущего, установление интимно-личностных отношений) и задачами развития личности в юношеском возрасте.

Внутренними условиями актуализации позитивного потенциала одиночества являются: осознание одиночества, формирование положительного восприятия одиночества (отношения к нему); формирование положительного самоотношения, повышение ценности своей личности; формирование положительного самовосприятия личности, принятие ответственности за свою жизнь, формирование активной позиции по отношению к одиночеству; повышение коммуникативной компетентности старшеклассников, оптимизация отношений с группой сверстников и получение опыта совладания с трудностями и негативными переживаниями; понимание позитивной роли одиночества в развитии личности и нахождение мотивов выбора одиночества.

Общая стратегия помощи личности в актуализации позитивного потенциала одиночества – это организация движения личности от интернального отрицательного одиночества к интернальному положительному. Реализация стратегии психологической помощи личности в актуализации позитивного потенциала одиночества и, тем самым – в развитии личности, предполагает выполнение ряда внешних условий*.* Во-первых, создание благоприятного фона для позитивных эмоционально-ценностных переживаний, являющихся основой для воспитания потребностей (в межличностных отношениях, в социально одобряемом поведении) и чувств (чувства общности), для понимания того, что развитие индивидуальности возможно только в контексте социальных отношений. Во-вторых, - моделирование в опытно-экспериментальной работе основных жизненных событий и создание условий для экстернализации внутренних противоречий, совершения личностного выбора. В-третьих**,** это нахождение таких форм работы, в которых было бы возможно движение от интернального отрицательногок к интернальному положительному одиночеству. С целью создания отмеченных условий была разработана и верифицирована модель психолого-педагогической помощи в развитии личности. Модель включила в себя такие формы работы, как: ознакомление учащихся с результатами диагностического обследования; групповая дискуссия с учащимися на тему «Я в мире людей» (с использованием самооценивающего опросника «Я в мире людей»); индивидуальное и групповое психолого-педагогическое консультирование (с использованием разработанной проективной методики - рисунок на тему «Я в мире людей»); психологический тренинг на тему «Я в мире людей»; индивидуальное психологическое консультирование по результатам тренинга (таблица 1).

Таблица 1.

**Модель психолого-педагогической помощи в развитии личности учащихся через создание условий для актуализации позитивного потенциала одиночества**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы практической работы с учащимися**  **(внешние условия)** | **Методы практической работы с учащимися**  **(внешние условия)** | **Актуализация позитивного потенциала одиночества**  **(внутренние условия)** |
| 1.Ознакомление учащихся с результатами психодиагностического обследования | 1.Беседа и интерпретация результатов диагностического обследования, анализ положительных и отрицательных аспектов одиночества | 1.Осознание учащимися одиночества и необходимости развития собственной личности |
| 2. Групповая дискуссия с учащимися на тему «Я в мире людей» (авторская разработка) | 2.Процедуры самооценивания с использованием опросника «Я в мире людей» (авторская разработка) и проектирования образа идеального «Я» | 2. Повышение ценности собственной личности и формирование положительного самоотношения |
| 3.Психолого-педагогическое консультирование по результатам дискуссии:   * Индивидуальное консультироване; * Групповое консультирование | 3.Составление условно-вариантного прогноза развития учащихся, процедура целеполагания.  Обсуждение неосознаваемой информации о себе, дополнительная диагностика одиночества через использование проективного рисунка «Я в мире людей» (авторская разработка) | 3.Формирование положительного самовосприятия, принятие личной ответственности за свою жизнь и формирование активной позиции по отношению к одиночеству: |
| 4.Психологический тренинг возрастно-спефицического характерана тему «Я в мире людей» (авторская разработка) | 4.Моделирование основных жизненных событий учащихся, экстернализация внутренних противоречий, совершение выбора | 4.Формирование положительного самоотношения и самовосприятия; формирование активной позиции по отношению к одиночеству; повышение коммуникативной компетентности и получение (или актуализация) положительного опыта совладания с объективными трудностями и негативными переживаниями |
| 5. Психолого-педагогическое консультирование по результатам опытно-экспериментальной работы | 5.Формулировка личных результатов учащихся, построение перспектив своего развития, разработка психолого-педагогических рекомендаций | 5.Нахождение мотивационной основы выбора одиночества и баланса между одиночеством и поддержанием межличностных отношений через соотнесение мотивов одиночества с другими жизненными мотивами |

Модель психолого-педагогической помощи в развитии личности старшеклассника через создание условий для актуализации позитивного потенциала одиночества апробирована в практической работе со старшеклассниками и оценена как результативная.

Заключение

Как мы уже заметили, одиночество очень двулико, стало ясно, что одиночество – это не то, что можно увидеть, это то, чего нельзя не увидеть.

В данной работе описано юношеское одиночество как потенциально интернальное положительное, исходя их психологических особенностей данного возраста, социальной ситуации развития, основных жизненных событий и задач развития. Выявлен общий характер связи юношеского одиночества с основными процессами и феноменами самосознания (самоотношение, самовосприятие и поведение). Подтверждено положение об одиночестве как психическом феномене на основе экспериментальных данных об отражении одиночества в основных аспектах психической деятельности (самоотношение, самовосприятие, поведение). Раскрыто позитивное влияние одиночества на личность, которое заключается в том, что оно служит своего рода «индикатором» неудовлетворенности человека своим положением и побуждает к личностному развитию, является причиной изменений в «Я-концепции» личности.

В последнее время, уже на основе научных исканий в области психологии одиночества и с учетом большой практической необходимости, появляются специальные социальные институты, предназначенные оказания конкретной помощи одиноким. Это государственные учреждения и кооперативы «Служба семьи», «Служба знакомств», телефоны доверия, кризисные службы, неформальные объявления, собирающие единомышленников в организационные группы и тем самым выполняя функции профилактики одиночества.