

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Магистрант 2 курса Шевелев А. И.**

**Филиал ТюмГУ в г. Тобольске**

**Тобольск, Россия**

В статье даны основные характеристики понятия одиночества в отечественной и зарубежной психологии. Раскрыты особенности психосоциального развития и проявления одиночества в юношеском возрасте. Представлено экспериментальное исследование влияния одиночества на возникновение и проявление фрустрации в юношеском возрасте. Выделены факторы одиночества в юношеском возрасте: уровни социальной фрустрации, степень удовлетворенности основных потребностей у юношей, уровень коммуникативных установок. В констатирующем эксперименте проведен сравнительный анализ факторов одиночества в двух группах: экспериментальной и контрольной группах. Было установлено, что одинокие юноши в большей степени менее компетентны в общении, не видят в самих себе причину своего одиночества. Субъективные причины одиночества имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. Одиноким юноши характеризуются достаточно тревожной реакцией на фрустрацию. По результатам проведенного эксперимента, разработана коррекционно-развивающей, эффективность, которой была установлена с помощью метода математической статистики Фишера.

**Ключевые слова:** одиночество, фрустрация, профилактика и способы коррекции одиночества

### **THE PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF SUBJECTIVE CONTROL ON AGGRESSIVE BEHAVIOR OF A TEENAGER**

Second year student. Shevelev A.I

PhD in Psychology , associate professor. Bobkova M.G.

Branch of TSU

Tobolsk, Russia

In the article, the main characteristics of the notion "loneliness" in the Russian and foreign psychology are represented. The peculiarities of psychosocial development and loneliness manifestation in the teenage period are revealed. The experimental research of the loneliness influence on frustration occurring in the teenage period is represented. The factors of loneliness in the teenage period are distinguished: the levels of social frustration, the degree of satisfaction of the main adolescents' desires, the levels of communicative purposes. A comparative factor analysis of loneliness in both groups (experimental and control) is made in the stated experiment. It was established that the lonely adolescents have less competence in communication, and they don't see the reason of their loneliness in themselves. The subjective reasons of loneliness have significant value in its occurrence than the objective ones. The lonely adolescents are described by the anxious reaction on frustration. As the result of the conducted experiment, the correctional and developing effectiveness model is designed which is set due to the method of mathematical Fisher's statistics.

**Keywords:** loneliness, frustration, prophylaxis and loneliness correction methods.

Одной из серьезнейших проблем человечества является проблема одиночества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными, по отношению друг к другу.

Проблема одиночества занимает не только умы простых людей. На протяжении столетий ее изучением занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже, несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования. Одиночество - тяжелое психическое состояние. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены или разорваны. В общественном сознании одиночество обычно связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Однако в последнее время появляется всё больше исследований, указывающих на то, что очень остро эта проблема стоит и в юношеском возрасте.

Одиночество юношей и девушек, как одиночество взрослого или престарелого человека - явление весьма распространенное в наши дни. Всё реже встречается душевная

теплота, сострадание, лёгкие непринужденные отношения внутри семьи, или среди людей. Исчезла возможность получать моральную поддержку, обмениваться комплиментами, вести дружеские беседы. В обществе, все члены которого изолированы друг от друга, любой эмоционально окрашенный контакт становится роскошью.

В условиях кризиса возрастного развития, подростки крайне остро переживают огорчения из-за чувства одиночества. Одних это чувство толкает на конфликты и агрессивные реакции, другие замыкаются в себе. Можно приводить множество других проявлений подобных эмоций, но все они имеют отношение к тому, что на психологическом языке зовётся «зацикленностью» человека на фрустрационных состояниях.

Как считают многие психологи проявление фрустрационных ситуаций является фактором не только тормозящим гармоничное развитие личности в юношеском возрасте, но и мешает социальной адаптации взрослеющих детей, оказывает влияние на отношения не только со взрослыми, но и со сверстниками.

Мы провели экспериментальное исследование влияния одиночества на возникновение и проявление фрустрации в юношеском возрасте целью которого явилось изучение одиночества как негативного влияния на особенности возникновения и переживания фрустрационных ситуаций в юношеском возрасте.

В основу исследования была положена гипотеза:

- возникновение и переживание одиночества способствует проявлению фрустрации в юношеском возрасте;
- юноши и девушки, переживающие одиночество, имеют высокий уровень социальной фрустрированности;
- одинокие юноши характеризуются негативной коммуникативной установкой в отношениях к людям и в области взаимоотношений. Что и приводит к (фрустрирующим) сложным ситуациям;

Изучение юношей, испытывающих чувство одиночества, строилось на основе конкретных методологических принципов. Они лежат в основе изучения психических явлений: принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, принцип системности, принцип целостности, личностный подход.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами настоящей работы.

Для решения поставленных задач нами было подобрано следующие методики.

На первом этапе исследования необходимо было диагностировать одиночество в юношеском возрасте.

1. *Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсон, разработана Дениелом Расселом в 1978 году.*

2. *Личностный опросник «НЭП»*

3. *Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация Бойко В.В.)*

4. *Методы математической статистики* применялись для анализа данных, полученных эмпирическим путем в ходе исследования. Были использованы t- критерии Стьюдента, коэффициент ранговой корреляции по Спирмену, коэффициент корреляции Браве-Пирсона и математический метод Фишера. В результате применения выше перечисленных методик нами были получены определенные результаты.

На первом этапе исследования приняли участие 100 человек 16-18 лет.

После проведения методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Расела и М.Фергюсона у 32 из них было выявлено состояние одиночества. Эти учащиеся составили экспериментальную группу. Из оставшихся учащихся методом случайной выборки сформировали контрольную группу из 32 человек, в которую вошли юноши, показавшие низкие результаты по шкале одиночества.

Как уже указывалось, для выявления юношей, чувствующих себя одиночками, нами была использована шкала одиночества «UCLA», предложенная Д. Расселом (1980). Всего в исследовании приняли участие 100 школьников 16- 18 лет. Из ста учащихся, задействованных в обследовании 32 человека показали высокий уровень субъективного ощущения одиночества, 20 испытуемых - средний уровень субъективного ощущения одиночества и 48 - низкий уровень субъективного ощущения одиночества.

Из этой группы нами была сформирована выборка на основании высокого балла по указанному тесту в составе 32 человек, результаты которых и описываются в настоящем исследовании. Эта группа юношей составила экспериментальную группу.

Для доказательства значимости выделения группы юношей, испытывающих состояние одиночества, мы использовали t критерий Стьюдента.

Методом случайной выборки сформировали контрольную группу. В неё вошли юноши, показавшие отрицательный результат по шкале одиночества в количестве 32 человек.

экспериментальной (X) и контрольной группы (Y):

X= 32 (положительный результат по критерию одиночества)

Y=32 (отрицательный результат по критерию одиночества)

Результаты второго этапа исследования:

В своём исследовании мы предположили, что одним из факторов одиночества в юношеском возрасте является проявление фрустрации и провели широко известный тест Розенцвейга.

При сопоставлении данных, мы выявили 43 % юношей, от общего числа испытуемых экспериментальной группы, с высоким уровнем склонности к фрустрации.

Средний уровень выявлен у 24 % испытуемых от числа всех юношей экспериментальной группы.

Низкий уровень склонности к фрустрации выявлен у 33 % испытуемых.

В контрольной группе преобладает количество юношей со средним уровнем склонности к фрустрации – 67%, что свидетельствует о нормальных темпах развития личности и достаточной индивидуализации. Высокий уровень склонности к фрустрации выявлен, лишь у 12% юношей, низкий-21% .

Сравнительный анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе позволяет говорить о том, что у одиноких юношей уровень склонности к фрустрации значительно выше.

1 – экстрапунитивная агрессия (E)

2 – интропунитивная агрессия (I)

3 – импунитивная агрессия (M)

Сравнение результатов диагностики С. Розенцвейга одиноких юношей и юношей не ощущающих себя одиночками.

Реакции различаются и по типам:

- Препятственно – доминантные (OD). Такой тип реакции «с фиксацией на препятствии» преобладает у одиноких юношей. Препятствия, вызывающие фрустрацию, всячески акцентируются, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные.

- Самозащитные (ED). Высокие показатели типа реакции «с фиксацией на самозащите» отмечаются у юношей, не ощущающих себя одиночками, т.е. направленность на защиту своего «Я», ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана. Необходимо – упорствующие (NP), т.е. тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности». Показатели одиноких юношей и не ощущающих себя одиночками незначительны.

ОД – тип реакции «с фиксацией на препятствие»

ЕД – тип реакции «с фиксацией на самозащите»

NP – тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребностей»

Полученные индексы одиночества мы сопоставили со шкалами, приведёнными в таблице для определения уровня склонности к фрустрации в юношеском возрасте.

В целях подтверждения гипотезы нашего исследования состоявшей в том, что высокий уровень склонности к фрустрации в юношеском возрасте является одним из важных факторов одиночества, нами проведён корреляционный анализ методом Брауэ - Пирсона.

Для вычисления коэффициента корреляции применяют следующую формулу:

$$r = \frac{(\sum XY) - n\bar{X}\bar{Y}}{(n-1)S_x S_y},$$

где  $\sum XY$  - сумма произведений данных из каждой пары;

n - число пар;

$\bar{X}$  - средняя для данных переменной X;

$\bar{Y}$  - средняя для данных переменной Y;

$S_x$  – стандартное отклонение для переменной X;

$S_y$  - стандартное отклонение для переменной Y.

Таблица расчёта коэффициента корреляции представлена в приложении №3.

X – уровень одиночества;

Y – уровень тревожности.

Таким образом, получаем:  $r = - 0,27$

*Нами получена слабая обратная корреляционная зависимость. Отрицательное значение коэффициента корреляции может означать, что высокий уровень тревожности, приводящий к фрустрации, является причиной одиночества, т.е. чем выше показатель тревожности, тем более одиноким оказывается юноша.*

В ходе исследования по методике Розенцвейга нами были сделаны следующие выводы: у одиноких юношей отслеживается тенденция по направлению к экстрапунитивной агрессии, т.е. агрессия направлена на живое или неживое окружение. Это люди категории, осуждающие внешние причины агрессии. Завышающие уровень фрустрирующей ситуации. Чаще всего, разрешение таких ситуаций они требуют от других лиц, так как сами не в состоянии контролировать свои эмоции.

При рассмотрении импунитивных реакций -(нейтральных, отсутствие обвинения, как себя, так и окружающих) показатели и нормы равны и незначительны по обоим группам.

Для изучения личностных особенностей чувствующих себя одинокими юношей, нами был использован личностный опросник «НЭП», предложенный Г. Айзенком (1969). Проанализируем полученные результаты по шкалам.

Результаты проведённого исследования с помощью личностного опросника «НЭП» показывают, что наиболее значимые данные были получены по шкале экстраверсии-интроверсии. То есть юноши, входящие в контрольную группу, более открыты и направлены во внешний мир, чем юноши экспериментальной группы. Остальные качества (нейротизм и психотизм), в силу отсутствия различий в показателях контрольной и экспериментальной группы, мы не считаем личностными особенностями юношей, испытывающих состояние одиночества.

В целях более глубокого анализа причин одиночества и фрустрации мы провели диагностики направленные на определения уровня социальной фрустрированности, диагностику степени удовлетворенности основных потребностей, методику диагностики коммуникативной установки В.В. Бойко, методику диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана.

Видно, что уровень социальной фрустрированности одиноких юношей гораздо выше, чем уровень социальной фрустрированности юношей, не ощущающих себя одинокими. Юноши контрольной группы не показали высокого уровня социальной

фрустрированности, повышенный уровень социальной фрустрированности в этой группе показало в 2,5 раза меньше учащихся, чем в экспериментальной группе, умеренный уровень социальной фрустрированности имеют одинаковое количество учащихся, 50% учащихся контрольной группы имеют низкий уровень социальной фрустрированности, в экспериментальной группе таких в 4 раза меньше.

Высокий уровень социальной фрустрированности одиноких юношей связан с неудовлетворённостью социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Таким образом, исходя из полученных результатов мы можем утверждать, что высокий уровень социальной фрустрированности одиноких юношей связан с низкой степенью удовлетворённости основных потребностей: материальных, межличностных, в самовыражении и т. д.. В целях проверки этого предположения проведём диагностику степени удовлетворенности основных потребностей у юношей экспериментальной и контрольной группы.

Мы видим, что полностью удовлетворены материальные потребности, лишь у 15,6 % одиноких подростков, у 37,5 % материальные потребности удовлетворены частично и у 46,9 % одиноких подростков материальные потребности неудовлетворены. Безусловно ощущая дефицит материальных средств юноши чувствуют внутренний дискомфорт, так как ситуация в современном обществе такова, что пословица « Встречают по одежке, а провожают по уму» вновь обретает актуальность. Но, материальные трудности все-таки не стоят на первом месте у одиноких юношей, в большей степени их волнуют межличностные отношения в поддержании и установлении которых, они испытывают серьёзные трудности. У 53,1% юношей экспериментальной группы межличностные потребности находятся в зоне неудовлетворённости, 31,3% в зоне частичной неудовлетворённости, соответственно мы можем предположить, что эти юноши испытывают дефицит общения, а именно нуждаются в более тёплых отношениях с окружающими, хотят иметь хороших собеседников и быть понятыми другими (таблица 1).

Трудности в установлении межличностных отношений влекут за собой и трудности в самовыражении. Эта потребность в силу возраста очень актуальна для юношей, но лишь у 15,6% юношей ощущающих себя одинокими она удовлетворена, у 34,4% она находится в зоне частичной удовлетворённости и у 50% вообще не удовлетворена.

Трудности в межличностных отношениях и в самовыражении соответственно сказываются на удовлетворении потребности в признании у 18,8% юношей, эта потребность не удовлетворена, у 31,3% удовлетворена частично.

Следует отметить, что в своём одиночестве 65,6% юношей чувствуют себя достаточно безопасно, и лишь у 21,9% юношей эта потребность неудовлетворена и 12,5% удовлетворена частично.

*Таким образом, на основании полученных результатов, мы можем сделать вывод, о том, что высокий уровень социальной фрустрированности одиноких юношей, действительно, связан с низкой степенью удовлетворённости основных потребностей. И тем самым вызывает постоянные разочарования (фрустрацию).*

Результаты диагностики степени удовлетворенности основных потребностей показали, что одинокие юноши имеют серьёзные проблемы в установлении полноценных межличностных отношений, которые бы отвечали их идеальным представлениям о том, какими они должны быть.

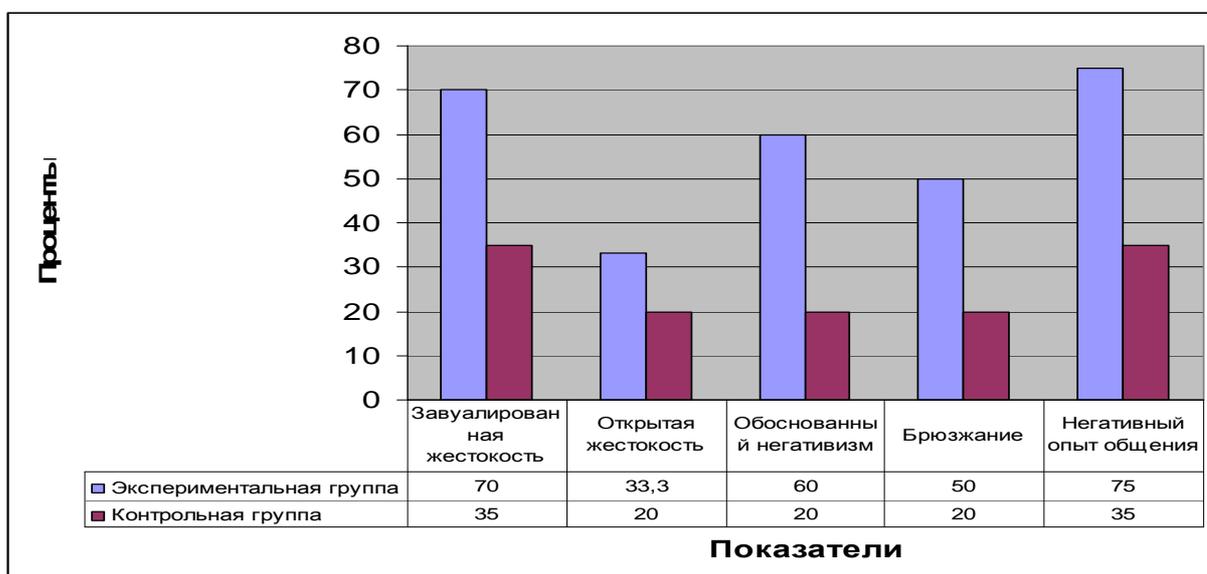
Мы предположили, что это связано с тем, что юноши ощущающие себя одинокими характеризуются негативной коммуникативной установкой в отношении к людям и в области взаимоотношений, что ещё больше усугубляет имеющуюся проблему. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть это предположение мы провели исследование коммуникативных установок юношей. Результаты представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

## Результаты диагностики коммуникативной установки

Показатели	максимум баллов	средний бал, полученный в экспериментальной группе	средний бал, полученный в контрольной группе
Завуалированная жестокость	20	14	7
Открытая жестокость	45	15	9
Обоснованный негативизм	5	3	1
Брюзжание	10	5	2
Негативный опыт общения	20	15	7
Всего	100	52	26

Рисунок 1 Диагностика коммуникативной установки В.В. Бойко (в%)



Итак, анализируя рисунок 1, мы видим, что показатель завуалированной жестокости в экспериментальной группе в 2 раза выше, чем контрольной. Завуалированная жестокость проявляется в недоверии к людям, скептицизме, в ожидании благодарности за добро, в неотзывчивости или игнорировании просьб. В 1,7 раза выше показатель открытой жестокости в экспериментальной группе. Одиноким подросткам менее склонны скрывать или смягчать свои негативные оценки и переживания по поводу окружающих: выводы их резкие, однозначные. В 3 раза выше показатель обоснованного негативизма в суждениях о людях. Такие результаты связаны с желанием видеть мир в розовом свете, излишним пессимизмом, который реализуется через реакцию оппозиции. В 2,5 раза выше показатель по шкале брюзжание, что свидетельствует о склонности делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнёрами и в наблюдении за социальной действительностью.

Средний бал, полученный по шкалам в экспериментальной группе выше среднего, что ещё раз свидетельствует о выраженной негативной коммуникативной установке, которая, по всей вероятности, неблагоприятно сказывается на самочувствии партнёров и собственном самочувствии. В контрольной группе такой проблемы не стоит.

В своё исследование мы включили диагностику уровня невротизации. Результаты представлены на рисунке 2.

Одиноким юношам характерен достаточно высокий уровень невротизации, что свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряжённость, беспокойство, растерянность, раздражительность). Высокий уровень невротизации также свидетельствует о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворённостью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости. Юноши контрольной группы более эмоционально устойчивы, характеризуются положительным фоном переживаний, достаточно инициативны, независимы, социально смелы и общительны, что и требовалось доказать.

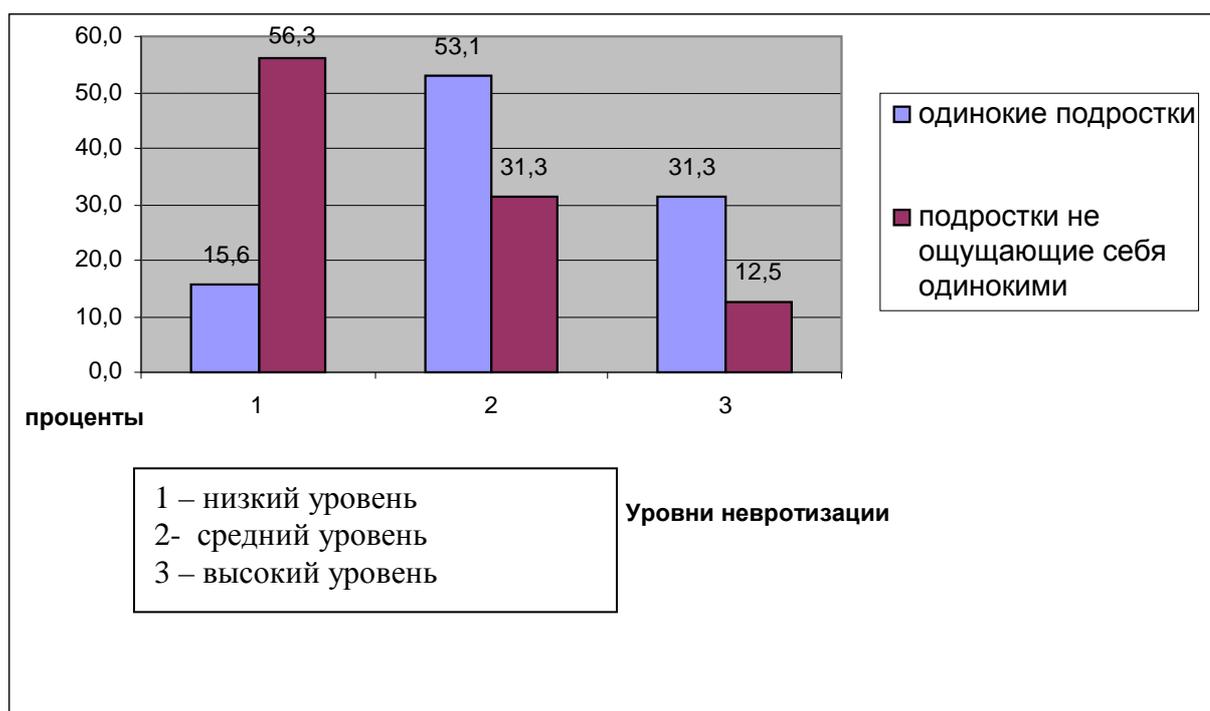


Рис.2 Уровень невротизации Л.И. Вассермана

Таким образом, можно вполне достоверно сказать, что проявление фрустрации, зависящее от высокого уровня тревожности в юношеском возрасте определяет нарушение коммуникаций, что приводит к возникновению и переживанию одиночества. Этому способствует низкий уровень коммуникативной толерантности (устойчивости).

Нами разработаны рекомендации, направленные на снижение реакции фрустрации в юношеском возрасте, способствующие развитию коммуникативных умений и навыков и преодолению одиночества и коррекционно-развивающая программа направленная на расширение информации юношей о собственной личности, на работу с уровнем притязаний, с установками, самосознанием, эмоциональными состояниями, социальной рефлексией и развитие социально- коммуникативных качеств и т.д.

Для подтверждения эффективности проведенной коррекционной программы мы использовали критерий Фишера.

Итак, показатель критерия Фишера равен 3,5. Сравнивая его с табличным граничным значением 3,44, приходим к выводу о том, что дисперсии двух сопоставляемых выборок действительно отличаются друг от друга на уровне значимости более 95%. Что подтверждает эффективность проведенной работы.

Таким образом, обобщив результаты контрольного эксперимента, мы можем сделать вывод, что предложенная нами программа коррекции оказалась достаточно эффективной с

данной категорией юношей и может быть рекомендована для дальнейшего использования в работе психологов и социальных работников.

*Выводы:*

Итак, подводя итог нашей исследовательской работе, мы можем сделать следующие выводы:

1. Установлено, что одиночество зависит от того, как юноша к себе относится, т. е. от его самооценки. Чувство одиночества приводит к появлению у юноши проблем в коммуникативной сфере, нарушению контактов с окружающими.

2. Одиноким юноши в большей степени менее компетентны в общении, чем не ощущающие себя одинокими, не прислушиваться к мнению окружающих, они менее изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения.

3. Одиноким юноши нередко не видят в самих себе причину своего одиночества, приписывая его недостаткам характера окружающих людей, жалуются на непонимание со стороны окружающих, при этом упуская из виду факторы подвластные сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и пр.

4. Субъективные причины одиночества имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. Оказалось, что многие юноши не в состоянии правильно оценить отношение окружающих к ним, так как их самовосприятие не вполне соответствует тому, как их же самих в действительности воспринимают люди.

5. Одиноким юноши характеризуются достаточно тревожной реакцией на фрустрацию, что свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряжённость, беспокойство, растерянность, раздражительность). Высокий уровень социальной фрустрированности также свидетельствует о безынициативности, которая формирует сильнейшие переживания, связанные с неудовлетворённостью желаний, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

### **Список литературы**

1. Айхорн А. Трудный подросток. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 304с.
2. Бобкова, М. Г. Формирование профессиональной установки на эмпатийный способ взаимодействия: Дисс. канд. психол. наук/М. Г. Бобкова. -Тобольск, 2005, 216с.
3. Бобкова М.Г. Методика анализа вербального взаимодействия субъектов консультационного процесса//Консультативная психология и психотерапия. 2013. №4. 119-133с.
4. Выготский Л.С. Педология подростка: проблемы возраста //Собр. Соч.: в 6т. Т.4. с.5-220.
5. Давыдова М.А., Агапова И.А. Как преодолеть одиночество. – М.: Ральф, 2001-283с.
6. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 304с.
7. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М.,1982-207 с.
8. Литвак М. Проблема одиночества// Школьный психолог. – 2001.- № 44.