**Гендерное различие проявления чувства одиночества**

**в подростковом возрасте**

Пашаева Галимат Магомедшамиловна ученица 7 «А» класса

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя школа №11»

**Аннотация**

Целью моей работы является экспериментально проверить гендерные особенности проявления чувства одиночества в подростковом возрасте.

Задачи:

* Изучить психолого-педагогическую литературу по данной проблеме;
* Провести экспериментальное изучение проявления одиночества среди подростков;
* Разработать рекомендации по преодолению одиночества в подростковом возрасте.

Объект исследования - подростки, в количестве 50 человек, в возрасте 12-14 лет.

Предмет исследования – особенности проявления чувства одиночества.

При исследовании обозначенной проблемы использовались теоретические методы (изучение литературы); методы эмпирического исследования (наблюдение, психодиагностика).

Опытно-экспериментальная база исследования: «Средняя школа №11» г. Нижневартовск.

**Вывод:**

Подводя итог всей проделанной работы, можно сказать, что цель, поставленная в начале работы, была достигнута. В зависимости от специфики проявлений можно выделить низкий, средний и высокий уровни одиночества. Результаты моего исследования показали, что у юношей и девушек чувство одиночества проявляется по-разному: у девушек уровень одиночества значительно выше, чем у юношей, но несмотря на то, что девушки переживают одиночество острее, они находят более конструктивные выходы из подобной ситуации и менее агрессивны по отношению к окружающим, а также более склонны к рефлексии. Так же мы увидели различия в возможных причинах одиночества, и способах его преодоления. Обращает на себя внимание, что большинство юношей и девушек считают себя вполне коммуникабельными, приятными для общения и популярными в среде одноклассников, а также имеют достаточное количество друзей и знакомых и не чувствуют себя одинокими. Полученные данные, подтвердили выдвинутую нами гипотезу.

**Гендерное различие проявления чувства одиночества**

**в подростковом возрасте**

Пашаева Галимат Магомедшамиловна ученица 7 «А» класса

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя школа №11»

**План исследования**

Тема исследовательской работы актуальна в связи с тем, что в наш век, век информационных технологий, человечество как никогда раньше столкнулось с такой проблемой как одиночество. Такое состояние люди переживают по-разному, но наиболее интенсивно и остро одиночество протекает в подростковом возрасте. Подростковый период — период завершения детства. Это возраст желания заявить о себе, показать себя всему миру, возраст, когда ты уверен, что знаешь в это жизни все. В этом возрастном периоде расширяются и актуализируются такие социальные потребности, как потребность в установлении значимых межличностных отношений, в накоплении собственного социального опыта, а также желание быть принятым различными социальными группами. Учебная деятельность отходит на задний план, и, как считал Д.Б. Эльконин, ведущей деятельность данного возраста становится общение со сверстниками.

В настоящее время число подростков, испытывающих чувство одиночества, значительно растет. Особую актуальность данная работа приобретает в связи с тем, что, подростковое одиночество сопровождается такими опасными последствиями, как депрессия, алкоголизм и попытки суицида.

Гипотеза: особенности проявления чувства одиночества и способы его преодоления у юношей и девушек различны.

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе был произведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме одиночества.

На втором этапе экспериментального исследования был использован экспресс-опросник диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона и анкета.

Третий этап – заключительно-обобщающий - включал в себя разработку рекомендаций, направленных на преодоление одиночества, обработку и систематизацию эмпирического материала, формулировку выводов, обобщение и литературное оформление исследования.

**Содержание**

**Глава 1. Теоретические основы изучения одиночества**

1.1. Проблема одиночества в психолого-педагогической литературе…...………………………………………………………..…………………….…....2

1.2. Подростковое одиночество. Причины и последствия ……………………………. 3-4

**Глава 2. Экспериментальное изучение проявления одиночества в подростковом возрасте**

2.1. Методика и процедура проведения экспериментального исследования……………………………………………………………………….……......…...5

2.2. Анализ результатов экспериментального исследования ……………..………….…….5-6

2.3. Рекомендации по преодолению одиночества в подростковом возрасте ……………….7

Заключение ………………………………………………………………………………………8

Список литературы ………………………………………………………………………..…….9

Приложение

**Глава 1. Теоретические основы изучения чувства одиночества в психолого-педагогической литературе**

**1.1. Проблема одиночества в психолого-педагогической литературе**

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

Наиболее глубокое теоретическое осмысление проблемы одиночества начинается с середины девятнадцатого века. В психологическом словаре дается следующее определение одиночества: «Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей». [3]

Проблема одиночества в течение длительного времени привлекало внимание многих философов и психологов (Ф.Ницше, А. Маслоу, К. Роджерс, Э.Эриксон и др.). Ими рассмотрены психологические предпосылки возникновения того чувства и предложены пути его преодоления.

Анализ психологической литературы позволяет выделить следующие подходы к рассмотрению понятия одиночества: мотивационный (Дж. Эйсендорф), экзистенциально-гуманистический (К.Роджерс, К. Мустаскас, социологический (Дж. Рисмен), бихевиористко-интракционистский (Р. Вейс), когнитивный (Э. Пепло), психоаналитический (Г. С. Салливан). [1] Авторы классифицируют одиночество по уровням взаимодействия подростка с окружающим миром, по временной протяженности и происхождению. По первому параметру одиночество может быть физическим (одиночное плавание), коммуникативным (нахождение среди незнакомых людей), эмоциональным (при отсутствии близких людей, при переезде на новое место жительства), духовным (при отсутствии единства взгдядов, несмотря на контакты с людьми). По временной протяженности одиночество может быть эпизодическим и хроническим, а по происхождению – вынужденным и добровольным. Кроме того, одиночество может быть субъективным и объективным. Например, человек может субъективно считать себя одиноким, хотя внешних показаний к этому нет, и наоборот.

**1.2. Подростковое одиночество. Причины и последствия**

Несмотря на распространенное мнение о том, что одиночество чаще испытывают люди пожилого возраста, многие психологи (И.С.Кон, И.В.Дубровина, С.В.Кривцова и др) считают это переживание возрастным новообразованием – специфическим свойством, появляющимся впервые в подростковом возрасте в результате развития познавательной и эмоциональной сферы личности и перехода подростка на новый уровень самосознания.

Характеризуя одиночество как психологическое состояние, следует сказать о том, что прежде оно связано с осознанием и переживанием человеком своей обособленности и отделенности от других людей. Болезненным переживание одиночества становится в том случае, если человек начинает воспринимать свою отделенность от других как отсутствие связей с людьми и миром, недостаток общения, внимания, любви, человеческого тепла.

Подростки, переживающие такое одиночество, чувствуют себя оторванными от окружающих, испытывая при этом грусть, печаль, обиду, а иногда и страх. Как правило, они не удовлетворены своим общением со сверстниками, считают, что у них мало друзей или нет верного друга, который смог бы понять и при необходимости помочь. Причем такие подростки не всегда сами активно ищут друзей или стремятся к общению. Часто они, наоборот, всячески избегают его, несмотря на наличие острой внутренней потребности в общении. Опираясь на психологические исследования можно выделить следующие причины одиночества в подростковом возрасте:

* Подростковый возраст сопровождается тем, что ребенок пытается оценить и понять себя и зачастую смотрит на себя с позиции выбранного идеала или общепринятой нормы. Из-за отсутствия опыта самопознания, дети зачастую не могут сами оценить себя, свой внутренний мир и сомневаются, что кто-то другой тоже сможет это сделать.
* Неполноценное общение со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка. Часто возникает из-за недостаточных коммуникативных умений, умения слушать и сопереживать другим людям.
* Возрастной кризис самооценки. Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой. И считают, что и другие также видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.
* Внешние социальные факторы: смена места жительства, переход в другую школу, потеря друга, отсутствие круга знакомств (ребенок не посещает кружки и секции, у него нет увлечений).
* Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями, завышенные требования родителей к ребенку, частая критика, непринятие ребенка как самостоятельной личности. Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других, в то, что его хоть кто-то может понять и полюбить.

Следует отметить также, что влияние одиночества на подростка зависит и от длительности переживания. Принято выделять три группы одиночества:

* кратковременное одиночество;
* ситуативное одиночество (вызванное, например, переездом, смертью друга);

хроническое одиночество (обособление в течение длительного времени; подросток страдает от своего обособления).

В настоящее время становится все более популярным общение во всемирной глобальной сети, и подростки активно пользуются этой возможностью. Среди очевидного числа преимуществ данного вида коммуникаций, можно выделить ряд минусов: отсутствие живого общения, зависимость, построение иллюзий.

Поскольку одиночество – переживание субъективное, то нельзя придумать единый способ его преодоления, подходящий всем и каждому в любом случае. Поэтому при оказании юношам и девушкам помощи нужно придерживаться принципа «золотой середины», т.е. уделять им достаточно внимания и понимания, демонстрировать готовность оказания помощи в трудной ситуации. Разделить одиночество означает: выслушать человека, когда он захочет рассказать о своей боли; понять и принять его чувства.

**Глава 2. Экспериментальное изучение одиночества в подростковом возрасте**

**2.1. Методика и процедура проведения экспериментального исследования**

В качестве основных методов исследования были использованы методы опроса и анкетирования. На первом этапе было проведено исследование уровня одиночества с помощью методики «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона. Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Группе испытуемых предлагался ряд утверждений, которые они должны были оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к их жизни. Результаты подсчитывались по количеству каждого из вариантов ответов. Сумма ответов каждого варианта рассматривалась по следующим критериям: за ответ” часто” умножается на три, ”иногда” - на два, ”редко” - на один и за ответ ”никогда” - на 0. Максимальный показатель одиночества - 60 баллов. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов - средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов - низкий уровень одиночества.

На втором этапе экспериментального исследования была использована анкета, состоящая из 10 вопросов. Цель данного этапа – выявить гендерное различие в причинах и способах преодоления чувства одиночества в подростковом возрасте.

Интерпретация результатов проведенных методик и анкетирования позволит получить ответы на поставленные задачи.

**2.2. Анализ результатов экспериментального исследования.**

Полученные результаты в ходе проведения первого этапа эксперимента представлены в таблице 1 и гистограмме (приложение 3).

Таблица 1*«Показатели уровня одиночества»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Юноши |  75% |  25% |  0% |
| Девушки |  38% |  42% |  20% |

В ходе второго этапа экспериментального исследования мы разделили ответы респондентов на три группы: испытуемые с низким, высоким и средним уровнями одиночества. А также с целью определения гендерных различий, ответы юношей и девушек рассматривались отдельно.

В результате анализа, как видно из таблицы 1, низкий уровень одиночества имеют 75% юношей, и 38% девушек. Эта группа обследуемых неоднородна по своему составу: у трех подростков обнаружился самый низкий показатель – 1 балл. Подростки данной группы не ощущают себя одинокими. Средний уровень у 25% юношей и 42% девушек. Для таких людей характерно спокойствие, иногда они чувствуют себя изолированными от других, покинутыми. Высокий уровень одиночества имеют только 20% девушек, что свидетельствует о переживании ими ощущения одиночества. Они чувствуют себя покинутыми, отдаленным от остальных, им не хватает общения, наблюдается тенденция к увеличению субъективного ощущения одиночества. Данное различие обусловлено тем, что девочки более эмоциональны, открыто пишут о своих чувствах.

Анализируя результаты анкетирования, мы наблюдаем различия в ответах девушек и юношей, в возможных причинах одиночества, способах выхода из данного состояния, кроме того, девушки отвечают более открыто и развернуто. Так, с точки зрения юношей, основной причиной одиночества является социальное отторжение: в их одиночестве виноваты другие люди: родители и друзья. Именно другие не поняли, отвергли, забыли этого человека ("когда некому помочь", "нет поддержки", "никто не разделяет интересов», «все против тебя" и т.д.). В группе девушек мнения разделились: 63% обследуемых видят причину одиночества, также как и юноши в социальном отторжении, а 37% девушек видят причину одиночества в себе ("нет круга общения", "когда ты отторжен от всех", "когда тебе грустно", "когда много комплексов" и т.д.).

Каждая из обследуемых групп считает, что одиночеству более подвержены девушки, чем юноши, в силу своей эмоциональности ("они воспринимают все близко к сердцу", "у мальчиков крепче дружба", "из-за ранимости" и т.д.). Но несмотря на то, что девушки переживают одиночество острее, они находят более конструктивные выходы из подобной ситуации и менее агрессивны по отношению к окружающим, а также более склонны к рефлексии.

Обращает на себя внимание, что большинство юношей и девушек около 80% считают себя вполне коммуникабельными, приятными для общения и популярными в среде одноклассников, а также имеют достаточное количество друзей и знакомых и не чувствуют себя одинокими.

При выявлении возможных способов борьбы человека с собственным одиночеством наше исследование показало, что: около 40% девочек и 20% мальчиков, пытаются анализировать ситуацию, определить причины одиночества и предотвратить их в будущем; 25% девочек и 5% мальчиков, находятся в растерянности, «пытаются переждать» этот период; 5% девочек - не хотят бороться с возникшим чувством, оно их устраивает: чувствуя себя одинокими, они не считают себя покинутыми и не винят других в своем положении. 30% девушек и 75% мальчиков при возникшем чувстве одиночества, начинают заниматься любимыми делами: слушать музыку, рисовать, читать, смотреть фильмы и сериалы, переписываться с друзьями и т.д.

Таким образом, анализируя полученные в ходе исследования данные, можно сказать, что у юношей и девушек чувство одиночества проявляется по-разному: у девушек уровень одиночества значительно выше, чем у юношей, так же мы видим различия в возможных причинах одиночества, и способах его преодоления, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

**2.3. Рекомендации по преодолению одиночества в подростковом возрасте**

Один – не значит одинок. И наоборот. Одиночество может быть двух видов. Один из них – это физическое одиночество. Люди испытывают его, когда у них нет близких и друзей, или же когда никого нет дома. Оптимистически настроенные люди воспринимают это как возможность разобраться в себе, в своих чувствах и желаниях. Но пессимисты, и таких большинство, рассматривают одиночество как нечто ужасное. Другой вид – чувство одиночества. И это гораздо серьезнее. Ведь в данном случае человек, имея семью и друзей, считает себя одиноким и думает, что его никто не понимает и не хочет слышать. Это тяжелое состояние для психики, так как оно порождает эмоциональные переживания, подавленность, депрессию. Такие люди чувствуют себя глубоко несчастными из-за отсутствия в их жизни по-настоящему близких людей, которым они смогли бы довериться.

Существуют положительные стороны одиночества: становление саморегуляции, стабилизация психофизического состояния, самопознание и самоопределение. Использование одиночества как ресурса развития должно осуществляться путём организации коррекции от негативного, отрицательного одиночества к позитивному, положительному.

Как отрицательное явление чувство одиночества проявляется в том, что подростки чувствуют себя покинутыми, забытыми, потерянными, ненужными. Это весьма мучительные ощущения, потому, что они возникают вопреки ожиданиям подростка. [5] Чувство одиночества может способствовать развитию тяжелого расстройства личности.

Таким образом, быть одному – не значит одиночество, и одиночество – не значит быть одному. Но если все же вы чувствуете именно одиночество, то старайтесь применить его положительные качества: развитие себя, заняться делами, самопознанием, самоопределением.

**Заключение**

В своей работе, проанализировав литературу по данной проблеме, разобрала понятие «одиночество», его основные структурные элементы, особенности формирования в подростковом возрасте. Теоретический анализ исследований показал, что данное состояние впервые в наиболее заостренной форме проявляется в подростковом возрасте (Р.С.Вейс, И.С. Кон, Г.С. Салливан, СВ. Малышева, Н.А. Рождественская, О.Б. Долгинова и др.), когда происходит поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром.

В зависимости от специфики проявлений можно выделить низкий, средний и высокий уровни одиночества. Результаты моего исследования показали, что у юношей и девушек чувство одиночества проявляется по-разному: у девушек уровень одиночества значительно выше, чем у юношей, но несмотря на то, что девушки переживают одиночество острее, они находят более конструктивные выходы из подобной ситуации и менее агрессивны по отношению к окружающим, а также более склонны к рефлексии. Так же мы увидели различия в возможных причинах одиночества, и способах его преодоления. Обращает на себя внимание, что большинство юношей и девушек считают себя вполне коммуникабельными, приятными для общения и популярными в среде одноклассников, а также имеют достаточное количество друзей и знакомых и не чувствуют себя одинокими. Полученные данные, подтвердили выдвинутую нами гипотезу.

Подводя итог всей проделанной работы, можно сказать, что цель, поставленная в начале работы, была достигнута: выявлены особенности проявления одиночества, а также способы его преодоления в подростковом возрасте.

**Список литературы:**

1. Казанская В. Г. Подросток: Трудности взросления. Книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп. СПб.: Питер, 2008. 283 с.
2. Кон И.С. Открытие «Я». М., 1978.
3. Петровский, А.В. Психология: Словарь // А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. // М.: Политиздат, 1990. – С. 248.
4. С.Г. Корчагина. «Психология одиночества»-М.:Психология.-2007.-162с.
5. О.В. Хухлаева «Психология подростка» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-3-е изд., стер.- М. : Издательский центр « Академия», 2008.- 160 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

*Приложение 1 «Диагностический инструментарий»*

**Методика диагностики уровня субъективного ощущения**

**одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

**Описание:** Данный  диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

**Инструкция.**

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1
и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |  |  |  |  |
| 2 | Мне не с кем поговорит |  |  |  |  |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким |  |  |  |  |
| 4 | Мне не хватает общения |  |  |  |  |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня |  |  |  |  |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне |  |  |  |  |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог обратиться |  |  |  |  |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок |  |  |  |  |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи |  |  |  |  |
| 10 | Я чувствую себя покинутым |  |  |  |  |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |  |  |  |  |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким |  |  |  |  |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны |  |  |  |  |
| 14 | Я умираю от тоски по компании |  |  |  |  |
| 15 | В действительности никто как следует не знает меня |  |  |  |  |
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других |  |  |  |  |
| 17 | Я несчастен, будучи таким отверженным |  |  |  |  |
| 18 | Мне трудно заводить друзей |  |  |  |  |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими |  |  |  |  |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной |  |  |  |  |

**Интерпретация**

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

*Приложение 2 «Диагностический инструментарий»*

**Анкета «Причины и способы преодоления чувства одиночества»**

|  |  |
| --- | --- |
| В каких ситуациях человек чувствует себя одиноким? Часто ли? |  |
| У кого чаще проявляется чувство одиночества, у мальчиков или у девочек? Почему? |  |
| Насколько вы, на ваш взгляд, одиноки по сравнению со своими сверстниками? |  |
| Каковы причины вашего одиночества? |  |
| Что люди предпринимают, когда чувствуют себя одинокими? |  |
| Что для этого делаете лично вы? |  |

*Приложение 3 Гистограмма «Показатели уровня одиночества»*

*Приложение 4 «Памятка по преодолению одиночества»*