

Министерство образования и науки Российской Федерации  
государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Бауточко Олеся Евгеньевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Психологическое консультирование первокурсников переживающих  
чувство одиночества

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Психологическое консультирование в образовании

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

7.12.17 Мосина  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2017 Сафонова  
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.б.н., доцент Аликин И. А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Аликин  
(дата, подпись)

Студент

Бауточко О. Е.

(фамилия, инициалы)

Баут  
(дата, подпись)

Красноярск, 2017

Содержание	
Введение.....	3
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ</b>	
1.1 Теоретические аспекты изучения подросткового периода.....	5
1.2 Психологическая характеристика понимания сущности и содержания чувства одиночества .....	17
1.3 Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте.....	31
Выводы по главе I.....	44
<b>ГЛАВА II. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ</b>	
2.1. Изучение и анализ личностных качеств, обуславливающих подверженность чувства одиночества у подростков .....	47
2. 2 Разработка и реализация программы психологического консультирования, способствующей преодолению чувства одиночества у подростков.....	
Выводы по главе II.....	
Заключение.....	
Список литературы.....	
Приложение.....	

## Введение

*Актуальность темы исследования.* Средний школьный возраст (от 9-11 до 14-15 лет) принято в психологии называть отроческим, или подростковым. Отрочество – это период жизни между детством и взрослостью. Как известно, в подростковом возрасте в организме взрослеющего ребенка происходят серьезные изменения. Идет бурный физический рост и половое созревание, начинаются гормональные изменения. Подросток стремится к общению вне семьи, с референтной группой сверстников, хочет найти и понять себя. Подросток большое внимание уделяет себе: своим переживаниям, мыслям, стремится поделиться ими с кем-то, поэтому он старается найти близкого друга или начинает вести дневник. Подростковый период - важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека. Важность подросткового возраста определяется тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности. Чаще всего острее испытывают чувство одиночества подростки, но в то же время каждый воспринимает и оценивает его по-своему (Р.С. Вейс, И.С. Кон, Г.С. Салливан, СВ. Малышева, Н.А. Рождественская, О.Б. Долгинова). Состояние одиночества предполагает для человека полную погруженность в самого себя и носит целостный, всеохватывающий характер. Это особая форма самовосприятия, утверждение своей «самости», говорящее в то же время о некоем разладе во внутреннем мире личности. Одиночество означает полное отсутствие или разрыв социальных связей человека, ощущающего потребность в неформальных контактах, включении в какую-либо группу. Также одиночество порождает целый комплекс отрицательных эмоций у человека, который может отразиться на межличностные отношения с другими людьми в течение всей жизни.

Подростковый возраст вносит определенный разлад в физическом и психическом развитии, и может вызывать различные нервно-психические отклонения. У здоровых подростков нередко наблюдаются колебания настроения, нарушение поведения, повышенная возбудимость, стремление к асоциальным формам поведения. При наличии каких-либо отклонений дисгармония подросткового возраста проявляется более резко и стойко, усложняя адаптацию подрастающего человека в обществе. У подростков с ограниченными возможностями в это время возникают трудности в обучении из-за ухудшения внимания, памяти, потери интереса к учению. Более сложные переживания возникают в возрасте от 12 до 16 лет. Именно в этом возрасте подросток нередко впадает в депрессию, его мучают страхи, тревога за свое будущее. Характерными формами поведения в данном случае могут стать, либо уход в свои собственные переживания, замкнутость, либо вызывающая манера поведения.

Таким образом, проблема научного осмысления феномена подростковое одиночество является актуальной как для теории психологии, так и для ее практики.

**Цель** научного исследования – изучить и разработать комплекс консультативных мер обеспечения помощи подросткам, переживающим чувство одиночества.

**Объект исследования** – учащиеся в возрасте 15-17 лет.

**Предмет исследования** составляет индивидуальное и групповое психологическое консультирование как средство помощи подросткам, переживающим чувство одиночества.

В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая **гипотеза**: Мы предполагаем, что характерологической особенностью чувства одиночества у подростков может быть высокая тревожность, низкая самооценка. Проведение занятий, направленных на коррекцию самооценки, тревожности позволяет преодолеть чувство одиночества у подростков.

Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач**:

1. Изучить теоретические подходы к проблеме одиночества;
2. Проанализировать причины возникновения подросткового одиночества
3. Выявить подростков, испытывающих состояние одиночества с помощью методического комплекса.
4. Проанализировать результаты в форме проведения дополнительного среза.
5. Обобщить результаты исследования и составить методические рекомендации.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Теоретические аспекты изучения подросткового периода

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. На современном этапе границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением детей в средних классах от 11–12 лет до 15–16 лет. Но надо отметить, что основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает уже, будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками. [17]

Одним из первых, кто обратил внимание на новое социальное явление - подростковый период развития, был Я.А. Коменский. Исходя из природы человека, он делит жизнь подрастающего поколения на четыре возрастных периода по шесть лет каждый. Границы отрочества он определяет в 6-12 лет. В основу этого деления он кладет возрастные особенности; отрочество, в частности, характеризуется развитием памяти и воображения с их исполнительными органами - языком и рукой.

В своем, вышедшем в 1762 году романе «Эмиль» он отметил то психологическое значение, которое этот период имеет в жизни человека. Руссо, охарактеризовав подростковый возраст как «второе рождение», когда человек «рождается в жизнь» сам, подчеркнул важнейшую, на наш взгляд, особенность данного периода - рост самосознания.

Его идеи получили развитие в работе С. Холла «Взросление: его психология, а также связь с физиологией, антропологией, социологией, сексом, преступностью, религией и образованием», вышедшей в 1904 году. Он не только предложил концепцию, объясняющую данное явление, но и на долго определил круг тех проблем, которые традиционно стали связывать с подростковым периодом. В духе философии немецкого романтизма содержание подросткового периода обозначается Холлом как кризисом

сознания (период «Бури и натиска»), преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности».

Рассмотрим био-генетические и социо-генетические теории развития личности, которые обращают основное внимание на биологические детерминанты развития, из которых выводятся или с которыми соотносятся социально - психологические свойства. Сам процесс развития трактуется главным образом как созревание, стадии которого универсальны. Типы развития и вариации возрастных процессов выводятся из генетически обусловленных конституциональных типов. В данных теориях можно отметить, теорию рекапитуляции С. Холла. Для него юность (подростковый период), охватывающая период с начала полового созревания (12 - 13 лет) до наступления взрослости (22 - 25 лет), эквивалентна эпохе романтизма. Это период «бури и натиска», внутренних и внешних конфликтов, в ходе которых у человека появляется «чувство индивидуальности». его теория сразу же подверглась критике со стороны психологов, указывавших, что внешнее сходство детской игры с поведением животных или первобытных людей не означает психологической тождественности их поведения.

В противоположность биогенетическому подходу, отправной точкой которого являются процессы, происходящие внутри организма, социогенетические теории стараются объяснить свойства возраста, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимодействия объекта с другими людьми. К. Левин ставит жизненный мир ребенка в зависимость от его непосредственного окружения, микросреды, при этом ограничивая его социумом и исключая происхождение, генетические особенности.

Классические психологи, рассматривали личность подростка уже на качественно ином уровне. Известный психоаналитик З. Фрейд, считавший, что личность, это взаимодействие взаимно побуждающих и сдерживающих сил, говорил о том, что в процессе жизни человек проходит несколько этапов, отличающихся друг от друга способом фиксации либидо, способом удовлетворения инстинкта жизни. Этапу подросткового периода он отводит следующие особенности.

Во-первых, в его понимании это - генитальная стадия (12-18 лет) - характеризуется возвращением детских сексуальных стремлений, теперь все бывшие эрогенные зоны объединяются, и подросток, с точки зрения З. Фрейда, стремится к одной цели - нормальному сексуальному общению. Однако, осуществление нормального сексуального общения может быть затруднено, и тогда можно наблюдать в течение генитальной стадии феномены фиксации или регрессии к той или другой из предыдущих стадий развития со всеми их особенностями. На этой стадии инстанция «Я» должна бороться против агрессивных импульсов «Оно», которые вновь дают о себе знать. Так, например, на этом этапе может вновь возникнуть Эдипов комплекс, который толкает юношу к гомосексуальности, предпочтительному выбору для общения лиц своего пола. Чтобы бороться против агрессивных импульсов «Оно», инстанция «Я» использует два новых механизма защиты.

Это аскетизм и интеллектуализация. Аскетизм с помощью внутренних запретов тормозит этот феномен, а интеллектуализация сводит его к простому представлению в воображении и таким путем позволяет подростку освободиться от этих навязчивых желаний.

Важное место в изучении подросткового возраста занимает теория Э. Шпрангера, считавшего, что внутренний мир индивидуума принципиально не сводим к каким-то ни было природным или социальным детерминантам. Подростковая фаза, ограничиваемая им 14-17 годами характеризуется кризисом связанным со стремлением к освобождению от детской зависимостью. В качестве главных новообразований данного возраста выступают открытие «Я», возникновение рефлексии, осознания своей индивидуальности.

Интересен подход к рассмотрению данного вопроса В.С. Мухиной. Она предлагает принципиально новый подход к пониманию механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление. Идентификация - механизм присвоения одним индивидом всесторонней человеческой сущности. Обособление - механизм отстаивания индивидом своей природной и человеческой сущности.

Подростковому периоду В.С. Мухина отводит следующее место. Отрочество (от 11-12 до 15-16 лет) - период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Стремление идентифицировать себя с себе подобными порождает столь ценимую в общечеловеческой культуре потребность в друге. Именно через дружбу подросток усваивает черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.д. Дружба в отрочестве благодаря стремлению подростков к взаимной идентификации повышает конформность во взаимоотношениях. Если отроки в семье негативисты, то в среде сверстников они нередко конформисты. Рефлексии на себя и других открывают в отрочестве глубины своего несовершенства - и подросток уходит в состояние психологического кризиса. Субъективно это тяжелые переживания. Но кризис отрочества обогащает подростка знаниями и чувствами таких глубин, о которых он даже не подозревал в детстве.

На основании рассмотренных примеров исследования особенностей подросткового периода можно сделать определенные выводы. Во-первых, большинство исследователей характеризуют данный этап, как переходный период. Также вовремя этого переходного периода наблюдаются такие явления, как взрывы характера, буйство страстей и т.д., что делает подростковый период сложным и неоднозначным.

Подростковый возраст необходимо рассматривать не как отдельно взятый этап, а в динамике развития, поскольку без знания закономерностей

развития ребенка в онтогенезе, противоречий, составляющих силу этого развития, невозможно выявить психические особенности подростка.

Далее мы рассмотрим еще один пласт работ, посвященных данному вопросу - это работы современных зарубежных авторов. При этом мы сравним изменение во взглядах на проблему психолого-педагогических особенностей подросткового периода, появление новых теорий, идей относительно данного вопроса.

Во-первых, следует отметить, что в современных исследованиях, в большинстве случаев отошли от понимания подросткового периода, как агрессивного периода страстей. Важная роль отводится психологическому аспекту идентификации подростка. Различные теоретические направления, использующие одни и те же концепции с различными коннотациями, применяются к различным аспектам (проблемным или иным) развития в подростковом возрасте. Понятие идентификации, например, является характерной чертой подросткового периода в общесмысловом значении, но используется в различных значениях в теории развития «Я» Э. Эриксона, в исследованиях развития Я-концепции и в социально-психологических теориях, применяемых к поведению подростка.

Существует три обширные ориентации исследований развития идентификации и Я-концепции в подростковом возрасте. Первая заключается в работе из эго-психологической позиции, которая ставит целью определить идентификационный статус подростка. Вторая - это исследование, в котором Я-концепция и ее развитие изучаются в пределах более социальной когнитивной позиции. Третья рассматривает понятие «идентичность» из социально-психологической позиции. Все эти направления объединяет то, что они признают важность осознания «Я», в подростковом периоде.

На данной стороне психолого - педагогических особенностей подростка необходимо остановится более подробно. «Я-концепция» - сложное явление в психологической жизни подростка. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о самом себе (теория собственного «Я»), образов «Я». При этом она может и не совпадать с реальным «Я».

Необходимо вспомнить, как развивалось детское самосознание. К 3 годам появилась чисто эмоциональная, завышенная самооценка. Позже, в дошкольном возрасте возникают рациональные компоненты самооценки, осознание некоторых своих качеств и поведения, согласующегося с требованиями взрослых. Несмотря на это, дошкольники судят о себе поверхностно и оптимистично. Если их попросить описать себя, они это сделают в основном с внешней точки зрения, отмечая такие особенности, как цвет волос, рост, любимые занятия. У младших школьников самооценка становится более адекватной и дифференцированной. Они различают свои физические и духовные качества, оценивают свои способности, сравнивают себя с другими: «Я лучше катаюсь на велосипеде, чем мой брат»...

К концу младшего школьного возраста дети, характеризуя себя, всё чаще описывают типичное для них поведение, ссылаются на свои мысли и чувства. Вот что рассказывает о себе ученик 4-го класса: «Характер у меня слабый, Когда я был маленьким, ещё когда в сад ходил и в первый класс, меня другие били, а я сдачи не давал им, только плакал и даже учительнице не жаловался. Потом я научился себя защищать. Меня папа научил в бокс играть. Теперь меня не бьют, но спортсмен я плохой. Мне надо закаляться, стать сильным. Но зарядку я не делаю. Всё собираюсь и никак не начну».

Примерно в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты, поступки анализируются им пристрастно.

В 11-12 лет ребенок хочет понять себя, что он из себя представляет, то есть построить свое идеальное «Я». Самопознание происходит через друзей: подросток сравнивает себя с другими, анализирует, ищет сходства. Познать себя ему отчасти помогают близкие и взрослые. Работает подростковая рефлексия: дружба носит исповедальный характер, пишут дневники, стихи. В них ребенок отражает все свои желания, страхи...

Подростки, изучая себя, представляют, что и другие люди тоже постоянно наблюдают за ними, оценивают их. Это явление в западной психологии называют «воображаемой аудиторией». Имея воображаемую аудиторию, подросток чувствует себя в центре внимания окружающих, иногда даже совершенно незнакомых прохожих на улице. Он всё время открыт чужим взглядам, что усиливает его ранимость.

Как научное понятие Я-концепция вошла в обиход специальной литературы сравнительно недавно, может быть потому в литературе, как отечественной, так и зарубежной, нет единой его трактовки; ближе всего по смыслу к нему находится самосознание. Но Я-концепция - понятие менее нейтральное, включающее в себя оценочный аспект самосознания. Это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов. Р. Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: «Я-концепция - это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом- Я или картиной - Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем».

Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека - с самого детства до глубокой старости. Первоначальная зависимость Я-концепции от внешних влияний бесспорна, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни каждого человека. С момента своего зарождения Я-концепция становится активным началом, выступающим в трех функционально-ролевых аспектах:

. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности. Ряд исследований по теории личности основывается на концепции, согласно которой человек всегда идет по пути достижения максимальной внутренней согласованности. Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами или идеями человека, приводят к дегармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Существенным фактором восстановления внутренней согласованности является то, что человек думает о самом себе.

. Я-концепция как интерпретация опыта. Эта функция Я-концепции в поведении заключается в том, что она определяет характер индивидуальной интерпретации опыта, т.к. у человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию своего опыта.

. Я-концепция как совокупность ожиданий. Я-концепция определяет также и ожидания человека, то есть его представления о том, что должно произойти. Каждому человеку свойственны какие-то ожидания, во многом определяющие и характер его действий. Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом; считающие же, что они никому не нужны, не могут нравиться, либо ведут себя исходя из той предпосылки, либо интерпретируют соответствующим образом реакции окружающих. Многие исследователи считают эту функцию центральной, рассматривая Я-концепцию как совокупность ожиданий, а также оценок, относящихся к различным областям поведения.

Для более точного понимания «Я-концепции» мы будем использовать предложенную Бернсом классификацию. Бернс выделяет следующие основные ракурсы или модальности самоустановок:

. Реальное Я - установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле.

2. Зеркальное (социальное) Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие.

3. Идеальное Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

Применительно к «Я-концепции» эти установки могут быть интерпретированы следующим образом.

Образ Я - представления индивида о самом себе.

Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

С развитием «Я-концепции» у подростков тесно связан процесс развития самосознания. Развитие самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте настолько ярко и наглядно, что его характеристика и оценка значения для формирования личности в эти периоды практически одина у исследователей разных школ и направлений. авторы достаточно единодушны в описании того, как протекает процесс развития самосознания в этот период: примерно в 11 лет у подростка возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (15-16 лет) к становлению относительно устойчивого представления о самом себе, Я-концепции; к 16-17 годам возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». С точки зрения самосознания субъекта оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции.

Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне сознавая свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для подростка и юноши, внешний, физический мир только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Юноша 14-15 лет начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния своего собственного «я». Даже объективная, безличная информация нередко стимулирует молодого человека к интроспекции, размышлению о себе и своих проблемах.

Юность особенно чувствительна к «внутренним», психологическим проблемам. Чем старше (не по возрасту только, а по уровню развития) подросток, тем больше его волнует психологическое содержание происходящего действия, действительность и тем меньше для него значит «внешний» событийный контекст.

Развитие самосознания как и любого сложного психического новообразования, проходит ряд сменяющих друг друга стадий. С этой точки зрения ранний юношеский возраст можно охарактеризовать как начало формирования нового уровня самосознания, как период развития и углубления интегративных качеств. Интенсивное развитие того уровня самосознания будет осуществляться в юношеском возрасте. Его специфические черты - повышение значимости для формирования Я-концепции системы собственных ценностей и усиление личностного, психологического, динамического аспекта восприятия - позволяют оценивать его как уровень, характерный для зрелой личности.

Одним из основных механизмов самопознания подростком или юношей самого себя, своего внутреннего мира является личностная рефлексия, которая, в отличие от логической рефлексии, направленной на решение задач, понимается как деятельность личного самопознания, как особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но при этом еще исследует и себя как исследователя. негативные черты характера, аффективные переживания по поводу собственных отрицательных черт (13-14 лет).

С развитием самосознания связаны и возникающие в подростковом возрасте склонность к уединению, чувства одиночества, непонятости и тоски. Эти новые чувства, не свойственные детям младших возрастов, проявляются в аффективных вспышках и появляющейся вдруг на время замкнутости.

Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны - они отражают все богатство его жизни. Физическая «Я», то есть представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции» - так называемое реальное «Я».

Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два - оценочный и поведенческий. Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и на сколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников.

Подросток - еще не цельная, зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют, сочетание разных образов «Я» негармоничны. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты. Допустим, мальчик, считающий себя смелым, струсил. Рассогласование его представлений о себе и реального поведения может вызвать такие болезненные переживания, что избавляясь от них, он начинает убеждать всех, и прежде всего себя, что этот поступок был разумным, его требовали обстоятельства, и поступить иначе было бы глупо (механизм рационализации); или признает, что он струсил, но ведь и все его

приятели - трусы, каждый поступил так же на его месте (механизм проекции) и т.д.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя «Я-идеальное». При высоком уровне притязания и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Оно становится возможным в этот период, благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпения, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу. Кроме того, у многих сохраняется детская надежда на чудо. Вместо того, чтобы действовать, подростки погружаются в мир фантазий.

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе обычно стабилизируются и образуют целостную систему - «Я-концепцию», что является важнейшим этапом в развитии самосознания.

Таким образом, мы видим, что еще одной важнейшей особенностью психолого-педагогического развития подросткового периода является формирование «Я-концепции», самоидентификация, самоопределение.

Также, наряду с формированием «Я-концепции» формируется идентификация себя со взрослыми, так называемое «чувство взрослости». Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости - и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми правами. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего - во внешнем облике, в манерах. Отметим, что внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивают ни молодежные мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки - такой же как у всех в его компании, - как трагедию. Желание слиться с группой, ни чем не выделяться, желание отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникают и чувство взрослости - отношение подростка к себе, как взрослому, представление, ощущений себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Чувство взрослости - особая форма самосознания; оно не жестко связано с процессом полового созревания.

С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе, живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к «маленькому». Многое он не делает сам, многое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. Родители кормят, поят, одевают свое чадо, а за хорошее (с их точки зрения) поведение могут даже и «наградить (опять таки, по своему разумению). До реальной взрослости далеко - и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты «псевдовзрослости»: курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление «я тоже имею свою личную жизнь»). Копируют любые отношения.

Внешнее копирование взрослых отношений - это своеобразный перебор ролей, игры, которые встречаются в жизни. То есть вариант подростковой социализации. И где еще можно потренироваться, как не в своей семье? Часто подросток меняет свое поведение: сегодня - добрый и ласковый, завтра - манерный, а на следующей неделе - хулиганистый «как соседский Вовка». У кого-то из подростков вхождение в жизнь ознаменовывается разными выходками (доводящих домочадцев до невменяемости).

Однако, встречаются и по-настоящему ценные варианты взрослости, благоприятные не только для близких, но и для личностного развития самого подростка. Это включение во вполне взрослую интеллектуальную деятельность, когда подросток интересуется определённой областью науки или искусства, глубоко занимаясь самообразованием. Или забота о семье, участие в решении как сложных, так и ежедневных проблем, помощь тем, кто в ней нуждается. Впрочем, лишь небольшая часть подростков достигает высокого уровня развития морального сознания и немногие способны принять на себя ответственность за благополучие других. Более распространённой в наше время является социальная инфантильность.

На внутреннем уровне подростка, происходят важные изменения - появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому.

Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает (разве что на словах).

Стремление к самостоятельности. А по сему контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!» (Это так напоминает малышное «Я сам!»). И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится по жизни. К сожалению, подобная «самостоятельность» - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте.

Итак, обобщая все рассмотренные материалы, можно сделать следующие выводы. Подростковый период весьма сложный, противоречивый, но, в то же время невероятно важный в становлении личности подростка.

Психолого-педагогические особенности обусловлены переходом из одного качественного состояния, в другое. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста, а следовательно, и специфику работы с ними.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Наибольшее количество детей с так называемой «школьной дезадаптацией», т.е. не умеющих приспособиться к школе (что может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, появлении негативных черт в личности и поведении, отрицательных субъективных переживаний и т.п.), приходится на средние классы.

Так, по данным В.В. Гроховского, подтверждаемым и другими исследователями, если в младших классах школьная дезадаптация встречается в 5-8% случаев, то у подростков - в 18-20%. В старших классах ситуация вновь несколько стабилизируется, хотя бы уже потому, что многие «трудные» дети покидают школу.

Подростковый период характерен интенсивным ростом («длинноногий подросток»), повышенным обменом веществ, резким усилением работы желез внутренней секреции. Это период полового созревания и связанного с ним бурного развития и перестройки всех органов и систем организма.

Половым созреванием обусловлены психологические особенности возраста: повышенная возбудимость и относительная неустойчивость нервной системы, завышенные притязания, переходящие в наглость, переоценка возможностей, самоуверенность и др.

Чувство собственной взрослости и потребность её признания рождает новую, для взрослеющего ребенка, проблему прав взрослого и подростка в отношениях друг с другом.

Подросток, претендуя на новые права, старается расширить свои и ограничить их у взрослых; имея обостренное чувство собственного достоинства, осознаёт себя человеком, которого нельзя подавлять, унижать. Он активно сопротивляется требованиям, ограничивающим его самостоятельность; противится опеке, контролю; претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности. Он активно добивается равноправия со взрослыми.

И если взрослый сам проявит инициативу, то переход к новому типу отношений протекает благополучно, тем более что развитие социальной взрослости подростка общественно необходимо для подготовки к будущей жизни.

Отношения взрослого с подростком должны строиться на основе дружбы, сотрудничества, уважения доверия и помощи. Главным в их отношениях должна быть общность интересов и сотрудничество в разных видах деятельности. Причем взрослый должен выступать как образец и друг а подросток в положении равноправного помощника.

К началу подросткового возраста складываются две системы общения: отношения ребенка со сверстниками, с одной стороны, и со взрослыми - с другой. Положение подростка в этих системах общения разное: неравное (со взрослыми) и равное (со сверстниками). Равное положение в отношении со сверстниками приносит подростку удовлетворение и является источником сотрудничества его со сверстниками в разных видах деятельности.

Отношения подростка с товарищами, сверстниками, одноклассниками сложнее, многообразнее и содержательнее чем у младшего школьника. Общение с взрослыми уже не решает всех вопросов подростка, а их вмешательство вызывает обиду, протест.

Общение с товарищами приобретает для подростка большую ценность, причём нередко учение отодвигается на второй план. С одной стороны, у подростка ярко проявляется потребность общения, совместной деятельности, коллективной жизни, дружбы, а с другой - желание быть принятым, признанным, уважаемым, одобряемым товарищами.

Обучение занимает большое место в жизни подростков. Подростки готовы избирательно при повышенной чувствительности к тем или иным сторонам обучения. Особенно они готовы к тем видам обучения, которые делает их взрослыми в собственных глазах.

Организация занятий должна быть иной, чем в младших классах. Организуя учебно-воспитательную работу с подростками, необходимо учитывать, что на их поведение и деятельность существенное влияние оказывает мнение товарищей. Во всех своих действиях и поступках они ориентируются, прежде всего, на это мнение.

Учитель для подростков не является таким непререкаемым авторитетом, как для младших школьников. Они постоянно оценивают учителя, и свое отношение к нему строят на основе оценочных суждений. Очень важно, чтобы мнение товарищей, коллектива, мнение самого подростка совпадало или было сходно с мнением воспитателей и родителей. Только в этом случае можно разрешить возникающие противоречия и тем самым создать благоприятные условия для нормального развития подростка.

Подводя итоги первой части нашего исследования, можно выделить следующие основные психолого-педагогические особенности данного периода: появление чувства взрослости; формирования «Я-концепции», как новообразования подросткового периода и развитие самосознания; смена авторитетов; возникновение ситуации поиска и самоидентификации; сложности в образовательном и воспитательном процессах; подверженность вредному влиянию социума.

## **1.2 Психологическая характеристика понимания сущности и содержания чувства одиночества**

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на различные категории людей в разные периоды жизни. Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество.

Одиночество происходит от слова «один». Но одиночество и физическая изоляция - не одно и то же. Физическая изоляция не должна оцениваться отрицательно. Не всегда человек, который находится один, испытывает одиночество. Но можно быть одному и не чувствовать себя одиноким, а можно быть в толпе, в кругу друзей и чувствовать одиночество.

В процессе обыденной жизни человек воспринимает себя в определенном отношении к окружающему миру. Он переживает свои состояния в контексте сложной, обширной системы взаимосвязей и какие-либо нарушения в этой сети могут стать причиной возникновения у человека чувства одиночества.

Феномен одиночества является одной из серьезных проблем современного общества. Он связан с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых человеком как нежелательный дефицит общения и положительных отношений с окружающими людьми. Нередко переживание одиночества проявляется в форме желания быть включенным в какую-то группу или потребности быть в контакте с кем-либо.

Наиболее глубокое теоретическое осмысление этой проблемы начинается с середины XIX в. Практически все философские школы и направления освещали феномен одиночества (Э. Фромм, Б. Франкл, Ж.П. Сартр, А. Камю, А. Кьеркегор, К. Ясперс и др.). Но проблема рассматривалась в совершенно разных плоскостях - от состояния одиночества, возникающего лишь в периоды изоляции и одиночества как

разговора с Богом или возможности духовного самосовершенствования до пессимистического понимания одиночества как единственно возможной формы бытия человека и негативного к этому состоянию отношения как противоречащего природе человека.

В зарубежной психологии разработан ряд теоретических подходов к одиночеству: неофрейдистский, гуманистический, экзистенциальный, социологический, интеракционистский, когнитивный. Эти исследования сводятся к изучению черт характера и личностных качеств одиноких людей, возрастных особенностей и атрибутивных моделей одиночества, к выделению составляющих одиночества, к определению различных типологий и шкал одиночества.

В отечественной психологии подходы к проблеме одиночества можно свести к двум концептуальным направлениям, в которых одиночество рассматривается как отрицательное или положительное явление. Объединяет эти подходы понимание одиночества как эмоционального состояния человека, находящегося в изоляции реальной или в своем самосознании.

Одиночество воспринимается как субъективное, сугубо индивидуальное переживание, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол основной реальной системы отношений и связей внутреннего мира личности. Значение этой специфической формы самосознания особенно важно для человека тогда, когда переживание одиночества становится причиной крушения надежд. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, забытыми, потерянными, ненужными. Это весьма мучительные ощущения, потому, что они возникают вопреки нашим ожиданиям. Чувство одиночества может способствовать развитию тяжелого расстройства личности. Одиночество обычно переживается на двух уровнях:

. Эмоциональный уровень: чувство полной погруженности в себя, обреченности, ненужности, беспорядка, пустоты, чувство потери.

. Поведенческий уровень: падает уровень социальных контактов, разрыв межличностных связей.

Определение собственного одиночества является результатом длительного когнитивного процесса, в ходе которого человек осознает и наделяет смыслом свои уникальные переживания и обобщает их в целостную категорию. К выводу «Я одинок» люди обычно приходят с помощью аффективных, поведенческих и когнитивных доказательств. Аффективные признаки одиночества нередко бывают размытыми. Не существует определенного набора эмоций, ассоциируемого с одиночеством, тем не менее, одинокие люди чувствуют себя очень несчастливymi.

Для идентификации одиночества чаще используют целый ряд поведенческих характеристик, включая низкий уровень социальных контактов, разрыв установившихся связей, а также неудовлетворительные образцы социального взаимодействия.

Когнитивные индикаторы одиночества, очевидно, выводятся из представления об определенном типе социальных отношений, недостающих в настоящий момент. Общественное сознание отражает потребность в более частом и тесном взаимодействии человека и общества.

Таким образом, состояние одиночества определяется в зависимости от целого комплекса чувств, поступков и мыслей, а не по отдельным, искусственно выделенным фрагментам.

Чувство одиночества усиливается или ослабевает в зависимости от изменений в субъективных стандартах личности, касающихся ее взаимоотношений. На возникновение чувства одиночества влияют не столько действительные социальные связи индивида, сколько образец или стандарт социальных отношений к которому индивид стремится. Субъективные стандарты взаимоотношений формируются двумя способами.

Во-первых, прошлый опыт приводит нас к представлениям о таких социальных взаимоотношениях, которые доставляют нам чувство удовлетворения и счастья. После сравнения существующих социальных отношений с этим субъективным стандартом, человек может чувствовать себя несчастным, если настоящая социальная жизнь стала хуже, чем она

была раньше. Во-вторых, сравнение социальных взаимоотношений с взаимоотношениями других людей. Человек оценивает свои межличностные взаимоотношения, сравнивая их с аналогичными взаимоотношениями у других людей.

Реакция на одиночество может быть разной: депрессия или враждебность, принятие его или желание преодолеть это состояние, это зависит от их собственных объяснений этого чувства. Личностные объяснения одиночества имеют три составляющих:

- одинокий человек обычно отмечает изначальное событие, приведшее его к одиночеству.
- пытаясь объяснить устойчивость состояния своего одиночества в течение длительного времени, он обращается к постоянным причинам своего одиночества. Эти причины, как правило, относятся к характеристикам личности (например, стеснительности) или ситуации (например, окружению, в котором трудно встретить новых людей).
- у одинокого человека, как правило, есть определенное представление о характере изменений, которые облегчили бы его одиночество.

Причинные объяснения одиночества можно классифицировать по трем измерениям: местоположение причинности (внутренняя, личностная, либо внешняя, ситуативная причинность), стабильность (постоянная либо изменяющаяся во времени причинность) и контролируемость (способность человека контролировать свое поведение).

Леонард М. Хоровиц ввел понятие «прототип одинокой личности» и в своей работе заметил, что понятие одинокой личности определено недостаточно четко [22, с.45]. Он предложил основные характеристики одинокой личности объединить в «когнитивную структуру».

Прототип одинокой личности:

- чувствует себя обособленным от других, не таким как все;

- чувствует себя изолированным от других;
- чувствует себя исключенным из социальной, групповой деятельности;
- считает, что отличается от всех остальных;
- считает: «Я не подходящий для контактов с другими людьми»;
- чувствует, что его никто не любит, и никто о нем не заботится;
- считает: «Мне хочется иметь друга», но «Я не умею заводить друзей»;
- чувствует себя неполноценным человеком;
- может присутствовать: параноидное чувство, чувство злости, печали;
- избегает социальных контактов;
- долго работает (учится).

Результаты исследования показали, что признаки могут быть объединены в три основные группы:

- 1 мысли и чувства, которые испытывает человек, будучи обособлен с другими людьми;
- 2 поступки одиноких людей, которые приводят к этому результату; самоизоляция;
- 3 ощущения, включая чувство злости и подавленности.

Карин Рубинстайн провела факторный анализ феномена одиночества, в результате которого были выделены: эмоциональные переживания, причины и реакции на одиночество [52,с.56].

- Эмоциональные переживания одинокого человека:
  - отчаяние - паника, беспомощность, утрата надежды, ранимость;
  - самоуничужение - никчемность, ощущение незащищенности;
  - невыносимая скука - нетерпеливость, скука, раздражительность, скованность, неспособность взять себя в руки;

депрессия, тоска, подавленность, опустошенность, изолированность.  
Жалость к себе, отчужденность, тоска по конкретному человеку.

- Причины одиночества:

свобода от привязанностей (отсутствие или разрыв с супругом или любимым человеком);

отчужденность (ощущение себя «белой вороной», непонимание со стороны других, отсутствие близких друзей);

вынужденная изоляция (привязанность к дому, отсутствие средств передвижения);

уединенность (ощущение, что всеми покинут);

перемена места (новое место работы или учебы).

- Реакции на одиночество:

печальная пассивность (плачу, сплю, перепадаю, пью);

активное уединение (учусь или работаю, слушаю музыку, делаю зарядку, гуляю, хожу в кино, читаю);

бесполезная трата денег (транжирую деньги, делаю покупки);

социальный контакт (звоню другу, иду к кому-нибудь в гости).

Существует много классификаций феномена одиночества. В традиционной классификации выделяют простое и патологическое одиночество.

- Простое одиночество - нормальная реакция, если периоды одиночества не являются непомерно интенсивными или частыми. Простое одиночество выражается как явное страдание и объясняется скорее страхом потери общения, а не только действительной его потерей.

- Патологическое одиночество - добровольный разрыв с обществом, обычно трактуемый как исключение или изгнание, часто сопровождающийся жалостью к себе и ведущий к все возрастающей жажде осмысленных человеческих взаимоотношений. Одиночество может выражаться не только в уходе в себя, но и в вялости, снижении активности, депрессии и унынии.

Простое одиночество можно также разделить на:

. Эпизодическое одиночество (встречается в течение жизни у всех людей);

. Хроническое (постоянно присутствующее чувство с оттенками безнадежности, теряется смысл существования, постепенно распадается личность).

Эпизодическое одиночество может быть:

. Кризисным одиночеством (переживания сильные, человек может впадать в аффект, может наблюдаться склонность к суициду).

. Бескризисным одиночеством (характерно для здоровой уравновешенной личности, переживается как дискомфорт, тоска).

Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, личностно значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Дженни де Джонг - Гирвельд и Джоз Раадшелдерс предложили свою классификацию одиночества, в основе которой лежат 3 измерения одиночества [10, с.37]:

. Эмоциональные характеристики одиночества выявляют отсутствие позитивных эмоций, таких, как счастье, привязанность, и наличие негативных эмоций, таких, как страх и неуверенность;

. Тип ущербности определяет природу недостающих отношений. Здесь решающим является сбор информации о значимых для индивида отношениях. Для данного измерения возможна и дальнейшая дифференциация на 3 подкатегории:

чувство ущербности, вызванное отсутствием интимной привязанности;

чувство опустошенности;

чувство покинутости.

. Временная перспектива. Это измерение также можно подразделить на 3 подкомпонента:

степень, до которой одиночество переживается как неизменное;

степень, до которой одиночество переживается как временное;  
степень, до которой индивид примиряется с одиночеством, усматривая причину одиночества в других.

При выборочных исследованиях среди одиноких выделены следующие типы.

Первый тип - «безнадежно одинокие», полностью не удовлетворенные своими отношениями. Преобладающее настроение таких людей - недостаток в близкой привязанности, чувство социальной ущербности, безнадежность в отношении будущего. Они редко устанавливают связь с кем-либо (например, с соседями). Более других они склонны обвинять в своем одиночестве других людей. В эту группу попали большинство разведенных мужчин и женщин.

Второй тип - «периодически и временно одинокие». Они в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще вступают в социальные контакты: на работе, в различных организациях, клубах. Они считают, что их одиночество преходящее и реже чувствуют себя покинутыми.

Третий тип «пассивно и устойчиво одинокие». Несмотря на то, что они испытывают недостаток в партнере по интимной связи и им не хватает каких-то других отношений, они все же не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу. Они смирились со своим положением, и принимают свои социальные лишения как неизбежность. Чувствуя себя глубоко одинокими, они не считают себя покинутыми и не винят других в своем положении.

Интересную классификацию типов одиночества предложил Садлер [55, с.79]. Он выделил элементарный феномен, лежащий в основе всех переживаний и имеющий четыре основных направления, в соответствии с которыми человек реализует свои возможности:

уникальность судьбы индивида: актуализация внутреннего «Я» во всей его многозначности;

традиции и культура личности;  
социальное окружение, реализация социальных ролей;  
восприятие других людей.

В соответствии с этими критериями Садлер выделил четыре измерения одиночества, в зависимости от того, какое из них фрустрируется:

. Экзистенциальное одиночество, которое может возникнуть внутри трех различных форм самовосприятия:

постижение себя как цельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом. В общении с другими людьми этот вид одиночества исчезнуть не может, так как причины его лежат вне сферы человеческих коммуникаций. Встречается это переживание не у всех, а лишь у людей определенных профессий, тесно связанных с природой и т.п.

причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия. При ее фрустрации возникает специфическое переживание одиночества. Это сильнейший мотивирующий фактор, приводящий к образованию сект, порождающий религиозный фанатизм. Встречается редко.

веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям. У человека может остаться неудовлетворенной сильнейшая потребность в осознании собственной уникальности. Человек переживает самоотчуждение, осознает, что развитие одной стороны «Я» сводит на нет развитие остальных, и чувствует дискомфорт. Выражается этот вид одиночества также в виде стремления к «истинному Я».

. Культурное одиночество проявляется в малых группах, когда люди ощущают, что их связь с собственным культурным наследием порвана или что общепринятая культура неприемлема для их внутреннего мира. В основном проявляется в виде переживания разрыва со старыми ценностями, что является важным элементом в жизни молодежи.

. Социальное одиночество встречается гораздо чаще. Оно связано с взаимоотношениями личности и группы. Такое одиночество чаще всего появляется, когда роли индивидов не учтены или человека избегают.

Человек чувствует, что его оттолкнули, исключили, не оценили и так далее. Ощущения изгнания, того, что человек лишний. Часто наблюдается у людей с неустановившимися социальными ролями. Для таких людей характерно беспокойство о своем социальном положении, тревога относительно социальной идентичности. Страдают от такого одиночества в основном люди, нуждающиеся в социально значимой включенности: старики, малообеспеченные, подростки, женщины. Отчасти социальное одиночество переживают люди, которые ощущают политическое и экономическое бессилие, которые чувствуют, что и в расцвете лет они удалены от процесса принятия важных решений. Еще одна разновидность социального одиночества может возникнуть, когда человека воспринимают только как роль.

. Межличностное одиночество обычно выступает в тесной связи с социальным одиночеством, но связано с отвержением или непониманием, неприятием каким-либо конкретным человеком.

Одиночество становится особенно нестерпимым, если оно представляет собой комплекс всех этих четырех видов. Люди, испытывающие все четыре вида одиночества, страдают аномией (расстройством личности). Аномичные люди обладают общими чертами: неприятие себя и других или же тяготение к действиям под внешним контролем (такие люди чувствуют, что жизнь идет как бы независимо от их воли). У аномичного человека часто возникает ощущение, что он живет в пустом пространстве без ориентиров. Люди устают от такого существования. Жизнь утрачивает ценность. Часты попытки суицидов. Они самостоятельно не способны бороться со своими переживаниями одиночества.

Янг и его коллеги различают три типа одиночества [62,с.117]:

. Хроническое одиночество развивается тогда, когда в течение длительного периода времени индивид не может установить удовлетворяющие его социальные связи.

. Ситуативное одиночество зачастую наступает в результате стрессовых событий в жизни, например, разрыв близких отношений или смерть супруга. Ситуативно-одиноким индивидом после короткого периода дистресса обычно смиряется с потерей и преодолевает одиночество.

. Преходящее одиночество - наиболее распространенная форма этого состояния, относящаяся к кратковременным приступам чувства одиночества. Янг полагает, что для того, чтобы понять, почему одинокие люди чувствуют и действуют определенным, свойственным им образом, мы должны изучить их представления о себе и своих отношениях с другими»

Известный психотерапевт И.Ялом [61,112] выделяет 3 типа одиночества (изолированности), при этом разница между людьми, пытающимися избежать одиночества, лишь в том, от какого одиночества они стремятся спрятаться:

Внутриличностное (от себя) - человек убегает от какой-то части себя, возводя барьеры между частями своего Я. Это происходит, когда человек отрицает, свои собственные желания и не доверяет себе.

Межличностное (от других) - человек убегает от отношений с другими людьми и понимания, что он живет не так, как ему этого хочется. Причинами этого могут быть неумение строить близкие отношения, страх, личностные особенности и предыдущий опыт отношений.

Экзистенциальное (от жизни) - человек прячется в толпе от грусти и тоски, от осознания, что никто и ничто не смогут дать вечного смысла, радости и внимания.

Одиночество - специфическая форма самосознания человека, сопряженная с тяжелыми и мучительными эмоциональными переживаниями и вызываемая разрывом связей человека с внешним (физическим или социальным миром) или с самим собой.

В зависимости от того, какие связи разрываются, образуются 4 типа одиночества.

Типы одиночества:

. Космическое - человек чувствует разрыв связей с Вселенной, космосом, природой, Богом. Потеря связей с самим собой (именно в этом случае человек переживает самое ужасное одиночество - разрываются связи с самим собой), т.к. его способности, талант не реализуются, он живет чужой жизнью.

. Культурное одиночество возникает, если личностные ценности человека не соответствуют ценностям общества, в котором он живет, т.к. получается, что он живет в чужом мире. Поэтому наиболее часто культурное одиночество переживают эмигранты, поэты, люди, пережившие глубокие социальные перемены.

. Социальное одиночество - когда разрываются связи человека с группой, в которую он хотел бы входить. Его изгнали, отвергли, не приняли.

. Личностное или межличностное одиночество - разрыв связей с другими людьми. У человека нет друзей - дефицит дружеского, доверительного, интимного общения.

Проявляется в двух формах:

социальная изоляция (нет друзей) - дефицит дружеского общения;

эмоциональная изоляция - самая тяжелая форма одиночества.

Причины и проявления личностного одиночества зависят от исходных причин, выделяют 3 вида личностного одиночества:

истинное одиночество (понятие заимствовано из работ экзистенциалистов).

патологическое одиночество обусловлено отклонениями в психике, одна из главных причин - шизофрения.

вынужденное одиночество.

Экзистенциалисты считают одиночество специфической особенностью человека, в отличие от животных. Никто до конца нас понять и принять не

смогут. «Все мы заключены в одиночную камеру». Солидарность с другими всегда поверхностна, иллюзорна. «Я праздную свое одиночество» - нельзя избавиться от одиночества, нужно изменить к нему свое отношение.

Отсутствие желания общаться - патологическое одиночество. Человек добровольно ограничивает число контактов с другими людьми, общение может вызвать скуку, раздражение.

Вынужденное одиночество - ограничения круга общения носят вынужденный характер. Причины вынужденного одиночества лежат в самой личности или в особенностях ситуации. Зависит от ситуации (так сложились обстоятельства жизни):

- тяжелое заболевание,
- потеря любимого, близкого человека (потеря - смерть, развод),
- переезд (смена места жительства).

Но ситуация меняется и одиночество прекращается - чего не происходит, если причина одиночества - в личности.

Главная личностная черта, порождающая одиночество, это самооценка.

Низкая самооценка, комплекс неполноценности - ограничивает круг общения, отсюда - одиночество.

Высокая самооценка, высокомерие, пренебрежительное отношение к другим людям - одиночество.

Но одиночество и приводит к понижению самооценки. Самый мощный корень личностного одиночества - низкая самооценка.

Но при этом характер эмоций одинокой личности зависит от характера атрибуции своего одиночества: если винит в своем одиночестве других - внешняя атрибуция, его не любят - гнев (ведь он заслуживает любви) и горечь; если причины одиночества видит в себе - внутренняя атрибуция.

Все одинокие люди - депрессивные люди. (Депрессия - это индикатор одиночества).

Как ведут себя одинокие люди, их поведение:

. Печально - пассивное поведение. Эти люди ничего не делают, только плачут, переедают, пьют таблетки и алкоголь, наркотики, и т.д.

. Активное уединение - учусь, занимаюсь спортом, слушаю музыку и др.

«Печальная пассивность» - это реакция на одиночество тех, кто хронически и глубоко одинок. Такие люди находятся в состоянии летаргического самосострадания, которое отталкивает от них других людей и тем самым замыкается порочный круг: низкая самооценка? Одиночество.

«Активное уединение» - это плодотворное и творческое использование времени, проводимого в одиночестве, своего рода альтернатива одиночеству («Трудолюбивой пчелке некогда печалиться!»). Но иногда такая активность приобретает бессмысленный характер: человек усердно и интенсивно занимается никому не нужным, «пустым» делом, лишь бы заглушить одиночество, отстранение от непосредственного, живого общения с людьми шаблонными и надуманными делами.

Таким образом, одиночество - остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Для одного - это отчаянная тоска по утраченной любви и близкому человеку, заглушить которую он пытается в алкоголе и наркотиках; для другого - преходящее чувство скуки из-за отсутствия возможности общения, для третьего - это трагедия всей жизни, ощущение бессмысленности и ненужности собственного существования. В любом случае одинокие люди чувствуют себя несчастными.

### 1.3 Особенности одиночества в подростковом возрасте

Границы подросткового периода охватывают возраст от одиннадцати-двенадцати до четырнадцати-пятнадцати лет. Особое положение подросткового периода в цикле детского развития отражено в других его названиях - переходный, трудный, критический. В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения [62, с. 49].

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество.

Первый из них - отрицание самого факта наличия этого состояния у подростков как особенности возраста. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество подростков признает его как явление социальное по своей сути и поверхностное, несерьезное по природе (якобы обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни).

Третья точка зрения, наиболее нам близкая, принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее этому возрасту, отмечает серьезность, даже драматичность этого переживания. «Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» еще

неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность в нем, потребность в уединении» [19, с.62]. А также: « ... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество», «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» [21, с.129].

Признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, нужно отметить, что каким бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это свое состояние и как он его использует. Его продуктивное использование снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве возможность совершенствования, т.е. путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, эмпатии, милосердия, сострадания, пути к людям.

Необходимо отметить, что виды одиночества вообще и подросткового - в частности могут быть различны. Временное одиночество - наиболее распространенный вид этого состояния, относящийся к кратковременным приступам чувства одиночества. Оно наступает в результате значительных стрессовых событий в жизни, таких как смерть близкого человека или разрыв каких-либо отношений (при этом одинокий подросток смиряется со своей потерей и преодолевает одиночество).

Постоянное одиночество развивается тогда, когда в течение длительного времени подросток не может установить удовлетворяющие его психосоциальные связи.

Эмоциональное одиночество представляется результатом отсутствия тесной привязанности к какому-нибудь лицу или разрыва подобных

эмоциональных отношений. Одиночество может возникать при эмоциональной холодности родителей, отвержения со стороны взрослых.

Поведенческое одиночество проявляется в конфликтах потери связи с окружающими, отсутствии доступного круга социального общения (отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности), невключенности подростка в референтную для него группу сверстников. Такое одиночество может иметь как активную (избегание), так и пассивную формы.

Когнитивное одиночество рассматривается как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации (внутреннего ощущения одиночества, опустошенности); оно может быть следствием непонимания проблем подростка со стороны взрослых, резкой смены приоритетных установок во взаимоотношениях со сверстниками, несовпадения интересов, взглядов.

Переживание одиночества подростками сопровождается развитием ряда личностных новообразований и является обязательной составляющей комплекса психоэмоциональных реакций в ситуациях конфликта; в некоторых личностных процессах одиночество служит психологическим стабилизатором или дестабилизатором эмоциональных реакций. Благодаря одиночеству подросток учится быть независимым от постоянного социального подкрепления.

В то же время одиночество затрудняет общение, препятствует установлению интимно-личностных отношений, полноценных доверительных контактов, формирует негативный тип самовосприятия и может привести к ощущению психологического надрыва, душевного нездоровья. Состояние одиночества у подростка часто сопровождается чувством собственной некомпетентности, ненужности, неуверенности в себе, низким уровнем самоуважения, склонностью к психической изоляции, уходом от действительности в мир мечты, повышенной конфликтностью.

Исследователи выделяют ряд личностных, социальных, ситуативных факторов, способствующих возникновению одиночества. При этом приоритет отдается личностным факторам, таким, как низкая самооценка, застенчивость, излишняя самокритичность и низкий уровень развития коммуникативных умений, а также некоторым характерологическим особенностям (эгоизм, агрессивность). К социальным факторам исследователи относят социальное отторжение, т.е. неприятие подростка группой сверстников, и отсутствие «своего» круга общения.

Последнее может быть связано с переездом на новое место жительства, сменой школы, потерей близкого друга и т.п. Ряд авторов отмечает, что возникновение в подростковом возрасте острого чувства одиночества влечет за собой дефицитное и дефектное общение, причем не всегда удается установить, что здесь является причиной, а что следствием. У подростков может сформироваться поведение, которое приведет к школьным прогулам или отказу от обучения, лжи, субкультурным девиациям (употреблению сленга, нанесению татуировки и т.п.). Если подросток не находит поддержки и понимания во взаимоотношениях с взрослыми, то он обращается к таким же сверстникам, которых «не поняли» окружающие. Одиноким среди взрослых и сверстников подросток может попасть в асоциальную группу, где попытается реализовать свое стремление к самостоятельности.

Согласно взглядам В.С. Мухиной, одним из факторов развития личности подростка является его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений с взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи). Однако процесс становления нового растянут во времени. Он зависит от многих условий и потому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростке "детскости" и "взрослости", а с другой - наличие у подростков одного и того же паспортного возраста

существенных различий в уровнях развития различных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода:

тормозящие развитие взрослости (занятость детей только учением при отсутствии у большинства других постоянных и серьезных обязанностей, тенденция многих родителей освобождать ребят от бытового труда, забот и огорчений, опека во всем);

моменты овзросляющие (огромный поток информации, акселерация физического развития и полового созревания, большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого - ранняя самостоятельность детей). Все это вызывает огромное разнообразие условий, определяющих развитие, а отсюда - пестроту проявлений и существенные различия в развитии тех или иных сторон подростковой личности [21, с. 335].

Возникновение самосознания, как отмечает Г. Крайг, - результат осознания подростком заметных изменений в своём внешнем облике и как следствие возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает казаться конфликтным и напряжённым. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания [25, с. 559].

В переходном возрасте меняется представление о содержании понятий «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность [16, с. 95].

В подростковый период ребенок открывает свой внутренний мир. Открытие внутреннего мира - важное, волнующее событие, но оно приносит с собой множество тревог и переживаний: появляется чувство неповторимости и одиночества, которое возникает как смутное

беспокойство, может ощущаться как внутренняя пустота, которую необходимо заполнить.

Переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений с последними весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной. Если подросток в общении с друзьями и одноклассниками не получает принятия, признания и эмоционального отклика, если не удовлетворяются его потребности в социальном единении и самоутверждении, то у него возникает чувство одиночества.

В то время другой психологически обоснованной потребностью в подростковом возрасте является потребность в уединении, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию [28, с. 74].

Почти все дети проходят через периоды страшного одиночества, которые просто невыносимы. Тогда они чувствуют себя беззащитными, неуверенными в этом большом и проблемном мире. Чтобы как-то пережить свое одиночество в подростковом возрасте некоторые увлекаются дневниками, так как это удобный способ беседовать с самим собой, фиксировать свои мысли и переживания. Дневник хранят и прячут даже от самых близких людей. В дневнике идет проверка самого себя, дается отчет о своих поступках и намерениях - о чем не скажешь никому. Многие ведут дневник, потому что испытывают одиночество, им не с кем поговорить по душам [4, с. 96].

Таким образом, 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, как отмечает И.С. Кон, помогает проигрывать различные роли, которые недоступны подросткам в реальной жизни, моделирование различных ситуаций, в том числе трудных и критических [21, с. 62].

В.С. Березин выделяет следующие качества личности, «предрасполагающие» к формированию стойкого одиночества, внешних признаков, указывающих на предрасположенность к одиночеству, на которые может ориентироваться специалист 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 [3, с. 35].

Для преодоления чувства одиночества (его отрицательной стороны) необходима актуализация позитивного потенциала одиночества, внутренними условиями актуализации которого, по мнению Д. Байярд, 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, 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 [2, с. 119].

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

уровень межличностного взаимодействия, где необходимо понимание и признание от близкого человека. Выражается в поиске друга;

уровень группового взаимодействия. Наличие положительной групповой оценки оправдывает даже неудачи в межличностном общении;

уровень культурно-исторической значимости - только общество в целом, во всех своих социальных проявлениях может дать человеку эту значимость.

Для подростка актуальными можно признать только первый и второй уровни. Причём значимость первого уровня с возрастом увеличивается. Это связано с тем, что «подростковый возраст, по сравнению с младшим школьным, характеризуется несомненным развитием эмоциональной сферы. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается значительнее и устойчивее» [55, с.16 - 17]. В то же время потребность в межличностном общении для подростка уже не может найти своё удовлетворение в семье, как для младшего школьника. «Современный подросток имеет, в целом, эмоционально-позитивное отношение к своей семье. Тем не менее, наблюдается тенденция к некоторой отгороженности подростка от семьи и его нежелание пытаться решать свои проблемы, используя советы и опыт родителей» [75, с. 55].

Таким образом, референтной группой для подростков по большей мере становится компания сверстников. Более того, подросток стремится к установлению доверительных отношений с одним из своих сверстников.

Главная причина стремления к поиску alter ego - желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека субъекта, как причину возникновения чувства одиночества. «Любые описания переживания одиночества как психологического феномена обязательно содержат в себе указания на сочетание субъективной потребности и объективной невозможности понимания человека человеком. Мы говорим «меня понимают» только в том случае, если другой человек не только знает мотивы моих переживаний, но и принимает их как некоторую, причём безусловную, ценность» [49, с. 38].

Это верно и в отношении подростков, однако и здесь не обошлось без противоречий. Подросток и стремится к установлению близких дружеских отношений, и, одновременно, боится потерять себя в другом человеке, поскольку его собственное «я» ещё неопределённо, полностью им не осознанно и имеет размытые границы. «Придумать» другого легче, чем понять его» [19, с. 55], - справедливо заметил И.С. Кон. Эта боязнь, вкупе с «обученной непонимаемостью» (Э. Рутман) - когда подросток после нескольких неудач в общении убеждает себя, что все попытки найти понимание, бесполезны, собственно и ведут к тому, что подросток выбирает одиночество (или одиночество выбирает его).

Возможен и другой путь: «понимание другим человеком - это как подтверждение моего собственного существования» [54, с.16]. Найдя друга, подростки реализуют не только потребность в понимании, но и потребность в собеседнике, самораскрытии. Само становление подростка становится, таким образом, продуктивным.

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

Физический недостаток, болезнь оказывают существенную роль в развитии личности. Жизненная ситуация тяжелой болезни может исказить «обычный» путь развития ребенка. «Ребенок, развитие которого осложнено дефектом, - отмечал Л.С.Выготский, - не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, но иначе развитой... Дефективный ребенок представляет качественно отличный своеобразный тип развития... Непосредственное следствие дефекта - снижение социальной позиции ребенка; дефект реализуется как социальный вывих» [11, с.40]. Л.С. Выготский подчеркивал также, что «... процесс развития дефективного ребенка двояким образом социально-обусловлен: социальная реализация дефекта (чувство малоценности) есть одна сторона социальной обусловленности развития; социальная направленность компенсации на приспособление к тем условиям среды, что созданы и сложились в расчете на нормальный человеческий тип, составляет ее вторую сторону» [21,с.38].

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» [21, с. 128-129].

Подростки по большей своей части конформисты, им бывает трудно не идти за всеми, противостоять мнению группы, поскольку, сделав это, они теряют чувство безопасности, которое даёт принадлежность к группе. «Если по какой-то причине человек отрывается от группы, он рискует утратить контакт с её концепцией реальности. Ему становится труднее проверять свои гипотезы, и значения теряют опору, которую они получали в другом случае. Поневоле ему придётся действовать, руководствуясь своими частными значениями» [66, с.145]. Идущие вопреки установкам группы, либо отверженные, ею, неизменно сталкиваются с состоянием одиночества. В случае если подросток не имеет друга, который бы его понял, он становится вдвойне одинок. В данном случае определение одиночества Л. Симеоновой как нельзя лучше отражает положение вещей: «Одиночество - это не просто сложившаяся ситуация, когда ты проводишь время один. Это - чувство, что у тебя нет близкого человека, который смог бы тебя понять... это ощущение, что в твоих социальных связях что-то разрушилось или никогда не существовало» [39, с.14].

Для подростка с отклонениями в развитии дружеское общение с нормальными сверстниками бесценно. Оно предупредит возникновение чувства собственной неполноценности, ущербности, вызываемых обычно искусственно создаваемой изоляцией от других детей и подростков, положительно скажется на общем эмоциональном и умственном развитии. Постоянное взаимодействие только с взрослыми обедняет духовную жизнь ребенка, не дает ему возможности реализовать естественные детские интересы и стремление дружить со сверстниками [55, с.38].

С другой стороны, на подростка с ограниченными возможностями оказывают патогенные воздействия такие психотравмирующие факторы, как положение «отвергнутого» плюс недоброжелательное отношение других людей; социальная депривация (особенно в случаях прикованности к

домашним условиям либо длительного пребывания в лечебно-оздоровительных и интернатных учреждениях); эмоциональная депривация (в ситуации разлуки с близкими людьми в условиях пребывания в стационаре); физическая и психологическая травматизация, связанная с лечебными процедурами.

Среди проблем у подростков с ограниченными возможностями, чаще всего фигурирует одиночество, низкая самооценка и отсутствие социальной уверенности в себе, депрессия, ощущение стигматизированности и отверженности из-за своих недостатков, психологическая и физическая зависимость, а также мучительная неспособность обсуждать свои трудности.

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 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» [14, с. 128-129].

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество. Первый из них - отрицание самого факта наличия подросткового одиночества как особенности возраста: «Изображение подростка как одинокого существа... - это романтическое видение» [6, с. 36]. Романтическое - значит не реальное, а надуманное, несуществующее в действительности. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество признаёт подростковое одиночество как явление, социальное по своей сути и поверхностное, несерьёзное по природе: «Максимализм в оценке отношений друг с другом и родными приводит к субъективному чувству одиночества. Обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального

отношения к жизни. Таким образом, переживание одиночества детьми в возрасте 11-14 лет столь поверхностно, что можно говорить о старшем дошкольнике как о более насыщенном психологически в этих своих переживаниях» [67, с.160].

Третья точка зрения, наиболее нам близкая, принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее подростковому возрасту, отмечает серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении» [22, с.62]. А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [14, с.129].

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

## **Вывод по главе I**

Главной особенностью подросткового возраста являются обусловленные сущностью этапа – перехода от детства к взрослости – резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Поскольку любые качественные преобразования всегда нарушают стабильность объекта или явления, которое они затрагивают, подростковый возраст относится к так называемым критическим периодам жизни человека, или периодам возрастных кризисов. При этом происходящие трансформации являются настолько значительными, что подростковый возраст, как правило, считается одним из самых сложных и важных жизненных этапов, «трудным возрастом», прежде всего, трудным для самого подростка. Трудности обусловлены:

Биологическими особенностями возрастного этапа. Интенсивный и неравномерный рост и развитие организма – «пубертатный скачок» – оказывают существенное влияние на психофизиологические характеристики подростка: утрачивается существовавший в детстве баланс в деятельности эндокринной и нервной систем, а новый еще устанавливается. Это сказывается на внутренних состояниях, реакциях, настроении подростка и часто является основой его общей неуравновешенности, раздражительности, временной вялости, апатии, двигательной активности и т.п. При этом психическое развитие подростка осуществляется так же неравномерно, как развитие организма.

Результаты биологического развития организма, преобразуя внешность подростка, становятся основой для изменения отношения к самому себе и отношения окружающих к нему: В процессе физического созревания дети становятся все более похожими на взрослых, на них иначе начинают реагировать другие люди (родители, учителя, сверстники), они сами начинают иначе к себе относиться». Вследствие этого изменяются требования, предъявляемые окружающими к подростку и предъявляемые им к самому себе.

Подростки, не являясь ни детьми, ни взрослыми, имеют социально-психологические трудности групповой идентификации: в подростковом возрасте происходит смена принадлежности к группе, т.е. подростки находятся в состоянии социального передвижения из группы детей в группу взрослых, причем у них есть стремление перейти в группу взрослых и пользоваться некоторыми их привилегиями. Специфика положения подростка состоит в том, что он находится «между двумя социальными группами». Такое положение порождает стремление человека уйти из менее привилегированной группы в более привилегированную группу, которой он еще не принят. Положение неприкаянности является источником специфической картины поведения и эмоционального состояния, характеризующейся напряженностью, неустойчивостью, повышенной чувствительностью, робостью и неуверенностью, сменой контрастов поведения и настроения, эпизодической агрессивностью и другими особенностями.

Одним из важных следствий происходящих биологических и социальных трансформаций становится усложняющая процесс взросления эмоциональная неуравновешенность большинства подростков: «Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, быстрыми переходами от экзальтации к субдепрессивным состояниям. Бурные аффективные реакции, особенно часто возникающие в ответ на замечание о «недостатках» внешности подростка или при попытке «ущемить» его самостоятельность, подчас, с точки зрения взрослых, кажутся неадекватными.

Подводя итоги анализа проблемы одиночества, выявлено следующее: общим в различных психологических и философских подходах является понимание одиночества как состояния человека, сознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей; отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей, и восприятия человеком своих

социальных контактов как неудовлетворительных; одиночество осознается человеком в подростковом возрасте, что связано, с развитием рефлексии, переходом на новый уровень самосознания; одиночество связано с усилением потребностей личности в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки; одиночество предполагает переориентацию общения с родителей и значимых взрослых на ровесников, что, при отсутствии жизненного опыта, создает коммуникативные проблемы.

Исходя из цели данной работы и необходимости дальнейшего изучения особенностей подросткового одиночества, мы сочли необходимым провести экспериментальное исследование особенностей переживания одиночества подростков.

## **ГЛАВА II. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1. Изучение и анализ личностных качеств, обуславливающих подверженность чувства одиночества у подростков**

### Список литературы:

1. А. Г. Спиркин. Основы философии, М. , 1988.
2. Байярд, Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Д. Байярд. - М.: Просвещение, 1991. - С. 192.
3. Березин, В.С. Личностно-развивающий потенциал подростковых конфликтов / В.С. Березин, К.С. Лисецкий // Вестник СамГУ. Серия «Психология». - 1996, №1. - С. 32 - 38.
4. Божович, Л.И. Личность и ее формирования в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1998. - С. 464.
5. Большой психологический словарь. / Под ред. Б.Г. Мещеряковой, Я.П. Зинченко. - М.: Просвещение, 1983.
6. Бондарев, В.П. Выбор профессии / В.П. Бондарев - М.: Просвещение, 1989.
7. Бубер, Н. Проблема человека. Перспектива // Лабиринты одиночества. - М.: Просвещение, 1989. С. 95.
8. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике / Киев, 1989.
9. Возрастная и педагогическая психология. / Под ред. М.В. Гамезо. - М.: Просвещение, 1980. - С. 256.
10. Гласс, Дж., Стенли, Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / М.: Просвещение, 1976. - С. 494.
11. Гордеева, О.В Представления Выготского Л.С. о самосознании // Психологический журнал. 1996. - №5- С. 31- 42.
12. Гришин, В.В., Лушин, П.В. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / - М.: Просвещение, 1990.
13. Демидов, А.Б. Феномены человеческого бытия // Минск: ЗАО Издательский центр "Экономпресс", 1999.
14. Дольто, Ф. На стороне подростка / СПб.: Питер, 1997.

15. Долгинова, О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена [Текст]/ О.Б.Долгинова// Прикладная психология. - 2000. - №4. - С.28-36.
16. Елисеев, О.П. Практикум по психологии //СПб.: Питер, 2000. - С. 560.
17. Коломинский, Я.Л. Человек среди людей / М.: Просвещение, 1987.
18. Кон, И.С. Какими они себя видят / М.: Просвещение, 1975.
19. Кон, И.С. Многоликое одиночество // Знание - сила. - 1986. - №12. - С. 40-42.
20. Кон, И.С. Открытие «Я» / М.: Просвещение, 1978.
21. Кон, И.С. Психология ранней юности / М.: Просвещение, 1989.
22. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / М.: Просвещение, 1979.
23. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. // Вопросы психологии. 1998. №2. - С. 69-78.
24. Кошелева, Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений. // Вопросы психологии. 1998. №2. С. 106-116.
25. Крайг, Г. Психология развития // Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2000. - С. 992.
26. Кузнецов, А. «Я одинока сама с собой» // Воспитание школьников. 1997. № 2. - С. 28-32.
27. Куликов, В.Н. Теоретико-методологические проблемы социальной психологии //Вопросы социальной и педагогической психологии. - Иваново, 2000.
28. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). - М.: УРАО, 1997. - С. 176.
29. Культурология в вопросах и ответах / М.: Просвещение, 2000.
30. Лабиринты одиночества. Сборник. / Под ред. Покровского Н.Е. - М.:ЭКСМО - Пресс, 1989. - С. 549.
31. Лебедев, В.И. Общение с богом или .../ М.: Просвещение, 1986.
32. Леви, В.Л. Я и мы / М.: Просвещение, 1973.
33. Леви, В.Л. Искусство быть другим / М.: Просвещение, 1981.

34. Леонтьев, Н.А. Формирование личности / Психология личности. Тексты. - М.: МГУ, 1982.
35. Личность, коллектив и проблемы воспитания / Саратов, 1983.
36. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Наука, 1984. - С. 444.
37. Майерс, Дэвид. Социальная психология / М.: Просвещение, 2000.
38. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / СПб: Речь, 2001.-201с.
39. Маринина, Е., Воронов, Ю. Подросток в «стае». // Воспитание школьников. 1994., № 6. С. 41- 44.
40. Мид, М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры //Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 107-112.
41. Мискович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход //Лабиринты одиночества. - М., 1989. С. 64-65.
42. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников. М.: Просвещение, 1984.
43. Мухина, В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов / М.: Издательский центр «Академия», 1997. - С.432.
- 44.. Немов, Р.С. Психология // В 3 кн. М., 2001./ Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
45. Оди, Дж. Рэлф. Человек-существо одинокое: биологические корни одиночества //Лабиринты одиночества / М.: Просвещение, 1989. - С. 147-148.
46. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста. // Вопросы психологии / 1996. №1. - С. 20-33.
47. Прихожан, А., Толстых Н. Что характерно для современного подростка. // Воспитание школьников / 1991. № 5. - С. 8-12.

48. Психологическая диагностика детей и подростков / М.: Просвещение, 1995.
49. Психология развивающейся личности / М.: Просвещение, 1987.
50. Психология. Словарь / М., 1990. - С. 248 - 249.
51. Рассел, Д. Измерение одиночества / М.: Просвещение, 1990.
52. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности // - М.: Мир, 1994. - С. 319.
53. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии // - М.: Педагогика, 1973. - С. 424.
54. Рутман, Э. Никто меня не понимает. // Семья и школа. 1996. №9. С. 16-19.
55. Садлер, У.А., Джонсон, Т.Б. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества. - М., 1989. С. 25-27.
56. Сартр, Ж.П. Экзистенциализм - это гуманизм // Сумерки богов. - М., 1990. - С. 114-115.
57. Симеонова, Л. Человек рядом / М., 1989.
58. Старшенбаум, Г.В. Любовь против одиночества / М.: Просвещение, 1991.
59. Тарасов, С.В. Психологический анализ категориальных структур мировосприятия школьников. // Вопросы психологии / 1998. №4. - С. 14-21.
60. Фельдштейн, Д.И. Психология воспитания подростка / М., 1978.
61. Фельдштейн, Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Вопросы психологии. - 1983. - № 1. - С. 33-41.
62. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления // (Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности). - М.: Институт психологии, 1999. - С.189.
63. Философская энциклопедия / М.: Просвещение, 1970.
64. Хараш, А. Наедине с собой: краткое введение в психогигиену одиночества. // Урания. 1994. № 4. - С. 12 -19.

65. Хорицкая, Ю.Г., Шевченко, С.Н. У одиночества характер крут / М.: Просвещение, 1990.
66. Человек один не может... (о проблеме одиночества: сборник) / М., 1989.
67. Швал, Ю.М., Данчева, О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы / Киев, 1991.
68. Шибутани, Тамотсу. Социальная психология / Ростов-на-Дону, 1999.
69. Шильштейн, Е.С. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте. // Вопросы психологии. 2000. №6. - С. 69-78.
70. Якобсон, П.М. Эмоциональная жизнь школьника / М.: Просвещение, 1966.
71. Якобсон, П.М. Чувства, их развитие и воспитание / М.: Просвещение, 1976.
72. Якобсон, .М. Общение людей как социально-психологическая проблема / - М., 1973.
73. Ялом И. Когда Ницше плакал / Пер. с англ. М. Будыниной. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2001. - С. 416.
74. Янг, Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение / Дж. И.Янг // Лабиринты одиночества / общ. ред. и предисл. Покровский Н.Е. - М.: Владос, 2002 - С. 552-593.
75. Ярцев, Д.В. Особенности социализации современного подростка. / Вопросы психологии. 1999. №6. - С. 54-58.