

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

**ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА  
ПОДРОСТКАМИ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиль Психология образования  
очной формы обучения, группы 02061503  
Сухиной Дарьи Алексеевны

Научный руководитель:  
канд. пед. наук,  
доцент Годовникова Л.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ</b> .....	8
1.1. Одиночество в подростковом возрасте: сущность, виды, особенности проявления .....	8
1.2. Особенности эмоциональной сферы подростков из неполных семей .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Специфика переживания одиночества подростками из полных и неполных семей .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ</b> .....	36
2.1. Организация и методы исследования .....	36
2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов .....	39
2.3. Коррекционно – развивающая программа для подростков, переживающих чувство одиночества .....	57
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	63
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	67
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.</b> Диагностические методики в порядке их проведения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b> Сводные таблицы данных	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.</b> Результаты статистической обработки эмпирических данных .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4.</b> Основное содержание коррекционно развивающей программы для подростков, переживающих чувство одиночества.....	95



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Подростковый возрастной период является весьма сложным и трудным. Подростки сталкиваются с большим количеством проблем, одной из которых является феномен одиночества. В последнее время к этой проблеме появляется повышенный интерес со стороны школьных психологов. Становится все более очевидной необходимость анализа природы и сущности этого состояния, специфики его переживания и проявления в жизнедеятельности подростка. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения с значимым человеком и, как следствие, испытывает одиночество. Но, по своей сущности одиночество не всегда проблемно, оно может носить и благоприятный характер, главное понимать это, ведь каждому третьему подростку свойственно данное состояние.

Проблема одиночества находит свое отражение в трудах отечественных и зарубежных психологов, таких как: Д.В. Гарбузов, А.И. Захаров, Н.А. Рождественская, Р.С. Вейс, Г. С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, И.С. Кон, К.Р. Роджерс, К.Т. Ясперс и других ученых.

Большинство психологов придерживаются мнения, что отношение к другому человеку, к людям составляет основную ткань человеческой жизни, ее сердцевину. «Сердце» человека все соткано из его человеческих отношений к другим людям; то, чего оно стоит, целиком определяется тем, к каким человеческим отношениям человек стремится, какие отношения к людям, к другому человеку он способен устанавливать. Одиночество человека и отношения тесно связаны друг с другом, и особенно важно на данном возрастном этапе отношения в кругу семьи.

Семья выступает как первый воспитательный институт, связь с которым человек осуществляет на протяжении всей своей жизни. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы

поведения, раскрывается внутренний мир и индивидуальные качества личности. Семья способствует не только формированию личности, но и самоутверждению человека, стимулирует его социальную, творческую активность, раскрывает его индивидуальность. Все зависит от того, какую семью имеет подросток. В настоящее время наиболее распространена нуклеарная семья, состоящая из 2-х поколений - родителей и детей (или 1 ребенка). На этом фоне все чаще появляются неполные семьи с одним родителем и ребенком.

Неполные семьи проблемные в том, что в их жизнь проникнуть нелегко. Трудности неполных семей не лежат на поверхности, но проявляются опосредованно, через нежелательное поведение ребенка, черты личности ребенка. На фоне подросткового кризиса дети особенно тяжело переживают развод родителей, распад семьи, ссоры в детско – родительских отношениях и в связи с этим переживавшее одиночество может приобретать негативную окраску. Из-за недостаточного влияния на ребенка внутри семьи, односторонности воспитательного воздействия, проявления неуравновешенности родительских чувств, эмоциональной холодности может произойти искажение личностных качеств ребенка. Вследствие этого у подростков могут наблюдаться отклонения в поведении, такие как замкнутость, конфликтность, агрессия, которые проявляются по отношению к более слабым.

На сегодняшний день проблема переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей весьма актуальна, но раскрыта не в полной мере и требует дополнительных исследований и уточнений.

**Проблема исследования:** каковы особенности переживания одиночества подростками из полных и неполных семей?

**Цель исследования:** изучить особенности переживания одиночества подростками из полных и неполных семей.

**Объект исследования:** переживание одиночества в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** особенности переживания одиночества подростками из полных и неполных семей.

**Гипотеза исследования:** существуют особенности в переживании одиночества подростками из полных и неполных семей, а именно: у подростков из неполных семей выражена зависимость от общения на фоне диффузного одиночества, а у подростков из полных семей преобладает позитивное чувство одиночества (управляемое одиночество), способствующее переживанию собственной индивидуальности.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по проблеме переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей.

2. Выявить особенности переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей.

3. Определить преобладающий вид одиночества у подростков из разных семей.

4. Провести сравнительный анализ особенностей переживания чувства одиночества у подростков из полных и неполных семей.

5. На основе экспертной оценки изучить проблемы поведения подростков, переживающих чувство одиночества.

6. Разработать коррекционно–развивающую программу для подростков, переживающих чувство одиночества.

**Теоретической основой исследования** являются отечественные и зарубежные философские теории, и психологические концепции, раскрывающие вопросы, связанные с одиночеством человека. Существенное значение для исследования имеют современные гуманистические теории воспитания и развития личности (Е.В. Бондаревская, О.С. Газман, Т.В. Анохина, Г.К. Селевко), человеко-центрированный подход (К.Р. Роджерс) и интеракционистский подход к определению чувства одиночества (Р.С. Вейс).

В исследовании учитывалась онтогенетическая концепция структурных звеньев самосознания личности и влияния социума на их развитие,

разработанная Мухиной В.С. и нашедшая своё отражение в работах Борисовой И.В., Захаровой А.В., Кедяровой Е.А. Работы по проблемам деформации семейных отношений и особенностям воспитания и социализации в неполной семье (Я.Г. Николаева, А.А. Реан, В.М. Целуйко, В.А. Юницкий и другие).

**Методы исследования:**

- организационный метод: сравнительный;
- эмпирический метод: метод тестов;
- метод обработки данных: качественный и количественный анализ (математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа «SPSS-22»);
- интерпретационный метод: структурный.

**Методики:**

1. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев).
2. «Опросник для определения вида одиночества» С. Г. Корчагиной.
3. «Опросник для исследования особенностей поведения» (Т.М. Ахенбаха)

**Выборка и база исследования:** Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 20» г. Белгорода. В исследовании принимали участие 103 школьника в возрасте от 14 до 15 лет, из них 65 подростков из полных семей, 38 - из неполных семей, 168 родителей, 8 учителей средних классов.

**Практическая значимость работы** заключается в выявлении особенностей переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей. Определение того, как одиночества влияет на поведение личности в социуме, какие особенности поведения присуще подросткам, переживавшим позитивное (негативное) чувство одиночества. Полученные данные могут быть использованы психологами и педагогами при работе с подростками, в том числе и в процессе психологического консультирования.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников в количестве 58 источников, приложения.

Объем выпускной квалификационной работы – 72 страницы. В тексте выпускной квалификационной работы содержится 4 таблицы и 8 рисунков.



# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

## **1.1. Одиночество в подростковом возрасте: сущность, виды, особенности проявления**

На протяжении всей жизни человек часто сталкивается с таким явлением, как феномен одиночества, которая является одной из серьезных проблем в современном обществе. Возникновение чувства одиночества и его обострение, самое болезненное переживание приходится на подростковый период.

Одиночество — один из психогенных факторов, который влияет на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей [27].

В своем исследовании Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин трактуют одиночество следующим образом: «одиночество – это ощущение собственной не вовлеченности в связи с другими» [30, с. 18].

Исходя из трактовки Н.Н. Авдеева: «одиночество - это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции» [4, с. 21]. В рамках данного понятия авторы предлагают рассматривать чувство одиночества в двух разных аспектах: позитивном (уединенность, переживание собственной самости, самоанализ) и негативном (изоляция, отстранение от других людей, отсутствие понимания себя другими людьми).

До недавнего времени авторы считали чувство одиночества негативным состоянием, болезненным переживанием, которое может только привести к различным психическим нарушениям, расстройствам и вызвать отрицательные эмоции и черты поведения. Например, такие как, нарушение

социализации, делинквентное поведение, появление агрессии, вредных привычек и другие отклонения (К. Рубинштейн, Ф. Шейвер, У. Садлер, Т. Джонсон, и др.).

На сегодняшний день актуально рассматривать одиночество с позитивной точки зрения, опираясь на то, что это не изоляция человека от других, а уединение, которое имеет значимость для саморазвития, индивидуализации и самоопределения (К.Г. Юнг, А. Млоу, М.К. Мамардашвили, В.Е. Каган, Е.В. Неумоева, А. Storr, Г.В. Иванченко, Н.Е. Покровский, Э. Фромм, Ф. Перлз, К. Ясперс, И. Ялом, Ошо, Б. Миюскович, А. Лэнгле, Э. Лукас).

На данном возрастном этапе мальчики и девочки, которые осознают всю сущность позитивного одиночества намеренно пытаются найти такое состояние, чтобы побыть наедине со своими мыслями, чувствами, поразмышлять над терзающими вопросами или проблемами, проанализировать свои действия и поступки, найти решение из волнующих ситуаций. Часто именно в этом состоянии подростки задаются вопросом смысла жизни, собственного самоопределения как личностного, так и профессионального, нахождение своих особенностей, переживание собственной уникальности. Но несмотря на это в большинстве случаев каждый третий подросток переживает негативное чувство одиночества, нежели позитивное.

Таким образом, как отмечают А.Ж. Салихова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, одиночество может протекать в двух противоположных направлениях: негативном и позитивном [30]. Негативное протекание чувства одиночества – это недостаток или дефицит общения, отсутствие или неумение устанавливать близких взаимоотношений, которое часто именуют социальным одиночеством. Позитивное протекание чувства одиночества – готовность и желание побыть наедине с самим собой, своими мыслями, чувствами, переживаниями. Это уединение, которое понимается как возможность личностного развития и роста, проявления творческой активности,

называемый позитивным или экзистенциальным одиночеством. Различие этих видов одиночества можно заметить не только в эмоциональной окраске, но и в отношении человека к ним: либо как недостаток чего-то необходимого, затрудняющее рост личности, либо как возможность и способность роста и развития. При этом у них есть общий фактор: ограниченность контактов с другими людьми до минимума и низкая степень вовлеченности в социальные группы. Чаще всего именно отстраненность от других людей является показателем негативного одиночества любого вида, подростки не стремятся делиться своими проблемами и переживаниями, замыкаются в себе и переживают это самостоятельно с вытекающими последствиями.

Феномен одиночества можно рассматривать на каждом возрастном этапе начиная с отрочества [43]. Это объясняется тем, что проблема одиночества имеет своя специфику на каждом этапе развития.

«Переживание одиночества впервые проявляется в подростковый период, что связано с становлением идентичности и поиском связи с окружающим внешним миром», - так считает Е.М. Коротева и ее соавторы [17, с. 38]. Е.М. Коротева подтвердила, что для подростки чаще чем для представителей других возрастных групп характерно переживать чувство одиночества.

Для подросткового возраста свойственно переживание собственной индивидуальности, осознание своей уникальности, отличия от других, что вызывает чувство одиночества или страха одиночества. В результате понимания своих особенностей у подростков возникает ощущение, что никто не может их понять, даже они сами не способны это сделать, но требуют от других. Противоречивость еще одна черта, свойственная данному возрастному этапу. Данного рода мысли способствуют появлению повышенной тревожности и обостренного одиночества, которые принимают за две характерные особенности эмоциональной сферы подростков.

Одновременно увеличивается потребность в автономности, неприкосновенности личного пространства, свободе действий. В

подростковом возрасте переосмысливается содержание понятий «одиначества» и «уединение» [23]. В переходном возрасте данные состояния приобретают не только физический, но и психологический смысл, при этом чувству одиначества приписываются как отрицательные, так и положительные аспекты.

Ряд ученых в качестве основных причин одиначества в подростковом возрасте выделяет проблемы в общении с другими людьми и недостаток коммуникативных навыков: Е.М. Коротеева, О.В. Кроповницкий, М.А. Писарева утверждают, что само ощущение одиначества у подростков связано с возрастными особенностями и трудностями формирования личности, и провоцирует яркое стремление к общению, установлению значимых межличностных контактов целью которых выступает получение моральной поддержки, эмоционального тепла, заботы, сочувствия, эмпатии, признание их значимости, общих интересов и сфер деятельности [17].

Подростку характерно ощущение бессмысленности своего существования, чувства одиначества, беспомощности, собственного бессилия и страха. При этом в ситуации, когда подросток не находит поддержки и понимания у родителей, он обращается к сверстникам, которых также не поняли окружающие. Часто такие подростки вступают в различные асоциальные группы, в которых получает некоего рода поддержку и понимание. Неформальные группы – своего рода секты, в которых подросток, как кажется ему, самореализуется и осуществляет стремление к самостоятельности, но в большинстве случаев это еще один способ скрыться от самого себя, своих собственных проблем.

На данный момент изучены виды одиначества подростков (Е.Е. Рогова, Ф. Р. Вейс, М. Клее) и показатели одиначества (Е.М. Коротеева).

Е.Е. Роговой были выделены следующие виды одиначества: временное (быстротекущие и непродолжительные приступы одиначества), постоянное (как результат длительного отсутствия уставленных социальных контактов), эмоциональное (избыток тесной привязанности, или разрыв значимых

эмоциональных связей, или боязнь их потерять в результате психологической изоляции), поведенческое (в ситуации конфликта, нехватки доступного социального круга общения) и когнитивное (опустошенность, осознание собственной депривации) [36].

Р. Вейс исходил из того, что чувство одиночества может переживаться на двух уровнях: эмоциональном и поведенческом. Эмоциональный уровень – отсутствие тесной эмоциональной и/или интимной привязанности. Эмоционально одинокий человек испытывает: страх, тревогу и опустошенность. На поведенческом уровне у человека отсутствуют значимые для него межличностные связи, не наблюдается чувство общности. Как пишет Р. Вейс: «Социально одинокий человек переживает тоску, уныние и чувство социальной маргинальности» [24, с. 134].

Реакция на одиночество у каждого человека выражается по-своему. У некоторых она сопровождается депрессией или враждебностью, отрицанием и неприятием данного состояния или наоборот активностью и желанием его преодолеть. Данный фактор зависит от их собственных объяснений этого чувства. Существует три составляющих личностных объяснений одиночества. Во-первых, одинокий человек обычно отмечает изначальное событие или ситуацию, которая приводит его к одиночеству. Во-вторых, 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, низкая самооценка) или ситуации (например, окружение, в котором трудно встретить новых людей, не с кем поговорить). Выделяют три измерения причин объяснения одиночества: местоположение причинности (внутренняя, личностная, либо внешняя, ситуативная причинность), стабильность (постоянная либо изменяющаяся во времени причинность) и контролируемость (способность человека контролировать свое поведение).

М Клее выделяет три вида одиночества: хронический, ситуативный и переходящий [27].

Хроническое одиночество наступает в случае, если индивид в течение длительного периода жизни испытывает глубокую грусть и отчаяние вне зависимости от происходящих событий [23]. Такой человек обычно не идет на контакт с другими людьми и старается их избегать. Для того, чтобы уйти от хронического одиночества, а также чтобы суметь противопоставить свои приоритеты и ценности социальным нормам и ожиданиям, которые зачастую являются фальшивыми и неискренними, данному индивиду потребуется повысить свою самооценку. Больше всего пользы от своего состояния хронически одинокие люди могут получить благодаря выработке невосприимчивости к социальным тревогам и развитию социальных навыков общения и взаимодействия. Для избавления от данного вида одиночества необходимо расширить круг общения до максимума, найти единомышленников с похожими интересами, а также стремиться к общению с людьми, которые помогают двигаться вперед и не сдаваться.

Ситуативное одиночество более частое явление среди подростков и обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни, таких, например, как смерть близкого человека или разрыв отношений [17]. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. Полезнее всего для подростков, испытывающих ситуативное одиночество, будет обретение уверенности в собственных силах, обретение новых знакомств, эмоций, впечатлений.

Переходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью проходят, не оставляя после себя никаких признаков чувства одиночества [18]. Изменение состава семьи, развод, повторный брак или недостаток эмоционально значимых, доверительных и близких отношений и недостаток родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в подростковом возрасте. Также немаловажным фактором является то, что чем сложнее будет протекать процесс воспитания в детстве, тем труднее подростку

будет справиться со своим собственным одиночеством в будущем. Эмоциональная рана, которую человек получил в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость подростка и сохраняется на протяжении длительного времени, иногда на всю жизнь, заставляя таких людей острее реагировать на разлуку и социальную изолированность, провоцируя тем самым такие черты, как замкнутость, скрытость и отгороженность от других людей.

Е.М. Коротеевой были изучены такие показатели одиночества в подростковом возрасте, как осознание неудовлетворенности отношениями с окружающими, негативный эмоциональный фон [17]. Переживание одиночества на подростковом этапе обусловлено эмоциональной неустойчивостью, низкой или заниженной неадекватной самооценкой, застенчивостью, неуверенностью в собственных силах и личностной ориентацией на самого себя и свой внутренний мир. Также на одиночества подростков влияет и наличие трудностей в общении со сверстниками, и развод родителей или потеря родителей, или одного из родителя в случае смерти.

Т.В. Драгунова в своем исследовании утверждала следующее: «для подросткового возраста характерно возникновение самонаблюдения, которое ведет подростка к самоуглублению и самоанализу, развитию личностной рефлексии; появлению особого интереса к своему внутреннему миру, миру собственных переживаний; появлению неудовлетворенности внешней окружающей средой, уходом в себя, что выражается в уединении подростка, его стремлении к переживанию одиночества, склонности придаваться мечтам, противопоставлении себя окружающим, несущем с собою конфликты» [19, с. 114]. На данном этапе каждый человек переживает ощущение собственного «Я», у него начинает зарождаться чувство индивидуализации и уникальности. Драгунова провела специальное исследование, с целью выявления роли и места одиночества в подростковом возрасте. Исследованные ею подростки не испытывают чувство постоянного одиночества, на этом возрастном этапе оно возникает эпизодически под влиянием внешних обстоятельств. Очень часто

одиночество выступает как результат межличностного конфликта (с родителями, сверстниками или парнем/девушкой). Эпизодическое чувство одиночества также не доставляет подросткам радость и наслаждение, поэтому они стараются активно его преодолевать путем включения в общественную жизнь и деятельность коллектива.

Т. В. Драгунова выделяла феномен, без которого на данном возрастном этапе не обходится ни один подросток – это «стремление к одиночеству». Автор понимает под этим понятием эпизодически возникающую у подростка потребность быть наедине с собой. Это желание может быть обусловлено появлением интереса к своему собственному я, необходимостью разобраться в себе, проанализировать собственные мысли и поступки, поразмышлять о событиях внешнего мира, и о том, как следует относиться к этим событиям. Другими словами, подросток нуждается в саморефлексии. На наш взгляд это является необходимым условием для формирования мировоззрения подростка.

Чувство одиночества возникает у подростка тогда, когда он пытается доказать себе и окружающим неповторимость и уникальность своего собственного я. Это помогает ему переживать чувство интроспекции, развиваться внутреннее и выводит на разговор с самим собой [17].

По мнению отечественных и зарубежных ученых (А.В. Мудрик, Дж. Р. Олди и др.), резкое преобладание потребности в уединении не всегда является позитивным аспектом, но зачастую – сигналом тревоги и может привести к постоянному переживанию чувства одиночества. Таким образом, довольно продолжительное желание подростка побыть одному служит показателем его неудачных взаимоотношений с другими людьми, а возможно, и деструктивных изменений во внутреннем мире.

Мальшева С. В. и Рождественская Н. А. предполагают, что существуют четыре основные причины, вызывающие чувства одиночества у подростков. [28].



Первая причина связана с новообразованиями подросткового возраста: личностная рефлексия, появление нового уровня самосознания. Это связано с осознанием своей уникальности, неповторимости и непохожести на других людей. Переживание собственной самости влечет за собой мысль о том, что все люди разные, им не свойственно понимать друг друга, вставать на точку зрения другого человека. Чувство непохожести друг на друга заставляет подростка задуматься о том, что в этом мире он так и не поймет других, а другие не поймут его и поэтому каждый «обречен» на одиночество.

Вторая причина кроется в ведущей деятельности данного возраста - становление коммуникативного общения, познание и понимание сути другого человека и самого себя. Необщительность подростка, недостаток или полное отсутствие межличностных контактов со сверстниками. В силу этого деятельность подростков направлена на взаимодействие с индивидами того же возраста, так как общество взрослых людей для них кажется сложным и непонятным. Только в обществе одноклассников подросток может полноценно самоутвердиться, научиться взаимодействовать в неформальной группе, почувствовать поддержку друзей, оказать кому-то поддержку, понять других и быть понятным другим [17]. Подростки, лишенные общения со сверстниками, как правило, чаще остальных испытывают негативное чувство одиночества.

В качестве третьей причины появления одиночества в подростковом возрасте авторы выделяют экзистенциальный подростковый кризис «смысла жизни». Поиск смысла жизни имеет сходство со становлением идентичности личности. Подросток якобы отторгает среду, которая окружает его, становится замкнутым, пытается разобраться в себе и во внешнем мире, понять свою природу и истинное предназначение. В мечтах о «месте под солнцем» подросток сам того не подозревая, начинает испытывать чувство одиночества.

Четвертая причина – отсутствие личной свободы, принудительное пребывание в каких-либо группах. Данное явление часто наблюдается в детских домах или в семьях, где ребенок является приемным и не

единственным в семье: дети не имеют возможности остаться наедине с собой, своими мыслями, происходит постоянное нарушение личных границ, из-за чего потребность в уединении, саморефлексии становится не удовлетворенной. В силу этого у подростков возникает мысль о непонимании себя другими людьми, складывается комплекс неполноценности и все это приводит к появлению и обострению чувства одиночества.

В работе Николаева Н. А. «Понимание и переживание изолированности в юношеском возрасте» изучаются представления об изолированности у подростков и старших школьников; выявляется связь изолированности как показателя социометрического положения в группе с особенностями «образа Я» в юношеском возрасте [3].

Е.Н. Осин и З.С. Перлова исследовали влияние установок по поводу одиночества на субъективное благополучие личности [30]. Ученые пришли к выводу, что переживание одиночества становится более болезненным и тяжелым если человек не в состоянии пережить его, относится к одиночеству как к проблеме, стремится избежать его. В то же время, факт принятия одиночества и уединения способствует налаживанию отношений с самим собой и более глубокому ощущению ценности взаимоотношений с другими.

Д.А. Леонтьев проводил обширное комплексное исследование феномена одиночества и как негативного состояния, и как позитивного ресурса развития личности [22]. Автор считает, что индивидуальные различия проявляется не в ситуациях и причинах одиночества, а в субъективном переживании и влиянии на жизнедеятельность. Д.А. Леонтьев акцентирует внимание на том, что позитивное влияние одиночества связано с обеспечением паузы в ходе активного взаимодействия человека с окружающим миром, которая выступает необходимым условием общения с самим собой (аутокоммуникативного) и переработки информации в опыт. В основном одиночество не выступает желательным ресурсом, условием развития, а наоборот феноменом, вызывающим тревогу и скуку для людей, не имеющих мотивации и ресурсов саморазвития.

Таким образом, понятие одиночества – это не однозначное, многоаспектное понятие, которое имеет как отрицательные, так и положительные аспекты. На сегодняшний день среди многочисленных исследователей до сих пор нет единого понимания сущности одиночества, его происхождения и особенностей проявления, что составляет актуальный предмет дальнейших исследований.

Чувство одиночества переживают абсолютно все подростки, а какое оно уже зависит от жизненной ситуации, в которой находится подросток. Основной причиной переживания одиночества в подростковом возрасте является трудность в общении (или полное его отсутствие), не понимание со сверстниками и родственниками, переосмысление ряда ценностей, стремление самоутверждения, поиск смысла жизни и собственной самости (М.А. Писарева, О.В. Кроповницкий).

Мало работ проведено на подростках, с учетом их взаимоотношений с родителями, обстановке в семье, что и представляет собой актуальность исследования особенностей переживания одиночества в подростковом возрасте.

## **1.2. Особенности эмоциональной сферы подростков из неполных семей**

Семья является одним из основных институтов воспитания детей [2]. Ребенок прибывает в семье значительную часть собственной жизни, именно там закладываются основы личности ребенка и его индивидуальные особенности, так как продолжительность влияния института семьи на характер ребенка намного больше чем у какого-либо другого социального института.

Н. Л. Малякко пишет: «родительский дом для ребенка своего рода первый институт социализации» [5, с. 96]. Отношения в семье играют огромную роль в становлении и развитии личности ребенка. Всем известно,

что распад семьи очень актуальная проблема современности и это влечет за собой негативные изменения как в самой структуре семьи, так и в личностных изменениях родителей, и в особенности детей.

В настоящее время рост числа разводов увеличивается каждый день и приходится они в основном на подростковый возраст детей. По данным статистики, каждая пятая российская семья с несовершеннолетними детьми является неполной. За последние годы резко возросло число детей пубертатного возраста, которые воспитываются в неполных семьях, где, в подавляющем большинстве случаев, единственным воспитателем является мать.

Неполная семья – малая группа людей с частичными неполными связями, где нет традиционной системы отношений мать – отец – ребенок [10].

В работах А. Адлера, К. Леонгарда, А.Н. Леонтьева, А.Е. Личко, Е.Е. Маккоби, Е.О. Смирновой, А.С. Спиваковской, Е.С. Шеффера, Э.Г. Эйдмиллера и других ученых анализируются детско-родительские отношения, выделяются и описываются типы семейного воспитания.

Г.Фидорг и Б.И. Кочубей выделяют следующие разновидности неполных семей: осиротевшая, внебрачная, разведенная, распавшаяся. В зависимости от того, кто из родителей занимается воспитанием ребенка, выделяют: материнские и отцовские неполные семьи. По количеству поколений в семье различают: неполную простую – мать (отец) с ребенком или несколькими детьми и неполную расширенную – мать (отец) с одним или несколькими детьми и другими родственниками. Последние составляют абсолютное большинство среди неполных семей.

Осиротевшая неполная семья образуется в результате смерти одного из родителей. Несмотря на то, что потеря близкого человека – это страшное горе для семьи, оставшиеся ее члены способны сплотиться и поддержать целостность семейной группы [21]. Родственные связи в таких семьях обычно не разрушаются: сохраняются взаимоотношения со всеми родственниками по

линии погибшего (умершего) супруга, которые продолжают оставаться членами семьи.

Неполная разведенная семья – семья, в которой родители по определенным причинам более не могут или не хотят жить вместе [27]. Наиболее популярные причины развода: измена или создание другой семьи, несхожесть характеров. Развод родителей оказывает глубокое влияние на становление психики ребенка, поскольку подросток, переживающий развод родителей, тем более если он причастен к конфликту, получает психологическую травму. Это влечет за собой появление чувства неполноценности, страха, тревожности за настоящее и будущее. Поэтому подросток всеми силами пытается сохранить семью, придумывает различные авантюры, схемы действия, чтобы восстановить благоприятные отношения между матерью и отцом. Частые мысли, которые появляются в голове у подростков после развода: «родители меня тоже бросят», «это все моя вина», «в будущем мне тоже не избежать развода с супругом/супругой». Если травма оказалась глубокой, то подростки в будущем даже могут бояться заводить отношения с противоположным полом в силу того, что не хотят, чтобы повторилось тоже самое, как и у его семьи. Очень часто развод родителей вызывает стыдливые чувства у подростков, ему стыдно, что его семья потерпела крушение.

Внебрачная семья также имеет свои отличительные особенности. В силу каких-либо личных обстоятельств женщина принимает решение родить ребенка, не вступая в брак [34]. Это может быть обусловлено инстинктом материнства или страхом остаться одной до конца жизни, также возможен вариант, что женщина просто хочет оставить ребенка как напоминание о человеке, которого она любила и любит до сих пор.

Одиноким родителем сталкивается с необходимостью приспособливаться к изменениям, с которыми он столкнулся. На основе этого между ним и ребенком формируется новый тип взаимодействия, родитель должен воздействовать на подростка за двоих [24]. Данный фактор осложняет

контроль и надзор за детьми. Отсутствие отца лишает детей возможности знакомиться с разными вариантами семейных отношений и влечет за собой односторонний характер психического развития. Во избежание данной ситуации для матери очень важно поддерживать общение ребенка и отца. Важной задачей родителей-одиночек является налаживание адекватных взаимоотношений с противоположным полом, чтобы показать ребенку мужские и женские роли и в последующем овладеть соответствующей. Если отношения у ребенка отдельно с отцом или отдельно с матерью будут складываться неблагоприятно, то вероятнее всего это отразится и на взаимоотношениях с противоположным полом.

Очень часто в семьях, где отец бросил свою семью ради другой женщины дочери, начинают потенциально разочаровываться во всех мужчинах. Мама своим поведением и действиями только подтверждает это и в итоге дочь не хочет заводить отношения, выходить замуж, иметь детей, так как уверена, что и с ней случится нечто подобное. Она видит, как страдает мама и не хочет испытать тоже самое.

Возможен и такой вариант течения событий: отец бросил семью ради другой женщины, сын подросток видит, как он счастлив теперь, нежели с матерью и в будущем, еще не осознанно, но хочет последовать этому же примеру. Нехватка острых ощущений, чего-то нового, необычного, манящего так и привлекает подростка. «Дурной образец для подражания» именно так можно описать эту ситуацию. Еще не созданная будущая семья уже обречена на развод.

По мнению И.С. Губановой у подростков из неполных семей, в отличие от детей из полных семей, несколько более выражены такие качества, как возбудимость, эмоциональная восприимчивость, повышенная ранимость, чувствительность, вспыльчивость, болезненное реагирование на происходящее [7]. Такие подростки чаще других чувствуют себя покинутыми, ненужными, непонятыми, замкнутыми, отдаленными от других людей, обречёнными на одиночества.

А. И. Захаров считает, что дети из неполных семей становятся более замкнутыми, агрессивными, тревожными, непослушными, неуверенными в себе, имеют заниженную самооценку, имеют огромное количество страхов, чаще других склонны к невротическим нарушениям и деструктивному поведению [14].

В книге «Семья глазами ребенка» автор раскрывает проблемы воспитания детей, описывает как выглядит счастливая семья и по каким параметрам можно определить степень ее счастливой жизни [33]. Исследуются аспекты, влияющие на благополучие семьи, какие особенности имеет полная и неполные семьи.

Г.Т.Хоментаскас указывает на то, что в неблагополучной неполной семье подросток фактически безнадзорен, здесь присутствует либеральный стиль воспитания и, следовательно, на него воздействуют отрицательные примеры [48]. Чаще всего в неполных семьях отсутствует единая твердая линия воспитания и на основе этого у подростка возникает слабость характера. Недостаточная требовательность к подростку и применение физических наказаний очень часто приводит к возникновению лживости, боязливости, а отсутствие четкого режима распорядка дня в неполной семье вызывает у детей беспорядочность, рассеянность, неаккуратность, безответственность и небрежное отношение как к вещам, так и к другим людям.

Незнание возрастных особенностей подростка может повлиять на появление у него некоторых особенностей характера. На данном возрастном этапе подростке приобретают новообразование – чувство взрослости. Большинство родителей не придает этому большого значения, что приводит к появлению таких черт у подростка как упрямство, капризность, трудновоспитуемость, грубость, появление вербальной или даже физической агрессии, нарушение поведения. В отдельных случаях возможны наиболее серьезные деформации различных черт характера. Если не принимать во внимание возрастные особенности подростков, это может привести к

серьезным и продолжительным конфликтам с членами всей семьи, а также скрытую или явную войну с ними.

Переоценка или недооценка недостатков подростка неблагоприятно влияет на развитие его характера [39]. Очень часто родитель, воспитывающий ребенка самостоятельно, предписывает ему нервозность характера. Так чрезмерную капризность, недисциплинированность, несдержанность и возбудимость родитель объясняет нервностью подростка, а не дефектом воспитания. Такое отношение способствует укреплению у детей этих недостатков и появлению чувства вседозволенности. Нередко они прямо заявляют: «Не трогайте меня: я нервный!», «Я не буду это делать, мне нельзя нервничать!», «Я нервный, а ты меня еще доводишь» и тому подобное. Также таким нарушением может служить появление у ребенка неуравновешенности, обидчивости, слезливости. Родитель упускает это из виду и тем самым у ребенка развиваются такие симптомы, как бессонница, потеря аппетита, головные боли, тики, плаксивость. Данные симптомы являются первыми признаками психосоматических заболеваний, в этом случае надо немедленно обращаться к врачу.

Зачастую подростки сами неправильно понимают и объясняют свои личностные особенности. Например, они могут принимать настойчивость за силу воли, грубость – за правдолюбие и мужество, невежество – за прямоту, чувство важности – за гордость и проявление чувства собственного достоинства. Даже если подросток осознает, что это далеко не достоинства, а скорее недостатки, переубедить его весьма трудно. Окружающим он будет доказывать обратное, поскольку он не желает избавляться от таких черт.

Недостатки характера – это устойчивые отрицательные формы в поведении человека [34].

Выделяют два вида привычных недостатков характера: проявляющихся в его работе и в отношении его к себе и другим людям. Первый вид: лень, пассивность, неорганизованность, отсутствие настойчивости. Второго вида: эгоизм.



Рассмотрим подробнее перечисленные недостатки характера детей из неполных семей. К первому виду относится лень. Лень – главный враг всех людей, но в неполных семьях она встречается намного чаще. Лень проявляется в отсутствии желания выполнять какую-либо деятельность, в основном учебную и трудовую [30]. Очень важно объяснить подросткам важность учебы, что она важна не только маленьким детям и \*зубрилам\*, но и им в том числе, а также предоставить им возможность проявить свою взрослость на уроках в школе.

К данному виду недостатков характера детей из неполных семей относится пассивность. Понятие пассивный обозначается как безучастность, бездеятельность, вялость [30]. Пассивность тесно связана с ленью. Возможно подросток в силу своих особенностей просто не хочет проявлять инициативность, быть активным и принимать участия в различных видах деятельности. Необходимо обращать на это внимание, способствовать возникновению интереса к чему-либо, ведь так может пропасть интерес и к жизни вовсе.

Используется такое понятие как «интеллектуально пассивные дети», оно выражается через следующие психологические особенности: негативное отношение к интеллектуальной деятельности, недостаточность знаний, умений, навыков, отсутствие познавательной активности [18]. Подросток отказывается отвечать у доски, выполнять домашнюю работу, заниматься профессиональной подготовкой, а в некоторых случаях вообще ходить в школу.

Основная причина интеллектуальной пассивности у подростков чаще всего – отсутствие возможности проявить свои знания, умения, навыки в учебной деятельности. Показать свою активность, самостоятельность, взрослость. Пассивное поведение может быть связано как с неправильным отношением к ребенку, так и с некоторыми психологическими особенностями самого ребенка [28]. Например, при слишком тщательной опеке в неполных семьях часто вырастают безучастные, вялые, унылые и равнодушные дети,

которые не имеют никаких стремлений в жизни. Пассивность также может возникнуть из-за требования безоговорочного послушания родителю, что в данном случае повлечет за собой то, что ребенок не будет стремиться к самостоятельности и активной деятельности.

Сержантов В.Ф. утверждал: «...такие черты, как застенчивость, обидчивость и неуверенность в себе тоже будут способствовать возникновению и закреплению пассивности у детей» [39, с. 106]. Принимая во внимание все выше сказанное, можно заключить, что подростки должны учиться правильно распределять свою активность, управлять ею и формировать у себя это психологическое качество.

Следующей отрицательной чертой характера подростка, воспитывающегося в неполной семье, является отсутствие упорства, силы воли, настойчивости. Для подростка данные черты являются ключевыми, поскольку без них он не сможет добиваться каких-либо целей и доводить начатое дело до конца, особенно если это требует упорства и длительной работы. Неэнергичные, уступчивые подростки не в силах ставить перед собой глобальные, далекие, цели, требующие больших моральных затрат. Во избежание появления данных черт характера родитель должен осуществлять тщательный контроль над выполнением детьми любой работы, выполненное некачественно дело не следует принимать, а стоит попросить ребенка сделать лучше; в труде и учебе ставить перед подростками интересные задачи и стараться заинтересовать, приводя положительные примеры. Воспитание настойчивости непосредственно связано с развитием таких положительных черт характера, как инициативность, активность, эрудированность, организованность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность в себе, сознательность и другие.

Вторым видом недостатков характера детей является эгоизм. Эгоист – это себялюбец, ищущий во всем личную выгоду, часто пренебрегая при этом интересами других людей и общества [30]. Нередко в переходном возрасте проявляются черты эгоистичности в характере подростка. Он не обращает

внимания на других людей, его заботит только собственное «Я» и, по его мнению, все остальные должны тоже интересоваться только им, уделяя ему все свое внимание. В данной ситуации родителю необходимо не только увидеть и устранить данный недостаток характера, но и способствовать формированию у него таких качеств, как альтруизм, товарищество, дружелюбие, эмпатия, забота и помощь слабым нуждающимся.

Грубость, лживость, недисциплинированность, педантичность – еще одни особенности характера у подростков из неполных семей.

Грубые дети являются провокаторами, вызывающими конфликтную ситуацию, или попадающими в нее. Часто грубость проявляется в резком поведении, бесцеремонности, дерзости. Грубость появляется у детей, когда родители обращаются с ними в форме приказов, используют диктаторское общение [10]. Необходимо бережно относиться к своему ребенку, чтобы избежать проявления такого качества, следить за своими словами, поведением, учиться общаться вежливо и культурно. Грубое поведение со стороны ребенка также может являться ответной реакцией на несправедливые действия со стороны взрослых. В таком случае конфликт устраняется путем исправления своей ошибки взрослыми.

Лживость детей может быть вызвана разными факторами: боязнью наказания, стремлением во что бы то ни стало привлечь к себе внимание противоположного пола, способ заслужить авторитет в компании или стремлением добиться доверия и расположения другого человека. В таком случае следует объяснить подростку, что лживость – презренное качество человека, отягощающее дурной поступок [10]. Но при этом необходимо избегать наказаний, которые вызывают у ребенка чувство страха и глубокой подавленности. Дайте уверенность ребенку, что вы принимаете его любым со всеми достоинствами и недостатками, покажите, что он может доверять вам, несмотря ни на что, приводите личные примеры из своего прошлого, научите ребенка поступать правильно и честно.

В большинстве случаев недисциплинированные дети – это дети, которые, нарушая все нормы поведения, постоянно стараются привлечь к себе внимание окружающих и доставляют им наибольшее беспокойство [6]. Такие подростки, которые не поддаются контролю со стороны других людей, нарушают нормы и правила поведения. Их недисциплинированность часто проявляется в неорганизованности личности.

«Педантичные дети – чрезвычайно добросовестны. Они стараются делать все очень тщательно, аккуратно и точно», – так описывает этот феномен Н.Ф. Голованова в книге «Социализация и воспитание ребенка» [8, с. 216]. Часто этот феномен называется гиперответственностью – чувство излишне повышенной ответственности, стремление выполнить поставленные задачи в лучшем виде, что нередко вызывает у этих людей неуверенность в себе, тревожность, страх ошибиться и заниженную самооценку. Отличительные черты характера педантов в неблагоприятных для них условиях могут привести к трудностям в общении, замкнутости, неумению ориентироваться в незнакомой ситуации. Таким детям необходимо продумывать все до мелочей, предугадывать ход событий и планировать свое поведение, иначе они окажутся нелепыми и неуклюжими. В обществе сверстников таких подростков считают занудами и неинтересными личностями, что негативно сказывается на процессе саморазвития. Нельзя сказать, что это чересчур негативное качество, но все должно быть в меру, такие люди следят за порядком и помогают избежать хаоса в окружающем мире. Для ликвидации подобного состояния надо приучать педантов к дисциплине, воспитывать у них силу воли, позволяющую не погружаться бесконечно в свои сомнения, а переходить своевременно к следующим действиям или мыслям. В качестве средства устранения данной черты могут служить новые увлечения, хобби, удовлетворяющие потребность в изучении деталей, моделирования, и которые будут занимать и заинтересовывать подростка.

М.И. Буянов, А.И. Захаров, И.С. Кон исследовали проблемы генезиса неполных семей, вопросов воспитания и развития эмоционально-личностной

сферы детей [7]. Доказано, что распад семьи отрицательно влияет на самосознание подростка, что влечет за собой неполноценное формирование я-концепции и появление негативных черт характера.

М.И. Буяновым было замечено, что у подростка из распавшейся семьи такие черты как повышенная эмоциональность, неуравновешенность и болезненная чувствительность, свойственные переходному периоду, носят гипертрофированный характер, делая его психику особенно ранимой [7]. Также были исследованы и доказаны значимые отличия в уровне самооценки между подростками из полных и неполных семей. У подростков из полных семей наблюдается более высокая самооценка, чем у подростков из неполных семей.

И.В. Борисова, А.И. Захаров, В.С. Мухина справедливо отмечают тот факт, что неполные семьи не самым положительным образом способствуют развитию и формированию личности подростка [26].

Таким образом, родители играют важную роль в становлении характера ребенка, что отражается на формировании его личности начиная с младенческого возраста. Отсутствие одного из родителей (в данном случае отца) приводит к нарушениям психического (умственного) развития ребенка, снижению его социальной активности, деформации личности и нарушению процесса поло-ролевой идентификации, а также к возникновению разного рода отклонений в поведении и в состоянии психического здоровья. Все эти факторы оказывают серьезное влияние на дальнейшую личную и общественную жизнь ребенка вне зависимости от его пола.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу о том, что в неполных семьях в процессе воспитания в характере ребенка могут сформироваться устойчивые негативные черты поведения. Поэтому для того, чтобы своевременно заметить и постараться исправить эти черты, недостатки характера, которые могут возникнуть в результате неправильного воспитания. воспитывающему родителю необходимо иметь о них представление.

### **1.3. Специфика переживания одиночества подростками из полных и неполных семей**

Т.В. Андреева в книге «Семейная психология» предлагает следующую трактовку: «семья – малая социальная группа, которая основана на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство» [4, с. 6].

На сегодняшний день неполная семья становится все более распространенным явлением, поэтому особую важность приобретает вопрос о том, как состав семьи влияет на развитие личности ребенка. Можем предположить, что без разницы в какой семье воспитывается ребенок: полной или не полной, ведь главное не состав, а само отношение внутри семьи. Но эту гипотезу быстро опровергнут семейные психологи и исследователи в сфере детско – родительских отношений.

Бакалдин С. В. В книге «Одиночество и его связь с функциями Я» пишет: «развод родителей в корне меняет личность каждого человека, но особое влияние он оказывает на ребенка – подростка. Для него это является потрясением, негативным событием, причиной его неуверенности и травмирующих переживаний» [5, с. 95]. В начале подросток переживает настоящий шок. Его охватывает чувство неуверенности в себе, в своей семье, ее будущем. Ребенок находится в ситуации растерянности, испытывает чувство вины за случившееся, необходимость адаптации к иному составу семьи, печаль, обиду, тревогу и страх.

Основополагающими факторами, влияющими на последствия развода родителей для подростка, являются: поведение родителей, наличие или отсутствие заботы по отношению к детям до и после распада семьи, переживания родителей, обстоятельства и причины развода, то, в какой форме протекал развод, как сказался распад семьи на отца, матери и их новых

взаимоотношениях, степень вовлеченности ребенка в конфликт между родителями и решение вопроса об опеке [24].

Если климат в семье был благоприятным, отношения между родителями и детьми основывались на теплых отношениях, эмоциональной поддержке, то возможны два исхода событий: в первом случае развод будет протекать нормально, и родители и дети воспримут его адекватно, ребенок будет переживать за родителей, но мирным путем они найдут выход из положения, что позволит подростку самому выбрать с кем из родителей остаться жить или в какие дни он будет жить с мамой, в какие с папой. Его психика останется не тронутой негативными последствиями. Во втором случае возможны глобальные изменения в структуре личности подростка. Он категорически отказывается принимать, что родители разводятся и ему необходимо сделать выбор. Чувство привязанности выше всего, часто такие дети замыкаются и уходят в свой собственный мир, в который не хотят никого пускать.

Если же отношения в семье и до ее распада строились не ладно, были ссоры, конфликты, разногласия, то развод только усугубит ситуацию. И мама, и папа, и ребенок будут спорить между собой еще сильнее, каждый из родителей будет тянуть ребенка в свою сторону. А возможно потребуется замешательство и других близких членов семьи.

Buchanan, Massoby и Dornbush склонны полагать, что у подростков, живущих поочередно у отца и у матери, между которыми отсутствует взаимопонимание, часто возникает ощущение вовлеченности в конфликт; когда же родители действуют согласованно, вероятность того, что их дети окажутся участниками конфликта невелика, даже если подросток находится в близких отношениях с обоими родителями [57]. При протекании развода мирно, может понизиться уровень конфликтности в семье, так как такой развод может оказать положительное воздействие как на родителей, так и на детей-подростков.

Необходимо избегать вовлечение ребенка в конфликтную ситуацию. Когда у подростка на фоне этого возникает внутреннее противоречие, то оно

влечет за собой всегда негативные последствия. Так подросток может приобрести чувство неполноценности, замкнутость, изолированность от окружающего мира. На фоне конфликта возникают сомнения в других людях, отсутствие понимания и возможность быть понятым другими, чувство одиночества постепенно набирает обороты, подростку трудно справиться с происходящим, и он начинает привыкать к нему.

Поведение родителей и их детей взаимосвязано. Родители как никто другой служит для ребенка образцом для подражания [24]. Поэтому на адаптацию подростка к новому неполному составу семьи прежде всего оказывает влияние умение родителей приспособиться к новой ситуации: чем больше беспокойства испытывают отец и мать, тем выше вероятность, что душевное равновесие у ребенка также будет нарушено. Чувство одиночества усиливается на этом фоне, тем самым приобретая негативный характер. Подросток, не понимая, как ему поступать, принимает поведение родителя как пример своего собственного и начинает ему соответствовать, становится как бы живым зеркалом. Однако в случае, если развод приносит облегчение обоим супругам, то он положительным образом сказывается и на их детях. Ребенок видит, как страдала мать или отец, а иногда и оба в отношениях друг с другом и не желает смотреть на их мучения сам принимает развод как наилучший выход из ситуации, по итогу которой все останутся довольны.

Неоднократно психологи замечали тенденцию к разводам, которая передавалась от поколения к поколению, т.е. дети, чьи родители развелись, вырастая более склонны к последующему разрыву семьи, нежели дети, выросшие в крепкой семье без разводов [39]. Данный факт может свидетельствовать о том, что дети разведенных родителей, вступая в брак, имеют представление о возможности развода, поскольку в детстве они пережили его в своей семье, и, исходя из этого, могут иметь пониженное чувство ответственности по отношению к супружеским обязанностям [5]. Это порождает страх одиночества. Подростки видят, что у родителей не сложилась семейная жизнь и мысленно переносят это на свое будущее. Ребенок видит,



как страдает один из родителей, а иногда и оба закрывается от других людей, чтобы защитить и уберечь себя от таких мучений. В одиночестве он видит покой и безопасность, место где можно спрятаться от неудачных попыток счастья.

Также многие авторы считают, что если страдает качество общения с одним из родителей или общение вообще отсутствует, то это приводит к увеличению вероятности возникновения у него психических и личностных проблем, повышенной склонности к самоубийству, алкогольной или наркотической зависимости, заниженной самооценки, негативного отношения к родителям и повышенной необходимости обращения за консультацией к психиатру [5]. С.В. Бакалдин отмечает, что отсутствие в семье отца или матери влияет на развитие мужского и женского начала у подростков. У мальчиков, воспитанных матерями, с больше вероятностью может быть слабо выражено мужское начало, они могут неотчетливо осознавать свою мужскую роль в семье и обществе, склонны к зависимости от других, редко проявляют агрессивность и неуверенно чувствуют себя в общении со сверстниками. Влияние отсутствия отца на подростка уменьшается по мере его взросления. На девочек отсутствие отца оказывает прямо противоположное влияние: оно может быть причиной определенных трудностей в сексуальной жизни девушек. В случае, если девочка воспитывается одним отцом, она может перенять мужской тип поведения, что будет причиной утраты женственности. Это все отражается на самореализации личности подростка и приводит к переживанию чувства одиночества с неблагоприятными последствиями.

Ф. Райс в своем исследовании выявил взаимосвязь между конфликтами в семье и склонностью подростков к совершению правонарушений, а также снижением их успеваемости в учебе и низким уровнем профессиональных стремлений. Развод родителей заставляет подростка по-новому взглянуть на себя и на своих родителей. В такой ситуации страдает собственное «Я» подростка, особенно в тех случаях, когда он видит в себе причину развода родителей, или сталкивается с трудностями, связанными с отношением

окружающих к подобным ситуациям. Для восстановления самоуважения, которое пострадало в результате распада семьи, а также для преодоления стресса, вызванного домашними конфликтами, дети разведенных и живущих порознь родителей более склонны совершать поступки, связанные с риском для их здоровья (курение, употребление алкоголя и наркотиков и т.п.) [5].

Исследование Starter, Stewart и Linn показывает, что юноши в семьях, из которых ушел отец, менее конфликтны, чем те, кто остался без матери или проживает в полных семьях, и имеют более позитивное представление о самом себе [20]. Сыновья, оставшиеся без отцов, активнее принимают на себя роль «главы семьи», дающую им новый статус. А дочери, оказавшиеся без отцов, начинают чаще ссориться с матерями, их самооценка заметно понижается. Однако многие исследователи сходятся во мнении, что девочки свыкаются с последствиями развода гораздо лучше, чем мальчики. Реакция подростка на потерю отца также зависит и от того, чем она вызвана: разводом или смертью. Подростки, чьи отцы умерли, как правило, воспитываются в теплой, заботливой обстановке. В разведенных же семьях и мать, и подросток часто испытывают вину за случившееся и не могут установить доверительные отношения.

Giles-Sims и Crosbie-Burnett отмечают, что если подросток воспитывается только одним родителем, то, как следствие, в нем развивается сильное стремление к автономии [56]. Другое исследование показывает, что вступление родителя, воспитывающего подростка, в повторный брак, часто пробуждает в ребенке чрезмерную тягу к независимости, что, может являться причиной нарушения взаимоотношений в семье. По наблюдению психологов, во время развода родители озабочены своими проблемами и в связи с этим ослабевает контроль за ребенком, отношения между детьми и их родителями становятся попустительскими, что пробуждает в подростке раннее стремление к автономии, и убеждает, что в жизни нужно полагаться только на себя.

Ф. Райс предполагает, что с одной стороны, подростки из неполных семей – более ответственные, независимые от родителей и решительные, по

сравнению с теми, кто растет в обычных семьях, а с другой, подростки из неполных семей могут слишком рано начать отдаляться от дома и родителя, добиваясь поведенческой и эмоциональной автономии [5]. Все это зависит от отношения внутри семьи, отношения родителей к собственному ребенку.

Существует предположение, что подростки, чьи родители развелись взрослеют раньше других [31]. Особенно это касается мужского пола, ведь теперь он глава семьи и несет ответственность за других, но это при условии, если у него складывались благоприятные отношения с отцом, если же их нет, то подросток испытает колоссальный страх и тревогу, будет пребывать в состоянии расторможенности и растерянности.

Зайцева О.В., Малахова Ю.А., Борзилова Н.С. проводили ряд исследований, чтобы выявить отличия переживания одиночества подростками из полных и неполных семей и пришли к выводу, что подростки из неполных семей имеют более высокий уровень одиночества и наибольшую выраженность таких типов одиночества как «изоляция», «самоощущение», «ресурс уединения» и «общее переживание одиночества» в отличие от подростков из полных семей [12].

Также же Зайцевой О.В. и Худаевой М.Ю. было установлено, что уровнем переживания одиночества среди подростков является преимущественно низкий уровень [12]. Исследуя специфику отношения к одиночеству, было выявлено, что многие подростки воспринимают одиночество как возможность для саморазвития, но в связи с особенностями ведущей деятельности подросткового возраста и формирующимися на ее основе потребностями, такой тип одиночества как «зависимость от общения» будет являться ведущим. Изучив гендерный аспект переживания одиночества подростками, можно заключить, что девочки в наибольшей степени склонны испытывать чувство одиночества и сопутствующие ему переживания. Более того, для девочек-подростков характерно переживание одиночества как способа изоляции от общества, отчуждения, и в то же время как радость уединения и ресурс развития.

Таким образом, анализ литературы, посвященной проблемам подросткового одиночества и отношений в полных и неполных семьях, показал следующее. Рост автономности и становление собственной индивидуализации – один из основных аспектов личностного развития подростка, может нарушаться в условиях распада семьи. В частности, у подростков, переживших развод родителей, может формироваться слишком раннее, чрезмерное стремление к свободе, независимости от родителей, самостоятельности, что, в свою очередь, может приводить к дальнейшим межличностным и внутриличностным конфликтам, отделения себя от других людей, нарушению поведения. Среди ученых существует убеждение, что подросткам с нездоровой, нефункциональной индивидуализацией свойственны обособленность, уход в себя, импульсивное поведение, отторжение от семьи и общественных норм и потенциальная склонность к суициду, что является факторами негативного переживания одиночества. Также было установлено, что снижение количества конфликтов в семье приводит к тому, что подростки в большей степени достигают психологической зрелости, то есть это способствует развитию автономии и индивидуализации. В таком случае подросток умеет контролировать и управлять своим одиночеством вне зависимости от ситуации, которая сложится в семье. Мы видим, что отношение внутри семьи, ее состав, поведение родителей друг с другом и по отношению к детям влияют на его личностное развитие и внутреннее состояние. Чем гармоничнее отношения у ребенка с родителем, тем благоприятнее протекает переживание чувства одиночества, и наоборот.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Целью нашего эмпирического исследования явилось экспериментальное подтверждение или опровержение гипотезы: существуют особенности в переживании одиночества подростками из полных и неполных семей, а именно: у подростков из неполных семей выражена зависимость от общения на фоне диффузного одиночества, а у подростков из полных семей преобладает позитивное чувство одиночества (управляемое одиночество), способствующее переживанию собственной индивидуальности.

Для этого решались следующие задачи: изучить отношение подростков к переживанию чувства одиночества; определить вид и глубину переживания чувства одиночества у подростков из разных семей; провести сравнительный анализ полученных показателей, для выявления особенностей одиночества у подростков из разных семей; на основе мнения родителей и учителей изучить особенности поведения подростков, переживающих одиночество; разработать коррекционно–развивающую программу для подростков, переживающих чувство одиночества.

Для решения поставленных задач было проведено эмпирическое исследование по изучению особенностей переживания одиночества подростками из полных и неполных семей. Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 20» г. Белгорода.

Общий объем выборки составил 103 школьника в возрасте от 14 до 15 лет, из них 65 подростков из полных семей, 38 - из неполных семей, 168 родителей, 8 учителей средних классов.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы мы использовали комплекс взаимодополняющих методов: теоретические (анализ, сравнение и обобщение психологической и педагогической литературы по проблеме исследования), сравнительный и структурный методы (для сопоставления особенностей переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей), эмпирические (психодиагностические методы, метод поперечных срезов), методы обработки данных (количественный и качественный анализ). Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия U Манна – Уитни, используемый для сравнения двух независимых выборок, в нашем случае для сравнения показателей подростков из полных и неполных семей. И с использованием метода ранговой корреляции Спирмена для определения тесноты связи между признаками. Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS.

Для изучения отношения подростка к одиночеству мы использовали методику Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева «Дифференциальный опросник переживания одиночества». Опросник предназначен для всех возрастных категорий, начиная с подросткового. Методика представляет собой опросник, основанный на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста. Краткая версия методики состоит из 24 вопросов. Учащимся предлагается ряд утверждений, из которых они должны выбрать один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен». Время для каждого индивидуально. Обработка результатов проводится согласно ключу по каждой шкале. В данной версии их всего три: общее переживание одиночества,

зависимость от общения, негативное переживание одиночества. Показатели по каждой шкале суммируются и записываются напротив шкал. Та шкала, которой присущ наивысший балл является ведущей.

Для определения вида одиночества мы использовали методику «Опросник для определения вида одиночества» С. Г. Корчагиной. Методика подходит для всех возрастных категорий, начиная с подросткового возраста. Тест направлен на определение и глубины переживания одиночества, и его вида. Автор выделяет три основных вида одиночества: диффузное, отчуждающее, диссоциированное. Также С.Г. Корчагина выделяет субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, если другие виды выражены на незначительном уровне, то человек, по мнению автора, переживает собственную индивидуальность. В таком случае одиночество носит позитивный и благоприятный характер. Подросткам предлагается 30 утверждений и 2 варианта ответов на них: «да» и «нет». Им необходимо выбрать тот, который наиболее соответствует Вашему представлению о себе. Время проведения методики для каждого индивидуально. Обработка полученных результатов производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов. Шкала с наивысшим баллом является ведущей, если все шкалы выражены на незначительном уровне, то человеку присущ позитивный вид одиночества (управляемое одиночество).

Для проведения экспертной оценки мы использовали методику Т.М. Ахенбаха «Анкета для родителей и учителей детей с 14 до 18 лет». Опросник направлен на исследование особенностей поведения детей и подростков, отклоняющегося от принятой социальной нормы. Автор выделяет следующие виды шкал: замкнутость, тревожность, нарушения социализации, соматические проблемы, проблемы мышления, проблемы с вниманием, делинквентное поведение, агрессия. Нами будут использованы лишь первые три. Родителям и учителям, предлагается список утверждений, описывающих поведение детей и подростков. Инструкция звучит следующим образом: если

данный пункт соответствует поведению данного подростка (ученика) в настоящее время полностью, то обведите, пожалуйста, в графе ответов цифру 2. Если данным пункт описывает его/ее поведение только в некоторой степени или только иногда, обведите цифру 1. И, наконец, если данное утверждение вообще не соответствует поведению подростка, обведите цифру 0. Обработка результатов по каждой школе производится в соответствии с ключом суммированием баллов. Далее по каждой шкале высчитывается среднее арифметическое и сравнивается друг с другом. В случае, если опросник заполняется двумя и более взрослыми (учителя, родители), подсчитываются средние баллы по первичным данным каждого эксперта. Шкала с выраженным значением (больше 1) является ведущей.

Таким образом, нами были сформулированы основные задачи работы, обоснован выбор конкретной группы испытуемых, описаны методы и методики, благодаря которым мы сможем исследовать данный феномен и выявить особенности переживания чувства одиночества у подростков из разных семей.

## 2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов

На первом этапе нашего исследования мы рассмотрели отношение подростков из полных семей к переживанию чувства одиночества. Представим полученные результаты исследования в виде диаграммы (см. рис. 1).

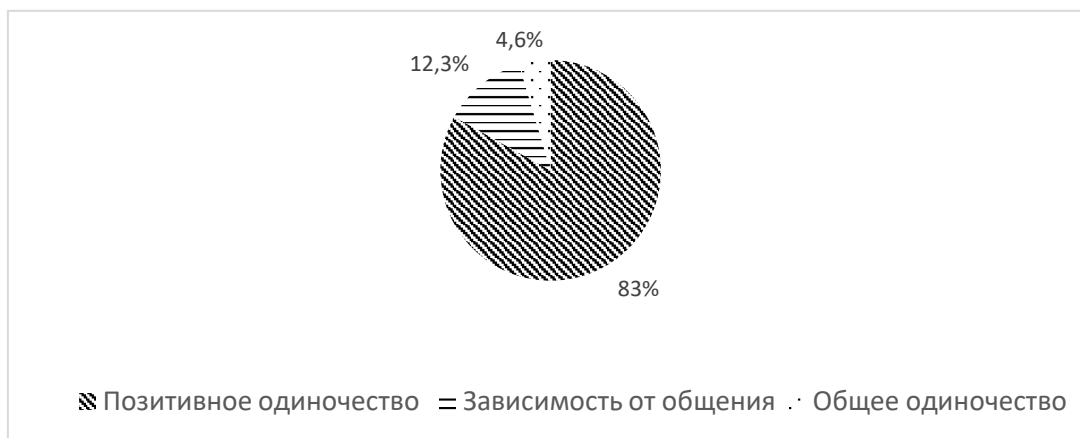




Рис. 1. Распределение подростков из полных семей по отношению к переживанию чувства одиночества (%)

Мы видим, что для подростков из полных семей в большей степени характерно позитивное одиночество (83%), 12,3% подростков переживают зависимость от общения, для 4,6% подростков характерно общее состояние одиночества, (негативное одиночество).

Далее мы рассмотрели отношение к переживанию одиночества у подростков из неполных семей и получили следующее (см. рис. 2).

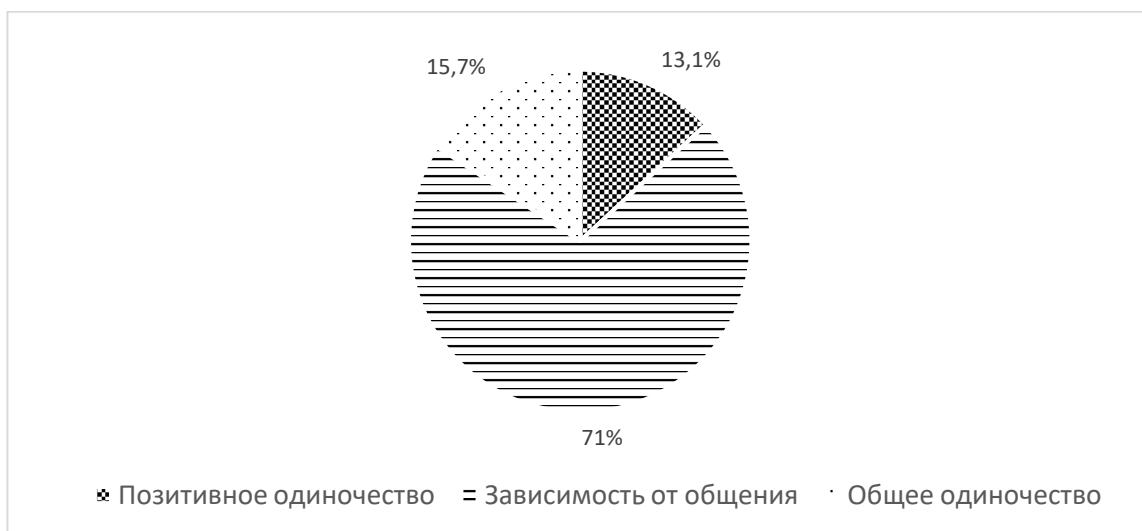


Рис. 2. Распределение подростков из неполных семей по отношению к переживанию чувства одиночества (%)

Анализ показал, что для подростков из неполных семей свойственно переживать зависимость от общения (71%), для 13,1% опрошенных характерно позитивное чувство одиночества и 15,7 % подростка испытывают общее (негативное) чувство одиночества.

Для наглядности мы изобразили отношение подростков из разных семей к чувству одиночества в виде гистограммы (см. рис. 3).



Рис. 3. Распределение подростков из полных и неполных семей по отношению к переживанию чувства одиночества (%)

Для подтверждения полученных результатов мы использовали U критерий Манна – Уитни и выявили значимость различий по всем трем шкалам  $p < ,005$  (см. прил. 3).

Опишем каждую из групп: подростки, переживающие негативное одиночества; подростки, переживающие зависимость от общения; подростки, переживающие позитивное одиночество.

Для подростков, переживающих негативное чувство одиночества характерны следующие особенности: такие люди в большинстве случаев чувствуют себя изолированными от других, они часто утверждают, что их никто не любит и не понимает, чувствуют себя отстраненными и покинутыми. Такое одиночество сопровождается вспышками ярости и злости, глубокой печали и несчастья. Такие подростки выглядят подозрительными, раздражительными, импульсивными, разбитыми, им свойственна излишняя слезливость и сентиментальность. Они часто остаются в стороне, даже в шумной компании не могут отойти от своего собственного мира. Эти люди по своей натуре пессимисты, зачастую все преувеличивают и делают из обычной мелочи трагедию, смотрят на все с критической точки зрения. Человек, негативно относящийся к одиночеству сосредоточен лишь на отрицательных его сторонах, ему свойственна повышенная тревожность и чувство опасности,

страха за свое настоящее и будущее, боязнь ошибиться, попасть впросак. К такому подростку нужен особенный подход, нередко окружающие просто обходят стороной таких людей без желания им помочь, потому что они сами отталкивают людей своим поведением. Обычно вышеперечисленные симптомы - это крик о помощи. Не нужно навязывать подростку различного рода социальные контакты, организовывать ему общество, чтоб он не оставался наедине с собой. Нужно лишь помочь ему осознать суть одиночества показать его положительные аспекты, помочь осознать свой истинный внутренний мир, полюбить себя, осознать, что он уникальная личность, которая способна расти, развиваться и двигаться вперед.

Подростки, переживающие зависимость от общения. Общение является ведущей деятельностью подросткового возраста, если быть точным, то общение со сверстниками, но и детско – родительские отношения играют не маловажную роль в этом возрасте. Зависимость от общения возникает тогда, когда нет обратной связи, один человек не слышит другого. В данном случае родитель не уделяет нужного внимания своему ребенку, которое ему необходимо в той или иной ситуации. Зависимость от общения – это внешнее проявление внутренних проблем. Подросток не может сам справиться со своим одиночеством и ищет помощи у взрослого. За этой зависимостью чаще всего кроется неуверенность в себе, низкая самооценка, чувство неполноценности, страх, тревожность, нереализованные потребности и тому подобное. Если дети не находят понимания у родителей, то они обращаются к сверстникам, или же наоборот. Но если они остаются не услышанными и теми, и другими, то это ведет к деструктивному развитию личности, изолированности от других людей. Подросток не понимает себя сам, не находит понимания у близких людей и становится зависим от сложившейся ситуации, требуя хоть какой-нибудь помощи. Чтобы избавиться от зависимости от общения, необходимо обратиться к специалисту. Подростку, который зависит от других людей необходимо научиться самостоятельности, ответственности за себя и свою жизнь. Чтение мотивирующих книг, просмотр вдохновляющих фильмов,

общение уверенными в себе и автономными людьми – верные помощники в данной ситуации.

С подростками, которые положительно относятся к одиночеству дело обстоит иначе. Эти люди понимают, что быть одному совсем не плохо, а наоборот полезно. Они умеют наслаждаться в собственной компании и быть одному им совсем не страшно. Одиночество рассматривается здесь как уединение, переживание собственной самости, уникальности, поиск себя настоящего. В этом случае одиночество позволяет подростку обрести себя, привести свои мысли и чувства в порядок, поговорить с самим собой, услышать свой внутренний голос. Часто люди пугаются одиночества, потому что, не хотя разбираться в себе, бояться своих собственных мыслей и поступков, но это ведь необходимо каждому. Также одиночество является самым благоприятным периодом для развития творческих способностей. Во многих одиноких людях скрыты таланты великих поэтов, художников, музыкантов. Главное это понять и осознать. Благоприятное переживание одиночества – это всегда поиск новых друзей, которые помогут разобраться в себе и своем мире, а также это возможность найти своего человека. Также одиночество – это способ морального отдыха от окружающих людей, время для себя, оно может носить ситуативный характер и со временем станет привычкой отдыха от слишком активной и разносторонней деятельности, ведь такого рода отдых просто необходим, чтобы не выгореть физически и эмоционально.

Как следует из вышенаписанного, одиночество не всегда плохо и страшно, главное помочь подросткам понять это, показать им все плюсы и минусы данного состояния, помочь разобраться в себе, своих мыслях, чувствах и взглянуть на ситуацию, с другой стороны. Для того, чтобы одиночество приобрело позитивную окраску необходима длительная работа над собой, очень часто подростки не могут сами справиться с этой проблемой и им необходима помощь специалистов.

Следующим шагом нашего исследования было изучение видов и глубины одиночества у подростков из разных семей.

Из 65 подростков из полных семей всего лишь 2 человека переживают диффузное одиночество и 1 человек отчуждающее. У остальных глубина и вид переживания одиночества выражены незначительно, следовательно, такие подростки умеют контролировать и управлять своими чувствами, им присущ позитивный вид одиночества (см. прил. 2). Представим полученные результаты в виде диаграммы (см. рис 4).

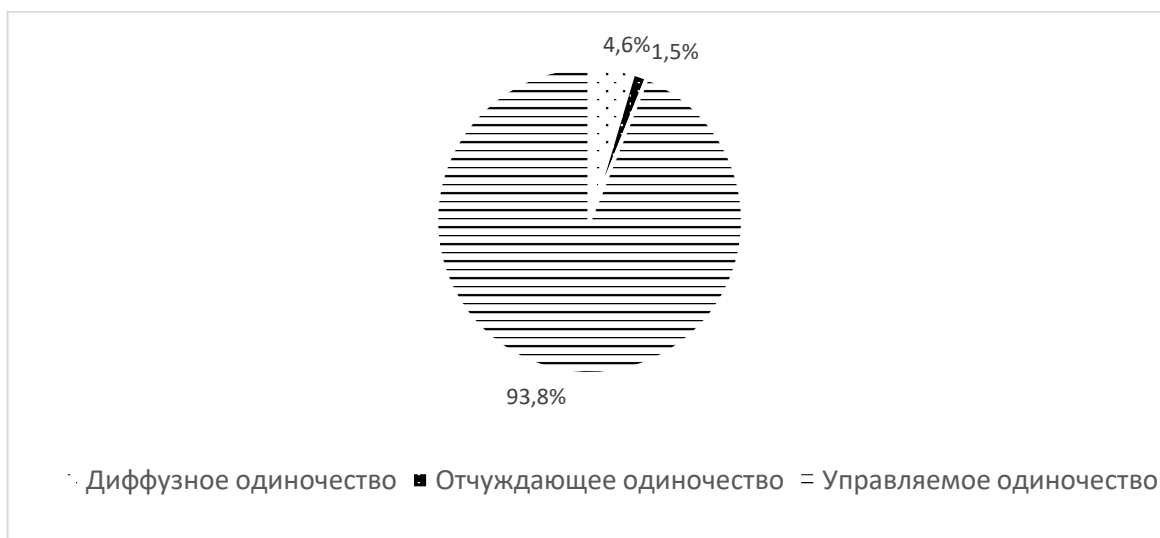


Рис. 4. Распределение подростков из полных семей по видам одиночества (%)

Мы видим, что практически для всех подростков из полных семей (93,8%) характерен управляемый вид одиночества (позитивное одиночество), для 4,6% - диффузное одиночество и для 1,5% отчуждающее одиночество. Диссоциированный вид одиночества у подростков из полных семей не выражен.

У подростков из неполных семей диффузный вид одиночества был обнаружен у 27 человек, отчуждающий вид одиночества у 3 человек, оставшимся 8 присуще позитивное (управляемое) одиночество. Диссоциированный вид одиночества у подростков из неполных семей не

обнаружен (см. прил. 2). Полученные результаты представлены в виде диаграммы (см. рис.5).

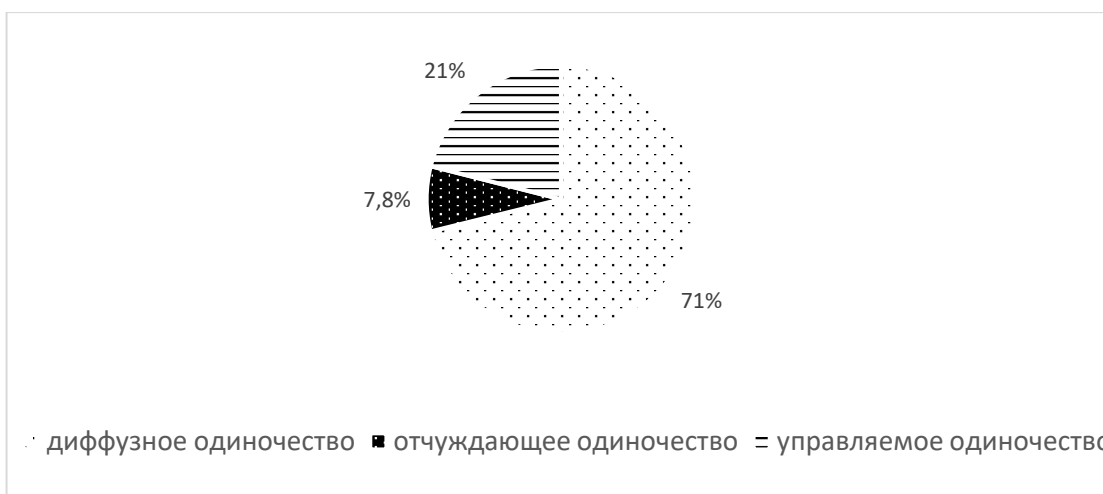


Рис. 5. Распределение подростков из неполных семей по видам одиночества (%)

Исходя из полученных результатов можно сказать следующее: для 71% подростков из неполных семей характерно диффузное одиночество, 7,8% подростков переживают отчуждающий вид одиночества и оставшиеся 21% – позитивное одиночество.

Для наглядности представим виды одиночества у подростков из разных семей в виде гистограммы (см. рис. 6).

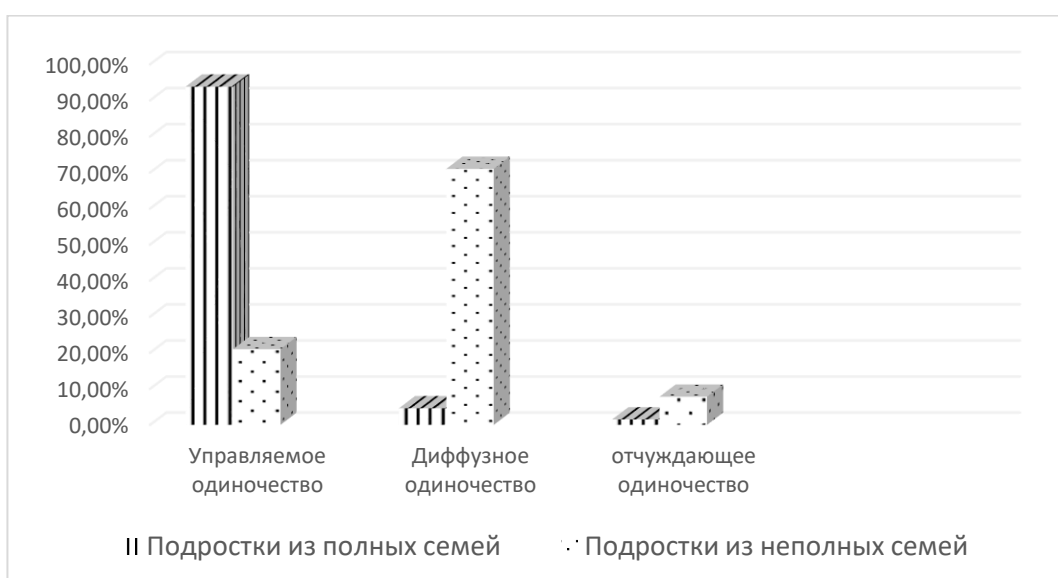


Рис. 6. Распределение подростков из полных и неполных семей по видам одиночества (%)

Для подтверждения сравнительного анализа мы использовали U критерий Манна – Уитни, который показал, что результаты значимы по всем трем шкалам на уровне ,005 (см. прил. 3).

Рассмотрим более подробно каждый из видов одиночества: диффузное, отчуждающее, диссоциированное и управляемое одиночество.

Диффузное одиночество характерно для подростков, которые отождествляют себя с другими людьми, например, с родителями: мамой или папой. Здесь нет подражания, ребенок целиком и полностью вживается в роль другого человека. В результате этого подросток теряет свое «Я», забывает какой он на самом деле, индивидуальные особенности проявляются очень слабо, подросток принимает на себя облик другого человека, его слова, поступки, жизнь. Ребенок как бы становится «живым зеркалом» своего родителя. Вполне возможно, что такие люди просто не удовлетворены своей собственной жизнью и копируют жизнь успешных людей, чтобы хоть как-то почувствовать себя лучше. Подросткам, переживающим диффузное одиночество характерны такие особенности как: подозрительность, конфликтность, упрямство и сопротивление, противоречивость. В состоянии глубокого диффузного одиночества человек стремится к другим людям, чтобы найти у них понимание и поддержку, но когда этого не выходит, то он просто принимает на себя личину другого человека и живет ею. Такие люди болезненно реагируют на стрессы, они ранимы, сентиментальны, всегда находятся в поиске сочувствия, ведь их жизнь наполнена страхом, бессмысленностью своего существования. В такой ситуации подростку просто необходима помощь, найти себя, свое место под солнцем, разобраться кто он на самом деле и чего хочет от жизни. Необходимо познать свои сильные и слабые стороны, развивать мотивацию для самосовершенствования, выискать ресурсы стать сильнее, обрести себя. В данном случае могут помочь чтение книг, просмотр фильмов о людях со сложными судьбами и консультации специалистов.

Отчуждающее одиночество связано с отстранением от других людей, норм, ценностей и общества в целом. При этом наблюдается потеря связей со значимыми людьми, человек замыкается в себе и не хочет поддерживать общение ни с кем вообще. Подросток чувствует себя изолированным, покинутым, чуждым, непонятым, изгоем. Он не может найти помощи, поддержки, понимания, да и вообще сил для всего этого. Он чувствует себя никому ненужным. Такие люди не чувствуют своей жизни, они будто существуют отдельно от нее, не понимая, что происходит вокруг. Нередко мысли, переживающее при данном состоянии, наталкивают подростка совершать безумные поступки: алкоголизм, наркомания, самоубийство. В этом они видят конец своих мучений. В этом случае помощь специалистов просто необходимо, к тому же подросток расскажет вам минимум информации, чтобы защитить свое «Я», поэтому здесь необходим очень точный индивидуальный подход. Избавиться от отчуждения поможет поиск единомышленников, но не с негативными намерениями, а чувством понимания, поддержки, эмоциональной близости. Необходимо помочь подростку почувствовать себя понятым и принятым, услышать его внутренний голос, дать понять, что его слышат, понимают, любят. Необходимо также поработать и с семьей ребенка, чтобы как можно лучше повлиять на данное негативное состояние, помочь подростку выбраться из него и обрести себя.

Диссоциированное одиночество – самый сложный вид как по переживанию, так и по проявлению данного состояния. Чаще всего этот вид одиночества встречается у людей с экспрессивной психикой. При данном состоянии человек разделяет себя на две части: хорошую и плохую. Он одновременно видит прекрасное, которое манит его и ужасное, которое пугает и отталкивает. Такие люди обычно не принимают своих недостатков, винят окружающих в том, что с ними случаются и категорически отказываются принимать свои «плохие» стороны. При любом намеке на собственный недостаток происходит резкое отчуждение от них. А в другом случае человек может предписывать себе негативные качества, которых у него и вовсе нет и



демонстрировать это ярким проявлением всех негативных черт, которые он выдумал. При диссоциированном одиночестве наблюдается искажение своего образа, образа других людей и мира в целом. В большинстве случаев страдает как сам человек, так и близкие, и окружающие его люди, так как поведение глубоко одинокого человека не ограничивается на одном нем, его поведение и поступки ранят и распространяются на других. В данном случае при переживании диссоциированного одиночества обычного консультирования здесь недостаточно, необходима длительная работа по всем направлениям. Специалистам необходимо руководствоваться психокоррекционными и психотерапевтическими техниками и приёмами, которые основаны на нравственных, позитивных, конструктивных особенностях клиентов.

Еще один вид одиночества, которое выделяет С.Г.Корчагина – управляемое) одиночество или по-другому субъективно позитивный вид одиночества. Подростки, которые переживают данный вид одиночества не чувствуют изолированности от других людей, для них это способ уединения, переживание собственной уникальности, время побыть наедине с самим собой, своим внутренним миром. Здесь одиночество рассматривается как ресурс для самосовершенствования и самореализации. Такое одиночество осознанно подростком и вызвано самостоятельно, добровольно. Такие люди черпают в одиночестве пользу, видят все позитивные стороны данного состояния: разговор с самим собой, личное время для себя, развитие творческих способностей, саморефлексия, возможность завести новые знакомства и другое.

Нет ни одного человека, который бы не сталкивался со состоянием одиночества. Вопрос в другом, как это чувство протекало и как повлияло на состояние человека. Одиночества появляется, начиная с подросткового возраста и очень важно дать понять именно на этом возрастном этапе, что быть одному не плохо, не страшно, что есть в этом чувстве масса положительного и хорошего, главное увидеть и понять, познать всю суть этого феномена. При правильном образе жизни, воспитании и выбранном окружении одиночество

носит позитивный характер и положительно влияет на развитие личности человека, при каких-либо отклонениях от нормы, необходима помощь близких людей, специалистов, чтобы нормализовать состояние подростка и помочь ему справиться с негативными сторонами одиночества.

На третьем этапе нашей исследовательской работы для выявления связи отношения подростков к переживанию одиночества и его вида был проведен корреляционный анализ показателей опросника Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева и С. Г. Корчагиной (см. прил. 3). Представим полученные показатели в виде таблиц.

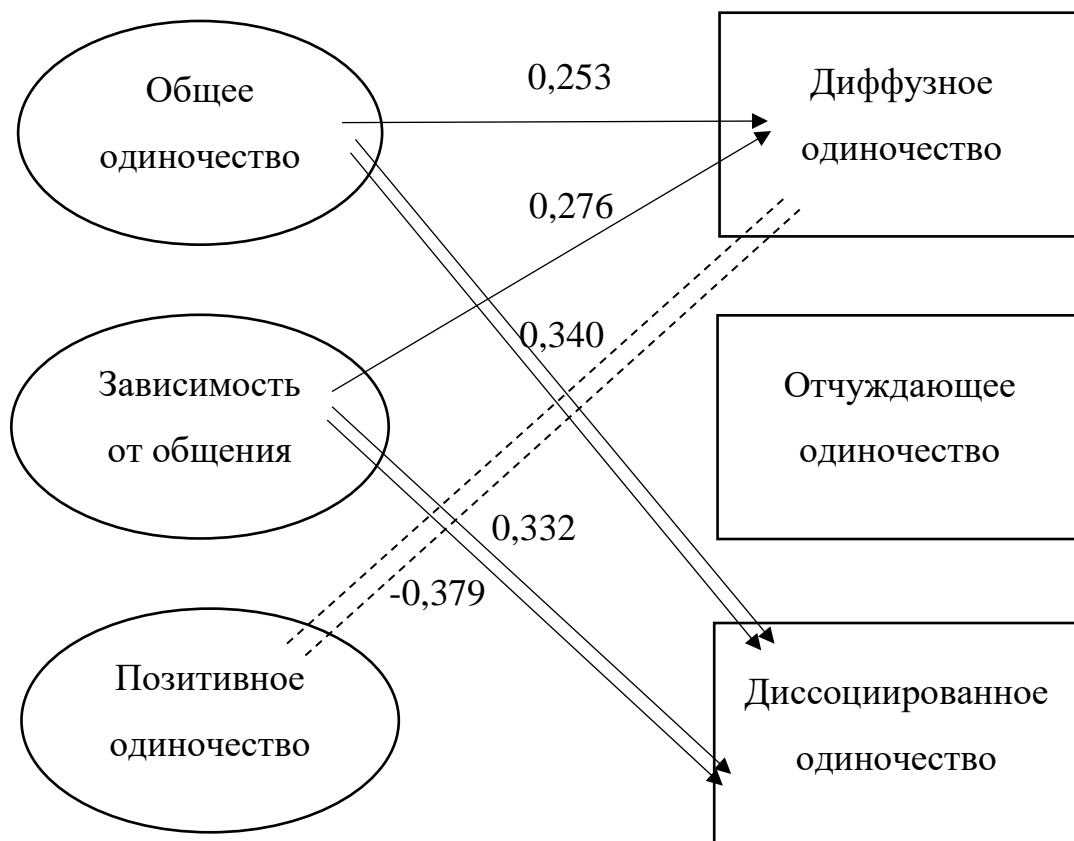
Таблица 1.

Матрица корреляционных связей в отношении подростков из полных семей к переживанию одиночества

Вид одиночества	Отношение к переживанию одиночества		
	Общее одиночество	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Диффузное	,042*	,026*	-,002**
Отчуждающее	,104	,257	-,114
Диссоциированное	,006**	,007**	-,059

Примечание: коэффициенты корреляции при  $p < ,05$  -\*, при  $p < ,01$  -\*\*, при  $p < ,001$  -\*\*\*

На основе расчета коэффициента корреляции была построена корреляционная матрица между отношением к переживанию одиночества и видом одиночества у подростков из полных семей (см. рис. 7).



Примечание:

————→ положительная корреляционная взаимосвязь

----- отрицательная корреляционная взаимосвязь

Рис. 7. Корреляционная матрица между отношением к переживанию одиночества и видом одиночества у подростков из полных семей

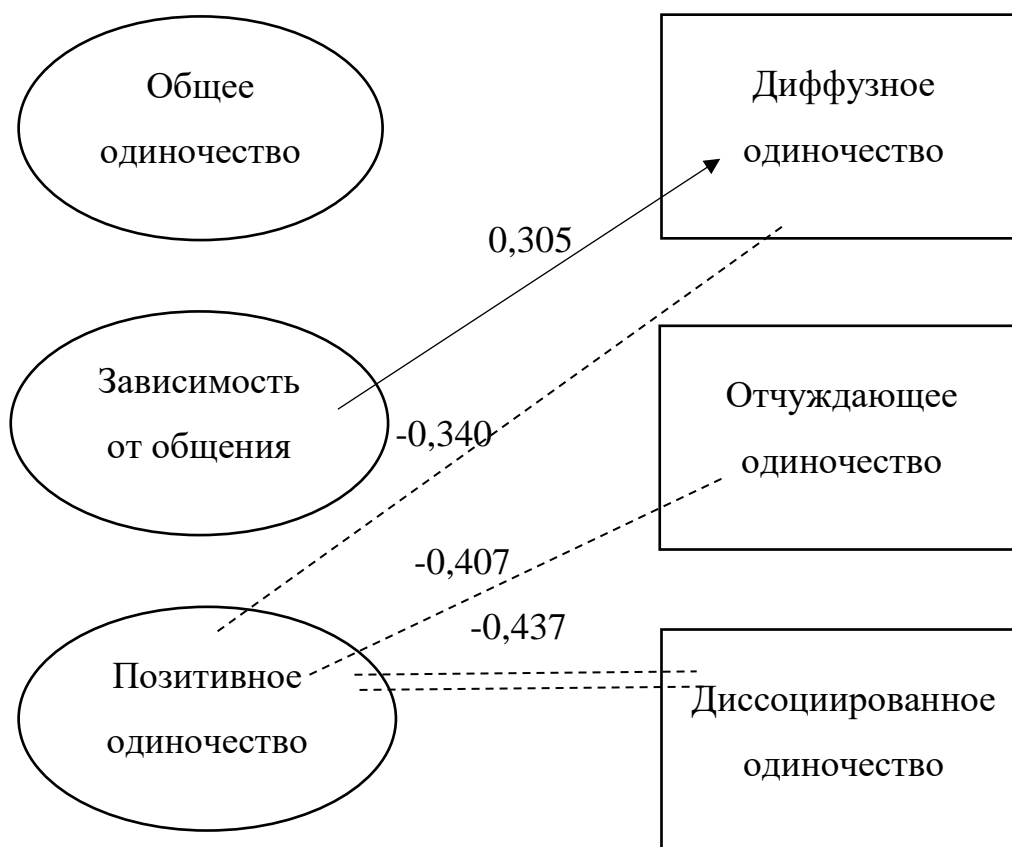
Таблица 2.

Матрица корреляционных связей в отношении подростков из неполных семей к переживанию одиночества

Вид одиночества	Отношение к переживанию одиночества		
	Общее одиночество	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Диффузное	,207	,033*	-,037*
Отчуждающее	,665	,427	-,011*
Диссоциированное	,593	,635	-,003**

Примечание: коэффициенты корреляции при  $p < ,05$  -\*, при  $p < ,01$  -\*\*, при  $p < ,001$  -\*\*\*

На основе расчета коэффициента корреляции была построена корреляционная матрица между отношением к переживанию одиночества и видом одиночества у подростков из неполных семей (см. рис. 8).



Примечание:

—————▶ положительная корреляционная взаимосвязь

----- отрицательная корреляционная взаимосвязь

Рис. 8. Корреляционная матрица между отношением к переживанию одиночества и видом одиночества у подростков из неполных семей

Показательно общего одиночества по первой корреляционной матрице (полные семьи) обнаружил положительные связи с диффузным одиночеством ( $r = ,042$ , при  $p < ,05$ ) и диссоциированным одиночеством ( $r = ,006$ , при  $p < ,01$ ). По второй корреляционной матрице (неполные семьи) связей у данного показателя не обнаружено.

Это говорит о том, что, пребывая в диффузном или диссоциированном одиночестве подросток негативно относится к данному состоянию. При диффузном виде он вовсе не признает свое одиночество, свою изолированность от других людей. Здесь доминирует механизм идентификации: подросток отождествляет себя со значимым человеком или даже несколькими людьми, чтобы избавиться от боли собственного несовершенства. Таким образом он отказывается от собственных норм, ценностей, идей, мыслей, привычного поведения и живет жизнью других людей. Общество, не принимая этого, пытается поставить подростка на свое место, показать ему, кем он должен быть на самом деле и эта неприязнь, непонятость окружающего мира заставляет подростка прибывать в чувстве одиночества с критическим, отрицательным настроем как к самому одиночеству, так и внешнему миру. При преобладании диссоциированного одиночества и негативном отношении к одиночеству происходит смена механизма идентификации и его резкое обособление. Здесь нет нормального протекания состояния одиночества, подросток пребывает в хаосе, когда, живя жизнью другого человека он начинает предписывать ему свои отрицательные черты, которые тут же заставляют его отгородиться от этого человека, или наоборот предписывает себе положительные качества другого человека и тем самым появляется необоснованная тяга быть таким же как он. При данном состоянии подросток обладает амбивалентными чувствами к одному и тому же объекту идентификации. Состояние переживается очень тяжело, может травмировать не только самого подростка, но и окружающих людей.

Показатель зависимость от общения по первой корреляционной матрице (полные семьи) показал положительную связь с диффузным одиночеством ( $r = ,026$ , при  $p < ,05$ ) и с диссоциированным одиночеством ( $r = ,007$ , при  $p < ,01$ ). По второй корреляционной матрице (неполные семьи) показатель зависимости от общения имеет положительную связь с диффузным одиночеством ( $r = ,033$ , при  $p < ,05$ ).

При переживании зависимости от общения и преобладании диффузного одиночества так же происходит механизм идентификации, описанный нами выше, только здесь переживание одиночества может как присутствовать, так и отсутствовать. Если подросток, находясь живым зеркалом другого человека находит в нем все необходимые ему чувства, то одиночество сглаживается и не становится столь выраженным состоянием, а если же объект идентификации не предоставляет подростку нужного общения, внимания, заботы, то подросток буквально ходит за ним по пятам, чтобы не оставаться наедине с собой, требуя побыть с ним, поговорить и тем самым начинает буквально проживать чужую жизнь. При диффузном одиночестве происходит потеря внутреннего «Я», что приводит к переживанию экзистенциального одиночества: человеку нечем общаться и нечего подтверждать в общении. При переживании зависимости от общения и диссоциированном виде одиночества происходит искажение и неадекватное принятие собственного образа, подросток категорически отказывается принимать свое одиночество, он склонен искать общение любой ценой с целью избежать уединения, которое связано с болезненными переживаниями.

Показатель позитивного одиночества по первой корреляционной матрице (полные семьи) имеет отрицательную связь с диффузным одиночеством ( $r = -,002$ , при  $p < ,01$ ). Показатель позитивного одиночества по второй корреляционной матрице (неполные семьи) имеет отрицательную связь с диффузным ( $r = -,037$ , при  $p < ,05$ ), отчуждающим ( $r = -,011$ , при  $p < ,05$ ) и диссоциированным одиночеством ( $r = -,003$ , при  $p < ,01$ ).

Подростки, которые положительно относятся к чувству одиночества не переживают ни один из негативных видов данного состояния, а наоборот, как пишет С.Г. Корчанина, им свойственно управляемое одиночество, которое представляет собой переживание самости, собственной индивидуальности, психологической отдельности. Субъективно позитивный вид одиночества представлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Переживание данного вида одиночества

свойственно психологически устойчивой личности относительно воздействий социума, такие подростки любят прибывать в уединении, черпают в нем ресурсы и мотивацию для дальнейшего саморазвития, и самосовершенствования.

С помощью методики Т.М. Ахенбаха мы выявили преобладающие проблемы подростков, переживающих чувство одиночества (см. прил 2). Представим полученные результаты в виде таблиц.

Таблица 3.

Преобладающие проблемы подростков из полных семей,  
переживающих одиночество (в %)

Преобладающие проблемы	Вид одиночества		
	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное
Замкнутость	1,5	1,5	0
Тревожность	0	1,5	0
Нарушение социализации	0	0	0

Мы видим, что для 1,5% подростков из полных семей, переживающих диффузное одиночество характерно чувство замкнутости, изолированности от других людей. Возможно, это связано с особенностями самого диффузного одиночества, подростку сложно устанавливать межличностные контакты, он становится не понятым, не находит нужной ему поддержки даже у объекта идентификации, боится вновь ошибиться, испытать чувство ненужности, неполноценности и в силу этого происходит отчужденность от внешнего мира. Для 1,5 % подростков, переживающих отчуждающее одиночество характерно чувство замкнутости и тревожности, здесь чувство скрытости, неконтактности, отстранения от других людей влечет за собой такую психологическую особенность, как тревога, страх даже на малейших основаниях.

Таблица 4.

Преобладающие проблемы подростков из неполных семей,  
переживающих одиночество (в %)

Преобладающие проблемы	Вид одиночества		
	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное
Замкнутость	18,4	5,2	0
Тревожность	39,4	5,2	0
Нарушение социализации	5,2	2,6	0

Для подростков из неполных семей, переживающих диффузное одиночество в большей мере характерно чувство тревожности (39,4%). Это связано с тем, что неблагоприятная обстановка в семье оказывает негативное влияние на развитие личности ребенка, что влечет за собой появление отрицательных психологических черт. Переживание негативного вида одиночества сопровождается психосоматическими заболеваниями, фрустрацией, чувством опасности, беспокойства, взволнованности. Для 18,4% подростка с диффузным одиночеством характерно чувство замкнутости, связанное с нежеланием или неумением общаться, находить общий язык с людьми. Возможно это связано с чувством обиды, стресса, критики со стороны окружающих людей, низкой самооценкой. Для 5,2 % подростков, переживающих диффузное одиночество характерно нарушение социализации. Агрессивность родителей по отношению к своему ребенку, сложное положение внутри семьи, некорректное поведение взрослых, способствуют развитию антисоциального поведения подростка. В личности ребенка происходит неадекватное представление о собственном «Я», отстранение от окружающего мира, фанатизм, пассивное поведение, а иногда даже преступность, суицидные наклонности.

Для отчуждающего одиночества замкнутость и тревожность характерна для 5,2% подростков из неполных семей. Выраженное отчуждение приводит к



потере эмоциональных связей с близкими людьми, накопление в со-знании отчужденных объектов, действие механизма отчуждения становится все шире, глубже, и субъект уже начинает как бы терять связь с окружающим миром, все чаще оставаясь наедине с самим собой и отстраняясь от других. Этот механизм может сопровождаться чувством тревоги, страха за свою жизнь. Подросток пребывает в растерянности, беспокойстве за то, что с ним происходит. У 2,6% подростков с отчуждающим одиночеством обнаружено нарушение социализации. Чаще всего, это семьи с попустительским стилем воспитания, ребенку разрешено все, а родитель не обращает на это никакого внимания. Такое воспитание приводит к возникновению вредных привычек, психическим расстройствам, нарушению закона. В данной ситуации подростки живут под лозунгом «В этой жизни все надо попробовать!».

Таким образом, в ходе нашего исследования мы выяснили, что между подростками из полных и неполных семей существуют различия в отношении к чувству одиночества, а именно: подростки из полных семей в большей степени позитивно относятся к данному состоянию, а для подростков из неполных семей свойственно чувство зависимости от общения. Также существуют различия в видах одиночества: для подростков из полных семей характерен субъективно позитивный вид одиночества (управляемое одиночество), а для подростков из неполных семей – диффузный вид одиночества. С помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS на основе метода ранговой корреляции Спирмена мы провели корреляционный анализ показателей опросника Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева и С. Г. Корчагиной и получили значимые связи. У подростков из полных семей были обнаружены положительные связи между: общим одиночеством и диффузным одиночеством ( $,042^*$ ); общим одиночеством и диссоциированным одиночеством ( $,006^{**}$ ); зависимостью от общения и диффузным одиночеством ( $,026^*$ ), зависимостью от общения и диссоциированным одиночеством ( $,007^{**}$ ). Отрицательные связи между: позитивным одиночеством и диффузным одиночеством ( $-,002^{**}$ ). У подростков из неполных семей были

обнаружены положительные связи между: зависимостью от общения и диффузным одиночеством ( $,033^*$ ). Отрицательны связи между позитивным одиночеством и диффузным одиночеством ( $-,037^*$ ); позитивным одиночеством и отчуждающим одиночеством ( $-,011^*$ ); позитивным одиночеством и диссоциированным одиночеством ( $-,003^{**}$ ). Для наглядности были построены коррекционные плеяды между отношением подростка к одиночеству и видом одиночества. Таким образом, высказанная нами гипотеза подтверждается, что означает, что существуют особенности в переживании одиночества подростками из полных и неполных семей, а именно: у подростков из неполных семей выражена зависимость от общения на фоне диффузного одиночества, а у подростков из полных семей преобладает позитивное чувство одиночества (управляемое одиночество), способствующее переживанию собственной индивидуальности.

Так же на основе мнения родителей и учителей мы выявили проблемные черты поведения у подростков из разных семей, переживающих чувство одиночества. Для решения этой проблемы нами была разработана коррекционно – развивающая программа, представленная в приложении 4.

### **2.3. Коррекционно – развивающая программа для подростков, переживающих чувство одиночества**

**Пояснительная записка.** В период отрочества происходят огромные изменения во внутреннем мире каждого подростка. Этот возрастной этап является формированием нового человека, новых ценностей, установок, идей, особенностей характера и поведения. В подростковом возрасте появляется интерес к себе, своему внутреннему миру, появляется время для того, чтобы понять кто он, каков он, в чем его уникальность и на основе этого каждому подростку свойственно переживать чувство одиночества.

Но не все подростки принимают одиночество как данное, благоприятное состояние в котором заложены ресурсы для самопознания и саморефлексии.

Зачастую подростки считают, что чувство одиночества — это негативное явление, которое влечет за собой изолированность от других людей и стараются избежать его всеми возможными способами.

Для того, чтобы показать подросткам всю прелесть данного состояния, помочь разобраться в себе, избежать дискомфорта, тревожности и напряжения при переживании чувства одиночества нами была разработана система социально - психологических тренингов.

При разработке коррекционной программы мы опирались не только на решение проблемы одиночества, но и на факторы, предшествующие этому состоянию: дефицит общения, проблемы с установлением межличностных контактов, не умение говорить с другими людьми, закомплексованность и другие.

**Цель коррекционной работы:** помощь подросткам в преодолении негативного чувства одиночества.

**Задачи:**

1. Изучить психологические особенности подростков, переживающих чувство одиночества.
2. Дать возможность подросткам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.
3. Предоставить возможность увидеть себя глазами других людей.
4. Помочь каждому подростку осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми,
5. Сформировать индивидуальные способы эффективного общения.
6. Развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.
7. Помочь в усвоении детьми обычных навыков саморегуляции.
8. Формирование уверенности в себе.

**Контингент:** подростки 14-16 лет

**Форма работы:** групповая.

**Срок реализации программы:** 3 месяца.

**Частота встреч:** 1 раз в неделю.

**Длительность встречи:** 60 минут.

**Количество участников в групповой работе:** 12-15 человек.

**Особенности проведения коррекционной работы:**

Данная программа предполагает гуманистическую позицию тренера и направлена на осознание участниками себя, причин своего одиночества и возможные пути его преодоления.

Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря «этому человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение знаний подростков о себе, нахождение причин одиночества каждого.
2. Развитие навыков эффективного общения.
3. Развитие умений выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей.
4. Развитие уверенности себе, умения противостоять одиночеству, находить положительные стороны в трудных ситуациях.

**Тематический план коррекционно – развивающей программы для подростков, переживающих чувство одиночества**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Время</b>
1	«Знакомство». Цель: создание условий для знакомства и атмосферы психологической безопасности, установление принципов работы в группе.	

	Упражнения: «Круг знакомств», «Правила работы в группе», «Ассоциация».	60 минут
2	«Мир во мне». Цель: определение особенностей личности каждого участника группы. Упражнения: «Испорченный телефон», «Из пункта "А" в пункт "Б"», «Принятие себя», «Комиссионный магазин»	
3	«Кто Я?». Цель: дать возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления. Упражнения: «Прогноз погоды», «Мифы об одиночестве», «Нарисуйте свое одиночество», «Аукцион», «Водопад».	
4	«Мир вокруг меня». Цель: Помочь участникам развивать свои умения адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие и процессе общения. Упражнения: «Мимика и жесты», «Диалог руками», «Ошибочное мнение», «Мой сосед справа».	
5	«Я глазами мира». Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей. Упражнения: «Я настоящий и Я идеальный», «Рекламный ролик», «Ассоциации», «Ходьба».	
6	«Обратная связь в общении». Цель: Осознание значимости обратной связи в общении и развитие умений и навыков ее использования. Упражнения: «Ответы за другого», «Мнение», «Плюс и минус», «Кто тормоз?».	

7	<p>«Послушай, друг». Цель: развитие умений и навыков эффективного слушания.</p> <p>Упражнения: «Инопланетяне», «Хороший слушатель», «Эмпатическое слушание», «Угадай, кто слушает».</p>	
8	<p>«Встреча двух миров». Цель: помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуациях, сформировать индивидуальные способы эффективного общения.</p> <p>Упражнения: «Созвучие», «Ролевая игра», «Гимнастика».</p>	
9	<p>«Эмоции и чувства в общении». Цель: развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.</p> <p>Упражнения: «Назови чувства», «Эмоциональное состояние соседа», «Скульптура чувства», «Передатчик».</p>	
10	<p>«Стресс. Релаксация. Концентрация». Цель: помочь в усвоении детьми обычных навыков саморегуляции.</p> <p>Упражнения: «Поза кучера», «Полное дыхание», «Дышим в ритм», «Волшебное слово», «Положительные утверждения».</p>	
11	<p>«Проблемы в общении». Цель: выявить представления участников о конфликте и развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами.</p>	

	Упражнения: «Моя картина конфликта», «Две стороны моего Я», «Не урони!», «Мое поведение».	
12	«Ведь я уверен!». Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного; формирование уверенности в себе. Упражнения: «Воспроизведение», «Поведение», «Город уверенности», «Я – хозяин»,	
13	«Заглянем в будущее». Цель: Создать условия для самостоятельной работы по самосовершенствованию. Упражнения: «Древо цели», «Коллаж», «Чемодан».	
<b>Всего часов</b>	13	

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для современного педагога-психолога в настоящий момент времени становится очень важным исследование проблемы переживания чувства одиночества в период отрочества, ведь каждому третьему подростку присуще данное состояние. Проблема кроется в том, что не каждый подросток способен справиться со своим одиночеством, принять его, познать его сущность, понять смысл. На сегодняшний день нет единого понятия феномена одиночества. Одни авторы утверждают, что одиночество - это негативное состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже препятствующее полноценному личностному развитию (Ф. Шейвер, У. Садлер, Т. Джонсон). Другие исследователи уверены в том, что одиночество не есть плохо, скорее это позитивное, осознанное уединение, которое имеет значимость для саморазвития, индивидуализации и самоопределения (К.Г. Юнг, А. Млоу, М.К. Мамардашвили).

В каком аспекте будет протекать переживание данного состояния у подростка зависит от ряда особенностей и одна из них – обстановка в семье, отношения между детьми и родителями. Ведь семья – основной социальный институт развития и воспитания, именно в нем закладываются черты личности ребенка. С каждым днем растет число разводов в России значительно увеличивается и часть из них приходится на подростковый возраст детей, приводя к критическим изменениям как в самой семье, так и в детско – родительских отношениях. В полных и неполных семьях воспитание детей отличается и это ведет за собой различные последствия, как позитивные, так и негативные. Исходя из этого, в рамках данной темы мы решили провести исследование особенностей переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей. Нами была предложена гипотеза о том, что существуют особенности в переживании одиночества подростками из полных и неполных семей, а именно: у подростков из неполных семей выражена зависимость от общения на фоне диффузного одиночества, а у подростков из



полных семей преобладает позитивное чувство одиночества (управляемое одиночество), способствующее переживанию собственной индивидуальности.

Для подтверждения гипотезы мы проанализировали литературу по данной проблеме, и пришли к выводу, что чувство одиночества переживают абсолютно все подростки, а какое оно уже зависит от жизненной ситуации, в которой он находится. Отношения между родителями и детьми несомненно влияют на протекание чувства одиночества у подростка, а именно: чем гармоничнее отношения у ребенка с родителем, тем благоприятнее протекает переживание одиночества, и наоборот. Мало проведено эмпирических исследований, подтверждающих теоретические выводы и связывающих отношение внутри семьи и подростковое одиночество, что и составило практическую значимость данной работы.

В ходе нашего эмпирического исследования мы выяснили, что между подростками из полных и неполных семей существуют различия в отношении к чувству одиночества, а именно: больше половины подростков из полных семей (83%) позитивно относятся к чувству одиночества, 12,3% подростков переживают зависимость от общения и лишь для 4,6% подростков характерно общее состояние одиночества, (негативное одиночество). Для подростков из неполных семей характерно переживание зависимости от общения (71%), для 13,1% опрошенных характерно позитивное чувство одиночества и 15,7 % подростка испытывают общее (негативное) чувство одиночества.

Также существуют различия в видах одиночества: для всех подростков из полных семей (93,8%) характерен управляемый вид одиночества (позитивное одиночество), для 4,6% - диффузное одиночество и для 1,5% отчуждающее одиночество. Диссоциированный вид одиночества у подростков из полных семей не выражен. А для подростков из неполных семей характерно диффузное одиночество, 7,8% подростков переживают отчуждающий вид одиночества и оставшиеся 21 % – позитивное одиночество.

С помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS на основе метода ранговой корреляции Спирмена мы провели корреляционный

анализ показателей опросника Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева и С. Г. Корчагиной и получили значимые связи. У подростков из полных семей были обнаружены положительные связи между: общим одиночеством и диффузным одиночеством ( $,042^*$ ); общим одиночеством и диссоциированным одиночеством ( $,006^{**}$ ); зависимостью от общения и диффузным одиночеством ( $,026^*$ ), зависимостью от общения и диссоциированным одиночеством ( $,007^{**}$ ). Отрицательные связи между: позитивным одиночеством и диффузным одиночеством ( $-,002^{**}$ ). У подростков из неполных семей были обнаружены положительные связи между: зависимостью от общения и диффузным одиночеством ( $,033^*$ ). Отрицательны связи между позитивным одиночеством и диффузным одиночеством ( $-,037^*$ ); позитивным одиночеством и отчуждающим одиночеством ( $-,011^*$ ); позитивным одиночеством и диссоциированным одиночеством ( $-,003^{**}$ ). Для наглядности были построены коррекционные плеяды между отношением подростка к одиночеству и видом одиночества.

Так же на основе мнения родителей и учителей мы выявили проблемные черты поведения у подростков из разных семей, переживающих чувство одиночества. Для решения этой проблемы нами была разработана коррекционно – развивающая программа, направленное не только на преодоление негативного одиночества, но и на факторы, предшествующие этому состоянию: дефицит общения, проблемы с установлением межличностных контактов, не умение говорить с другими людьми, закомплексованность и другие.

Данное эмпирическое исследование позволяет применять полученные результаты на практике при групповой и индивидуальной работе с подростками, при проведении тренингов, игр, упражнений, при консультативной работе, а также составляет базу для дальнейших исследований.

Таким образом, высказанная нами гипотеза подтверждается, что означает, что существуют особенности в переживании одиночества

подростками из полных и неполных семей, а именно: у подростков из неполных семей выражена зависимость от общения на фоне диффузного одиночества, а у подростков из полных семей преобладает позитивное чувство одиночества (управляемое одиночество), способствующее переживанию собственной индивидуальности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеевская, Е.П. Проблема одиночества с позиции гуманизма / Е.П. Авдеевская. – СПб., 2010. – 110 с.
2. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – 2-е изд. - М.: Независимая фирма «Класс», 2011. – 208 с.
3. Алмазов, Б.Н. Психология проблемного детства / Б.Н. Алмазов. – М.: Дата Сквер, 2009. – 248 с.
4. Андреева, Т.В. Семейная психология: Учебное пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2014. – 244 с.
5. Бакалдин, С. В. Одиночество и его связь с функциями «Я» / С.В. Бакалдин: Автореф. дис. канд. психол. наук: Краснодар, 2008. - 25 с
6. Бояринцев, В.А. Влияние субкультур на формирование личности подростков [Электронный ресурс] / В.А. Бояринцев, // VIII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – 2016. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/2012/23160>.
7. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи / М.И. Буянов. - М.: изд. Просвещение, 2010. - 207 с.
8. Голованова, Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка / Н.Ф. Голованова. СПб.: Речь, 2014. – 272 с.
9. Грецов, А. Г. Психология дружбы и любви глазами подростков / А.Г. Грецов // Материалы секции «Психология» Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». - М.: Изд-во МГУ, 2012. - 350 с.
10. Гриценко, С.В. Особенности самоотношения и самооценки девушек, испытывающих чувство одиночества [Электронный ресурс] / С.В. Гриценко. // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XIII ежегод. Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Иркутск, 24–25

апр. 2014 г. – Иркутск: ИГУ, 2014. – 585 с. – Режим доступа: <http://psy.isu.ru/ru/science/docs/-24-25.04.2014.pdf>.

11. Дементьева, И.Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье / И.Ф. Дементьева // Соц. исслед. – 2017. - № 11. – 118 с.

12. Зайцева, О. В. Особенности переживания одиночества подростками из полных и неполных семей / О.В. Зайцева // Молодой ученый. — 2017. — №3. — С. 413-415. — URL <https://moluch.ru/archive/137/38373/>

13. Зарецкая, Н.Ю. Ребенок с особыми потребностями в семье: системный семейный подход / Н.Ю. Зарецкая // Семейная психология и семейная психотерапия. –2006. – 68 с.

14. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.И. Захаров. — СПб., 2007. — 224 с

15. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А. Карабанова. – М.: Издат. центр «Академия», 2014. – 324 с.

16. Кон, И.С. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста / И.С. Кон // Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов: Сост. П.М. Семенюк. - М.: Международная педагогическая академия, 2001. - 256 с.

17. Коротеева, Е. М. Ситуационные, личностные детерминанты и типы одиночества подростков / Е.М. Коротеева: дис. кандидата психолог. наук: 19.00.01 / Е.М. Коротеева. – Омск, 2011. – 187 с.

18. Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

19. Кроповницкий, О.В. Психология подростка. Тренинг личностного роста / О.В. Кроповницкий. – 2011. – 128 с.

20. Кузнецов О. Н. Психология и психопатология одиночества / О.Н. Кузнецов. - М., 2017. – 98 с.

21. Куницина, В.Н. Восприятие подростком другого человека и самого себя / В.Н. Куницина: Автореф. дис. канд. психол. наук. Л., 2014. – 13 с.
22. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев. // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. – 2015. – 108 с.
23. Листратенко, Н.П. Семейные взаимоотношения и их влияние на развитие ребенка / Н.П. Листратенко // Социальная педагогика. – 2016. – 95 с.
24. Малахова, Ю. А. Особенности временной перспективы личности подростков из неполных семей / Ю.А. Малахова, О.В. Зайцева, Н.С. Борзилова // Молодой ученый. – 2017. – 418 с.
25. Миюскович, Б.О. Одиночество: междисциплинарный подход /Б.О. Миюскович - М.: ЭКСМО - Пресс, 2018. – 115 с.
26. Мухина В. С. Проблема генезиса личности / В.С. Мухина. - М., 2011. – 520 с.
27. Неумоева, Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте / Е.В. Неумоева // Образование и наука. – 2011. – 51 с.
28. Новицкая, Л.Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека / Л.Ф. Новицкая. – СПб.: ИВО, 2003. – 189 с.
29. Олифирович, Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И.Олифирович. – СПб.: Речь, 2016. – 360 с.
30. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – 81 с.
31. Осин, Е.Н. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия / Е.Н. Осин. М.: РГГУ. –2012. – 178 с.
32. Перлман, Д.Л. Теоретические подходы к одиночеству / Д.Л. Перлман // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 2015., - 320 с.

33. Покровский, Н.Е. Лабиринты одиночества / Н.Е. Покровский: Пер. с англ./Сост., общ. ред. И пред. Покровского Н. Е. – М: Прогресс, 2014 - 624 с.
34. Покровский, Н.Е. Универсум одиночества / Н.Е. Покровский. – М.: Логос, 2008. – 424 с.
35. Пузанова, Ж. В. Одиночество и общение (философско-социологический аспект) / Ж.В. Пузанова: дисс, канд. философ, наук. Российский университет дружбы народов. - М., 2001. – 120 с.
36. Рогова, Е.Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью / Е.Е. Рогова // Вопросы психологии. – 2009. – 46 с.
37. Салихова, А.Ж. Два аспекта одиночества: Эмпирический анализ / А.Ж. Салихова // Общение-2006: На пути к энциклопедическому знанию: Материалы межд. конф. 19–21 окт. 2016. / Психологический институт РАО. – М.: Академия имиджелогии, 2006. – 550 с.
38. Сатир, В.И. Как строить себя и свою семью / В.И. Сатир. М., 1997. – 210 с.
39. Сержантов, В.Ф. Характер как деструктивное поведение // В.Ф. Сержантов. – СПб.: Ривьера, 1993. – 118 с.
40. Смирнова, Е.О. Психологический анализ трудностей матери в отношениях с ребенком /Е.О. Смирнова // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2006. – № 1. С. 100 - 109.
41. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты / В.А.Сысенко. – М.: Издат. центр «Академия», 1999. – 345с.
42. Тихонов, Г. М. Феномен одиночества // Г.М. Тихонов.: опыт философско-социологического анализа: дисс. канд. философ, наук. - Екатеринбург, 2000. – 70 с.
43. Тудупова, Т.Ц. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте / Т.Ц. Тудупова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – 141 с.

44. Франкл, В.В. Человек в поисках смысла / В.В. Франкл. - М.: Медиа, 2012. – 180 с.
45. Фригор, Г.И. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой / Г.И. Фригор. - М.: Просвещение, 2018. - 207 с.
46. Фримен, Д.П. Техники семейной психотерапии / Д.П. Фримен. – СПб.: Питер, 2015. – 384 с.
47. Хачатурян, К. Д., Одиночество как психологическая проблема / К.Д. Хачатурян, М.: Ростов-на-Дону, 2015. – 280с.
48. Хоментаскас Г. Т. Семья глазами ребенка / Г.Т. Хоментаскас. – М.: Логос, 2008. – 315 с.
49. Целуйко, В.М. Психология современной семьи / В.М. Целуйко. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2014. – 134 с.
50. Шак, А.А. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / А.А. Шак // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 222–225. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56689.htm>.
51. Шнейдер, Л.Б. Психология семейных отношений / Л.Б.Шнейдер. – М.: 2011. –512 с.
52. Шостром Э.Т. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э.Т. Шостром. – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2012. – 624 с.
53. Эйдемиллер, Э.Г. Семейная психотерапия / Эйдемиллер Э.Г. - СПб.: Питер, 2015. - 689 с.
54. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Д.Б. Эльконин М.: Роспедагентство, 2015. – 320 с.
55. Ядов, В. А. Социальная идентичность личности / В.А. Ядов. М., 2015. – 215 с.
56. Boniwell, I. A Question of Balance: Time Perspective and Well-being in British and Russian Samples [Текст] / The Journal of Positive Psychology. – 2017. – Vol. 5, № 1. – P. 24-40.



57. Boniwell, I. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning [Текст] / Positive Psychology in Practice / P.A. Linley, S. Joseph (eds). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2014. – P. 165-178.

58. Matthews, G. Emotional processes in development and dynamics of individual time perspective [Текст] / Cham, Switzerland: Springer International Publishing. – 2015. – P. 269-286.