**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема одиночества в отечественной и зарубежной психолого - педагогической литературе

1.2 Проблема самооценки в отечественной и зарубежной психолого - педагогической литературе

1.3 Особенности самооценки и проблема одиночества подростков

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОДИНОЧЕСТВА И САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы эмпирического исследования

2.2 Анализ и обработка результатов эмпирического исследования

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Введение**

Актуальность исследования. Одной из серьезных проблем человечества является проблема одиночества. Несмотря на то, что в настоящее время происходит массовый переезд людей из сел и деревень в города, гигантский рост массовых коммуникаций, возрастает одиночество человека, усиливается конфликт между человеком, как субъектом общения, и обезличенностью его в сфере общения.

Состояние одиночества переживается человеком по-разному на протяжении всей жизни. Впервые как состояние оно осознается наиболее остро в подростковом возрасте в связи с тем, что расширяются и актуализируются социальные потребности. Среди них: потребности в установлении значимых межличностных отношений, в накоплении собственного социального опыта, в расширении дружеских контактов, в знакомстве с различными людьми, потребности в причастности и признании, желание быть принятым различными социальными группами.

Исследователи сходятся в том, что одиночество связано с переживанием человеком оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности. Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, личностно значимых для него. Человек выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в ходе общения с другими людьми. Мучительное чувство одиночества является причиной появления суицидальных мыслей.

Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения в городской толпе, в собственной семье, среди друзей.

Проблема одиночества получила отражение в трудах известных зарубежных психологов, таких как Р. Вейс, Г. Салливан, Ф. Фромм- Рейхман, К. Роджерс, К. Ясперс и другие. В отечественной психологии крайне мало работ, посвященных проблеме одиночества. Это связано с тем, что отечественная психологическая наука в советский период как бы не замечала этот феномен, пологая, что советскому, коллективистскому человеку не свойственно и даже противопоказано состояние одиночества. Среди немногих российских исследователей, занимающихся данной проблематикой, можно назвать специалистов в области одиночества и переживаний С. Г. Корчагину, Н. Е. Покровского. Последний говорит, что одиночество требует серьезного осмысления теоретических и экспериментальных научных исследований.

В какой-то степени является разработанной проблема одиночества людей студенческого, зрелого, пожилого и старческого возрастов. Однако исследований, посвященных проблеме одиночества подростков и взаимосвязи одиночества с самооценкой, недостаточно.

В связи с этим изучение особенностей проявления одиночества подростков и его взаимосвязи с уровнем самооценки является актуальной проблемой.

Объект исследования: одиночество подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь одиночества и самооценки у подростков.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между одиночеством и самооценкой у учащихся подросткового возраста.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ психолого - педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Подобрать и применить комплекс методик, направленных на выявление одиночества и уровня самооценки подростков.

3. Установить взаимосвязь между одиночеством и самооценкой подростков.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что существует взаимосвязь между одиночеством и самооценкой у подростков.

Методы исследования: теоретические - анализ психолого-педагогической литературы о проблеме исследования; эмпирические - «Опросник модифицированной шкалы одиночества UCLA» (Д. Рассел); опросник Казанцевой Г. Н. «Изучение общей самооценки»; тест «Ваша самооценка»; математико- статистические - коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs).

Методологическая база: теоретико- методологической базой нашего исследования выступали основные концепции и теории отечественной психологии: культурно- историческая теория Л. С. Выготского, теория возрастного развития Д. Б. Эльконина. Были использованы достижения отечественной и зарубежной психологии в области изучения проблемы одиночества: К. Роджерса, Г. Салливана, Ф. Фромм-Рейхмана, С. Г. Корчагиной, Н. Е. Покровского и других. Работы отечественных и зарубежных исследователей в области исследования самооценки: И. И. Чесноковой, А. В. Захаровой, И. С. Кона, А. И. Липкиной, В. Ф. Сафина, Е. И. Савонько и других.

Теоретическая и практическая значимость:

- расширение и углубление психолого- педагогических представлений об особенностях проявления одиночества у подростков, а так же о влиянии самооценки на одиночество подростков;

- использование полученных результатов для организации профилактической и корригирующей работы с подростком, направленной на преодоление чувства одиночества.

Опытно-экспериментальная база: исследование проводилось на базе МОУ «Инсарская средняя общеобразовательная школа № 1».

В эксперименте приняли участие 60 учащихся 10 классов в возрасте 15- 16 лет.

**1 Теоретические аспекты проблемы одиночества и самооценки в старшем школьном возрасте**

**1.1 Проблема одиночества в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе**

Одиночество как состояние существует столько, сколько люди помнят себя. Но само отношение к одиночеству претерпело некоторую эволюцию. Другими словами, «не всегда состояние одиночества воспринималось индивидом как личная проблема» [11, 107].

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» [1, 186].

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.

Иную концепцию одиночества и уединения выдвинул современник Торо, Сёрен Кьеркегор. Его взгляд на судьбу личности уже не так оптимистичен. Одиночество по Кьеркегору – «…замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаемый никем, кроме бога» [20, 193]. Идеи Кьеркегора были восприняты европейским экзистенционализмом, а конкретно философской теорией Эдмунда Гуссерля, чьи работы относятся к концу XIX – началу XX века. В основе их лежит представление о сознании как непрерывном потоке переживаний, совершенно отдельного от всего внешнего, материального мира.

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 отметить 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» [19, 64]. 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» [19, 65].

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.

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.

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. 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.

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.

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» [21, 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» [11; 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» [14, 8]. В то же время многие исследователи, например У. Садлер и др., 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» [14; 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 [16].

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» [по 14; 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 Мицелии, 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» [14; 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» [24; 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 одиночество. «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» [24; 25-27].

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» [20; 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» [20; 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» [20; 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, непонятности, чувства неудовлетворённой потребности в общении, человеческой близости» [7; 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» [12; 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.

**1.2 Проблема самооценки в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе**

Феномен самооценки представлен в психологической науке достаточно подробно. Были выделены и исследованы многие ее аспекты и характеристики, такие как уровень, стабильность, структура, динамика развития, возрастные характеристики, выполняемые функции, отношения с другими личностными образованиями и т. д.

Самооценка интерпретируется авторами как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира [8], [27].

Кроме того, ведущая роль отводится самооценке в рамках исследования проблем самосознания: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидного уровня его развития, его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания. С самооценкой связываются оценочные функции самосознания, включающие в себя эмоционально-ценностное отношение личности к себе, специфика понимания ею самой себя [29], [30].

Данные представления, таким образом, раскрывают с одной стороны, вопросы связи самооценки и личности, с другой – соотношения самосознания и самооценки. Эти подходы являются взаимодополняющими, раскрывающими сложность и многозначность самооценки как психического феномена.

Самооценка содержит в себе два взаимосвязанных аспекта – операционально-процессуальный и структурный. Изучение этих аспектов направлено с одной стороны, на раскрытие путей, условий и способов порождения, развития и функционирования самооценки, с другой, на выявление ее особенностей как личностного образования объединяющего в определенные системы знания человека о себе, его отношение к себе и представляющего собой особую форму отражения человеком самого себя. В связи с этим неизбежно встает вопрос об уточнении понятия «самооценка».   
Следует признать, что ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого определения данного концепта. Можно констатировать ряд интерпретаций, зависящих от частной психологической школы, ориентации, направления. Каждый исследователь определяет данное понятие по - своему. Со словом «самооценка» привычно ассоциируется явление оценки человеком себя по какому-либо свойству или способности, либо – оценки собственного потенциала в целом. Сложности возникают тогда, когда появляется необходимость в сопоставлении понятия «самооценка» с другими концепта-ми в сфере психологии «Я», такими, например, как «образ Я», «отношение к себе» и др.

Одним из терминов, встречающимся в зарубежной науке, который тесно связан с понятием самооценки, является понятие Я-концепции. Оно обозначает совокупность всех представлений человека о себе. В Я-концепции выделяются описательная составляющая, называемая «образом Я», как некая когнитивная подструктура, эмоционально-ценностное отношение человека к себе, именуемое самоотношением. Эти две составляющие конструируют поведенческую часть Я-концепции. Самооценка в этой трехчастной схеме чаще всего прямо отождествляется с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе [5; 99], реже - с образом Я или концепцией Я в целом [3].   
Рассматривая такой подход к пониманию самооценки, который типичен для зарубежной, да и для отечественной науки, можно согласиться с мнением Л. В. Бороздиной, по словам которой: «..самооценка как самостоятельный предмет анализа попросту пропадает, и мы приходим к полной потере очень важного личностного конструкта» [5; 99]. Исходя из этого автор определяет самооценку как специфическую функцию самосознания, его автономный элемент, определяющий критическую позицию индивида по отношению к тому, чем он обладает, его оценка наличного потенциала с точки зрения определенной системы ценностей [5]. Немного позднее похожее определение понятия самооценки можно встретить и в других источниках.

Приведем некоторые из них:

- самооценка - оценочное отношение к собственным осознаваемым качествам, свойствам и т.д. [27; 107];

- самооценка - отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет индивида в своей самоценности, значимости [3];

- самооценка - позитивная или негативная установка, направленная на специфический объект, называемый Я [3].

Ключевым моментом понимания проблемы самооценки личности является объяснение принципов ее возникновения и формирования в процессе индивидуального развития. Уже У. Джеймс выделяет самооценку как существенный атрибут личности, называя две ее разновидности: самодовольство и недовольство собой. Указывая на то, что эти два класса чувствования являются непосредственными, первичными дарами природы, тем не менее, автор обращает свое внимание на зависимость самооценки от положения человека в обществе, достижения им успеха или не успеха. Объясняя подъемы и спады уровня самооценки, У. Джеймс видит их причину в органических изменениях, происходящих в организме. Вопрос самооценки У.Джеймс не исследует подробно, а представляет лишь самое общее описание [7].

Таким образом, индивидуально-природные компоненты в понимании У. Джеймса имеют определяющее значение в понимании вопроса возникновения и изменения самооценки, нежели социальные. Вполне закономерно поэтому, что в последующем «социологизация» проблемы самооценки была продолжена.

В начале XX века социолог Ч. Кули сформулировал теорию «зеркального Я», согласно которой представление человека о самом себе, «идея Я», складывается под влиянием мнений окружающих и включает три компонента : представление о том, каким я кажусь другому лицу, представление о том , как этот другой меня оценивает, и связанную с этим самооценку, чувство гордости или унижения. «Идея Я» формируется уже в раннем возрасте в ходе взаимодействия индивида с другими людьми, причем решающее значение имеют так называемые первичные группы (семья, сверстники и т.д.). Далее теория «зеркального Я» стала базой множества экспериментальных исследований, выясняющих зависимость «образа Я» или частных самооценок от мнения окружающих. Результаты этих исследований показывали, что под влиянием благоприятных суждений окружающих самооценка повышается, неблагоприятных снижается, причем нередко меняется самооценка и тех качеств, которые не подвергались оценке со стороны. Идея «зеркального Я», представленная Ч. Кули, была подробно проработана Д. Мидом. В концепции Д. Мида «Я» предстает как производное от группового «Мы», которое оно косвенно включает в себя, причем содержание «Я», в том числе самооценка, обусловлено уже не мнениями других людей, а реальными взаимоотношениями с ними, их совместной деятельностью [22; 51].

Р. Бернс рассматривал самооценку как центральную составляющую более широкого образования, а именно Я-концепции. Соглашаясь с представлениями Д. Мида и Ч. Кули по поводу формирования самооценки, Р. Бернс указывает еще на два момента необходимые для ее понимания. Так одним из факторов, существенно влияющим на формирование самооценки человека, будет являться сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть.  
По мнению Р. Бернса, тот, кто достигает в реальности характеристик, определяющих для него идеальный образ Я, тот должен иметь высокую само-оценку. Если же человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка по всей вероятности будет низкой. Второй фактор, определяющий природу и формирование самооценки, на который указывает Р.Бернс, заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Индивид испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо[3].

Таким образом, можно выделить два аспекта определяющие самооценку личности. Первая связана с внешними воздействиями социальной среды, ориентацией на мнение и оценку извне, вторая определяется собственной активностью индивида в выборе критериев для собственного самооценивания. Эта сторона возникает в ходе онтогенеза индивида. Поэтому решающее значение в этом отношении будут приобретать особенности возрастной динамики развития самооценки.

Возрастное развитие самооценки обсуждалось в работах ряда авторов. Для нас же представляют интерес те работы, которые непосредственно направлены на исследование самооценки как центрального личностного образования, которые рассматривают самооценку с точки зрения на ее роль и функции в целостной структуре личности. К ним можно отнести труды И.И. Чесноковой [32], А.В. Захаровой [8], И.С. Кона [9], А.И. Липкиной [17], В.Ф. Сафина [28], Е.И. Савонько [27] и др.

Практически все авторы, рассматривая данный аспект, сходятся во мнении о том, что каждый возраст определяется своими особенностями в самооценивании, которые связанны с социальными условиями жизни и индивидуальными психофизиологическими характеристиками ребенка.   
По мере интеллектуального развития, накопления определенного социального опыта, происходит преодоление ребенком прямого принятия оценок взрослых, начинается процесс опосредствования их собственным знанием себя. А. В. Захарова, указывая на особенности возрастного развития самооценки, подчеркивает необходимость принятия во внимание такого важного аспекта как соотношение эмоционального и когнитивного компонентов в структуре самооценки [8].

Многие авторы указывают на то, что, с одной стороны, у старшеклассников имеется в наличии многообразие индивидуальных вариантов самооценки, свидетельствующие, что ее развитие приобретает все более отчетливо выраженный индивидуальный характер, что, действительно, самооценки старшеклассников более реалистичны и объективны, чем у более младших учащихся. С другой стороны, происходит перерастание частных самооценок в целостное отношение к себе [8; 69]. Однако последнее не является линейной тенденцией. Необходимо учитывать изменение с возрастом самих критериев самооценки. Оценивая свои математические способности, старшеклассник может равняться на усредненную школьную оценку или сравнивать себя с товарищами по классу, более слабыми или более сильными, или с каким- либо великим ученым. Не зная подразумеваемого эталона и ситуации, в которой производится самооценка, невозможно судить о ее адекватности или ошибочности. Кроме того, разные качества имеют для личности не одинаковое значение. Старшеклассник может, например, считать себя эстетически неразвитым, что нисколько не ухудшает его общего самочувствия, так как он не придает этому большого значения. И наоборот: юноша считает себя талантливым физиком, а его самоуважение, тем не менее, крайне низко, так как основывается не на интеллектуальных, а коммуникативных свойствах [9]. С этим соотносятся взгляды А. В. Захаровой. Автор уделяет особое внимание росту дифференцированности самооценки, что, по мнению А. В. Захаровой является отличительной чертой зрелой личности. Под дифференцированностью самооценки А.В. Захарова понимает: «…сравнительно четкое выделение и осознание областей, в которых могут быть достигнуты высокие результаты, преодолены значительные трудности, и тех, в которых человек не может претендовать на преодоление высоких рубежей» [8; 31]. Дифференцированной самооценке автор противопоставляет аморфную, которую считает одним из признаков инфантильности личности [8].

Далее, в подростковом возрасте тенденция ориентироваться на собственную самооценку получает дальнейшее развитие. Было показано, что учащиеся опираются в большей степени на свое мнение, чем на мнение окружающих взрослых, что связано с общей тенденцией ориентации на критерии собственной самооценки в сравнении с оценкой окружающих. По мере взросления юноши такой подход становится основой его поведения, что можно объяснить растущей самостоятельностью и упрочиванием собственных критериев оценки [14].

В. Ф. Сафин занимался проблемой устойчивости самооценки, зависимости самооценки от внушаемости, взаимосвязи самооценок и взаимооценок у юношей и девушек, показал временную зависимость самооценок и др. В частности, по поводу устойчивости самооценки старшеклассников, им были выявлены причины, обеспечивающие эту устойчивость, а именно:

- уровень самооценки: средняя по уровню самооценка сравнительно более устойчива;

- сочетание неадекватно высокой и адекватно низкой самооценки: первая играет компенсаторную роль и делает в целом самооценку, приближенной к средней;

- переносом высокого, адекватного уровня самооценки результатов одной деятельности на результаты другой;

- неадекватным занижением уровня самооценки окружающих до уровня собственной самооценки [28].

Им были выявлены различия в самооценках у юношей и девушек. Оказалось, что юноши более объективны в оценках своих черт в прошлом, чем девушки; девушки оценивают свои моральные и некоторые волевые черты (целеустремленность, инициативность) выше, чем юноши; большую значимость в самооценках для юношей имеют волевые черты, а для девушек – моральные, что объясняется традиционно сложившимися общественными суждениями, высоко расценивающими прежде всего моральные черты для девушек и волевые для юношей [28; 108 - 115].

Необходимо уделить внимание такой важной характеристике самооценки, как ее уровень. Ее особенности в юношеском возрасте некоторые авторы связывают с тем, что юность характеризуется более высокой самооценкой в сравнении с прошлыми периодами. Подтверждение этому можно найти в исследованиях Л. В. Бороздиной, изучавшей самооценку подростков и юношей. Согласно полученным ею результатам в исследовании, оказалось, что, действительно, в юношеском возрасте фиксировалось общее повышение уровня самооценок. Однако сама Л.В. Бороздина указывает на то, что самооценка в юности достаточно высока, но насколько она выше самооценки подростков, способно прояснить, по-видимому, лонгитюдное исследование [4; 27]. Данное положение можно объяснить результатами исследований, которые приводит в свое книге И. В. Дубровина. Согласно им, снижение отрицательных суждений о себе у юношей происходит за счет увеличения амбивалентных высказываний. Что в свою очередь связано с обострением осознания такой важной потребности как потребность в удовлетворяющем отношении к себе [по 22].

**1.3 Особенности самооценки и проблемы одиночества в старшем школьном возрасте**

Остановимся на более детальном рассмотрении особенностей самооценки и проблемы одиночества в подростковый период, так как это непосредственно относится к нашему исследованию.

Подростковый период - это период значительных эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального сознания личности. Свое сознание и познание старшеклассники обращают вовнутрь и учатся понимать самих себя, правильно воспринимать и оценивать свои собственные качества и отношения с другими людьми [15; 124].

Именно в этот период решаются задачи выбора жизненного пути, профессионального и социального самоопределения, которое крайне затруднительно и даже невозможно без такой важной части самосознания как самооценка [4], [15].

Ведь именно самооценка личности, являющаяся ядром индивидуальности, во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему его оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельности человека. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику, направленность развития субъекта. Кроме того, самооценка является показателем определенного уровня психологического развития, выступает как «зеркало» личностных качеств человека, как уровень самоопределения. И то, какими особенностями самооценки будет обладать старшеклассник, во многом определит его дальнейшую судьбу [23], [28].

Исходя из сказанного ранее, можно заключить, что основными особенностями самооценки в старшем школьном возрасте являются:

1) Рост ее объективности и адекватности, то есть общее развитие;

2) Увеличение ее автономности от оценок окружающих;

3) Общее повышение уровня самооценки в сравнении с прошлыми возрастными периодами.

Все это можно объяснить растущей самостоятельностью подростков, связанной с большим опытом социального взаимодействия, собственной деятельности, а также теми возрастными изменениями, которые характерны для этого периода.

Несмотря на то, что в юности самооценка должна быть адекватна в большинстве случаев, нельзя забывать и о том, что неадекватная самооценка встречается. Открытие себя как неповторимо индивидуальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить. Юношеская рефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного «Я» («Кто я? Какой я? Каковы мои способности? За что я могу себя уважать?»), а с другой стороны - осознание своего положения в мире («Каков мой жизненный идеал? Кто мои друзья и враги? Кем я хочу стать? Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стал лучше?»). Первые обращенные к себе вопросы ставит, не всегда сознавая это, уже подросток. Более общие, мировоззренческие вопросы ставит юноша, у которого самоанализ становится элементов социально-нравственного самоопределения. Этот самоанализ часто иллюзорен, как во многом иллюзорны юношеские жизненные планы. Но сама потребность в самоанализе - необходимый признак развитой личности и целенаправленного самовоспитания.

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

Возникновение самосознания – результат осознания старшеклассником 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.

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 в реальной жизни, моделирование различных ситуаций, в том числе трудных и критических. «Чувство одиночества… - нормальное явление, следствие рождения внутренней жизни» - пишет И. С. Кон [11; 62].

Но индивидуализация, как и все процессы старшего школьного 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; 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.

Адекватное принятие на себя той или иной роли – показатель адаптированности личности. Но есть и отрицательная сторона явления. Организуя своё поведение 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» [26; 19]. Закрытость человека, наряду с зацикленностью на себе, неуверенность в своих силах, своей привлекательности, робостью, Г. В. Старшенбаум назвал частой причиной одиночества.

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 данный возраст «характеризуется несомненным развитием эмоциональной сферы. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается значительнее и устойчивее» [14; 76 - 77]. В то же время потребность в межличностном общении уже не может найти своё удовлетворение в семье, как для младшего школьника.

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» [21; 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» - справедливо заметил И. С. Кон [10; 55]. 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» [18; 16]. Найдя друга, подростки реализуют не только потребность в понимании, но и потребность в собеседнике, самораскрытии. Само становление подростка становится, таким образом, продуктивным.

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» [7; 128 - 129].

«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» [25; 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» [25; 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» [7; 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; 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».

Третья точка зрения, 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» [10; 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» [7; 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. И это восприятие связано с образом собственного «Я». 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.

Подводя итоги сказанному выше, необходимо отметить следующее.  
Самооценка, выступая как важный, можно сказать, системообразующий элемент личности индивида имеет свои особенности развития в каждом возрастном периоде.

Для учащихся подросткового возраста характерны такие ее особенности, как рост объективности и адекватности, то есть общее развитие, увеличение автономности от оценок окружающих, общее повышение уровня самооценки в сравнении с прошлыми возрастными периодами.

Развитие и формирование самооценки, ее уровень, непосредственным образом связаны с таким состоянием личности как одиночество. Без правильного самооценивания не возможно достичь поставленных целей, определить свой профессиональный выбор. И то, какими особенностями самооценки будет обладать старшеклассник, во многом определит его дальнейшую судьбу.

Как показал анализ теоретических источников по проблеме исследования, подростки, имеющие различные уровни самооценки имеют и различные личностные качества. При чем для тех из них, у кого уровень самооценки высокий или средний характерны такие качества как общительность, адекватное восприятие действительности, активность дружелюбие, продуктивное использование состояния одиночества. Ребята с низкой самооценкой, как правило, неуверенны в себе, испытывают трудности в общении и учебе, замкнуты, одиноки. У старшеклассников с завышенной самооценкой наблюдаются такие черты, как эгоцентричность, некритичность, тенденциозность.

**2 Эмпирическое изучение взаимосвязи одиночества и самооценки подростков**

**2.1 Организация и методы эмпирического исследования**

Целью эмпирического исследования было выявление взаимосвязи одиночества и самооценки подростков.

Эмпирическое исследование проводилось в МОУ «Инсарская средняя общеобразовательная школа № 1». В исследовании приняли участие 60 учащихся 10 классов в возрасте 15 - 16 лет.

Для достижения цели эмпирического исследования были поставлены следующие задачи:

1. Подбор комплекса методик, направленных на изучение одиночества и самооценки подростков.
2. Выявление уровня одиночества и самооценки учащихся подросткового возраста.
3. Изучение взаимосвязи между одиночеством и самооценкой подростков.

Для изучения был использован «Опросник модифицированной шкалы одиночества UCLA», предложенный в 1980 году Д. Расселом.

Модифицированная шкала одиночества UCLA состоит из 20 пунктов, из них 10 - позитивно сформулированных и 10 - негативно сформулированных утверждений.

Цель данной методики: определение наличия одиночества учащихся подросткового возраста.

Каждого тестируемого просили оценить, как часто он испытывает описанное состояние, пользуясь шкалой, включающей 4 пункта - от «никогда» до «часто». Тестируемого просили обвести кружком наиболее соответствующий ему балл по каждому пункту.

Обработка результатов: общий балл шкалы складывается из суммы всех двадцати пунктов. В пунктах, отмеченных звездочкой, прежде чем подсчитать баллы, следует произвести перестановку в обратном порядке (то есть 1 = 4 балла, 2 = 3 балла, 3 = 2 балла, 4 = 1 балл).

В результате полученный общий балл соотносится с уровнем проявления одиночества:

Ниже 38 баллов - низкий уровень.

От 38 до 56 баллов - средний уровень.

Выше 56 баллов - высокий уровень.

«Опросник модифицированной шкалы одиночества UCLA» Д. Рассела относительно краток, удобен в применении и является обоснованным как при определении одиночества, так и при различении одиночества и других, связанных с ним, конструктов (приложение А).

Для определения уровня самооценки нами были использованы две методики: « Опросник на изучение общей самооценки» Казанцевой Г. Н. (приложение Б); тест «Ваша самооценка» (приложение В).

Целью опросника на изучение общей самооценки Казанцевой Г. Н. было выявить уровень общей самооценки подростков. Испытуемым дали листок бумаги, ручку, им бала предложена следующая инструкция: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Обработка результатов проводилась следующим образом: подсчитывалось количество согласий («да») под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитался второй. Конечный результат должен был находиться в интервале от -10 до +10. Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке. Результат от -3 до +3 о средней самооценке. Результат от +4 до +10 о высокой самооценке.

Целью теста «Ваша самооценка» было выявление уровня самооценки подростков. Учащимся были даны листок бумаги и карандаш, а так же была предложена следующая инструкция: «Вам будут предложены 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов: очень часто, часто, иногда, редко, никогда. Вам нужно записать номер суждения и против него - один из пяти вариантов ответов. Отвечайте быстро, не задумываясь».

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо было сложить баллы по всем 32 суждениям. Ответы кодировались баллами по схеме. Очень часто - 4 балла; часто - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; никогда - 0 баллов.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 46 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнение других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Для подтверждения полученных данных и для доказательства гипотезы мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs).

Рассмотрим этот метод подробнее:

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

Для подсчета ранговой корреляции необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Такими рядами значений могут быть:

1. два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых;
2. две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух испытуемых по одному и тому же набору признаков;
3. две групповые иерархии признаков;
4. индивидуальная и групповая иерархии признаков.

Вначале показатели ранжируются отдельно по каждому из признаков. Как правило, меньшему значению признака начисляется меньший ранг.

Рассмотрим случай 1 (два признака). Здесь ранжируются индивидуальные значения по первому признаку, полученные разными испытуемыми, а затем индивидуальные значения по второму признаку.

Если два признака связаны положительно, то испытуемые, имеющие низкие ранги по одному из них, будут иметь низкие ранги и по другому, а испытуемые, имеющие высокие ранги по одному из признаков, будут иметь по другому признаку также высокие ранги. Для подсчета r, необходимо определить разности (d) между рангами, полученными данным испытуемым по обоим признакам. Затем эти показатели d определенным образом преобразуются и вычитаются из 1. Чем меньше разности между рангами, тем больше будет rs, тем ближе он будет к +1.

Если корреляция отсутствует, то все ранги будут перемешаны и между ними не будет никакого соответствия. Формула составлена так, что в этом случае r, окажется близким к 0.

В случае отрицательной корреляции низким рангам испытуемых по одному признаку будут соответствовать высокие ранги по другому признаку, и наоборот.

Чем больше несовпадение между рангами испытуемых по двумя переменным, тем ближе rs к -1.

Рассмотрим случай 2 (два индивидуальных профиля). Здесь ранжируются индивидуальные значения, полученные каждым из 2-х испытуемым по определенному (одинаковому для них обоих) набору признаков. Первый ранг получит признак с самым низким значением; второй ранг - признак с более высоким значением и т.д. Очевидно, что все признаки должны быть измерены в одних и тех же единицах, иначе ранжирование невозможно. Например, невозможно проранжировать показатели по личностному опроснику Кеттелла (16РР), если они выражены в "сырых" баллах, поскольку по разным факторам диапазоны значений различны: от 0 до 13, от 0 до 20 и от 0 до 26. Мы не можем сказать, какой из факторов будет занимать первое место по выраженности, пока не приведем все значения к единой шкале (чаще всего это шкала стенов).

Если индивидуальные иерархии двух испытуемых связаны положительно, то признаки, имеющие низкие ранги у одного из них, будут иметь низкие ранги и у другого, и наоборот. Например, если у одного испытуемого фактор Е (доминантность) имеет самый низкий ранг, то и у другого испытуемого он должен иметь низкий ранг, если у одного испытуемого фактор С (эмоциональная устойчивость) имеет высший ранг, то и другой испытуемый должен иметь по этому фактору высокий ранг и т.д.

Рассмотрим случай 3 (два групповых профиля). Здесь ранжируются среднегрупповые значения, полученные в 2-х группах испытуемых по определенному, одинаковому для двух групп, набору признаков. В дальнейшем линия рассуждений такая же, как и в предыдущих двух случаях.

Рассмотрим случай 4 (индивидуальный и групповой профили). Здесь ранжируются отдельно индивидуальные значения испытуемого и среднегрупповые значения по тому же набору признаков, которые получены, как правило, при исключении этого отдельного испытуемого - он не участвует в среднегрупповом профиле, с которым будет сопоставляться его индивидуальный профиль. Ранговая корреляция позволит проверить, насколько согласованы индивидуальный и групповой профили.

Во всех четырех случаях значимость полученного коэффициента корреляции определяется по количеству ранжированных значений N. В первом случае это количество будет совпадать с объемом выборки n. Во втором случае количеством наблюдений будет количество признаков, составляющих иерархию. В третьем и четвертом случае N - это также количество сопоставляемых признаков, а не количество испытуемых в группах. Подробные пояснения даны в примерах.

Если абсолютная величина rs достигает критического значения или превышает его, корреляция достоверна.

Гипотезы: Возможны два варианта гипотез. Первый относится к случаю 1, второй - к трем остальным случаям.

Первый вариант гипотез

Н0: Корреляция между переменными А и Б не отличается от нуля.

Н1: Корреляция между переменными А и Б достоверно отличается от нуля.

Второй вариант гипотез

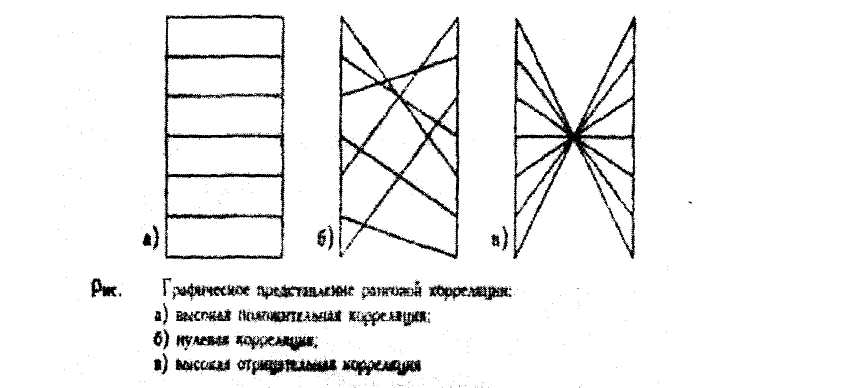
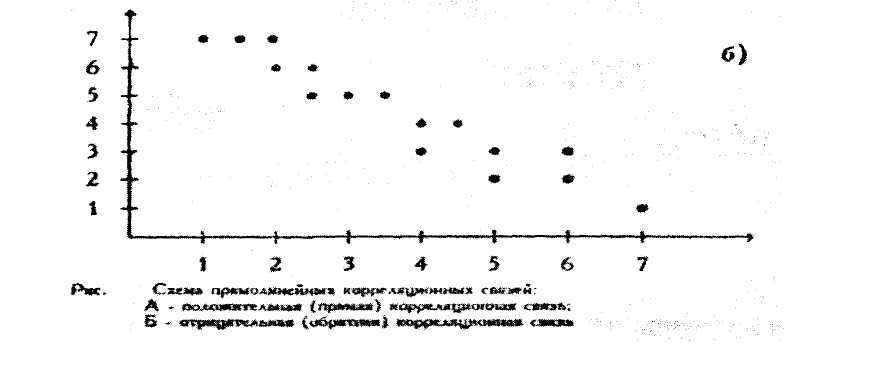
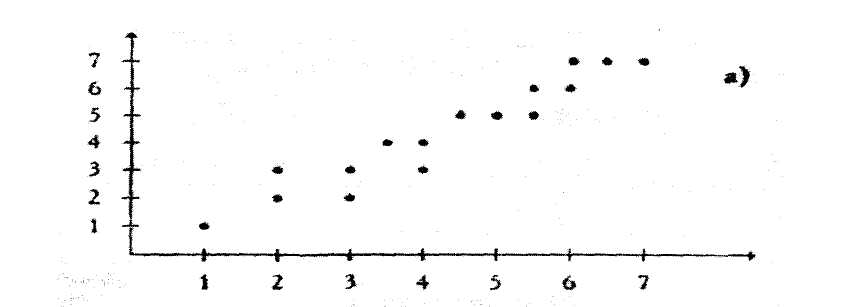
Н0:Корреляция между иерархиями А и Б не отличается от нуля.

Н1: Корреляция между иерархиями А и Б достоверно отличается от нуля.

Графическое представление метода ранговой корреляции

Чаще всего корреляционную связь представляют графически в виде облака точек или в виде линий, отражающих общую тенденцию размещения точек в пространстве двух осей: оси признака А и признака Б (см. Рис. 1.2).

Попробуем изобразить ранговую корреляцию в виде двух рядов ранжированных значений, которые попарно соединены линиями (Рис. 1.3). Если ранги по признаку А и по признаку Б совпадают, то между ними оказывается горизонтальная линия, если ранги не совпадают, то линия становится наклонной. Чем больше несовпадение рангов, тем более наклонной становится линия. Слева на Рис. 1.3 отображена максимально высокая положительная корреляция (гs=+1,0) - практически это "лестница". В центре отображена нулевая корреляция - плетенка с неправильными переплетениями. Все ранги здесь перепутаны. Справа отображена максимально высокая отрицательная корреляция (гs=-1,0) - паутина с правильным переплетением линий.



Ограничения коэффициента ранговой корреляции

1. По каждой переменной должно быть представлено не менее 5 наблюдений. Верхняя граница выборки определяется имеющимися таблицами критических значений (Приложения ж), а именно N<40.

2. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена rs при большом количестве одинаковых рангов по одной или обеим сопоставляемым переменным дает огрубленные значения. В идеале оба коррелируемых ряда должны представлять собой две последовательности несовпадающих значений. В случае, если это условие не соблюдается, необходимо вносить поправку на одинаковые ранги.

Для получения коэффициента ранговой корреляции Спирмена (rs) необходимо произвести расчет по следующему алгоритму:

1. Определить два признака, одиночество и самооценка, как переменные А и Б.
2. Проранжировать значения переменной А (одиночество). Занести ранги в первый столбец таблицы.
3. Проранжировать значения переменной Б (самооценка). Занести ранги во второй столбец таблицы.
4. Подсчитать разность d между рангами А и Б по каждой строке и занести в третий столбец таблицы.
5. Возвести каждую разность в квадрат (d2). Занести в четвертый столбец таблицы.
6. Подсчитать сумму квадратов разности.
7. При наличии одинаковых рангов рассчитать поправки

Та = Σ (а3- а) ; Тb = Σ (b3 - b)

* 1. 12

где а - объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду А (одиночество), b - объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду Б (самооценка).

1. Полученные в результате подсчетов данные (Шаг 1-7) подставить в формулу и рассчитать коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs):
2. При отсутствии одинаковых рангов:

rs = 1 - 6 • Σ d2

N (N2 - 1)

II. При наличии одинаковых рангов:

rs = 1 - 6 • Σ d2 + Ta + Tb

N (N2 - 1)

где Та и Тb - поправки.

Для определения корреляции нами была использована общая классификация корреляционных связей по их силе:

1. сильная связь - 0,7 < r < 1;
2. средняя связь - 0,5 < r < 0,69;
3. умеренная связь - 0,3 < r < 0,49;
4. слабая связь - 0,2 < r < 0,29;
5. очень слабая связь - r < 0,19.

**2.2 Анализ результатов эмпирического исследования**

Целью первого этапа нашего эксперимента стало изучение одиночества с помощью «Опросника модифицированной шкалы одиночества UCLA» Рассела Д.

В ходе проведения «Опросника модифицированной шкалы одиночества UCLA» Рассела Д. нами были получены следующие данные, представленные в процентном соотношении.

Таблица 1 - Показатели уровней одиночества учащихся 10 классов по методике «Опросник модифицированной шкалы одиночества UCLA» Д. Рассел.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень одиночества | Количество учащихся | Процент учащихся |
| Высокий | 10 | (16,7%) |
| Средний | 40 | (66,6%) |
| Низкий | 10 | (16,7%) |

Как видно из данной таблицы, было выявлено 3 группы учащихся с разной степенью одиночества: 10 учащихся (16,7%) с высоким уровнем одиночества, 40 учащихся (66,6%) со средним уровнем одиночества и 10 (16,7%) учащихся с низким уровнем одиночества.

Результаты беседы с классным руководителем о подростках с высоким уровнем одиночества, а также результаты нашего наблюдения свидетельствуют о том, что эти учащиеся мало общаются со сверстниками, постоянно задумчивы во время уроков и перемен, их настроение меняется от позитивного до негативного. К порученным делам могут относиться как с интересом, так и без него.

Следующим этапом нашей работы стало изучение уровня самооценки с помощью «Опросника на изучение общей самооценки» Казанцевой Г. Н. и теста «Ваша самооценка».

Полученные данные по выявлению уровня одиночества и уровней проявления самооценки свелись в общие таблицы.

Таблица 2 - Уровни проявления самооценки у учащихся 10 классов по методики «Опросник на изучение общей самооценки» Казанцевой Г. Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень самооценки | Количество учащихся | Процент учащихся |
| Высокий | 13 | 21,7% |
| Средний | 35 | 58,3% |
| Низкий | 12 | 20% |

Данные, полученные в результате эксперимента подверглись статистической обработке. Был использован непараметрический метод - коэффициент корреляции рангов Спирмена rs. (см. Приложение Е)

Нами были выдвинуты две гипотезы:

Н0 - корреляция между уровнем самооценки и школьной успеваемостью не отличается от нуля.

Н1 - корреляция между уровнем самооценки и школьной успеваемостью достоверно отличается от нуля.

Расчеты производились по следующей формуле:

rs =1 - 6• Σ d2 + Ta + Tв  ,

N• (N2 - 1)

Где Та  и Тв - поправки на одинаковые ранги.

Расчеты по «Опроснику на изучение общей самооценки» Казанцевой Г. Н.:

rs = 1- 6• 5990 + 28 + 201 = 1- 6 • 6219 = 1 - 6 • 0,0288 = 1 - 0, 1728 =

60• (602 - 1) 215940

= 0, 8272

Примечание: общая классификация корреляционных связей:

\*\*\* сильная связь - 0,7 < r < 1;

\*\* средняя связь - 0,5 < r < 0,69;

\* умеренная связь - 0,3 < r < 0,49;

слабая связь - 0,2 < r < 0,29;

очень слабая связь - r < 0,19.

Полученные результаты выявили сильную корреляционную связь между уровнем одиночества старшеклассников и уровнем самооценки.

Расчеты по тесту «Ваша самооценка»:

rs = 1 - 6• 651,5 + 28 + 52,5 = 1 - 6• 6596 = 1 - 6 • 0,030546 =

60 (602 - 1) 215940

=1 - 0, 183276 = 0,816724

Примечание: общая классификация корреляционных связей:

\*\*\* сильная связь - 0,7 < r < 1;

\*\* средняя связь - 0,5 < r < 0,69;

\* умеренная связь - 0,3 < r < 0,49;

слабая связь - 0,2 < r < 0,29;

очень слабая связь - r < 0,19.

Полученные результаты выявили сильную корреляционную связь между уровнем одиночества старшеклассников и уровнем самооценки.

**Список использованных источников**

Большой психологический словарь // Под ред. Б.Г. Мещеряковой, Я.П. Зинченко. М.» Просвещение. – 1989. – 486 с.

Бондарев В.П. Выбор профессии / В.П. Бондарев / М., 1989.- 280 с.

Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитания / Р. Бернс / М., 1984.- 421с

Бороздина Л.В. Динамика самооценки от подросткового возраста к взрослости.// Новые исследования в психологии и возрастной физиологи, № 1. - 1990.- С.23-27.

Бороздина Л.В. Что такое самооценка?// Психологический журналл.- Т.13. - №4. - 1992.- С.99-100.

Джеймс У. Психология./Под ред.Л.А.Петровской.- М.:Педагогика,1991.-368с

Дольто Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто / СПб., 1997.- 452 с.

Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова / Минск. – 1993. - 99с.

Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон / М.: По-литиздат,. - 1984.-335с.

Кон И.С. Какими они себя видят / И.С. Кон / М., 1975. – 360 с.

Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон / М., 1978.- 428 с.

Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон / М., 1989.- 480 с.

Кон И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон / М.,1979.- 356 с.

Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков.// Вопросы психологии. - 1998. - №2. - С. 69-78.

Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Уч.пособ.4-е изд. / И.Ю. Гулагина / М.: Изд-во УРАО. - 1998.-176с.

Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений.// Вопросы психологии. - 1998. - №2. - С. 106-116.

Липкина А.И. Самооценка школьника / А.И. Липкина / М.: Знание.-1976.-64с.

Маринина Е., Воронов Ю. Подросток в «стае». // Воспитание школьников. - 1994. - № 6. - С. 41- 44.

Миюскович Б. Одиночество; междисциплинарный подход //Лабиринты одиночества. – М., 1989. - С. 64-65.

Психологическая диагностика детей и подростков. М.: Педагогика. - 1995.- 560 с.

Психология развивающейся личности. М.: Просвещение. - 1987.- 486 с.

Психология самосознания. Хрестоматия.- Самара.: Изд-кий дом «БАХРАХ-М». - 2000.-572с.

Райс Р. Психология подросткового и юношеского возраста / Р.Райс / СПб.:Изд-во «Питер. - 2000.-624с.

Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии //Лабиринты одиночества. - М., 1989. - С. 25-27.

Симеонова Л. Человек рядом / Л.Семеонова / М., 1989.- 286 с.

Старшенбаум Г.В. Любовь против одиночества / Г.В. Старшенбаум / М., 1991.- 420 с.

Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школь-ников разного возраста.// Вопросы психол.-1969.-№4.-С.105-116.

Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения //Вопросы психологии. – № 3. – 1979. – С.62 - 72

Спиркин А.Г. Сознание и самосознание личности / А.Г. Спиркин / М.: Политиздат. - 1972. -3 03с.

Столин В.В. Уровни и единицы самосознания./ Психология само-сознания. Хрестоматия.-Самара.:Изд-кий дом «БАХРАХ-М».- 2000.-672с.

Формирование личности старшеклассника./ Под ред. И.В. Дубро-виной. Науч.-исслед.ин-т.общей ипед.психол.Акад.пед.наук.СССР.-М.: Педагогика,1989.-168с.

Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чесновока / М.: Нау-ка,1977.-143с.

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