

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И  
СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Киселевой Яны Евгеньевны.

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ М.А. Лученкова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Карина  
(подпись, дата)

Балашов 2020

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В век современных информационных технологий люди все чаще сталкиваются с такой проблемой как одиночество. Такое состояние переживается по-разному, но все же наиболее интенсивно оно протекает в подростковом возрасте.

На сегодняшний день число подростков, испытывающих чувство одиночества, значительно растет. Оно может сопровождаться различными опасными последствиями, среди которых депрессия, алкоголизм, наркомания, суицид. В этот период человек чувствует себя незащищенным и неуверенным. Ему кажется, что окружающие его не понимают, что он отделен от них невидимой стеной.

В настоящее время большинство социальных связей и контактов среди молодежи устанавливаются в виртуальной, а не в реальной жизни. Глобальные сети активно используются подростками во всем мире. С одной стороны, этот факт может быть решающим в формировании одиночества, так как в реальности у такого человека часто не оказывается друзей, но с другой – новые виртуальные контакты могут нивелировать чувство одиночества. Важно, что в обоих случаях необходимо исследовать личность, изучать ее психические свойства и качества, чтобы понять природу возникновения феномена одиночества и затем разработать возможные пути работы с этой категорией подростков.

Таким образом, все вышесказанное указывает на актуальность работы, ее практическую значимость, а также на то, что эта проблема на данный момент недостаточно отрефлексирована, так как отсутствуют работы, которые содержат результаты эмпирического исследования особенностей взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества подростков. Это противоречие вызвало необходимость поиска путей его разрешения, и определило цель исследования.

**Цель исследования** – изучение взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков.

**Объект исследования** – уровень одиночества и особенности смысложизненных ориентаций у подростков.

**Предмет исследования** – особенности развития смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования** – существует взаимосвязь смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков.

В связи с этим были поставлены следующие **основные задачи**:

1. Анализ проблемы взаимосвязи смысложизненных ориентация и субъективного ощущения одиночества у подростков, изучение социально-психологических и индивидуально-психологических детерминант переживания одиночества в подростковом возрасте.

2. Выявление особенностей феноменов «смысложизненные ориентации» и «субъективное ощущение одиночества» в подростковом возрасте.

3. Подбор диагностического материала с целью выявления взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков.

4. Выявление взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков.

**Методы исследования:**

1. Анализ и синтез литературных источников.

2. Наблюдение, эксперимент (опрос и анкетирование).

3. Беседа.

4. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

5. Критерий Ч.Э. Спирмера (метод математической статистики).

**Методики исследования:**

1. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

2. Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО) Д.А. Леонтьева.

**Теоретическая значимость:** уточнение и расширение научных знаний о феноменах смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков.

**Практическая значимость:** результаты приведенного исследования могут применяться психологами, воспитателями, учителями, работающими с подростками.

**Методологическая основа:**

1. Изучение смысложизненных ориентаций (А.А. Кроник, Ю.Б. Гиппенрейтер, Д.А. Леонтьев, В. Франкл, Г. Олпорт, А. Маслоу и другие).

2. Изучение одиночества (З. Фрейд, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, Э. Фромм, А. Маслоу, К. Хорни, К. Роджерс, Х.С. Салливан, К.А. Андерсон, В.Г. Асеев, Е.В. Бондаревская, Я.Л. Коломинский и другие).

3. Изучение психологических особенностей подросткового возраста (Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Л.А. Венгер, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Ж. Пиаже и другие).

**Экспериментальная база:** МОУ СОШ №5 города Балашова Саратовской области; в исследовании приняли участие 40 человек (20 девочек и 20 мальчиков) в возрасте 14-15 лет.

**Структура и объем бакалаврской работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав с подглавами, заключения, списка используемых источников и приложений. Объем работы 56 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Первая глава «Теоретические аспекты изучения взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков» содержит теоретические подходы к пониманию феномена смысложизненных ориентаций, особенности смысложизненных ориентаций личности подростка; изучение одиночества как социально-психологического

феномена, особенностей субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте; возрастные особенности подросткового возраста.

Смысложизненные ориентации – это существование человека, который направлен на поиск жизненных целей в своем местонахождении. Они развиваются через освоение социального опыта и обнаруживаются в идеалах, целях и других компонентах внутреннего мира и поведения людей.

К понятию «смысл жизни» обращались с древних времен, когда смысл и цель жизни трактовались как забота о нравственной чистоте души, а познание самого себя – совершенствование личности человека. Смысл жизни для каждого человека является уникальным, но существуют и смысловые универсалии – обобщенные типичные смыслы.

Личность может обрести смысл жизни тремя путями: в деле при достижении значимых целей, в переживании гуманистических ценностей, а также, занимая определенную позицию по отношению к обстоятельствам жизни.

По мнению В.Э. Чудновского, существуют два признака адекватности смысложизненных ориентаций: «реалистичность» смысла жизни и «конструктивность» смысла жизни.

Подростковый возраст – это один из первых периодов становления смысложизненных ориентаций, в это время происходит замена прежних ценностей, стремлений, убеждений, мотивов и зарождается область для формирования новых, расширяется жизненная сфера, появляются индивидуальные, групповые, познавательные, социальные, эмоциональные смыслы.

Смысложизненные ориентации включают цели в жизни, удовлетворенность самореализацией и насыщенность жизни, которые можно соотнести с будущим (цель), настоящим (процесс) и прошлым (результат). При этом подростки могут находить смысл своей жизни в любой из этих составляющих.

Проблема одиночества человека является сложной и обусловлена социальными, экономическими, культурными и психологическими факторами. Среди причин данного процесса выделяют нарушения связей между поколениями в семье, разрушение системы организации отдыха детей и молодежи, отсутствие рабочих мест в соответствие с полученным образованием, увеличение среднего возраста заключения первого брака и уменьшение общего числа заключаемых браков.

Одиночество – это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, которое вызывает комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Одиночество влияет на процесс социализации и развития личности, может стать причиной социальной дезадаптации, привести к формированию нигилистического отношения человека к обществу, к развитию противоборствующего поведения, криминальных или экстремистских действий, алкоголизму, наркомании и т.д.

В качестве типичных негативных эмоций, характерных для одинокого человека, выступают: тревога и отчаяние; тоска и печаль; страх и беспомощность; нетерпение и раздражительность; злость и гнев; отчуждение и подозрительность; жалость и отвращение к себе.

Субъективное переживание одиночества – это переживания личности, обусловленные конкретными особенностями социальной ситуации развития и индивидуально-возрастными особенностями.

По классификации Дж. Янга выделяют три типа одиночества: хроническое одиночество, ситуативное одиночество и преходящее одиночество.

Подростковый возраст – это стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, характеризующаяся качественными изменениями, связанными с половым созреванием и входением во взрослую жизнь.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте – переход от зависимого детства к ответственной и самостоятельной взрослости.

Ведущей деятельностью подростка – это общение со сверстниками. Главная тенденция - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников.

К новообразованиям подростков относят: чувство взрослости, развитие самосознания, критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа, половое созревание, развитие волевых качеств, повышенная возбудимость и частая смена настроения, потребность в самоутверждении и другие.

Характер подростков становится акцентуированным. Тип акцентуации в подростковом возрасте определяет многое, а именно особенности транзиторных нарушений поведения, острых аффективных реакций и неврозов. Акцентуация характера указывает на слабые места характера.

В зависимости от степени выраженности выделяют две степени акцентуации характера: явная и скрытая. Явная акцентуация отличается наличием довольно постоянных черт определенного типа характера. Скрытая акцентуация должна быть отнесена не к крайним, а к обычным вариантам нормы. В обыденных, привычных условиях, черты определенного типа характера выражены слабо или не проявляются совсем.

В. Франкл определял широкий класс болезненных состояний, вызванных дефицитом смысла жизни, а именно «ноогенные неврозы». Подклассом такого невроза можно считать одиночество.

Смысл для человека – это ощущение приближения к ценности, предельному благу. Если одиночество такого типа опознается как нехватка общения, человек избирает неверную стратегию его преодоления.

Вторая глава «Эмпирическое изучение взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков» отражает организацию, методы и методики исследования; результаты исследования смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества

современных подростков; результаты исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков

Результаты теста «Смысложизненные ориентации» показали следующее:

- большинство респондентов (90%) показали средний уровень по шкале «цели в жизни», у 8% данный признак развит на высоком уровне, а у 2% – на низком;

- шкала 2, отражающая интерес и насыщенность жизнью показала, что 13% подростков имеют высокий уровень по данной шкале, 2% испытуемых – низкий уровень, остальные школьники (85%) имеют стандартное среднее значение по данной шкале;

- что касается результативности жизни, то 25% испытуемых оценивают пройденный отрезок на высоком уровне, 8% – низкий уровень, остальные 67% оценивают удовлетворенность самореализацией на среднем уровне;

- 12% подростков имеют высокий уровень по шкале «Локус контроля – Я», у 68% - средний уровень развития данного параметра, 20% не верят в свои силы по контролю своей жизни (низкий уровень);

- у 23% респондентов «Локус контроля – жизнь» развит на высоком уровне, у 77% – на среднем, низкий уровень не зафиксирован;

- у 20% подростков выявлен высокий уровень по общему показателю – осмысленности жизни, у остальных 80% – средний уровень по данному параметру, низкого уровня выявлено не было.

Тест на одиночество по методике «Субъективное ощущение одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона показал, что четверть испытуемых подростков (25%) имеют высокий уровень по критерию одиночества, 50% - средний уровень и 25% - низкий.

При исследовании взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков был проведен метод математико-статистической обработки данных, который показал следующее:

- обнаружена положительная взаимосвязь между переживанием одиночества и локусом контроля – Я ( $R = -0,769$ , при  $p < 0,001$ ); чем выше локус контроля – Я, тем выше уровень одиночества у подростка;
- выявлена положительная взаимосвязь между одиночеством и целями в жизни ( $R = -0,804$ , при  $p < 0,001$ ); чем выше результаты по шкале «Цели в жизни», тем ниже уровень одиночества у подростка;
- взаимосвязь между чувством одиночества и процессом жизни также носит пропорциональный характер ( $R = -0,841$ , при  $p < 0,001$ ); чем выше шкала «Процесс жизни» подростка, тем ниже уровень одиночества;
- отрицательная взаимосвязь между одиночеством и результатом жизни ( $R = -0,801$ , при  $p < 0,001$ ) говорит о том, что чем выше у подростка результаты по шкале «Результат жизни», тем ниже уровень одиночества;
- выявлена статистически достоверная отрицательная корреляция между одиночеством и локусом контроля – жизнь ( $R = -0,544$ , при  $p < 0,001$ ); чем выше уровень шкалы, тем ниже уровень одиночества;
- общий показатель тоже отрицательно взаимосвязан с состоянием одиночества ( $R = -0,963$ , при  $p < 0,001$ ); чем выше осмысленность жизни, тем ниже субъективное ощущение одиночества у подростков.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Тема исследования является достаточно актуальной в современное время. В век информационных технологий люди все чаще сталкиваются с проблемой подросткового одиночества, которое тесно связано с спецификой личности, которая является центральной в психологических исследованиях. В работе были рассмотрены теоретические аспекты проблемы, а для решения практических задач было проведено эмпирическое исследование на базе МОУ СОШ № 5 города Балашова Саратовской области.

Смысложизненные ориентации – это существование человека, который направлен на поиск жизненных целей в своем местонахождении; существуют два признака адекватности смысложизненных ориентаций: «реалистичность» смысла жизни и «конструктивность» смысла жизни.

Одиночество – это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, которое вызывает комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности, оно влияет на процесс социализации и развития личности, может стать причиной социальной дезадаптации. Субъективное переживание одиночества – это переживания личности, обусловленные конкретными особенностями социальной ситуации развития и индивидуально-возрастными особенностями. Выделяют три типа одиночества: хроническое одиночество, ситуативное одиночество и преходящее одиночество.

Подростковый возраст – это стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, характеризующаяся качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Социальная ситуация развития в подростковом возрасте – переход от зависимого детства к ответственной и самостоятельной взрослости. Ведущей деятельностью подростка – это общение со сверстниками. Главная тенденция – переориентация общения с родителей и учителей на сверстников. К новообразованиям подростков относят: чувство взрослости, развитие самосознания, критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа, половое созревание, развитие волевых качеств, повышенная возбудимость и частая смена настроения, потребность в самоутверждении и другие.

Существует широкий класс болезненных состояний, вызванных дефицитом смысла жизни, а именно «ноогенные неврозы». Подклассом такого невроза можно считать одиночество.

Смысл для человека – это ощущение приближения к ценности, предельному благу. Если одиночество такого типа опознается как нехватка общения, человек избирает неверную стратегию его преодоления.

Тест «Смысложизненные ориентации» показал, что большинство респондентов (90%) имеют средний уровень по шкале «цели в жизни», у 8%

данный признак развит на высоком уровне, а у 2% – на низком. По шкале «Процесс жизни» у 13% подростков высокий уровень, у 2% испытуемых – низкий уровень, остальные школьники (85%) имеют стандартное среднее значение по данной шкале. 25% испытуемых оценивают пройденный отрезок на высоком уровне, 8% – низкий уровень, остальные 67% оценивают удовлетворенность самореализацией на среднем уровне. 12% подростков имеют высокий уровень по шкале «Локус контроля – Я», у 68% - средний уровень развития данного параметра, 20% не верят в свои силы по контролю своей жизни (низкий уровень). У 23% респондентов «Локус контроля – жизнь» развит на высоком уровне, у 77% – на низком, низкий уровень не зафиксирован. У 20% подростков выявлен высокий уровень по общему показателю – осмысленности жизни, у остальных 80% – средний уровень по данному параметру, низкого уровня выявлено не было.

Проведенный тест на одиночество по методике «Субъективное ощущение одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона показал, что четверть испытуемых подростков (25%) имеют высокий уровень по критерию одиночества, 50% - средний уровень и 25% - низкий.

При исследовании взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков был проведен метод математико-статистической обработки данных – критерий корреляции Спирмена, с помощью которого выявилось шесть корреляционных взаимосвязей, среди них одна положительная и пять отрицательных (пропорциональных):

- чем выше локус контроля – Я, тем более склонен подросток к одиночеству.
- чем выше результаты по шкале «Цели в жизни», тем менее выражено у подростка ощущение одиночества.
- чем выше шкала «Процесс жизни» подростка, тем менее он ощущает себя одиноким.

- чем выше у подростков «Результат жизни», тем ниже у них развито одиночество.

- чем выше уровень шкалы «Локус контроля – жизнь», тем ниже уровень одиночества у подростков.

- чем выше «Осмысленность жизни», тем ниже субъективное ощущение одиночества у подростков.

Таким образом, эмпирически доказано существование взаимосвязи смысложизненных ориентаций и субъективного ощущения одиночества у подростков. Гипотеза исследования подтвердилась, цели и задачи исследования достигнуты.