

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**ВЛИЯНИЕ САМООТНОШЕНИЯ НА СУБЪЕКТИВНОЕ  
ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ  
ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТЬЮ**

Выпускная квалификационная работа  
студентки очной формы обучения  
направление подготовки 37.03.01 Психология  
4 курса группы 02061501  
Васюченко Наталья Эдуардовны

Научный руководитель:  
кандидат  
психологических  
наук, доцент кафедры  
общей и клинической психологии  
Гут Юлия Николаевна

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретические основы исследования влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью.....	8
1.1. Общая характеристика понятие самоотношение личности и его особенности в подростковом возрасте.....	8
1.2. Феномен одиночества как психологическая проблема.....	20
1.3. Гендерные различия в субъективном переживании одиночества подростками.....	31
Глава 2. Эмпирическое исследование влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью.....	40
2.1. Организация и методы исследования.....	40
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	43
2.3. Программа психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество.....	56
2.4. Анализ эффективности программы психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	81

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Изучение эмоционально-ценностного компонента самосознания личности является традиционной психологической проблемой. В науке отсутствует единый подход к определению такого феномена как самоотношение.

Формирование самоотношения является одной из центральных задач в подростковом возрасте (О.А. Андриенко, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Г. Гасанова, Д.М. Даудова, И.С. Кон, А.Г. Самохвалов, Н.А. Шапко и др.). Именно в этот период происходит становление нового уровня самосознания, наблюдается упрочение отдельных проявлений отношения к себе, их интеграция и оформление в виде устойчивой структуры самоотношения. В связи с этим наблюдаются резкие колебания в самоотношении и неустойчивость самооценки, самоуничижение, негативный образ «Я». Подросток довольно остро реагирует на факторы, влияющие на глубинные пласты его личности и затрагивающие структурные компоненты самосознания.

Ведущую роль самоотношения в нормальном функционировании личности отмечают многие отечественные и зарубежные авторы: Л.И. Божович, И.С. Кон, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, Н.И. Сарджвеладзе, И.И. Чеснокова, К. Роджерс и др.

Неотъемлемыми составляющими целостного становления личности является позитивное самоотношение. Неадекватное самоотношение и низкая самооценка, по мнению ряда авторов (О.А. Андриенко, Р. Бернс, В.Н. Бородина, В.И. Кошкарров, Л.А. Кадетова), являются одним из факторов субъективного переживания одиночества, поскольку ведут к диффузии самосознания и порождают внутриличностный конфликт между высоким уровнем притязания и сильной неуверенностью в себе.

Все большее число людей разных возрастов переживают одиночество и самостоятельно не могут совладать с ним, что приводит к самым негативным

чувствам и состояниям. Особое беспокойство вызывает одиночество подростков, поскольку именно в этот возрастной период, по мнению А.Г. Амбрумовой, И.С. Кона, Е.Е. Роговой, Р.В. Шмелева и др., одиночество переживается чаще и является одной из серьезных опасных проблем. В этом возрасте одиночество становится причиной разочарований и крушения надежд, осознаваемой угрозой для формирования межличностных отношений, может ограничить развитие подростка и привести к негативным социально-психологическим явлениям ухода от социальной активности, проявляющимся в асоциальном поведении (алкоголизм, наркомания и проч.), вступлении в религиозные и преступные сообщества, суицидальном поведении. По статистике в настоящее время количество подростковых суицидов растет и одним из главных факторов, способствующих этому явлению, оказывается сильное чувство безысходного одиночества.

Переживание одиночества в подростковом возрасте связано с юношеским кризисом смысла жизни, отсутствием взаимопонимания с родными, близкими и сверстниками, неблагоприятными условиями жизни и развития. Проблеме одиночества в подростковом возрасте уделяли внимание такие ученые, как И. Кон, С. Малышева, А. Прихожан, Ж. Пузанова, Д. Фельдштейн и другие.

Особенно актуально изучение гендерных особенностей субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте. Подросток, создавая собственную картину мира, собственный образ «Я», не ограничивается лишь усвоением гендерных норм и ролей, транслируемых обществом, а стремится самостоятельно и активно осмыслить и сформировать свою гендерную идентичность.

На сегодняшний день проблема влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью мало изучена. Таким образом, возникают противоречия между актуальностью и степенью разработанности проблемы одиночества подростков и его детерминант. В связи с этим возникает необходимость в

новых исследованиях, поскольку с меняющимися условиями социализации подростков меняются и особенности самого возраста.

**Проблема** исследования – каково влияние самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью?

**Объект** исследования – субъективное переживание одиночества в подростковом возрасте.

**Предмет** исследования – влияние самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью.

**Цель** исследования – изучить влияние самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью; разработать программу психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество.

**Гипотеза:** в подростковом возрасте существуют особенности субъективного переживания одиночества, связанные с изменениями в системе самоотношения и межличностного общения. Кроме того, существуют гендерные различия в субъективном переживании одиночества подростками: подростки с выраженным фемининным типом личности сложнее переживают одиночество, чем подростки маскулинного типа. Включение подростков с высоким уровнем субъективного переживания одиночества в программу групповой психологической коррекции позволит снизить этот уровень и способствовать развитию их личностного потенциала.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить разработанность проблемы влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью.
2. Выявить гендерные особенности субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

3. Сравнить особенности самоотношения у подростков с разной гендерной идентичностью.

4. Разработать, внедрить и оценить эффективность программы психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество.

**Теоретическую основу** исследования составляют научные труды ведущих отечественных и зарубежных учёных:

– одиночество понимается как переживание, возникающее вследствие осознания индивидом неудовлетворённости имеющихся социальных контактов и характеризующееся негативным эмоциональным окрасом (Я.Л. Коломинский, И.С. Кон, А.Т. Куракин, Л.И. Новикова и др.);

– подходы к рассмотрению самоотношения и личностных особенностей подростков (А. Бузман, Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Г. Крайг, И.С. Кон, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон и др.);

– гендерная идентичность в подростковом возрасте рассматривалась в рамках концепции О.А. Ворониной, Д.В. Воронцова, Н.И. Ловцовой и Л.Н. Ожиговой.

**Методы** исследования:

- *организационные методы*: сравнительный;
- *эмпирические методы*: тесты; беседа; наблюдение; эксперимент;
- *методы обработки данных*: абсолютная и относительная частота (проценты); коэффициент корреляции r-Спирмена; ранговый критерий Краскала-Уоллиса; U-критерий Манна-Уитни; однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA); T-критерий Уилкоксона (Вилкоксона);
- *интерпретационные методы*: структурное описание.

**Методики** исследования:

1. Опросник «Маскулинность и фемининность» (С. Бэм);
2. «Шкала субъективного переживания одиночества» (С.В. Духновский);

3. Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (С.В. Духновский);
4. Опросник «Одиночество» (Е.Е. Рогова);
5. «Методика измерения застенчивости» (Е.П. Ильин).
6. «Методика исследования самооотношения» (Р.С. Пантелеев).
7. Беседа, наблюдение.

**База** исследования: муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №42». Выборка испытуемых состояла из 65 подростков: 38 девочек и 27 мальчиков в возрасте 12-15 лет.

**Внедрение результатов** исследования: результаты исследования представлены на заседании кафедры общей и клинической психологии педагогического института НИУ «БелГУ», опубликованы в ... научных работах.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников, включающего 77 наименований, 21 приложение, 4 таблицы и 11 рисунков. Объем работы – 141 страница машинописного текста.

# **Глава 1. Теоретические основы исследования влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью**

## **1.1. Общая характеристика понятие самоотношение личности и его особенности в подростковом возрасте**

Проблема самоотношения разрабатывается в отечественной и зарубежной психологии. В рамках отечественных исследований самоотношение рассматривается как важнейший элемент внутренней структуры личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Мудрик, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столина). Несмотря на многочисленные исследования зарубежных авторов (У. Джеймс, Дж. Маккарти, М. Розенберг, Л. Уэлс и др.), до сих пор в науке нет единого концептуального определения самоотношения, системы отдельных его проявлений.

Впервые о самоотношении заговорил Д.А. Леонтьев в 1974 году, по мнению которого стержневым компонентом самоотношения является анализ сущности и структуры образа «Я». В основу самоотношения автор заложил такие структурные компоненты, как: самооценка, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение и просто самоотношение [39].

По мнению Н.И. Сарджвеладзе, самоотношение является особым личностным образованием: «...личность – системообразование, не только имеющее определенный статус в системе социальных отношений и установочное отношение к социальному окружению, но и особым образом относящееся к самому себе и характеризующееся особым образованием – подструктурой самоотношения» [56, с. 56]. В структуру самоотношения автор включил: самопознание, самооценку, эмоциональное отношение к себе, самоконтроль, саморегуляцию. В его концепции механизм реализации самоотношения включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты. Рассмотрим их подробнее.

Когнитивный компонент представлен самооценкой личности, поскольку задача самосознания и самопознания заключается в том, чтобы человек знал о себе что-то, принимал себя в расчет в процессе активности, а также оценивал свои возможности по определённым критериям: «хороший-плохой», «умный-глупый», «добрый-злой» и т.д. Процесс самопознания позволяет человеку разобраться в себе, ответить на волнующие вопросы: кто он и каков есть, что сделал и что ещё предстоит совершить, чего достичь.

Эмоциональный компонент позволяет не только систематизировать знания о себе, но и давать ту или иную оценку себе, своим качествам и характеристикам. В данный компонент включены такие понятия как: аутосимпатия, самоуважение, самовосхищение, неудовлетворенность самим собой и т. д.

Когнитивный компонент определяет внутренние действия человека по отношению к себе и/или внутреннюю готовность к таким действиям. Н.И. Сарджвеладзе включил сюда манипуляторно-инструментальное и диалогическое отношения к себе, самоуверенность, самопоследовательность, самопринятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоснисходительность, самоконтроль, ожидаемое отношение от других и самопрезентация [56]. Согласно Н.И. Сарджвеладзе, самоотношение не сводится к одному из его проявлений, а представляет собой единство внутреннего и внешнего фактора.

В психологической литературе самоотношение личности также определяют, как эмоциональный компонент самосознания. Согласно И.С. Кону, самосознание – это «совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознаёт себя в качестве субъекта деятельности» [34, с. 16]. Представление о себе складывается в определённый «образ Я», включающий самоотношение, осознание и оценку своих отдельных свойств и качеств, а также физические характеристики.

Самоотношение как аффективная составляющая самосознания личности возникает вследствие того, что когнитивный компонент (самопознание) не

расценивается индивидом как нечто нейтральное, напротив, побуждает в нём соответствующие оценки и эмоции.

Для описания эмоционального компонента самосознания зачастую используется понятие «эмоционально-ценностное самоотношение». Впервые данный термин был введён в научный оборот И.И. Чесноковой [65], ею же заложены теоретические основы изучения самоотношения. Автор определяла эмоционально-ценностное самоотношение как специфический вид эмоционального переживания, в основе которого лежат такие структурные компоненты, как самооценка, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение и просто самоотношение. Данный конструкт подразумевает отражение собственного отношения личности к тому, что она узнает и «открывает» относительно самой себя. При этом переживание определяется как внутренняя динамическая основа, способ существования самоотношения, через который происходит осознание человеком ценностного смысла собственных отношений к себе.

По утверждению В.В. Столина, в основе самоотношения лежит потребность в самоактуализации, когда собственное «Я» становится определяющим условием самореализации [59]. Автор вывел одну из наиболее успешных моделей самоотношения, в основу которой он заложил идеи о личностном смысле «Я». По мнению В.В. Столина, самоотношение не является следствием знаний личности о самой себе или реакций на определённые аспекты «образа Я», напротив, это знание и самоотношение представляют собой результат одних и тех же причин, выходящих за рамки субъектности. Самоотношение следует рассматривать через призму организмических, социально-индивидуальных и личностных состояний и признаков.

Как отмечает В.В. Столин, самоотношение выполняет ряд важных для развития личности функций:

– Функция «зеркала» - человек в процессе жизнедеятельности вглядывается в других как в зеркало, перенося вовнутрь проявления собственной личности.

– Функция самовыражения и самореализации указывает на ту роль, которую система самоотношения выполняет в активности и деятельности личности, нацеленной на процесс самореализации и самоактуализации.

– Функция сохранения внутренней стабильности и континуальности «Я» заключается в стремлении личности к внутренней согласованности, характерной для когнитивных представлений о себе и эмоциональных реакций относительно собственного поведения.

– Функция саморегуляции и самоконтроля – самоотношение позволяет личности регулировать собственные действия лишь тогда, когда есть сложившаяся система представлений о себе, своих сильных и слабых сторонах, возможных способах реагирования в различных ситуациях.

– Функция психологической защиты – в ситуации угрозы собственному «Я», системе представлений о себе актуализируются защитные механизмы, направленные на рационализацию, создание нереального «образа Я».

– Функция интракоммуникации – способность личности выступать в роли социума, за счёт взаимодействия с самой собой и «разыгрывая» коммуникационные процессы на «сцене» внутренней жизни [59].

Интересна точка зрения Д.Я. Райгородского, согласно которой главная функция самоотношения здоровой личности – сигнализировать все ли в порядке. Если самоотношение находится не на должном уровне, то следует что-то менять в жизни [49]. Таким образом, самоотношение служит механизмом обратной связи и не должно быть самоцелью или самоценностью.

В западной литературе термин «самоотношение» использовался с конца XIX в. до 60-х гг. XX в. В дальнейшем был вытеснен конструктом «самоуважение».

По мнению П. Кули, С. Куперсмит и У. Марвел, в структуре самосознания содержится определенное отношение к себе, которое, по их мнению, можно рассматривать как «...психологическое образование, взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем» [Цит. по 65, с. 31].

В свою очередь, Д. Дембо и М. Розенберг определяют самоотношение как «...своеобразную личностную черту, которая мало изменяется от ситуации к ситуации» [Цит. по 65, с. 34]. Устойчивость самоотношения основана на двух внутренних мотивах: мотиве самоуважения и потребности в постоянстве, устойчивости образа «Я».

Р. Бернс понимает Я-концепцию как совокупность установок «на себя». В соответствии с данным представлением автор выделяет 3 элемента Я-концепции:

- Образ «Я» - представление человека о себе.
- Самооценка – аффективная оценка этого представления, обладающая различной интенсивностью.
- Потенциальная поведенческая реакция – действия, вызванные образом «Я» и самооценкой [7].

В структуре самоотношения принято выделять систему частных самооенок, которые интегрируются в обобщенное переживание, связанное с целостным образом «Я».

У. Куперсмит под самооенкой понимает «...отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооенности, значимости» [76, с. 27].

По мнению, М. Розенберга, самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я» [77]. Он выдвинул гипотезу о том, что влияние специфического аспекта «Я» на самооенку в некоторой степени обуславливается уровнем самооенки по

этому аспекту и его значимости. Так, высокие уровни увеличивают общую самооценку, низкие уровни частных значимых самооценок снижают самоотношение.

Л. Уэлс и У. Марвел, анализируя различные подходы к обобщенной самооценке, пришли к выводу, что обозначение самооценки как ценностного аспекта представления о самом себе не может в полной мере объяснить суть и содержание данного конструкта [Цит. по 21]. В связи с этим авторы выделили три основных понимания категории самоотношение или самочувствие, в которых находят отражение различные теоретические подходы:

- любовь к себе;
- самопринятие;
- чувство компетентности.

Данные понятия различаются по степени представленности в них элементов эмоциональной «привязанности» в противоположность «оценке».

Резюмируя выше сказанное, отметим, что в зарубежной психологии «природа» самоотношения рассматривают с двух позиций: с одной стороны, существует некоторое обобщенное и целостное самоотношение (самооценка, самоуважение), а с другой – оно строится на основе частных самооценок.

В подростковом возрасте сознание индивида направлено на самого себя, на осознание своих стремлений и желаний, способностей и личностных особенностей. В связи с этим наблюдаются резкие колебания в самоотношении и неустойчивость самооценки; самоуничижение, негативный образ «Я», отрицательное отношение к себе являются катализаторами различных форм отклоняющегося поведения. Подросток довольно остро реагирует на факторы, влияющие на глубинные пласты его личности и затрагивающие структурные компоненты самосознания.

Многие авторы (Л.С. Выготский, Ст. Холл, Э. Эриксон и др.) считают этот возраст «переломным», «критическим», «трудным». Главным личностным новообразованием данного периода является переход на новый уровень самосознания, что проявляется в стремлении и желании подростка

понять самого себя, свои возможности и особенности, делающие его уникальным и неповторимым (Л.И. Божович, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон и др.). В связи с этим, наблюдаются резкие колебания в отношении к себе и неустойчивость самооценки. Поэтому ведущими потребностями данного возраста являются самоутверждение и общение со сверстниками [Цит. по 43].

Согласно Л.С. Выготскому [16], то, что принято называть личностью, является ничем иным, как самосознанием человека, формирующимся в подростковом возрасте. Если раньше подростки судили о себе категорично, прямолинейно, то теперь они делают это более тонко. В подростковом возрасте возрастает уровень тревожности, связанный с самооценкой, нейтральные ситуации воспринимаются как содержащие угрозу представлениям подростка о себе и из-за этого возникает сильное волнение.

Согласно исследованиям ряда авторов (С.В. Березина, К.С. Лисецкого [5], И.В. Солодовникова [58]), для подросткового возраста характерны две сферы общения: это общение со взрослыми и общение со сверстниками. При этом роль этих сфер в жизни подростка не одинакова, т.к. в первом случае он является ведомым, усваивая общественно значимые цели, нормы и мотивы поведения, критерии оценок, в то время как во втором он сталкивается лицом к лицу с проблемами нравственности и этики отношений со сверстниками.

Как отмечает И.С. Кон [30], подросток погружается в мир общественных отношений и одновременно свой внутренний мир. У него формируется чувство взрослости, которое формируется в отношениях со сверстниками и взрослыми путём усвоения эталонов взрослости и рассматривается независимо от процесса полового созревания. На данном этапе подросток уже способен не только следовать имеющимся образцам поведения, принятыми во взрослой жизни, но и применять их к себе. Однако для полного усвоения и применения моделей взрослого поведения подростку недостаточно той системы ценностей, которая у него сложилась, т.к. она не позволяет ему в полной мере оценивать происходящие события. По мнению О.О. Савиной [53], это обусловлено

неустойчивостью представлений подростков о себе во времени. Речь идёт о преобладании диффузной идентичности (по Дж. Марсиа), которая характеризуется отсутствием у подростков прочных целей, ценностей и убеждений, нежелание формировать их.

На данном этапе развития, согласно Л.С. Выготскому [16], происходит ломка старых интересов и ценностей и одновременно становление и развитие новых. Многообразие новых интересов и увлечений позволяют расширить круг общения и влияния подростка, ставя перед ним задачу самостоятельного планирования собственной деятельности. Это, в свою очередь, порождает одну из острейших проблем данного возраста: перестройка отношений с родителями и установление уважительных отношений, равенства между друг другом.

Подросток включается в новые группы сверстников, при этом возникает потребность быть самим собой, формировать свой стиль поведения и модель общения, свои правила и принципы в отношениях. Единственной реальностью для подростка является внешний мир, в который он проецирует собственные фантазии. Физический мир выступает в качестве одной из возможностей приобретения субъективного опыта. Способность к рефлексии позволяет подростку погружаться в себя и наслаждаться собственными переживаниями, открывать для себя мир новых чувств и ощущений. Однако с осознанием собственной уникальности и неповторимости возникает чувство одиночества.

Как отмечает И.С. Кон [32], именно подростки и юноши чаще, чем люди старшего возраста, чувствуют себя одинокими. Подтверждением этому служат работы зарубежных и отечественных исследователей (Д. Рассел, Дж. Майерс и др.). С точки зрения Д.М. Даудовой, П.Г. Гасановой [19], Б. Чифтчи [66], А.Г. Самохвалова [55], Н.А. Шапко [69] и др., негативное переживание одиночества на данном этапе развития может быть обусловлено возрастными доминантами в психосоциальном развитии личности. Подросток, попадая в новую социальную ситуацию развития, стремится к близости, к сотрудничеству с новыми социальными группами, к достижению

определенного положения и признания его в социуме. При этом избегание или блокирование любых контактов и переживаний способствуют возникновению глубокого чувства одиночества и могут привести к дальнейшему более сильному состоянию погруженности в себя. Испытываемые негативные переживания влияют, в первую очередь, на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин дезадаптации.

Г. Крайг [36] рассматривает подростковый возраст как «маргинальную» группы, в которой отсутствует прочная, согласованная система социальных идентичностей и ценностных ориентаций. Как следствие, это приводит к возникновению когнитивных и эмоциональных проблем, внутриличностным конфликтам и трудностям общения. Усвоение норм и социальных отношений порождает у подростка проблему нормальности, которая проявляется в желании быть как все и внешне, и в поведении, поступках. Замечания со стороны социума относительно его «ненормальности» закономерно порождают бурю эмоций и некоторые болезненные явления, например, невротические переживания и депрессии.

Как отмечает Л.И. Божович [8], самооценка подростка, как правило, складывается на основе оценки им сходств и различий с окружающими людьми. По мере взросления адекватность самооценки повышается. Самооценка взрослого человека является более объективной и реалистичной по сравнению с юношеской самооценкой, тогда как самооценка юноши объективней самооценки подростка. Вместе с тем, данная тенденция не может рассматриваться как линейная и жестко заданная, так как нужно учитывать изменения с возрастом самих критериев самооценки.

Следует отметить исследования О.А. Андриенко [4], В.И. Кошкарлова, В.Н. Бородиной, Л.А. Кадетовой [35], в которых была установлена существенная связь между уровнем самооценки подростков и степенью переживания чувства одиночества, а именно высокая и низкая самооценка приводят к глубокому переживанию чувства одиночества. Кроме того, авторы выявили различия в сочетании уровней самооценки с глубиной переживания

одиночества отдельно у мальчиков и девочек. Так, у мальчиков, как правило, преобладает средний уровень самооценки с неглубоким переживанием чувства одиночества, в то время как у девочек – низкий уровень самооценки с глубоким переживанием одиночества. Отметим, что и у мальчиков, и у девочек выявлена тенденция влияния высокой и низкой самооценки на глубокое переживание чувства одиночества. При этом низкий уровень более значим, чем высокий. Авторы делают вывод, что с повышением уровня самооценки снижается субъективное переживание чувства одиночества.

Согласно Е.Е. Вахромову [9], подросток исследует собственные возможности изменения в отношениях с окружающими, тем самым ориентируясь на содержание собственного «Я» и концепцию другого. Здесь актуализируется важное образование данного возраста – мера правильности. Данная единица формируется в процессе переживания воздействия со стороны другого человека на собственные границы психологического пространства и может быть связана с переживанием отрицательных эмоций и чувств, которые связаны потерей части свойств.

А. Буземан выделяет шесть этапов развития функций самосознания в подростковом возрасте, в процессе которых закладываются основные особенности, характеризующие структуру самосознания.

На первом этапе происходит рост и развитие собственного образа подростка, которое заключается в познании себя. В дальнейшем это знание становится более логичным и связным.

На втором этапе действует закон вращения, согласно которому развитие самосознания переходит извне вовнутрь: от знания о собственном теле к осознанию существования внутреннего мира не только у себя, но и у других людей.

Третий этап связан с интегрированием самосознания, т.е. осознание подростком себя как единого целого за счёт соединения отдельных черт личности, которые становятся чертами характера.

На четвёртом этапе происходит дистанцирование себя от окружающего мира, осознание уникальности и своеобразия своего «Я». Однако чрезмерное акцентирование внимания на развитии самосознания в данном русле может привести к замкнутости переживанию отверженности и одиночества.

Пятый этап включает в себя переход к суждениям о себе по духовным масштабам, применяемым для оценки собственной личности.

И, шестой этап развития самосознания связан с возрастанием различий между людьми. В подростковом возрасте различные среды, в которых развивается личность, приводят к полному выражению разнообразных типов в структуре личности [Цит. по 16].

По нашему мнению, важное место в формировании самоотношения подростка следует отвести референтной группе. Это связано с тем, что многие идеи о нормах и ценностях транслируются из конкретной группы, к которой принадлежит подросток. Тем самым, они либо подтверждают, либо отрицают старые ценности и нормы индивида, формируя на их основе новые. Кроме того, в таких группах у подростка формируются социальные навыки, паттерны социального поведения, необходимые ему в будущем.

По мнению А.В. Ипатова [26], М.Н. Соибназаровой, З.А. Санакуловой [57], общение со сверстниками становится важным для развития личности подростка, поскольку делает его жизнь эмоциональнее, насыщеннее, богаче и интереснее. Взаимоотношения со сверстниками обеспечивают подростку незаменимый опыт социального общения, практику жизни в коллективе. Различные хобби и увлечения подростка, в том числе осуществляемые в совместной деятельности со сверстниками, выступают в качестве средства самовыражения, коммуникации и идентификации, а также способом достижения престижного и влиятельного статуса в своей группе. Иногда увлечения используются подростком как своеобразный тип психологической защиты.

Е.Е. Вахромов [9] и О.О. Савина [53] отмечают, что в подростковом возрасте большое значение отводится собственной внешности, причем

эталоны красоты зачастую являются завышенными и нереалистичными. Подростки, получив полное представление о понятиях формы, комплекции, идеалах, склонны составлять мнение о своем теле, пропорциях и умениях. При этом достоинства и недостатки собственной внешности переживаются наиболее остро и болезненно. В связи с этим, подросток, чувствуя свою неполноценность, ущербность и уродство, зачастую стремится изменить себя, недочёты в своей внешности, прибегая к различным методам и способам, которые не всегда являются адекватными с точки зрения морали и этики (изменение цвета волос, тату, пирсинг и др. формы девиаций). Непрерывное стремление сравнивать себя с окружающими и общественными нормами, касающимися пола и гендера, вызывает сильную тревогу и сомнения подростка в себе, что является одной из ключевых проблем данного возраста.

С процессом взросления человек привыкает к собственной внешности, принимает ее и стабилизирует уровень собственных притязаний относительно внешности. Негативная самооценка, согласно Г. Крайгу [36], теряет свою актуальность в позднем подростковом возрасте. На первый план выступают также иные свойства личности – его умственные способности, моральные и волевые качества, от которых зависит успешность деятельности подростка и его отношений с окружающими его людьми.

Таким образом, самоотношение является целостной, сложноструктурированной, личностной характеристикой, эмоциональной позицией личности по отношению к себе. В структуре самоотношения следует различать когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты.

Формирование самоотношения является одной из центральных задач в подростковом возрасте. Именно в этот период происходит становление нового уровня самосознания, наблюдается упрочение отдельных проявлений отношения к себе, их интеграция и оформление в виде устойчивой структуры самоотношения. Общение со сверстниками становится важным условием развития личности подростка, поскольку в нём происходит усвоение основных идей о нормах, ценностях и идеалах, формируются социальные и

коммуникативные навыки, паттерны социального поведения. Избегание или блокирование подростком любых контактов и переживаний может стать причиной переживания глубокого чувства одиночества и, как следствие, привести к дезадаптации личности.

## **1.2. Феномен одиночества как психологическая проблема**

Одиночество не само по себе, а чувство одиночества, его переживание – «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» [45].

Изучением проблемы переживания одиночества занимаются представители различных отраслей научного знания: философии, психологии, педагогики, социологии, медицины. Вместе с тем, согласно Е.В. Неумоева-Колчеданцевой, на сегодняшний день в науке нет единого понимания сущности одиночества [44].

Проблема одиночества имеет многовековую историю, однако на протяжении многих лет отношение к ней постоянно дифференцировалось. Согласно О.В. Задорожной [24], впервые термин «одиночество» появилось в древнерусском книжном языке в XI-XII веках в «Поучении князя Владимира Мономаха детям» и в дальнейшем трактовалось как состояние одинокого, не имеющего семьи человека. С XVII века стремление к одиночеству стали связывать с развитием духовности человека. В этот период зарождается представление об уединении как важном элементе системы воспитания. Однако с середины XIX века расширяется его трактование и одиночество рассматривается в двух значениях: бессемейный и живущий без товарищей. Лишь в XX веке, как указывает Ю.М. Швалб [70], данный феномен приобрёл сугубо психологическую окраску и стало рассматриваться как личностное. Согласно К. Бон [75], главным вопросом в XX веке стал поиск баланса между

одинокостью и обществом, между подчинением обществу и отстранением от него. В связи с этим одиночество рассматривалось как принимающее форму патологии и свидетельствующее о социальном раздроблении и социальной изоляции.

Тем не менее, Д. Перлман и Л.Э. Пепло [48] выделяют восемь теоретических подходов, объясняющих феномен одиночества: системный, психоаналитический, интеракционистский, феноменологический, экзистенциальный, социологический, когнитивный и интимный.

С точки зрения системного подхода, одиночество нельзя определять как состояние, поскольку это – «...причина, вызывающая возникновение психических состояний, но оно не является самим состоянием» [67]. Но и переживанием его тоже нельзя назвать, поскольку не представляется возможным выделить такое специфическое переживание. Кроме того, отдельной эмоции или чувства, которые бы можно было назвать «одиночеством», также не существует, поскольку при одиночестве человек испытывает большое количество разных переживаний (грусть, печаль, обида и др.). Х. Фландерс рассматривает одиночество как особый механизм обратной связи, помогающий индивиду сохранить оптимальный уровень общения и социальных связей. Автор расценивает данный феномен как потенциально паталогическое состояние, но при этом считает его и одновременно полезной обратной связью [Цит. по 38].

В психоаналитическом подходе одиночество рассматривалось как патология (Г. Зилбург, Х.С. Салливан, З. Фрейд, Ф. Фромм и др.). Согласно данному подходу, одиночество – это «...результат развившихся невротических черт личности, способствующий дальнейшему их усилению» [38, с. 213]. Так, З. Фрейд [63] описывает чувство одиночества как гнетущий груз. По его мнению, культура должна отгораживать себя от одиночек. Одиночество – это то, что плохо переносится личностью, то, от чего она страдает, и что нуждается в преодолении. Г. Зилбург различал одиночество и уединение, рассматривая последнее как «нормальное» и «переходящее умонастроение»,

вызванное отсутствием кого-то конкретного. В то же время, одиночество – это «непреодолимое, неприятное, константное ощущение». Его причинами, по мнению автора, являются, в первую очередь, является личность, в частности её черты: нарциссизм, мания величия, враждебность, инфантильность и др. С точки зрения Х.С. Салливана, корни одиночества во взрослой жизни индивида находятся в его детстве. Автор выделил движущую силу потребности индивида в близости, которая впервые появляется в стремлении ребёнка к контакту. Далее в подростковом возрасте она принимает форму потребности в приятеле, с которым можно обмениваться самыми сокровенными мыслями и тайнами. Однако если потребность в интимности не удовлетворяется на данном этапе развития, то в дальнейшем это может привести к глубокому одиночеству. Так же, как и Г. Зилбург и Х.С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман прослеживает возникновение одиночества ещё в детстве. В частности, автор подчёркивает пагубное влияние преждевременного отлучения от матери [Цит. по 38].

Таким образом, в рамках психодинамического подхода феномен одиночества рассматривается как отрицательное состояние, уходящее корнями в детство.

С точки зрения интеракционизма, представителем которого является Р. Вейс, одиночество – это «...тяжелое психическое состояние, которое может быть вызвано социальной или эмоциональной изоляцией» [10, с. 116]. Однако здесь имеются свои особенности: одиночество может переживаться по-разному, вызывая разные психические состояния, поэтому оно является не самым психическим состоянием, а условием его возникновения. Сам автор вводит такие понятия, как «эмоциональное одиночество» и «социальное одиночество». Первое он определяет, как «...отсутствие доступного круга общения и удовлетворения социальных связей» [10, с. 119], а основными формами его выражения являются чувство изгнания и неприятия. В то же время, эмоциональное одиночество автор рассматривает в контексте внутренних состояний и переживаний человека.

В рамках экзистенциального подхода, представителями которого являются К. Мустаскас и И. Ялом [73], одиночество рассматривается через призму двух понятий «суета одиночества» и «истинное одиночество». Первое авторы рассматривают в контексте комплекса защитных механизмов, который ограждает индивида от необходимости решать существенные жизненные вопросы, за счёт осуществления «активности ради активности» совместно с другими. Истинное одиночество возникает в результате осознания «реальности одинокого существования», которому способствует столкновение с пограничными жизненными ситуациями, переживаемыми индивидом самостоятельно, в одиночку (рождение, смерть, трагедии, кризисы и т.д.).

Представители социологического подхода, К. Боумен, Д. Рисмен, П. Слейтер, рассматривают одиночество как нормативный среднестатистический показатель, имеющий прямую зависимость от происходящих в обществе процессов: ослабление связей в первичной группе, увеличение семейной и социальной мобильности и т.д. Переживание одиночества вызвано действием социальных факторов и рассматривается как модальное качество личности. Как отмечает К. Боумен, одиночество возникает и усиливается вследствие увеличения социальной и семейной мобильности и ослабления первичных связей. По мнению Д. Рисмена, первоначальной причиной возникновения одиночества является ориентация на других, стремлением всем нравиться и приспособливаться к окружающим в ущерб себе, отказываясь от своих потребностей и желаний. П. Слейтер считает основной причиной одиночества отсутствие возможности удовлетворить потребность в общении, сопричастности и зависимости в современном обществе [Цит. по 38].

Сторонники когнитивного подхода утверждают, что одиночество наступает в том случае, когда «...индивид воспринимает несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов» [38, с. 160]. Недостатками когнитивного подхода является то, что некоторые особенности переживаний и ощущений человека (а

также животных), переживающих чувство одиночества, оказываются очень похожими на состояние психического дискомфорта, вызванное столкновением конфликтующих представлений в его сознании (когнитивный диссонанс). Кроме того, в рамках когнитивного подхода, одиночество понимается как относительный, сугубо культурный феномен. Сторонники когнитивного подхода часто называют одиночество «переживанием», как и сторонники интеракционного направления (Л.Э. Пепло, М. Мицели, Б. Мораш). В результате такой трактовки данного понятия размываются грани между понятиями «одиночество» и «депрессия». Так, в зарубежных исследованиях было установлено, что восемнадцать признаков одинокой личности почти полностью повторяются в прототипе депрессивной личности (Л.М. Хоровиц, Р. де С. Френч и К.А. Андерсон).

Иная позиция характерна для гуманистической психологии. По мнению А. Маслоу, переживание одиночества – это «...необходимая потребность в уединении и независимости, один из ключевых параметров самоактуализирующейся личности» [42, с. 145]. По К. Роджерсу, – это «...проявление слабой приспособляемости личности, причиной чего является несоответствие представлений индивида о собственном «Я»» [51, с. 94]. По его мнению, общество заставляет индивида действовать в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами. Как следствие, возникает противоречие между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями «Я» в отношениях с другими. Одиночество возникает тогда, когда, убрав охранительные барьеры на пути к своему «Я», индивид продолжает думать, что получит отказ в контактах со стороны других. Это страх приводит к тому, что индивид продолжает придерживаться своих социальных ролей и испытывать опустошённость.

Представители интимного подхода, В. Дерлега и С. Маргулис, рассматривают одиночество в контексте понятий «интимность» и «самораскрытие». По мнению авторов, основной причиной одиночества является отсутствие соответствующего социального партнёра, который мог бы

способствовать достижению этих целей. Одиночество, вероятнее всего, наступает в том случае, когда межличностным отношениям индивида не хватает интимности, которая необходима для доверительного общения [Цит. по 38].

В свою очередь, И. Баннвитц выделяет три подхода к изучению феномена одиночества: личностный, общественно-культурный и дефицитарный [Цит. по 22]. В рамках личностного подхода причиной возникновения одиночества является сама личность: считается, что она и черты характера, особенности восприятия и поведения обуславливают вероятность проявления одиночества. С точки зрения общественно-культурного подхода, одиночество возникает в результате отношений и структур, в которые включён индивид и которые могут стать причиной социального дефицита и, как следствие, одиночества. К таковым можно отнести: инфраструктуру, социальные и экономические системы, социальные изменения и т.д. Дефицитарный подход акцентирует своё внимание на дефиците социальных контактов в окружении индивида. Одинокий человек ощущает недостаток социальных контактов и может самостоятельно оценить, количество друзей и степень удовлетворения этими контактами.

Несмотря на всё многообразие подходов к определению феномена одиночества, можно выделить общие составляющие: выделение феномена «одиночество» как психологического состояния, определение причин возникновения состояния одиночества и основных проблем, связанных с одиночеством.

В отечественной психологии в трактовке Я.Л. Коломинского, И.С. Кона [32], А.Т. Куракина и Л.И. Новиковой чувство одиночества понимается как принцип жизнедеятельности членов общества, социально-педагогический механизм, который регулирует процесс социального развития и в то же время влияет на профессиональное самоопределение молодежи.

И.С. Кон даёт следующее определение понятию «одиночество» - «...тоска, субъективное состояние изоляции, непонятности, чувство

неудовлетворённой потребности в общении, человеческой близости» [31, с. 40]. Данное определение позволяет выделить два ключевых момента: во-первых, одиночество – это не только эмоциональное состояние, но и комплексное, включающее как эмоциональную составляющую, так и рациональную. Одиночество определяется как отражение индивидом своего положения в системе социальных и межличностных отношений. Во-вторых, такое отражение представляет собой осознание и ощущение индивидом пространственно-временной или психологической изоляции. Позиция И.С. Кона заключается в определении одиночества как негативного явления.

С точки зрения С.Г. Трибулиной [60], существуют два типа одиночества: негативное, приводящее к деформации личности, и позитивное, выступающее в качестве ресурса развития собственного «Я».

Отметим, что в работах отечественных исследователей отсутствует тотальный трагизм, присущий западным работам. В данном случае наблюдается общий позитивный настрой на решение проблем либо изменение отношения к ним. Преодоление трагизма одиночества заключается в наличии богатого внутреннего мира, развитие которого напрямую связано с переживанием одиночества. Так, по мнению А. Кузнецова [37], богатый внутренний мир позволяет индивиду не чувствовать себя одиноким, не бояться часов одиночества, а иногда искать его, чтобы разобраться в себе, в своих мыслях и переживаниях.

В исследованиях К.Н. Агалиной, С.В. Вербицкой [11], О.Б. Долгиновой [20], Т.В. Казаковой [27], И.С. Кона [31] и др. одиночество рассматривается в качестве состояния и ощущения индивида, который находится в условиях отсутствия значимого общения, эмоциональных связей с другими людьми или по причине страха потерять их. В свою очередь, Е.В. Рыжакова [52] и А.Ф. Фаррахов [61] указывают на то, что современный человек зачастую испытывает одиночество, находясь в условиях постоянного общения. Это связано с тем, что общение само по себе не всегда является полноценным, а

представляет собой лишь поверхностные связи, которые не находят отклика внутри индивида.

Сходной позиции придерживаются К.А. Абульханова-Славская [1] и А. Г. Амбраумова [2], которые связывают одиночество с трудностями, возникающими у индивида в результате отсутствия эмоционального отклика в процессе общения.

По мнению Б.Г. Ананьева, рост одиночества прямо пропорционален урбанизации и расширению массовых коммуникаций, в результате чего усиливается конфликт между человека как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения [3].

Как отмечает Д.А. Захарова, в психологии одиночество представляет собой специфическую форму самосознания, в основе которой лежит субъективная уверенность в отсутствии помощи извне для удовлетворения потребности в «другом», в последующем трансформирующаяся в ощущение собственной социальной беспомощности [25].

Таким образом, на сегодняшний день в психологической науке имеются две тенденции в изучении одиночества: первая – одиночество трактуется как одно из психических состояний или субъективных переживаний. Вторая – одиночество – исключительно негативное состояние и переживание. В данном исследовании одиночество понимается как переживание, возникающее вследствие осознания индивидом неудовлетворённости имеющихся социальных контактов и характеризующееся негативным эмоциональным окрасом. Это переживание само по себе субъективно, осознаваемо и оценивается как негативное и тягостное.

Анализ научной литературы показал, что на сегодняшний день имеются разные подходы и классификация видов и причин одиночества.

Наиболее общую классификацию предложили У.А. Садлер и Т.Б. Джонсон – уровневый подход, включающий в себя космическое, культурное, социальное и межличностное измерения [54].

Р.С. Вейс выделяет два разных типа одиночества: социальную (отсутствие доступного круга социального общения) и эмоциональную изоляцию (отсутствие привязанности к конкретному человеку) [10].

Иное основание для классификации одиночества было предложено Д.И. Янгом [74]. Его интересует длительность одиночества, поэтому им были предложены три разных по продолжительности типа одиночества: хроническое одиночество, ситуативное одиночество, преходящее одиночество.

Особый интерес представляет типология Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [46], включающая в себя три основных типа: общее одиночество, зависимость от общения и позитивное одиночество. Первое отражает актуальное ощущение одиночества, недостаток эмоциональной близости или контактов с людьми и осознание индивидом себя как одинокого и изолированного. Зависимость от общения, или негативное общение, отражает неприятие одиночества и неспособность его переживать. Позитивное одиночество отражает способность индивида находить ресурс в уединении, заряжаться положительными эмоциями в таких ситуациях, осознанно уделять время наедине с самим собой, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

Предложенная Г.Р. Шагивалеевой [67] классификация, включает в себя три основания для выделения форм одиночества: по уровням взаимодействия человека с окружающим миром; по временной протяженности; по происхождению (причинам, факторной структуре).

В рамках первого основания автор предлагает выделять ситуации одиночества четырёх уровней:

- физическое, или пространственное, одиночество блокирует любую форму контактов индивида с другими людьми, кроме виртуальных (ситуация Робинзона, одинокого плавания и др.);
- коммуникативное одиночество наблюдается в ситуации длительного нахождения индивида среди множества незнакомых людей (командировки, новички в группе и др.);

– эмоциональное одиночество возникает в том случае, когда отсутствуют доверительные близкие отношения с кем-либо из своего окружения, при этом может присутствовать общение с ними;

– духовное одиночество автор определяет, как отсутствие у индивида духовного взаимопонимания с кем-либо, несмотря на наличие общения и эмоциональных отношений.

Второе основание классификации свидетельствует об эпизодическом и хроническом одиночестве. Первое характеризуется неустойчивостью во времени: индивид сам может прекратить его в любой момент и заранее знать, когда оно будет прекращено в результате наступления определённых событий. Хроническое – это такое одиночество, «...временная перспектива которого бесконечна или неопределенна в направлении будущего и уже достаточно велика в направлении прошлого» [67, с. 101].

Исходя из третьего основания, автор предлагает выделять два вида одиночества: добровольное и вынужденное. В объективном плане различия между ними невелики, т.к. в обоих случаях индивид может быть лишён любых социальных контактов, но в одном случае – это его собственный выбор, а в другом – всё происходит вопреки его желаниям и ожиданиям.

В качестве причин возникновения одиночества Г.Р. Шагивалеева выделяет:

– «причины, исходящие от самой личности (осознанное и целенаправленное стремление человека к одиночеству; одиночество, обусловленное наличием определенных черт характера, затрудняющих коммуникацию и поддержание близких отношений с людьми);

– причины, исходящие от других людей (игнорирование, избегание, насильственное заточение и др.);

– причины, вытекающие из стечения обстоятельств (объективная изоляция, не зависящая ни от самой личности, ни от действий других людей)» [67, с. 102].

В свою очередь, И.Л. Шелехов и Е.С. Федчишина [71] в качестве причины возникновения одиночества выделяют наличие внутренних конфликтов у индивида, вызывающих состояние фрустрации и агрессивных реакций. Неудовлетворение потребностей и недостижение целей приводят к проявлению агрессивных форм поведения (гнев, раздражение, ирония, сарказм и др.), что в последующем сказывается на межличностном взаимодействии и в конечном счёте приводит к одиночеству.

Е.В. Неумоева-Колчеданцева [44] указывает на негативный и позитивный смысл одиночества. Согласно ей, негативный смысл рассматриваемого феномена заключается в том, что оно выступает в качестве причины деформированного развития, затрудняет вхождение личности в социум, установлению здоровых социальных отношений. В то же время, позитивный смысл заключается в том, что одиночество является ресурсом, оно позволяет индивиду погрузиться в личностную рефлексивность, в размышления о важных жизненных вопросах, тем самым способствуя развитию личности.

Широко распространено мнение, что проблема переживания одиночества наиболее актуальна для людей старших возрастных групп. В исследовании О.В. Данчевой и Ю.М. Швалб [70] акцентируется внимание на том, что личностные черты, порождающие чувство одиночества, по мере взросления углубляются. В то же время, И.С. Кон отмечает, что именно подростки и юноши чаще, чем люди старшего возраста, чувствуют себя одинокими [30]. Подтверждением этому служат работы Д. Рассела [50], Дж. Майерса [41] и др. Между тем, К. Рубинстайн и Ф. Шейвер отмечают наличие отрицательного коэффициента корреляции возраста и одиночества [Цит. по 38].

Согласно периодизации Э. Эриксона [72], внутренними противоречиями шестой стадии психического развития личности – молодости – являются близость и одиночество. Причины негативных переживаний одиночества в этот период могут быть связаны с возрастными доминантами в психосоциальном развитии личности: молодой человек готов и стремится к

близости, к сотрудничеству с новыми социальными группами, к достижению определенного положения и признания его в социуме. Избегание и блокирование каких-либо контактов и переживаний, из-за страха потерять собственное «Я», создают ситуацию глубокого одиночества и могут привести к дальнейшему состоянию самопогруженности (как следствие, к острым проблемам характера, к психопатологии). Испытываемые негативные переживания влияют, в первую очередь, на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин дезадаптации.

Согласно результатам исследования Г.Р. Шагивалеевой [67], проблема переживания одиночества наблюдается в любой возрастной категории. Она отмечает возрастающую тенденцию увеличения числа, страдающих одиночеством, с 25% среди учащихся школ до 55% среди студентов вузов. Полученные данные свидетельствуют о том, что высокая степень риска впервые пережить чувство одиночества характерна для поздней юности и ранней молодости.

Таким образом, проблема одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в научном контексте, поскольку до сих пор нет единого, целостного представления о данном феномене, так же как нет и общего представления о возрастных закономерностях переживания одиночества. Общее для всех имеющихся в науке подходов то, что одиночество рассматривается как переживание, которое возникает в результате осознания индивидом неудовлетворённости имеющихся социальных и межличностных отношений и сопровождается негативным эмоциональным окрасом.

### **1.3. Гендерные различия в субъективном переживании одиночества подростками**

На сегодняшний день в психологии существует отдельная отрасль, которая изучает механизмы и закономерности поведения индивида в

обществе, обусловленные его биологическим и социальным полом, а также их соотношением. Данная отрасль носит название гендерная психология.

Само же понятие «гендер», согласно Ш. Берн [6], в переводе с латинского означает род и определяет сложный социокультурный процесс разработки обществом различий между мужскими и женскими ролями, поведением, ментальными и эмоциональными характеристиками. Гендер определяет социальный статус личности и связанные с ним функции, возможности и ограничения. Социализируясь, личность усваивает гендерные нормы, паттерны поведения, при ресоциализации происходит разрушение ранее усвоенных требований и моделей поведения и формирование новых норм и образцов.

Как отмечает Ш. Берн, деление людей на мужчин и женщин – это своего рода центральная установка восприятия нами различий, существующих в психике, поведении индивида. Есть мнение, что данные различия обусловлены генетическими, анатомическими и физиологическими факторами. Однако кроме конституциональных сторон различия связаны с социальным контекстом: они являются определённым зеркалом того, что в конкретный временной период в обществе считается сугубо мужским, а что присуще лишь женщине. При этом, по мнению Н.В. Ходыревой [64], восприятие биологических различий между полами также обусловлено культурными факторами.

Вплоть до XVII века в Европе женский организм воспринимался как недоразвитый вариант мужского, в связи с этим ключевыми различительными признаками были именно социальные, нежели конституциональные: статус в обществе и социальные роли. Однако в эпоху Возрождения произошли кардинальные изменения: как мужчины, так и женщины стали признаваться полярно различными в силу природы своего организма. Это послужило толчком к тому, что социальные различия между полами стали определяться их биологическим статусом. На сегодняшний день жёсткое разделение людей

только на два биполярных, не совпадающих по своей природе пола, ставится под сомнение.

Г. Келли [28] выделяет несколько уровней сексуальной организации индивида:

- генетический пол (набор соответствующих генов);
- гонадный пол (зависит от желез внутренней секреции);
- морфологический пол (связанный с наружными и внутренними половыми органами);
- церебральный пол (на основе дифференциации мозга под влиянием тестостерона).

Согласно Е.П. Ильину, сочетание различных характеристик каждого уровня обуславливает наличие многообразия конституциональных особенностей каждого индивида, в то время как банальное деление людей на два пола по факту опирается лишь на морфологический признак. Стоит отметить, что большинство людей имеют мало осознаваемую установку на то, что именно морфологический признак (различие в гениталиях) является основным критерием при оценке всех составляющих биологического пола. Как правило, к нему привязываются характеристики генетического, гонадного и церебрального уровней при оценке нормы или отклонений в сексуальном развитии индивида.

Понятие «гендер» возникло относительно недавно, в 1975 году, что вызвано чётким разграничением конституциональных и социокультурных аспектов в различиях между мужчинами и женщинами, связывая их с понятиями пола и гендера. По определению В.А. Геодакян [17], О.А. Воронина и Т.А. Клименковой [13], пол описывает биологические различия между людьми, которые обусловлены генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками, в то время как гендер – это социальный пол, продукт культуры, характеристика, указывающая на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые возникают в результате взаимодействия с другими.

По мнению И.С. Кона [33], пол, как и гендер, представляют собой систему условных обозначений, устанавливающую определённый порядок отношений между людьми, их отношение к различным проявлениям сексуальности, а также обеспечивающую конкретные формы презентации себя обществу в различных практиках социальных отношений.

Д. Майерса [41] связывает структуру гендера с четырьмя группами характеристик: биологический пол, гендерные стереотипы, гендерные нормы и гендерная идентичность. Одним из ключевых факторов в социализации личности является полоролевая социализация, которая включает в себя формирование психологического пола, психических половых различий и полоролевою идентификацию. Разделение деятельности, статусов, прав и обязанностей индивидов на основе их половой принадлежности называется «гендерной ролью». Гендерные роли связаны с определённой нормативной системой, которая усваивается личностью и преломляется в сознании и поведении. Они от природы социально, нормативны и отражают определённые ожидания общества по отношению к индивиду и наоборот.

Гендерная социализация личности представляет собой процесс, в результате которого усваиваются модели поведения в социуме, ценности, относящиеся к категориям «мужское» и «женское». В качестве основных психологических механизмов гендерной социализации личности выступают процесс идентификации, социальное подкрепление, понимание половой социальной роли, социальные ожидания и гендерные схемы.

По мнению Р. Хартли [цит. по 6], существует четыре способа формирования гендерной роли ребёнка: это социализация через манипуляции; вербальная апелляция, канализация и демонстративная деятельность.

Гендер, являясь социальной категорией, включает в себя гендерные стереотипы, которые являются упрощёнными, устойчивыми и эмоционально окрашенными образами, моделями поведения и черт характера как мужчин, так и женщин. Они находят своё выражение во всех сферах жизни индивида: в

самосознании, в межличностном общении, во внутригрупповом и межгрупповом взаимодействии.

Согласно Ф.Л. Джес [Цит. по 29], гендерные стереотипы, являясь «истинными» и общепринятыми, трансформируются в ценности и формируют внутри личности образы «истинной» фемининности и маскулинности, они обуславливают статусные характеристики мужчин и женщин, тем самым фиксируя и закрепляя доминирование мужчин и дискриминируя положение женщин.

И.С. Клёцина [29] выделяет три группы гендерных стереотипов:

Первая группа включает в себя стереотипы маскулинности-фемининности. Стереотипное представление заключается в том, что, как правило, маскулинности приписываются «активно-творческие» характеристики и инструментальные черты личности. В свою очередь, фемининный тип рассматривается как «пассивно-репродуктивный» с экспрессивными чертами личности (зависимость, тревожность, эмоциональность и др.).

Ко второй группе гендерных стереотипов принято относить представление о распределении социальных ролей между полами. Так, женскими ролями принято считать роль матери, домохозяйки, в то время как мужчинам приписывается профессиональная успешность, обеспечение семьи, социальная активность.

Третья группа гендерных стереотипов включает в себя специфику содержания труда: женский труд должен носить в большей степени исполнительский, обслуживающий характер, являться частью экспрессивной сферы деятельности (торговля, здравоохранение и др.). Мужчины могут заниматься творческим и руководящим трудом, он носит скорее инструментальный характер.

Дж. Майерс [41] отмечает негативный характер гендерных стереотипов, проявляющихся в отрицательном влиянии на самореализацию мужчин и

женщин, выступающих в качестве барьера на пути к развитию индивидуальности.

Гендерная идентичность – это «осознание своей принадлежности к мужскому и женскому полу» [33, с. 765]. Она включает в себя компоненты «Я» личности, которые переживаются на уровне осознания принадлежности к какой-либо группе. Гендерная идентичность является одним из аспектов самосознания, который описывает переживания индивида как представителя определённого пола.

В концепции О.А. Ворониной [14] гендерная идентичность представляет собой осознание личностью своей связи с социальными нормативными представлениями о мужественности и женственности. Структура гендерной идентичности состоит из множества разнообразных компонентов, однако наиболее существенными являются биологический пол, маскулинность, фемининность, являющиеся интериоризированными психологическими чертами (О.А. Воронина [14], Д.В. Воронцов [15], Н.И. Ловцова [40], Л.Н. Ожигова [47] и др.).

Половая идентификация – это первая категория, в которой ребёнок осмысливает и осознаёт своё «Я», поскольку в любой культуре к разнополым детям разные требования, ожидания и отношение относительно их поведения. Гендерная социализация ребёнка начинается с момента его рождения, когда родители и другие взрослые обучают его гендерной роли девочки или мальчика. Уже неоднократно отмечалась роль семьи в процессе социализации личности: родители транслируют ребёнку первые образцы поведения, с помощью которых он начинает познавать мир. В семье происходит формирование нравственности и интересов ребёнка, его социальной позиции. Представление ребёнка о собственной половой принадлежности формируется уже в полтора года, с возрастом гендерная идентичность развивается, расширяется и усложняется. В то же время необратимость принадлежности к тому или иному полу осознаётся ребёнком к 6-7 годам, это сопровождается усилением половой дифференциации поведения и установок.

В концепции Э. Эриксона [72] конфликт шестой стадии психосоциального развития (интимность против изоляции) напрямую связан с гендерной идентичностью индивида. Разрешение данного конфликта не сводится лишь в области интимно-личностных взаимосвязей, оно обнаруживается в более глобальном контексте межличностных отношений.

Вопросы гендерной идентичности наиболее остро встают при вступлении ребёнка в подростковый возраст. Формирование собственной картины мира, своего образа «Я» в подростковом возрасте не ограничивается лишь принятием норм и ролей, а заключается в стремлении самостоятельно и активно осознавать и формировать свою гендерную идентичность. Половое развитие неотделимо от общего развития и является непрерывным с самого рождения.

Как отмечают Н.И. Волчкова и М.В. Федяева [12], гендерная идентификация в подростковом возрасте является сложным процессом отождествления себя с определённой группой людей, в основе объединения которой лежит гендерная общность. В процессе идентификации происходит распознавание и выделение из окружающего мира представителей разных гендерных групп, что приводит к формированию собственной гендерной идентичности. Авторы отмечают, что у современных подростков изменились и продолжают меняться существовавшие ранее образцы мужественности и женственности. Это, в свою очередь, вызывает серьёзные трудности у подростка, который стремится к интеграции в своём «Я» различных социальных образцов поведения и черт личности.

По мнению ряда авторов (Н.И. Волчкова, Е.Б. Файбышенко, М.В. Федяева, А.А. Шак и др.), субъективное переживание одиночества, которое является важным и необходимым признаком становления самосознания в подростковом возрасте, необходимо рассматривать с учётом гендерной идентичности подростка. В рамках гендерной психологии выраженное стремление к уединению, познанию потребность в познании своего уникально и неповторимого внутреннего мира мальчиками и девочками

понимается неоднозначно, как и в психологии целом. Поскольку в одиночестве индивид может найти способ совершенствования, иными словами путь к самому себе и другим людям.

На сегодняшний день фактически отсутствуют исследования гендерных особенностей субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте. Лишь единичные исследования, посвященные данной проблеме, позволяют нам сделать следующие выводы.

Так, согласно результатам исследования Н.И. Волчковой и М.В. Федяевой [62], наблюдается тенденция современных подростков к проявлению андрогинности, т.е. гармоничному проявлению сочетаний маскулинности и фемининности. Авторы указывают на наличие значимой корреляционной связи между выраженностью маскулинности и высоким уровнем субъективного переживания одиночества у подростков-мальчиков, а также связь между высокой выраженностью фемининности и высокого уровня субъективного переживания одиночества у подростков-девочек.

Схожие результаты мы находим в исследовании Т.Н. Гончаровой и А.Е. Долобаевой [18]. Авторы установили, что для большинства испытуемых свойственны в равной степени признаки и маскулинности, и фемининности, это указывает на преобладание андрогинного типа в выборке. Такие подростки при адекватном половом самосознании и отчетливой половой идентичности снимают жесткие ограничения относительно полоролевых норм, они стремятся освободиться от социальных стереотипов, переходить от традиционных женских занятий к мужским и наоборот. Кроме того, у подростков-мальчиков такая гендерная особенность как маскулинность обуславливает высокий уровень субъективного переживания одиночества сильнее, чем фемининность у девочек.

Е.Б. Файбышенко и А.А. Шак [68] провели исследование, направленное на выявление гендерных различий в переживании различных видов одиночества. Так, диффузный и диссоциированный виды одиночества более ярко переживаются подростками-девочками. Это проявляется в их

подозрительности в межличностных отношениях, сопротивлении и приспособлении в конфликтных ситуациях, повышенной возбудимости, тревожности и эмотивности. Для них характерны ярко выраженные процессы идентификации и отчуждения, которые отличаются резкой сменой по отношению к одним и тем же людям. В целом, как отмечают авторы, подростки-девочки сильнее испытывают чувство переживания возможного, потенциального одиночества.

Таким образом, следует различать понятия «пол» и «гендер», которые не являются взаимодополняющими категориями и социальными конструктами человеческой сексуальности. Гендер подчёркивает социокультурное происхождение психологических различий между мужчиной и женщиной, в то время как пол – биологическое. Структура гендера связана с четырьмя группами характеристик, в числе которых гендерная идентичность. Вопросы гендерной идентичности наиболее остро встают в подростковом возрасте, когда формирование собственной картины мира, своего образа «Я» не ограничивается лишь принятием социальных норм и ролей, а проявляется в стремлении подростка самостоятельно и активно осознавать и формировать свою гендерную идентичность. На сегодняшний день фактически отсутствуют исследования гендерных особенностей субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование влияния самооотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью**

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

Проанализировав теоретические основы изучения проблемы влияния самооотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью, мы пришли к выводу, что вышеописанная проблема недостаточно изучена в психологии. Поэтому в рамках данной работы было организовано и проведено её эмпирическое исследование

Цель исследования – изучить влияние самооотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью; разработать программу психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество.

Приступая к исследованию, мы предположили, что в подростковом возрасте существуют особенности субъективного переживания одиночества, связанные с изменениями в системе самооотношения и межличностного общения. Кроме того, существуют гендерные различия в субъективном переживании одиночества подростками: подростки с выраженным фемининным типом личности сложнее переживают одиночество, чем подростки маскулинного типа. Включение подростков с высоким уровнем субъективного переживания одиночества в программу групповой психологической коррекции позволит снизить этот уровень и способствовать развитию их личностного потенциала.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить гендерные особенности субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.
2. Сравнить особенности самооотношения у подростков с разной гендерной идентичностью.

3. Разработать, внедрить и оценить эффективность программы психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов:

1. Констатирующий этап заключается в исследовании влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью.

2. Формирующий этап включает разработку и апробацию психокоррекционной программы психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество.

3. Контрольный этап эксперимента заключается в оценке эффективности психокоррекционной программы. Здесь применяется тот же комплекс методик, что и на этапе констатирующего исследования.

Методики были подобраны с целью изучения влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью.

Опросник «Маскулинность и фемининность» предложен Сандрой Бем для диагностики психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и фемининности личности. Опросник содержит 60 утверждений (качеств), на каждое из которых испытуемый отвечает «да» или «нет», оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств. Опросник может применяться и в форме экспертного рейтинга (Приложение 1).

«Шкала субъективного переживания одиночества» разработана С.В. Духновским. Основное предназначение методики – определение степени переживания одиночества, служащего показателем гармоничности-дисгармоничности межличностных отношений и показателем близости-отдаленности между субъектами отношений (Приложение 2).

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» предложена С.В. Духновским и представляет собой психодиагностический инструмент для измерения характеристик дисгармонии межличностных

отношений с помощью самооценок обследуемого. Индикаторами дисгармоничности отношений выступают напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях между людьми (Приложение 3).

Опросник «Одиночество» Е.Е. Роговой предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Позволяет определить виды одиночества: временное, постоянное, эмоциональное, поведенческое и когнитивное (Приложение 4).

«Методика измерения застенчивости» Е.П. Ильина позволяет измерить уровень застенчивости человека (Приложение 5).

Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения) создан С.Р. Пантелеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам, которые наиболее существенно характеризуют самоотношение как чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина. Автор выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость (Приложение 6).

Методы беседы и наблюдения позволили получить информацию о смысловой сфере личности подростков, их межличностных отношениях и личностных особенностях. Для этого был разработан индивидуальный план беседы и наблюдения, включающий необходимые индикаторы взаимоотношений подростков друг с другом и в группе сверстников (Приложение 7; Приложение 8).

На экспериментальном этапе исследования был разработан квазиэкспериментальный план двух групп с предварительным и итоговым тестированием. Формирование групп производилось путём процедуры случайного отбора: испытуемый из всего списка включался в группу с помощью таблицы случайных чисел. Группы были сформированы по 8 человек. В течение 4 месяцев 2 раза в неделю с ними проводились занятия продолжительность каждого – 45 минут. Методические средства реализации программы: арт-терапия, игротерапия, техники психодрамы, беседа.

Для статистической обработки результатов эмпирического исследования использовались следующие методы математической статистики [23]:

- абсолютная и относительная частота (проценты);
- коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена;
- ранговый критерий Краскала-Уоллиса;
- $U$ -критерий Манна-Уитни;
- $T$ -критерий Уилкоксона (Вилкоксона);
- однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

Обработка количественных данных проводилась с помощью программы вычисления IBM SPSS Statistics 22.

Эмпирическое исследование проводилось на базе: муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №42». Выборка испытуемых состояла из 65 подростков: 38 девочек и 27 мальчиков в возрасте 12-15 лет.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В соответствии с первой задачей нашего исследования была исследована степень андрогинности, маскулинности и фемининности подростков. Результаты представлены на рисунке 2.2.1.

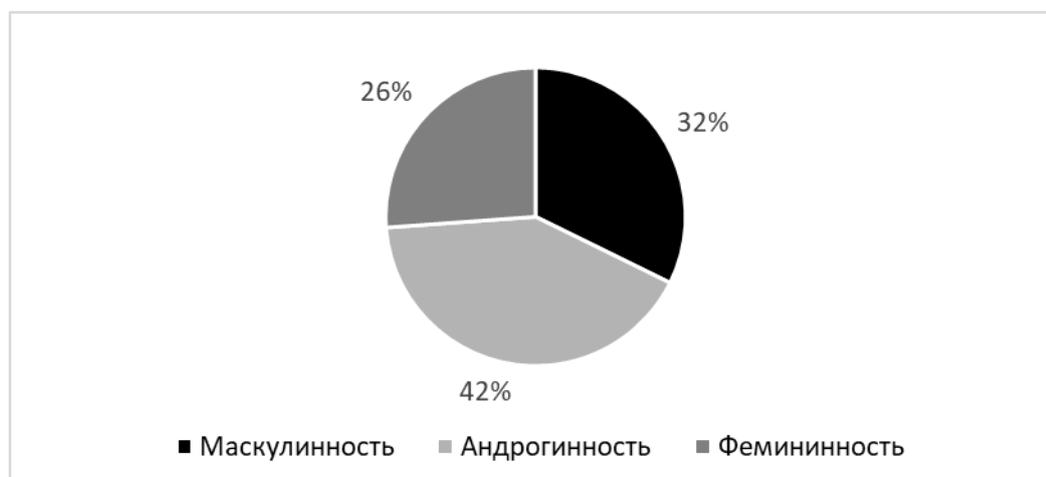


Рис.2.2.1. Выраженность гендерной идентичности в подростковом возрасте

Как видим, среди подростков преобладает андрогинный тип (42%), содержащий в равной степени черты как маскулинного, так и фемининного типов. При этом черты представлены гармонично и взаимодополняемо, что повышает адаптационный потенциал личности. Это связано с тенденцией современного общества: с каждым годом увеличивается процент юношей и девушек, имеющих андрогинный тип гендерной идентичности.

Полученные эмпирические данные подтверждаются результатами применения малоформализованных методов. Так, беседа с респондентами показала, что девушки предполагают у себя наличие таких черт, как решительность, ответственность, в то же время, отмечая гибкость и мягкость. В свою очередь, юноши выделяют такие черты, как решительность, смелость, настойчивость и гибкость, не исключая возможность проявления эмоциональности.

У достаточно высокого процента опрошенных (32%) наблюдается преобладание маскулинного типа, при котором доминируют такие мужские черты, как независимость, напористость, доминантность, агрессивность, склонность к риску, уверенность в себе.

При этом у 26% доминирует фемининный тип, для которого свойственны женские черты: уступчивость, мягкость, чувствительность, нежность, выраженная эмпатия и др.

В результате анализа субъективного переживания одиночества у подростков с разным типом гендерной идентичности были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.2.2.

Так, у подростков с фемининным типом преобладает высокий уровень субъективного переживания одиночества (ср.знач.=8), что проявляется в их склонности всё усложнять. Они много думают о своём будущем, последствиях своих поступков, беспокоятся по поводу реальных или воображаемых препятствий.

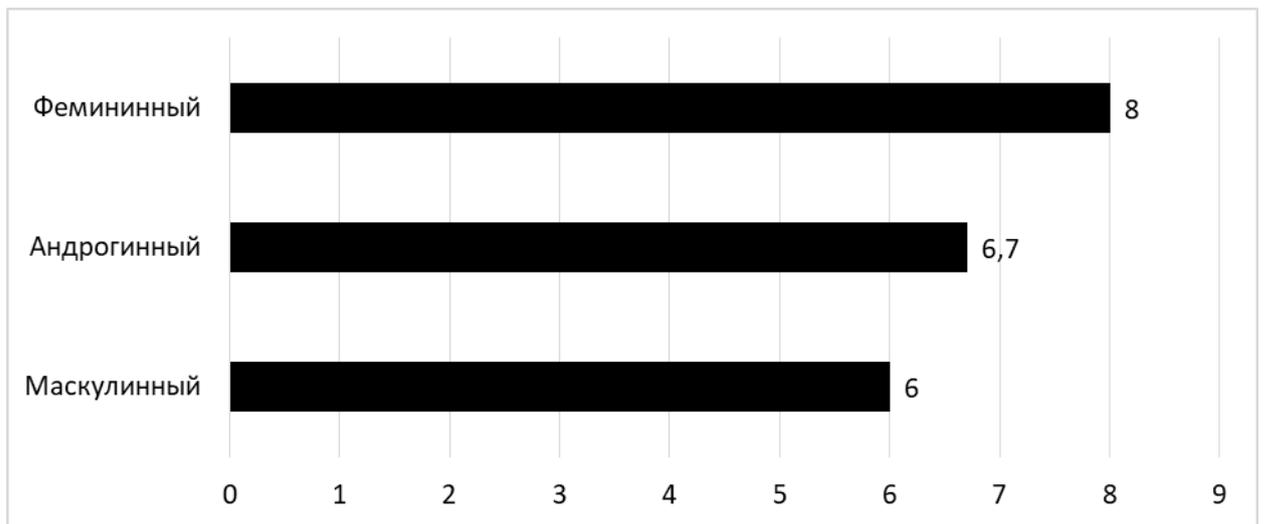


Рис.2.2.2. Выраженность субъективного переживания одиночества у подростков с разным типом гендерной идентичности

Для подростков данной группы характерен пониженный тонус, инертность, усталость. Внутренняя конфликтность и сопровождающие её эмоции связаны со сложностями установления их истинного источника.

В группе подростков с андрогинным и маскулинным типами преобладает средний уровень субъективного переживания одиночества, что указывает на его умеренную выраженность (ср.знач.=6,7; ср.знач.=6). У таких подростков наблюдается умеренное субъективное благополучие, отсутствие серьёзных проблем. Они стремятся к сотрудничеству и дружелюбию, однако неудовлетворение данной потребности может привести к возникновению субъективного чувства одиночества.

Стоит отметить, что в группе подростков с маскулинным типом наблюдается тенденция низкого уровня переживания одиночества (67%). Такие подростки не склонны к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с окружающими, характеризуются эмоциональной зрелостью, оптимизмом, наблюдается тенденция к эстревертированности и общительности. В отношениях с другими проявляют уверенность в себе, лидерские качества, сочетающиеся со стремлением к сотрудничеству и ответственности.

Проанализировав выраженность различных видов одиночества у подростков с разным типом гендерной идентичности, мы пришли к выводу, что для подростков с фемининным типом характерно, как правило, переживание эмоционального (ср.знач.=7,8) и поведенческого одиночества (ср.знач.=7,5) (Рис.2.2.3.).

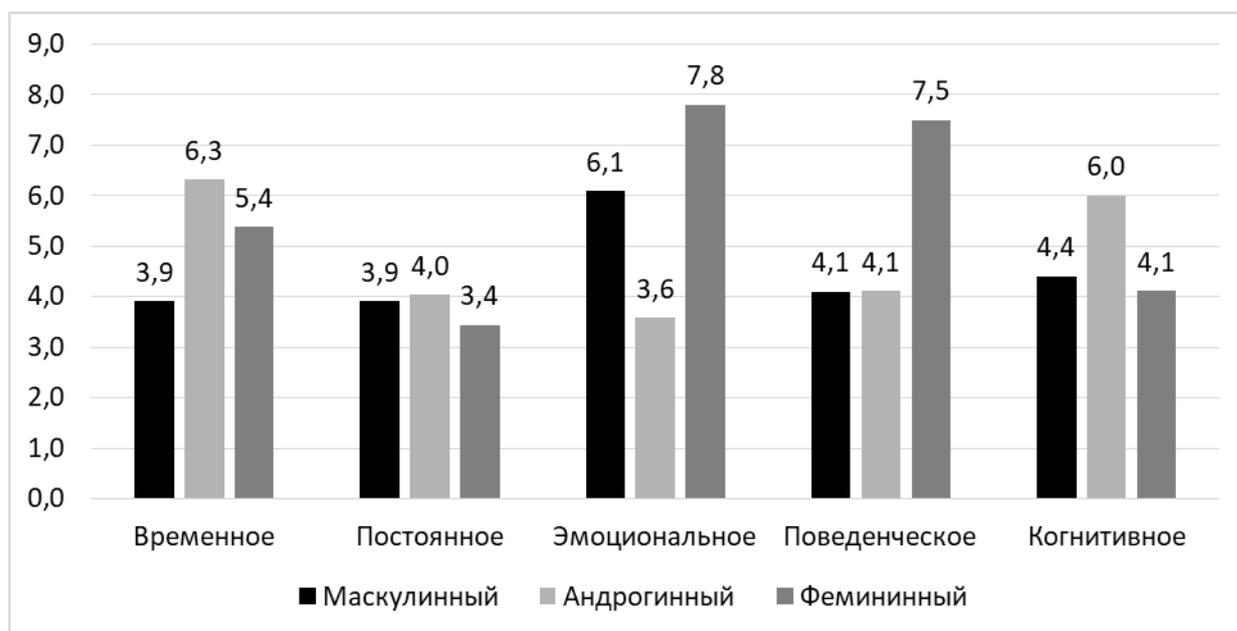


Рис.2.2.3. Выраженность видов одиночества у подростков с разным типом гендерной идентичности

Их переживание связано с отсутствием тесной привязанности к каким-либо лицам или разрывом эмоциональной связи, если она уже была, а также дефицитом значимых дружеских связей или чувства общности. Причиной переживания такого одиночества может стать эмоциональная холодность со стороны родителей и окружающих взрослых, а также отвержение со стороны сверстников.

В группе подростков с андрогинным и маскулинным типом гендерной идентичности все эти виды одиночества находятся на адаптивном уровне, что указывает на кратковременность и относительную полезность нахождения в таком состоянии. При этом следует отметить, что в группе подростков с андрогинным типом доминирующее место занимает переживание временного (ср.знач.=6,3) и когнитивного одиночества (ср.знач.=6), а среди подростков с

маскулинным типом – переживание эмоционального одиночества (ср.знач.=6,1). Переживание данных видов одиночества нередко связано с резкой сменой приоритетных установок во взаимоотношениях с окружающими, несовпадением интересов или взглядом, разрывом социальных отношений. Однако в силу их адаптивности, данные виды одиночества не препятствуют нормальному функционированию личности.

Для определения дисгармонии в межличностных отношениях подростков с разным типом гендерной идентичности мы проанализировали их субъективную оценку. Исходя из рисунка 2.2.4., можно сделать следующие выводы.

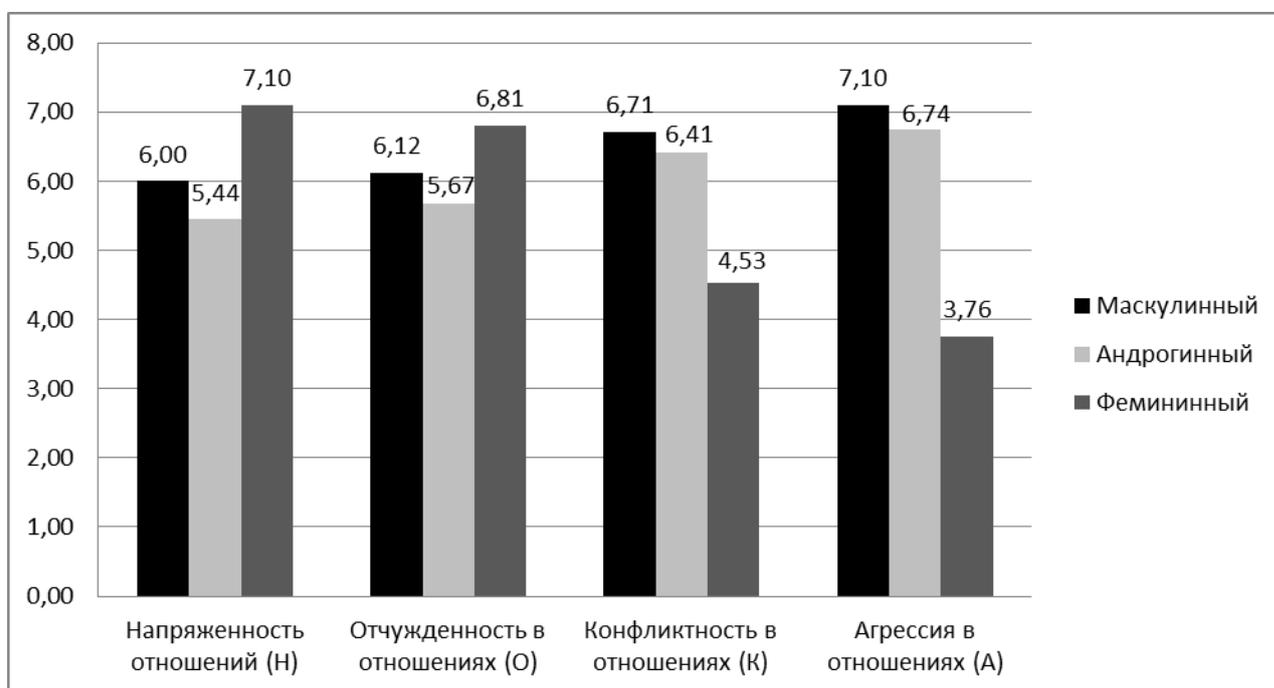


Рис.2.2.4. Выраженность субъективной оценки межличностных отношений подростков с разным типом гендерной идентичности

У подростков с фемининным типом гендерной идентичности наблюдаются относительно высокие показатели по всем параметрам межличностных отношений. Такие подростки много времени поглощены мыслями об отношениях, озабочены неустойчивыми отношениями, доставляющими беспокойство и дискомфорт (ср.знач.=7,10). Напряженность в отношениях, как правило, сопровождается чувством смятения, эмоциональной неустойчивостью. В результате подросток дистанцируется от окружающих,

может проявить резкость и грубость по отношению к ним. Подростки с фемининным типом проявляют осторожность в установлении близких отношений и в выборе близкого круга общения (ср.знач.=6,81). При этом они склонны субъективно переживать одиночество даже при наличии социальных контактов.

Следует отметить, фемининные подростки в конфликтных ситуациях ориентированы на поиск компромисса, дружелюбны и нерешительны, поэтому избегают конфронтации между людьми из-за страха быть отвергнутыми (ср.знач.=4,53). В силу особенностей своего типа подростки демонстрируют мягкосердечие, альтруизм, гиперсоциальность, при этом агрессивные намерения тщательно подавляются, скрываются или контролируются (ср.знач.=3,76).

Что касается подростков с маскулинным и андрогинным типом, то они обладают умеренной выраженной напряжённостью, необходимой для поддержания интенсивности отношений (ср.знач.=6,0). Серьёзные трудности и проблемы в отношениях, как правило, отсутствуют либо успешно разрешаются благодаря чувству субъективного эмоционального благополучия и комфорта в отношениях. Такие подростки стремятся к установлению близких, доверительных отношений с другими людьми (ср.знач.=6,12). Нет ощущения изолированности от других людей или переживания чувства одиночества, поскольку они направлены на людей, умеют устанавливать и поддерживать контакт.

Подростки с маскулинным и андрогинным типом в отношениях ориентированы на совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон (ср.знач.=6,71; ср.знач.=6,41). При этом как у подростков с маскулинным (ср.знач.=7,10), так и андрогинным типом (ср.знач.=6,74) нередко возникает стремление подчинять себе других, доминировать над ними.

В результате анализа уровня застенчивости у подростков с разным типом гендерной идентичности было установлено, что при маскулинном типе

наблюдается низкий уровень застенчивости, при андрогинном – средний, а при фемининном – средний с тенденцией к высокому (Рис.2.2.5.).



Рис.2.2.5. Выраженность застенчивости у подростков с разным типом гендерной идентичности (ср.знач)

Данные результаты могут свидетельствовать о следующем: чрезмерная ориентация на других при фемининном типе идентичности снижает способность адекватно оценивать важность собственных потребностей и, как следствие, усиливает зависимость от окружающих людей, что в конечном итоге и является ключевой проблемой застенчивости.

В ходе наблюдения за поведением и эмоциональными проявлениями подростков с фемининным типом гендерной идентичности наблюдалась нерешительность и тревога во взаимодействии друг с другом, с группой: избегание контакта глаза в глаза, ситуаций повышенного внимания к ним, устного опроса на занятии, вопросов, адресованных непосредственно к ним. В ответ можно было услышать: «не знаю», «может быть», «я не хочу об этом говорить», «мне всё равно» и др.

Далее мы проанализировали особенности самоотношения, как одного из компонентов идентичности, у исследуемых подростков. Результаты представлены на рисунке 2.2.6.

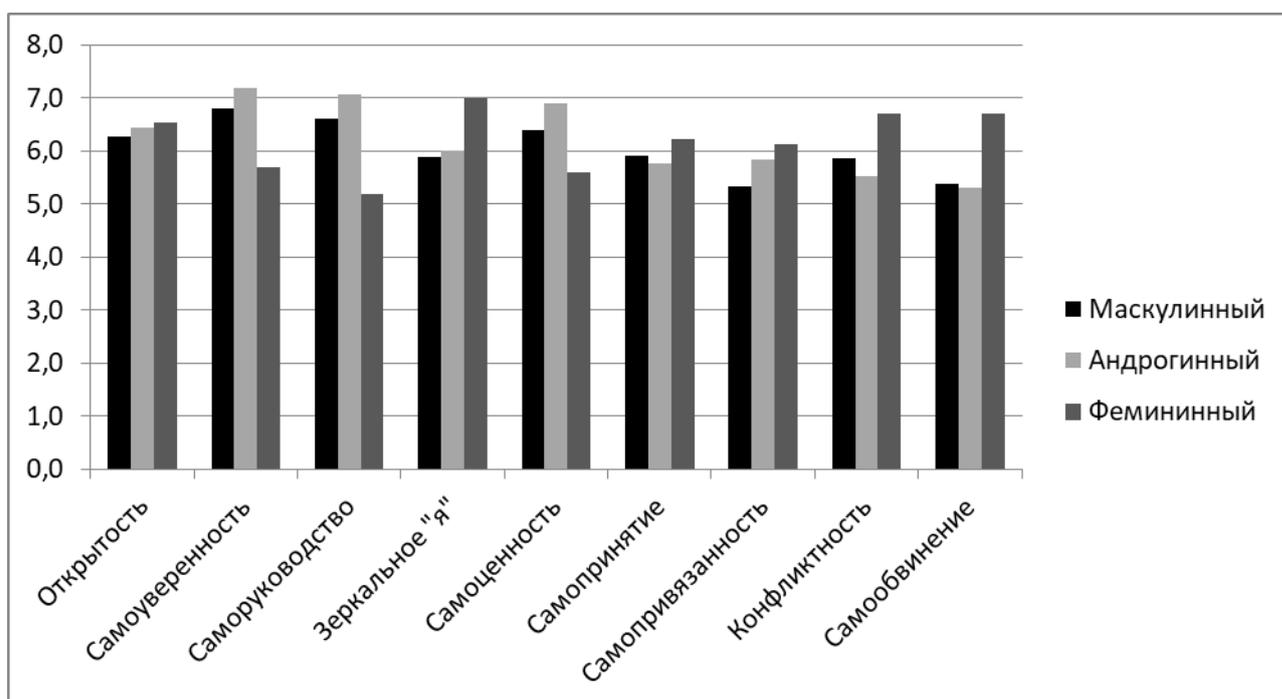


Рис.2.2.6. Показатели самооотношения у подростков с разным типом гендерной идентичности

Так, подростки с андрогинным и маскулинным типом гендерной идентичности в привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, демонстрируют выраженную способность к личному контролю, уверенность в себе, эффективность при решении жизненных проблем, склонны к сохранению своей работоспособности, как правило, ориентированы на успех начинаний. Для таких подростков характерно преобладание положительного фона отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений.

Подростки с фемининным типом гендерной идентичности характеризуются неуверенностью в себе, своих силах, проявляют зависимость в суждениях и поведении. Они отличаются избирательным отношением к себе, к своим личностным свойствам: одни качества высоко оцениваются, признаётся их уникальность, другие же, напротив, недооцениваются, полностью отрицается их наличие. Как следствие, замечания и упрёки в их адрес со стороны окружающих могут вызвать ощущение маловажности, ущербности, никчёмности, личностной несостоятельности. Безусловно, это

приводит к возникновению негативных переживаний и, как следствие, снижению самооценки и формированию негативного самоотношения.

Отметим, что в данной группе сильнее выражен негативный фон отношения к себе, обвинения себя за те или иные действия сочетаются с выражением обиды, гнева в адрес окружающих. Из беседы с подростками стало известно, что зачастую негативные высказывания в свой адрес они слышат со стороны сверстников, одноклассников, друзей, некоторые даже от своих родителей.

Статистический анализ показателей самоотношения у подростков с разным типом гендерной идентичности позволил выявить значимые различия по следующим шкалам: самоуверенность ( $H=12,1$ ;  $p \leq 0,01$ ), зеркальное «Я» ( $H=7,8$ ;  $p \leq 0,05$ ), саморуководство ( $H=12,8$ ;  $p \leq 0,01$ ) и конфликтность ( $H=7,6$ ;  $p \leq 0,05$ ) (Табл.2.2.1.).

Таблица 2.2.1.

Результаты статистического анализа показателей самоотношения у подростков с разным типом гендерной идентичности (ср. ранг)

Показатели самоотношения и социально-психологической адаптации	Маскулинный	Андрогинный	Фемининный	Асимпт. знач. (p)
Открытость	30,31	32,93	36,44	0,574
Самоуверенность	34,36	39,98	20,24	0,002**
Саморуководство	35,38	39,59	19,59	0,002**
Зеркальное «Я»	29,12	29,61	43,18	0,020*
Самоценность	33,48	38,87	23,09	0,467
Самопринятие	32,45	31,30	36,38	0,665
Самопривязанность	27,43	34,65	37,26	0,216
Конфликтность	31,98	27,44	43,09	0,022*
Самообвинение	29,88	29,93	41,74	0,080
Примечания: * - $p \leq 0,05$ ; ** - $p \leq 0,01$ ; *** - $p \leq 0,001$ .				

В ходе анализа выраженности субъективного переживания одиночества, субъективной оценки межличностных отношений у подростков с разным типом гендерной идентичности были установлены статистически значимые различия между группами по шкалам: «Переживание одиночества» ( $H=10,6$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Застенчивость» ( $H=5,9$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Напряжённость отношений» ( $H=7,9$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Конфликтность в отношениях» ( $H=14,4$ ;  $p \leq 0,001$ ) и

«Агрессивность в отношениях» ( $N=21,1$ ;  $p \leq 0,001$ ) (Табл.2.2.2.) (Приложение 16).

Таблица 2.2.2.

Показатели различий в субъективном переживании одиночества, застенчивости и субъективной оценке межличностных отношений у подростков с разным типом гендерной идентичности (ср. ранг)

Показатели межличностных отношений и одиночества	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Фемининный тип	Асимпт. знач. (p)
Переживание одиночества	42,98	31,17	23,59	0,005**
Застенчивость	24,34	29,04	37,98	0,05*
Напряжённость отношений	42,00	26,87	31,62	0,019*
Отчужденность в отношениях	39,38	28,31	32,56	0,125
Конфликтность в отношениях	39,83	36,87	18,41	0,001**
Агрессивность в отношениях	40,95	38,06	15,15	0,000***

Примечания: \* -  $p \leq 0.05$ ; \*\* -  $p \leq 0.01$ ; \*\*\* -  $p \leq 0.001$ .

Исходя из этого, можно говорить о различиях в субъективном переживании одиночества и межличностных отношениях у подростков с разным типом гендерной идентичности.

На основании использования критерия Ливиня было установлено, что дисперсии сравниваемых групп статистически значимо не различаются ( $p > 0,05$ ) (Приложение 17). Это даёт нам основание для дальнейшего использования результатов однофакторного дисперсионного анализа.

В результате применения данного анализа было выявлено, что подростки с разным типом гендерной идентичности имеют статистически значимые различия (качественно различающейся) в субъективном переживании одиночества, уровне застенчивости, оценке межличностных отношений и самоотношении: «Переживание одиночества» ( $F=6,051$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Застенчивость» ( $F=5,861$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Напряжённость отношений» ( $F=4,339$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Конфликтность в отношениях» ( $F=9,640$ ;  $p \leq 0,001$ ) и «Агрессивность в отношениях» ( $F=17,390$ ;  $p \leq 0,001$ ).

В результате множественных попарных сравнений было установлено, что между следующими группами подростков есть статистически значимые различия (Табл.2.2.3.).

Таблица 2.2.3.

Результат множественных попарных сравнений подростков с разным типом гендерной идентичности

Сравнительные характеристики	Тип идентичности	Критерий НЗР	p-уровень
Переживание одиночества	маскулинный-андрогинный	1,30688*	p≤0,05
	маскулинный-фемининный	2,04762***	p≤0,001
Застенчивость	маскулинный-фемининный	1,23512*	p≤0,05
	андрогинный-фемининный	1,34563*	p≤0,05
Напряжённость отношений	маскулинный-андрогинный	1,65079**	p≤0,01
Отчужденность в отношениях	маскулинный-андрогинный	1,14286*	p≤0,05
Конфликтность в отношениях	маскулинный-фемининный	2,18487***	p≤0,001
	андрогинный-фемининный	1,87800***	p≤0,001
Агрессивность в отношениях	маскулинный-фемининный	3,33053***	p≤0,001
	андрогинный-фемининный	2,97603***	p≤0,001

Примечания: \* -  $p \leq 0.05$ ; \*\* -  $p \leq 0.01$ ; \*\*\* -  $p \leq 0.001$ .

Исходя из данных таблицы 2.2.3., мы видим статистически значимые различия между подростками с маскулинным и андрогинным/фемининным типами, а также между андрогинным и фемининным типами гендерной идентичности. На основании этого мы можем говорить о вероятном влиянии личностных особенностей конкретного типа гендерной идентичности на межличностные отношения в подростковом возрасте, на их субъективное переживание одиночества и уровень застенчивости.

По итогам корреляционного анализа выявлены статистически значимые связи субъективного переживания одиночества с показателями самооотношения и субъективной оценкой межличностных отношений (Приложение 18).

В частности, самопривязанность имеет обратную связь с напряженностью ( $r_s = -0,300$ ;  $p \leq 0,05$ ) и отчуждённостью ( $r_s = -0,367$ ;  $p \leq 0,01$ ). Как следствие, высокая ригидность «Я» – концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества является одним из факторов излишней

сосредоточенности, поглощённости мыслями и повышенной озабоченности отношениями. Высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке становится причиной дистанцирования от других людей, отсутствия доверия, понимания и близости.

Отчуждённость также имеет обратно пропорциональную связь с самопринятием ( $r_s = -0,383$ ;  $p \leq 0,05$ ) и прямо пропорциональную связь с самообвинением ( $r_s = 0,381$ ;  $p \leq 0,05$ ). Негативный фон восприятия себя, излишняя критичность себя, самообвинение сопровождается наличием внутреннего дискомфорта и напряжения, стремлением защитить собственное «Я» за счёт дистанцирования от окружающих, проявления осторожности в установлении близких отношений и в выборе доверительных контактов.

Нас в большей степени интересует связь различных форм субъективного переживаниями одиночества и компонентов самоотношения. Так, выявлены обратно пропорциональные связи временного и поведенческого одиночества с таким компонентом самоотношения, как зеркальное «Я» ( $r_s = -0,373$ ;  $p \leq 0,05$ ;  $r_s = -0,363$ ;  $p \leq 0,05$ ), а также связь когнитивного одиночества и самопринятия ( $r_s = -0,384$ ;  $p \leq 0,05$ ). Негативный фон восприятия себя, самоуничижение подростков, оценка себя как неспособных вызывать уважение у других, а только порицания и осуждения с их стороны становятся одной из причин возникновения кратковременных приступов одиночества. Нарушаются привычные для подростков связи и контакты с окружающими, теряется чувство общности к референтной для них группе. На фоне этого формируется внутреннее ощущение одиночества и опустошенности, возникающее вследствие разрушения привычных установок во взаимоотношениях с окружающими, несовпадения интересов и взглядов.

Исходя из этого, можно заключить, чем выше напряженность в отношениях, возникающая вследствие формирования негативного фона по отношению к себе и приводящая к дистанцированию от окружающих, проявлению резкости и грубости по отношению к другим, тем выше

вероятность разрыва тесных эмоциональных связей, потеря значимых дружеских отношений и субъективного переживания чувства одиночества.

Таким образом, у подростков с фемининным типом гендерной идентичности преобладает высокий уровень субъективного переживания одиночества, в то время как в группе подростков с андрогинным и маскулинным типом – средний уровень субъективного переживания одиночества. Для подростков с фемининным типом характерно, как правило, переживание эмоционального и поведенческого одиночества. В группе подростков с андрогинным типом доминирующее место занимает переживание временного и когнитивного одиночества, а среди подростков с маскулинным типом – переживание эмоционального одиночества.

Подростки с фемининным типом гендерной идентичности много времени поглощены мыслями об отношениях, озабочены неустойчивыми отношениями, как правило, дистанцируется от окружающих, проявляют осторожность в установлении близких отношений. Но при этом они с осторожностью стремятся к установлению близких, доверительных отношений с другими людьми. При этом, как не парадоксально, у них выявлен средний уровень застенчивости с тенденцией к высокому. Такие подростки в большей степени характеризуются неуверенностью в своих силах, проявляют зависимость в суждениях и поведении от окружающих. Им сложно справиться с собственными эмоциями и переживаниями.

В свою очередь, подростки с андрогинным типом в отношениях ориентированы на совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон. Подростки как с маскулинным, так и с андрогинным типами гендерной идентичности характеризуются самостоятельностью, уверенностью в себе, положительным отношением к себе и другим, высоким уровнем самоуважения и самопринятия. Нет ощущения изолированности от других людей или переживания чувства одиночества, поскольку они направлены на людей, умеют устанавливать и поддерживать контакт.

Результаты, полученные в ходе проведенного исследования, позволяют нам сделать вывод, что особенности самоотношения у подростков с разным типом гендерной идентичности в некоторой степени определяют субъективное переживание чувства одиночества.

### **2.3. Программа психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество**

**Цель** программы: снизить уровень субъективного переживания одиночества и способствовать развитию личностного потенциала подростков за счёт формирования положительной «Я»-концепции.

**Задачи** программы:

1. Создать условия для отреагирования негативных эмоций подростков, адекватно определять эмоции партнеров по общению.
2. Сформировать позитивный образ «Я» участников: расширить их сферу самосознания и повысить уровень уверенности в своих возможностях.
3. Способствовать формированию способов конструктивного взаимодействия с окружающими.
4. Помочь в усвоении подростками навыков саморегуляции.

**Основные принципы** психологической работы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно-развивающей программы, не подлежит разглашению.
3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные

стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

**Критерии отбора в группу.** На основе результатов диагностики в состав группы вошли подростки с высоким уровнем субъективного переживания одиночества, проблемами межличностного общения, неустойчивыми самоотношением и системой ценностных ориентаций. Численность контрольной и экспериментальной групп – 8 человек в каждой.

Психологическая коррекционная программа предназначена для работы с подростками с высоким уровнем субъективного переживания одиночества, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

Основное содержание групповых занятий составляли игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции через снятие эмоционального напряжения и развития личностного ресурса: игротерапия, арт-терапия, техники когнитивно-поведенческой терапии, техники психодрамы, беседа.

Реализация программы предполагает: активное включение участников в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексии, коллективное обсуждение успехов и достижений, трудностей и неудач участников, гармонизацию эмоционального состояния, снятие тревоги и напряжения. Выбор данных методов обусловлен спецификой исследуемого возраста и задачами самой программы.

### **Основные блоки программы:**

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Повышение уровня социально-психологических компетенций.
3. Формирование положительной «Я»-концепции.
4. Развитие навыков саморегуляции.

### **Критерии эффективности программы:**

- Снижение уровня субъективного переживания одиночества.
- Приобретение умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.
- Умение управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать своё эмоциональное состояние.
- Повышение показателей самоотношения: самоуважения, самопринятия, ожидания положительного отношения от других.
- Развитие рефлексии.

**Организация занятий.** Программа состоит из 22 групповых занятий, продолжительностью 45 час. Занятия проходят 1-2 раза в неделю.

### **Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние.
3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Тематическое планирование программы сопровождения представлено в таблице 2.3.1. (Приложение 21).

Таблица 2.3.1.

Программа психологического сопровождения подростков,  
переживающих одиночество

Занятия		Цели занятия	Упражнения	Время
<b>Блок 1. «Снятие эмоционального напряжения»</b>	Занятие 1-2	1. Познакомиться со спецификой работы в группе, со структурой занятий. 2. Установить принципы работы в группе, познакомиться с каждым членом в группе.	«Моль в доме» «Приветствия без слов» «Если бы я был...» «Представление» «Правила группы» «Солнечный круг» «Отражение чувств» «Прощай, напряжение!»	45 мин.
	Занятие 3-4	Преодоление эмоционального напряжения путём активизации внутреннего потенциала подростка на решение собственных проблем.	«Здравствуй, я тебе рад!» «Рецепт хорошего дня» «Автобус» «Комплименты» «Лимон» «Воздушный шар» «Мои ресурсы» Дискуссия «Мои эмоции»	45 мин.
	Занятие 5-6	Преодоление эмоционального напряжения путём активизации внутреннего потенциала подростка на решение собственных проблем.	«Будущее начинается сегодня» «Круг моей жизни» «Завтра» «Дыхание на счет» «Закончи фразу»	45 мин.
<b>Блок 2. «Повышение уровня социально- психологических компетенций»</b>	Занятие 7-8	Способствовать повышению социально-психологической компетентности участников и развитию их способности эффективно взаимодействовать с окружающими	«Однажды в Америке» «Классификация» «Любящий взгляд» «Эмоция» «Пара» «Катастрофа на воздушном шаре»	45 мин.
	Занятие 9-11	1. Обеспечить условия для совершенствования взаимопонимания партнеров по общению. 2. Способствовать формированию у участников группы аттракции при вступлении	«Приветствие в зеркале» «Отражение чувств» «Дискуссия» «Неоконченное предложение» «Я начинаю	45 мин.

		в контакт.	разговор» «Формирование аттракции»	
	Занятие 12-13	1. Обеспечить условия для совершенствования взаимопонимания партнеров по общению. 2. Способствовать формированию у участников группы аттракции при вступлении в контакт.	«Портфель настроения» «Ускоренные движения» «Построение» «Я начинаю разговор» «Формирование аттракции»	45 мин.
<b>Блок 3. «Формирование положительной Я-концепции»</b>	Занятие 14-15	Активизировать процесс самопознания, углубления процессов самораскрытия, получения позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.	«Мое качество» «Части моего «Я» «Подарок» «Если бы я был...» «Карта моей души» «Ладонка» «Имя-качество» «Портфель настроения»	45 мин.
	Занятие 16-17	1. Способствовать формированию позитивной самооценки, повышению самоэффективности. 2. Запустить процесс проектирования подростками собственной жизни.	«Цвет моего настроения» «Безусловное принятие себя» «Все мои радости и печали» «Похвала себе» «Первое воспоминание» «Голос благодарности»	45 мин.
	Занятие 18-19	1. Способствовать формированию позитивной самооценки, повышению самоэффективности. 2. Запустить процесс проектирования подростками собственной жизни.	«Поменяйтесь местами те, кто...» «Если бы я был...» «Прошлое. Настоящее. Будущее» «Мирный договор с прошлым» «Один Шаг во времени»	45 мин.
<b>Блок 4. «Развитие навыков саморегуляции»</b>	Занятие 20-21	Развить эффективные стратегии совладающего поведения, обучить адаптивным стратегиям решения проблем и саморегуляции.	«Тигр» «Куст, дерево, трава» «Подарок» «Разрешения проблемных ситуаций» «Вынужденный выбор»	45 мин.

			«Молодец»	
	Занятие 22	1. Подвести итог проделанной работы. 2. Дать обратную связь участникам группы. 3. Способствовать благополучному выходу участников из рабочей группы.	«Представь и дорисуй» «Послание» «Волшебные подарки» «Благодарности»	45 мин.

Таким образом, формирование положительной «Я»-концепции подростков экспериментальной группы, а также обучение их адаптивным стратегиям решения проблем и саморегуляции, позволит снизить уровень субъективного переживания одиночества и способствует развитию их личностного потенциала. Кроме того, это послужит для выстраивания подростками конструктивных отношений с родителями, сверстниками, педагогами, другими людьми.

#### **2.4. Анализ эффективности программы психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество**

После реализации психокоррекционной программы было проведено повторное психодиагностическое обследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

В результате обследования было установлено, что в экспериментальной группе произошли сдвиги в межличностных отношениях подростков (Рис.2.4.1.).

В частности, обучение подростков навыкам саморегуляции и управления собственными чувствами, эмоциональным состоянием привело к снижению отчужденности и напряженности в отношениях. Благодаря развитию чувства субъективного эмоционального благополучия и комфорта в отношениях подростки не испытывают серьезных трудностей и проблем в отношениях.

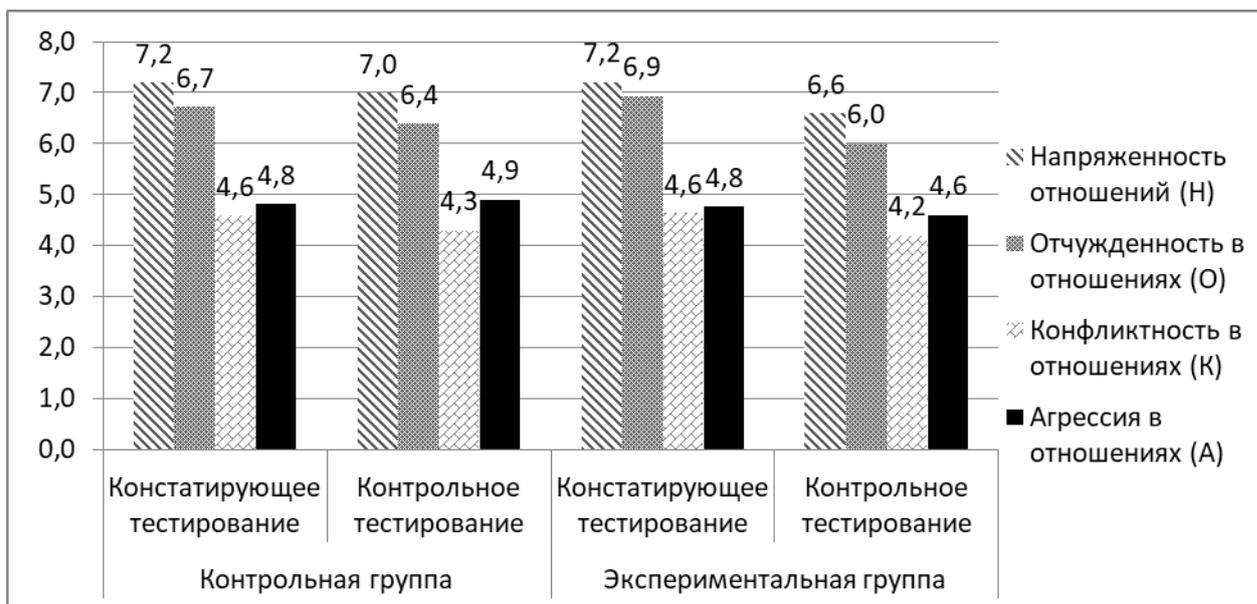


Рис.2.4.1. Динамика субъективной оценки межличностных отношений подростков контрольной и экспериментальной группы (в баллах, ср. знач.)

Развитие коммуникативных навыков в экспериментальной группе способствовало снятию барьеров в общении и повысило их стремление к установлению близких, доверительных отношений с другими людьми. Приобретение навыков конструктивного общения, умения слушать и слышать собеседника, устанавливать и поддерживать контакт способствовали снижению ощущения изолированности респондентов от других людей и субъективного переживания чувства одиночества.

Развитие навыков саморегуляции способствовало тому, что в отношениях в большей степени ориентируются на совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон. В контрольной группе качественных изменений в субъективной оценке межличностных отношений выявлено не было.

В результате статистического анализа выявлены значимые различия в выраженности субъективной оценке межличностных отношений подростков контрольной и экспериментальной группы: напряженность отношений ( $U=77,5$ ;  $p \leq 0,01$ ) и отчужденность в отношениях ( $U=86,5$ ;  $p \leq 0,001$ ) (Приложение 19). Кроме того, наблюдаются статистически значимые различия в экспериментальной группе «до» и «после» экспериментального воздействия

по шкалам: напряженность отношений ( $p < 0,01$ ) и отчужденность в отношениях ( $p < 0,01$ ) (Приложение 20). В свою очередь, в контрольной группе качественных изменений в показателях «до» и «после» выявлено не было.

Кроме того, в экспериментальной группе подростков наметились сдвиги в системе их самооотношения (Рис.2.4.2.).

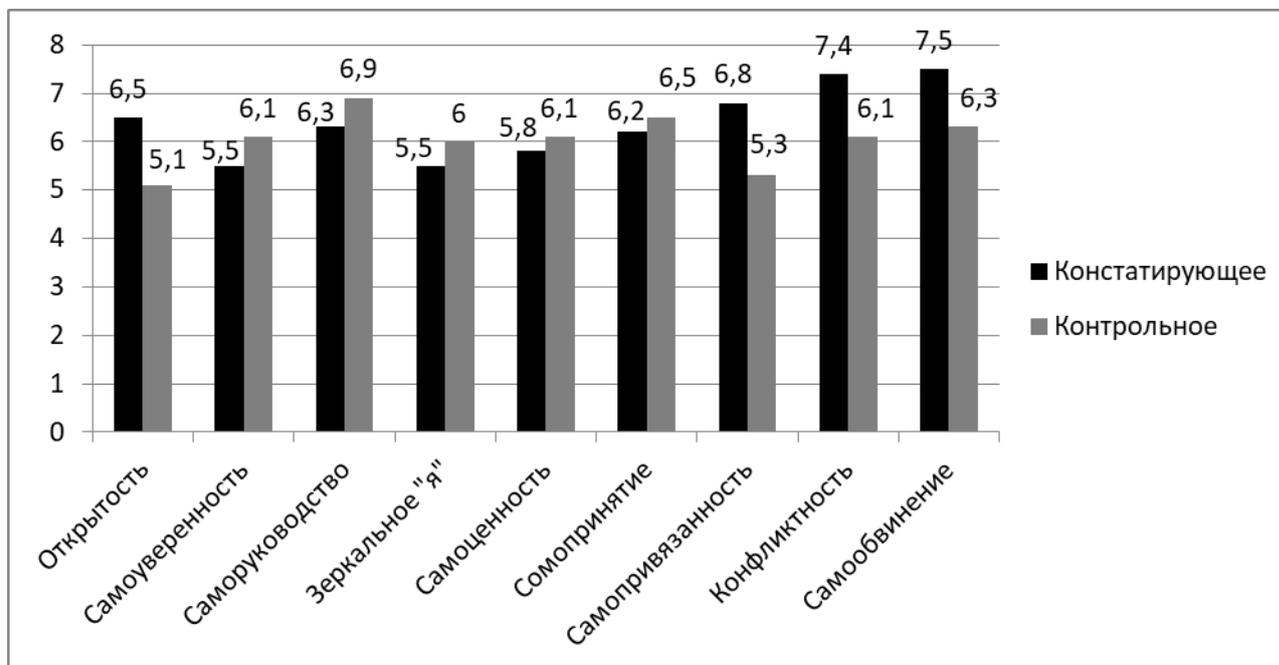


Рис.2.4.2. Показатели самооотношения у подростков экспериментальной группы «до» и «после» экспериментального воздействия (в баллах, ср. знач.)

Использование методов арт-терапии и элементов психодрамы способствовало тому, что подростки научились открыто выражать свои эмоции и чувства, слушать и слышать собеседника, вставать на его позицию. Как следствие, наблюдается снижение уровня тревожности и излишней агрессии в адрес окружающих и самобичевания. В сюжетно-ролевой игре подростки приобрели адаптивные способы решения психологических проблем разного уровня, а также развили эффективные стратегии совладающего поведения. Это, в свою очередь, способствовало повышению уровня самоконтроля и регуляции поведения подростками в значимых ситуациях.

Результаты беседы с респондентами показали, что их включенность в группу психокоррекции способствовала снижению негативного фона отношения к себе, формированию позитивной самооценки, повышению

самоэффективности и ответственности с позиции осмысленности и осведомленности. У подростков экспериментальной группы появились определённые предпосылки для принятия себя такими, какие они есть: со всеми достоинствами и недостатками.

В результате наблюдения выяснилось, что преодоление эмоционального напряжения подростками способствовало тому, что у них снизилась экспрессивность и импульсивность поведения, затрудняющие процесс планирования своей деятельности.

В свою очередь, в контрольной группе качественных изменений в системе отношений выявлено не было (Рис.2.4.3.).

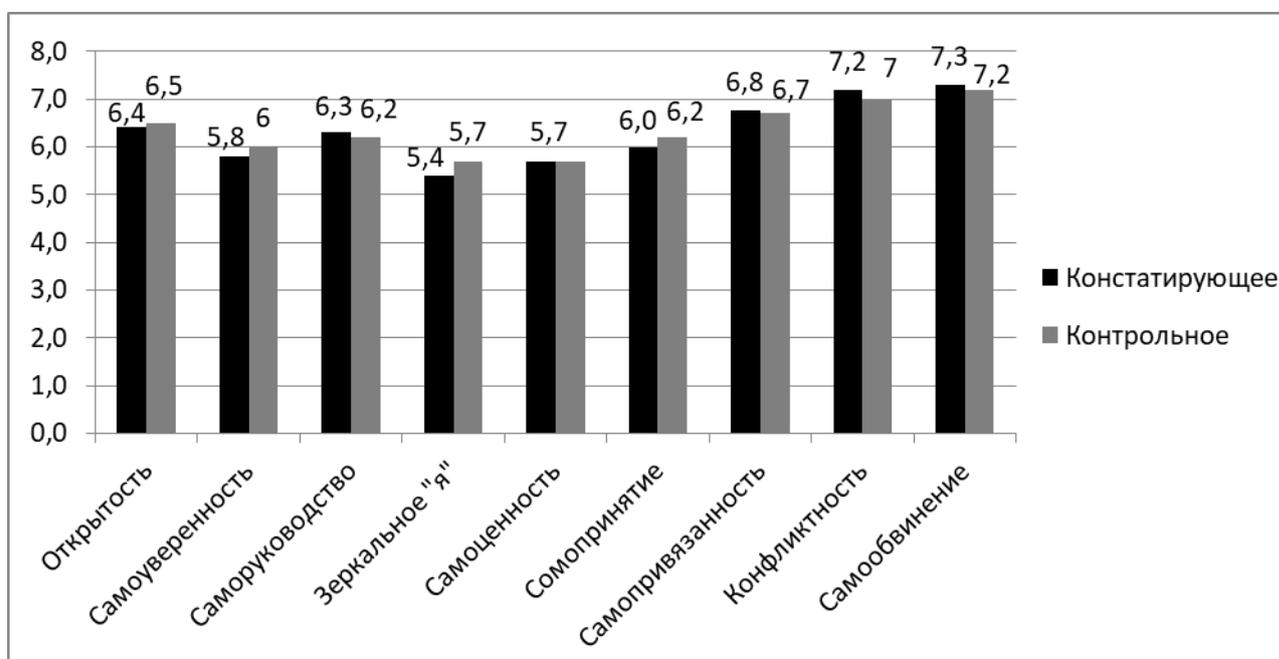


Рис.2.4.3. Показатели самооотношения у подростков контрольной группы «до» и «после» (в баллах, ср. знач.)

В ходе статистического анализа были установлены значимые различия между контрольной и экспериментальной группами по шкале зеркальное "я" ( $U=78$ ;  $p \leq 0,01$ ), самоценность ( $U=77,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), открытость ( $U=89$ ;  $p \leq 0,01$ ), конфликтность ( $U=90$ ;  $p \leq 0,01$ ) и самообвинение ( $U=89,5$ ;  $p \leq 0,05$ ). Кроме того, наблюдаются статистически значимые различия в экспериментальной группе «до» и «после» экспериментального воздействия по шкалам: открытость ( $p < 0,01$ ), самообвинение ( $p < 0,01$ ) и конфликтность ( $p < 0,01$ ).

Как следствие, у подростков, включённых в группу психокоррекции, снизился негативный фон отношения к себе. Появились определённые предпосылки для принятия подростками себя такими, какие они есть: со всеми достоинствами и недостатками. Включенность в экспериментальную группу обусловила формирование у испытуемых позитивной самооценки, повышение самоэффективности и ответственности с позиции осмысленности и осведомленности.

Установленные статистически значимые различия в экспериментальной группе «до» и «после» экспериментального воздействия позволяют говорить об эффективности разработанной нами коррекционной программы и, как следствие, качественных изменениях в структуре самоотношения и самопознания у подростков экспериментальной группы.

В результате обследования было установлено, что в экспериментальной группе произошли сдвиги в выраженности субъективного переживания одиночества у подростков экспериментальной группы. Для наглядности представим результаты экспериментальной группы «до» и «после» участия в психокоррекционной программе на рисунке 2.4.4.

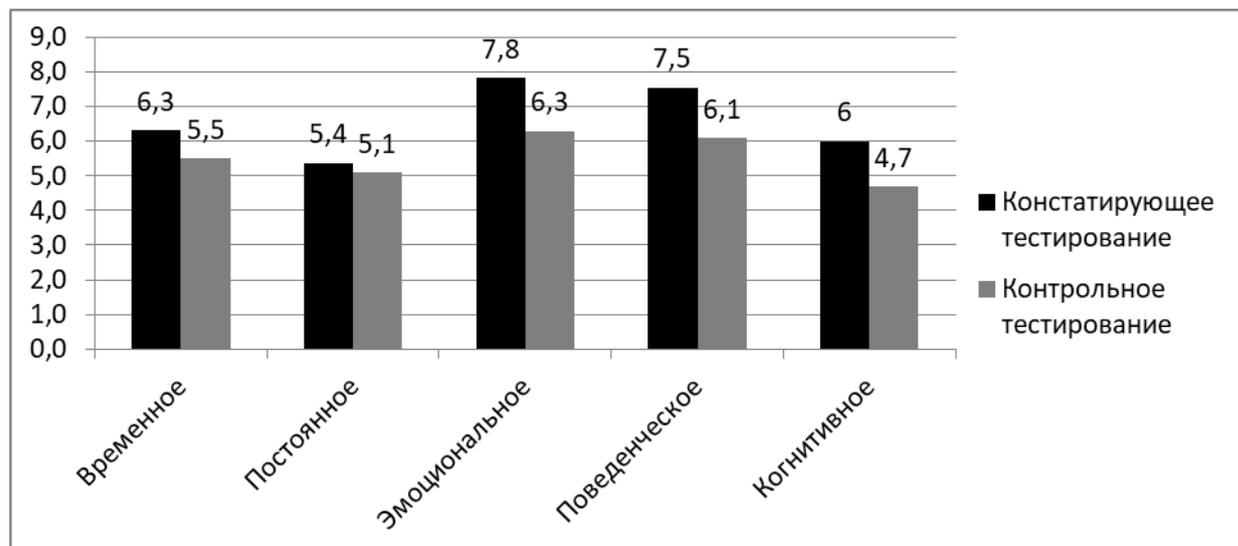


Рис.2.4.4. Динамика показателей субъективного переживания одиночества у подростков экспериментальной группы (в баллах, ср.знач.)

В частности, наблюдается снижение общего показателя переживания одиночества, а также отдельных форм его проявления: временного,

эмоционального, поведенческого и когнитивного. Как следствие, подростки экспериментальной группы характеризуются большей открытостью к себе и окружающим. Во взаимодействии с другими преобладают сближающие чувства, уверенность в себе, стремление к сотрудничеству и установлению доверительных отношений.

Подростки экспериментальной группы в ходе беседы говорят о том, что стремятся больше проводить времени вместе с друзьями, родителями, сверстниками, заниматься совместной деятельностью. Если раньше они выражали желание быть понятыми и услышанными другими, то сейчас речь идёт о взаимной отдаче: подростки больше слушают, стараются понять другого, включаются в процесс совместного решения значимых вопросов.

В контрольной группе качественных изменений в выраженности субъективного переживания одиночества не произошло (Рис.2.4.5.).

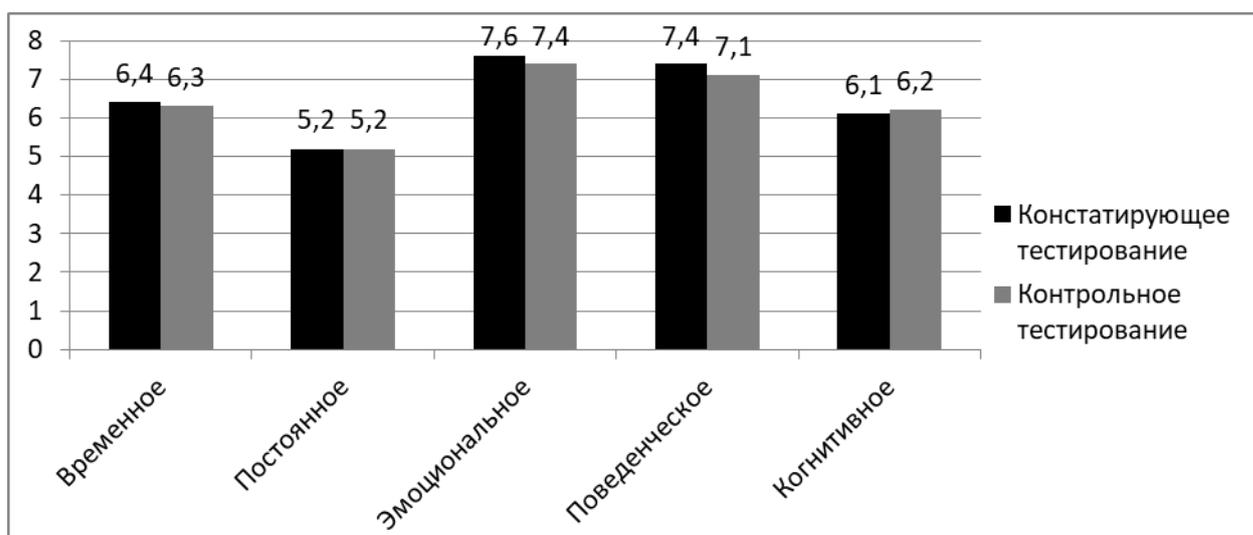


Рис.2.4.5. Динамика показателей субъективного переживания одиночества у подростков контрольной группы (в баллах, ср.знач.)

Выявлены статистически значимые различия в выраженности субъективного переживания одиночества между контрольной и экспериментальной группой по шкале: временное одиночество ( $U=79$ ;  $p \leq 0,05$ ), эмоциональное одиночество ( $U=80$ ;  $p \leq 0,01$ ), поведенческое одиночество ( $U=79,5$ ;  $p \leq 0,05$ ) и когнитивное одиночество ( $U=78,5$ ;  $p \leq 0,05$ ). Кроме того, наблюдаются статистически значимые различия в экспериментальной группе

«до» и «после» экспериментального воздействия по шкале: временное ( $p < 0,01$ ) и эмоциональное одиночество ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии различий в показателях контрольной и экспериментальной групп, а также различий в экспериментальной группе «до» и «после» участия в коррекционной программе. Результаты математической статистики позволяют говорить об эффективности разработанной нами психокоррекционной программы, направленной на снижение уровня субъективного переживания одиночества и развитие личностного потенциала подростков за счёт формирования у них положительной «Я»-концепции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведённого теоретического анализа был сделан вывод о том, что проблема влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с разной гендерной идентичностью нуждается в дальнейшем изучении. В связи с этим исследование данной проблемы значимо для теории и практики.

Самоотношение является целостной, сложноструктурированной, личностной характеристикой, эмоциональной позицией личности по отношению к себе (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, У. Джеймс, Дж. Маккарти, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин и др.).

Формирование самоотношения является одной из центральных задач в подростковом возрасте. Избегание или блокирование подростком любых контактов и переживаний может стать причиной переживания глубокого чувства одиночества и, как следствие, привести к дезадаптации личности (О.А. Андриенко, В.Н. Бородина, Л.А. Кадетова, В.И. Кошкарлова и др.).

Проблема одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в научном контексте, поскольку до сих пор нет единого, целостного представления о данном феномене, так же как нет и общего представления о возрастных закономерностях переживания одиночества (К.Н. Агалина, С.В. Вербицкая, Я.Л. Коломинский, И.С. Кон, Х.С. Салливан, З. Фрейд, Ф. Фромм, И. Ялом и др.).

Вопросы гендерной идентичности наиболее остро встают в подростковом возрасте, когда формирование собственной картины мира проявляется в стремлении подростка самостоятельно и активно осознавать и формировать свою гендерную идентичность (Ш. Берн, Н.И. Волчкова, В.А. Геодакян, Г. Келли, И.С. Клёцина, А.А. Шак и др.). На сегодняшний день фактически отсутствуют исследования гендерных особенностей субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте.

На начальных этапах исследования, выявив тип гендерной идентичности подростков, были сформированы три исследуемые группы: I группа – подростки с маскулинным типом, II группа – подростки с андрогинным типом, III группа – подростки с фемининным типом.

В ходе исследования было установлено, что у подростков с фемининным типом гендерной идентичности преобладает высокий уровень субъективного переживания одиночества, в то время как в группе подростков с андрогинным и маскулинным типом – средний уровень. Для подростков с фемининным типом характерно, как правило, переживание эмоционального и поведенческого одиночества. В группе подростков с андрогинным типом доминирующее место занимает переживание временного и когнитивного одиночества, а среди подростков с маскулинным типом – переживание эмоционального одиночества.

Подростки с фемининным типом гендерной идентичности много времени поглощены мыслями об отношениях, озабочены неустойчивыми отношениями, как правило, дистанцируется от окружающих, проявляют осторожность в установлении близких отношений. Но при этом они с осторожностью стремятся к установлению близких, доверительных отношений с другими людьми. При этом, как не парадоксально, у них выявлен средний уровень застенчивости с тенденцией к высокому.

В свою очередь, подростки с андрогинным типом в отношениях ориентированы на совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон. Подростки как с маскулинным, так и с андрогинным типами гендерной идентичности характеризуются самостоятельностью, уверенностью в себе, положительным отношением к себе и другим, высоким уровнем самоуважения и самопринятия.

Были выявлены различия в показателях самоотношения между подростками с разным типом гендерной идентичности: самоуверенность, зеркальное «Я», саморуководство и конфликтность. Кроме того, в ходе анализа выраженности субъективного переживания одиночества и

субъективной оценки межличностных отношений у подростков с разным типом гендерной идентичности были установлены статистически значимые различия между группами по шкалам: переживание одиночества, застенчивость, напряжённость отношений, конфликтность и агрессивность в отношениях.

По итогам корреляционного анализа выявлены статистически значимые связи субъективного переживания одиночества с показателями самооотношения и субъективной оценкой межличностных отношений. Это указывает на то, что высокая ригидность «Я» – концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества является одним из факторов излишней сосредоточенности, поглощённости мыслями и повышенной озабоченности отношениями. Высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке становится причиной дистанцирования от других людей, отсутствия доверия, понимания и близости. Негативный фон восприятия себя, самоуничижение подростков, оценка себя как неспособных вызывать уважение у других становятся одной из причин возникновения кратковременных приступов одиночества. Нарушаются привычные для подростков связи и контакты с окружающими, теряется чувство общности к референтной для них группе. На фоне этого формируется внутреннее ощущение одиночества и опустошенности, возникающее вследствие разрушения привычных установок во взаимоотношениях с окружающими, несовпадения интересов и взглядов.

Исходя из этого, можно заключить, что, чем выше напряженность в отношениях, возникающая вследствие формирования негативного фона по отношению к себе и приводящая к дистанцированию от окружающих, проявлению резкости и грубости по отношению к другим, тем выше вероятность разрыва тесных эмоциональных связей, потеря значимых дружеских отношений и субъективного переживания чувства одиночества.

Результаты, полученные в ходе проведенного исследования, позволяют нам сделать вывод, что особенности самооотношения у подростков с разным

типом гендерной идентичности в некоторой степени определяют субъективное переживание чувства одиночества.

После реализации программы психокоррекции, направленной на снижение уровня субъективного переживания одиночества и развитие личностного потенциала подростков за счёт формирования у них положительной «Я»-концепции наблюдаются изменения в системе самоотношения и межличностных отношений подростков экспериментальной группы.

Обучение подростков навыкам саморегуляции и управления собственными чувствами привело к снижению отчужденности и напряженности в отношениях. В межличностных отношениях подростки в большей степени ориентируются на совместный поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон. Развитие коммуникативных навыков способствовало снятию барьеров в общении и повысило их стремление к установлению близких, доверительных отношений с другими людьми. Использование методов арт-терапии и элементов психодрамы способствовало тому, что подростки научились открыто выражать свои эмоции и чувства, слушать и слышать собеседника, вставать на его позицию.

Наметились сдвиги в системе самоотношения подростков: наблюдается снижение негативного фона отношения к себе, формирование позитивной самооценки, повышение самоэффективности и ответственности с позиции осмысленности и осведомленности. У подростков экспериментальной группы появились определённые предпосылки для принятия себя такими, какие они есть: со всеми достоинствами и недостатками.

После реализации программы в экспериментальной группе наблюдаются изменения в выраженности субъективного переживания одиночества. В частности, наблюдается снижение общего показателя переживания одиночества, а также отдельных форм его проявления: временного, эмоционального, поведенческого и когнитивного. Подростки экспериментальной группы характеризуются большей открытостью к себе и

окружающим. Во взаимодействии с другими преобладают сближающие чувства, уверенность в себе, стремление к сотрудничеству и установлению доверительных отношений.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии различий в показателях контрольной и экспериментальной групп, а также различий в экспериментальной группе «до» и «после» участия в коррекционной программе. Результаты математической статистики позволяют говорить об эффективности разработанной нами психокоррекционной программы, направленной на снижение уровня субъективного переживания одиночества и развитие личностного потенциала подростков за счёт формирования у них положительной «Я»-концепции.

Таким образом, можно сформулировать ряд выводов:

1. Подростки с фемининным типом гендерной идентичности имеют высокий уровень субъективного переживания одиночества, подростки с андрогинным и маскулинным типом – средний уровень. Подростки с фемининным типом гендерной идентичности дистанцируются от окружающих, проявляют осторожность в установлении близких отношений. Подростки с маскулинным и андрогинным типами не ощущают изолированности от других людей, поскольку умеют устанавливать и поддерживать контакт.

2. Существуют различия в показателях самоотношения между подростками с разным типом гендерной идентичности: самоуверенность, зеркальное «Я», саморуководство и конфликтность.

3. После реализации программы психокоррекции наметились сдвиги в системе самоотношения и межличностных отношений подростков экспериментальной группы, а также изменения в выраженности субъективного переживания одиночества.

В связи с этим, цель нашего исследования – изучить влияние самоотношения на субъективное переживание одиночества у подростков с

разной гендерной идентичностью; разработать программу психологического сопровождения подростков, переживающих одиночество, - была достигнута.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась: в подростковом возрасте существуют особенности субъективного переживания одиночества, связанные с изменениями в системе самоотношения и межличностного общения. Кроме того, существуют гендерные различия в субъективном переживании одиночества подростками: подростки с выраженным фемининным типом личности сложнее переживают одиночество, чем подростки маскулинного типа. Включение подростков с высоким уровнем субъективного переживания одиночества в программу групповой психологической коррекции позволит снизить этот уровень и способствовать развитию их личностного потенциала.

Данное исследование вносит свой вклад в развитие психологической науки за счёт углубления представлений о феномене одиночества, его роли в развитии личности и изучении факторов его формирования. Тем самым оно открывает новые возможности в контексте психологического консультирования и психологического сопровождения подростков, находящихся в группе риска. Вместе с тем, данное исследование не претендует на исчерпывающий анализ проблемы влияния самоотношения на субъективное переживание одиночества в подростковом возрасте.

Перспективными направлениями при разработке данной проблемы станет дальнейшее конструирование психологических условий и средств, способствующих раскрытию позитивного аспекта одиночества.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К.А. О путях построения типологии личности / К.А. Абульханова-Славская. - М.: ИПРАН, 1980. - № 4 - С. 23- 39.
2. Амбраумова, А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбраумова // Психологический журнал. - 1985. - № 6. - С.107-115.
3. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х томах. Т.1./ Б.Г. Ананьев; под ред. А.А. Бодалева и др. – М., 2000. – 232 с.
4. Андриенко, О.А. Влияние уровня самооценки на переживание чувства одиночества в подростковом возрасте / О.А. Андриенко // Балканско научно обозрение, 2019. - №3 (1 (3)). – С. 71-73.
5. Березин, С.В. Технология формирования социальных навыков / Под общ.ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. 2-е изд., испр. и доп. / С.В. Березин. - Самара: Изд-во «Универс-групп», 2005. - 224 с.
6. Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – М.: Прайм-Еврознак, 2004. - 320 с.
7. Бернс, Р. Что такое Я-концепция. [Электронный ресурс]. - URL <http://www.nsu.ru/psych/bits/burns0.htm> (дата обращения: 10.04.2019).
8. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. - 349 с.
9. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 162 с.
10. Вейс, Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс. – М.: Прогресс, 1989. – С. 114-128.
11. Вербицкая, С.В. Социально-психологические факторы переживания одиночества / С.В. Вербицкая. – СПб., 2002. – 459 с.
12. Волчкова, Н.И. Особенности гендерной идентичности у современных подростков / Н.И. Волчкова, М.В. Федяева // Гуманитарные научные

- исследования. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2012/06/1427> (дата обращения: 3.11.2018).
13. Воронина, О.А. Гендер и культура / О.А. Воронина, Т.А. Клименкова / Под ред. З.А. Хоткиной. – М., 1992. – С. 10-22.
  14. Воронина, О. А. Глоссарий по гендерному образованию // Гендерные исследования. Региональная антология исследований из восьми стран СНГ / Под общ. ред. И. Н. Тартаковской. – М.: Вариант, ИСПИ, 2006. С. 443-511.
  15. Воронцова, Д.В. Гендерная психология общения / Д.В. Воронцов. – Ростов н/Д: Издво ЮФУ, 2008. – 208 с.
  16. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. Т. 4 Детская психология/ Под ред. Д.Б. Эльконина / Л.С. Выготский. - М.; Педагогика, 1984. - 432 с.
  17. Геодакян, В.А. Два пола. Зачем и почему? / В.А. Геодакян. – СПб., 1992. – С. 51-63.
  18. Гончарова, Т.Н., Долобаева, А.Е. Исследование гендерных особенностей субъективного одиночества у старших подростков [Электронный ресурс] // Электронный научно-практический журнал «Психология, социология и педагогика». – 2012. - № 6. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/800> (дата обращения: 03.11.2018).
  19. Даудова, Д.М. Проблема одиночества в подростковом возрасте / Д.М. Даудова, П.Г. Гасанова // Педагогическое образование и наука, 2011. - № 8. – С. 50-55.
  20. Долгинова, О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б. Долгинова // Прикладная психология. – 2000. – № 4. – с. 28-36.
  21. Дрибан, Е.П. Подходы к определению самоотношения личности / Е.П. Дрибан // Развитие профессионализма. – 2016. - №2(2). – С. 149-150.
  22. Дьяченко, И.А. Социальные условия проживания как фактор переживания одиночества в пожилом возрасте / И.А. Дьяченко // Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. - №161. – С. 274-279.

23. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – Флинта, 2014. – 512 с.
24. Задорожная, О.В. Феномен одиночества личности: теоретико-методологические аспекты / О.В. Задорожная // Труды СГА. – 2010. - №2. – С. 74-83.
25. Захарова, Д.А. Теоретические подходы к пониманию феномена одиночества как социально-педагогической проблеме у детей-сирот / Д.А. Захарова // Мир науки, культуры, образования. – 2014. - №1 (44). – С. 93-95.
26. Ипатов, А.В. Личностные детерминанты трудностей в общении у подростков с аутодеструктивным поведением / А.В. Ипатов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. - №164. – С. 202-211.
27. Казакова, Т.В. Одиночество как психолого-педагогическая проблема / Т.В. Казакова, К.Н. Агалина // Программа внутривузовской прикладные аспекты вузовского образования (16-20 апреля 2012 года). – ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет, 2012. – С. 69-73.
28. Келли, Дж. Психология личности. Теория личных конструктов / Дж. Келли. – СПб., Речь, 2000. – 249 с.
29. Клецина, И.С. Гендерная психология / Под ред. И. С. Клециной. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Питер, 2009. – 496 с.
30. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / М.: Политиздат, 1984. – 151 с.
31. Кон, И.С. Многоликое одиночество/ И.С. Кон – Знание – сила, 1986 - №12. – С. 40-42.
32. Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М., 2001. – 367 с.
33. Кон, И.С. Половые различия и дифференциация социальных ролей / И.С. Кон. – М., 2009. – С. 763-776.
34. Кон, И.С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М., 2009. - 176 с.

35. Кошкаров, В.И. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков / В.И. Кошкаров, В.Н. Бородина, Л.А. Кадетова // Сибирский педагогический журнал, 2013. - №3. – С. 201-205.
36. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. - 9-е изд. - СПб.: Питер, 2006. - 940 с.
37. Кузнецов, А. Я одинока сама с собой / А. Кузнецов // Воспитание школьников. – 1997. - №2. – С. 28-32.
38. Лабиринты одиночества // Сб. статей. Пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
39. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев // – 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
40. Ловцова, Н.И. Социология гендерных отношений. Аспекты социальной антропологии и социальной работы: учебное пособие / Н.И. Ловцова [и др.]; Сарат. гос. техн. ун-т, Нац. фонд подгот. кадров. – Саратов: Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина. – 2006. – 313 с.
41. Майерс, Д. Социальная психология, 6-е международное издание / Д. Майерс. - СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
42. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
43. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.
44. Неумоева-Колчеданцева, Е.В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте / Е.В. Неумоева-Колчеданцева // Вестник Пермского университета. – 2012. - №2 (10). – С. 112-120.
45. Одиночество – болезнь XXI века? [Электронный ресурс]. URL: <http://yvision.kz/post/101999> (дата обращения: 27.08.2016).

46. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Журнал Высшей школы экономики. – М., 2013. – Т. 10. - №1. – С. 55-81.
47. Ожигова, Л.Н. Психология гендерной идентичности личности / Л.Н. Ожигова. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2006. – 290 с.
48. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло. – М.: Прогресс, 1989. – С.152-168.
49. Райгородский, Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности / Д.Я. Райгородский // Издательство: "Бахрах-М" 2016 – 656 с.
50. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел.– М.: Прогресс, 1989. – С.192-226.
51. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
52. Рыжакова, Е.В. Феномен одиночества опыт культурологического анализа автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 24.00.01 / Е.В. Рыжакова; [Место защиты: Шуйс. гос. пед. ун-т]. - Шуя, 2012. - 21 с.
53. Савина, О.О. Психологический анализ трансформации идентичности личности в подростковом и юношеском возрасте / О.О. Савина // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. - 2011. - №4 - С. 118-128.
54. Садлер, У.А. От одиночества к аномии / У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон. – М.: Прогресс, 1989. – С.21-51.
55. Самохвалова, А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: феноменология, факторы возникновения, динамика / А.Г. Самохвалова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. – 358 с.
56. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. - Тбилиси: «Мецниереба», 1989. - 206 с.

57. Соибназарова, М.Н. Некоторые психологические проблемы общения в подростковом возрасте / М.Н. Соибназарова, З.А. Санакулова // Молодой ученый. - 2016. - №5. - С. 737-739.
58. Солодовникова, И.В. Субъектность подростка, его отношение к себе и окружающим / И.В. Солодовникова // ИСОМ. - 2015. - №5-2. - С.262-265.
59. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В.Столин // – М.: МГУ, 1983 – 286 с.
60. Трибулина, С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1999. - 195 с.
61. Фаррахов, А.Ф. Социальные последствия одиночества / А.Ф. Фаррахов / Вестник Адыгейского государственного университета. - 2013. - №3 (124). – С. 146-149.
62. Федяева, М.В. Гендерные различия в субъективном ощущении одиночества у старших подростков /М.В. Федяева, Н.И. Волчкова // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/832> (дата обращения: 01.10.2018).
63. Фрейд, З. Будущее одной иллюзии. Сумерки богов / сост. и общ. ред. А.А. Яковлева. - М., 1989. – 398 с.
64. Ходырева, Н.В. Гендер в психологии: история, подходы, проблемы / Н.В. Ходырева // Вестник Санкт-Петербургского университета, 1998. - Серия 6. - Вып. 2. – С. 73-84.
65. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, 1977 - 144 с.
66. Чифтчи, Б. Проблемы одиночества и самооценка у подростков / Б. Чифтчи // Научный журнал. – 2018. - №7 (30). – С. 58-59.
67. Шагивалеева, Г.Р. Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества / Г.Р. Шагивалеева // Концепт. - 2013. - №S1. – С. 92-102.

68. Шак, А.А. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте / А.А. Шак, Е.Б. Файбышенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 222–225.
69. Шапко, Н.А.. Содержательные характеристики коммуникативных барьеров общения в подростковом возрасте / Н.А. Шапко // Санкт-Петербургский образовательный вестник, 2018. №4-5 (20-21). – С. 68-75.
70. Швалб, Ю.М. Феномен одиночества: культурно-исторические формы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева // Философская и социологическая мысль. – 1990. - №8. – С. 89-94.
71. Шелехов, И.Л. Внутриличностный конфликт и одиночество / И.Л. Шелехов, Е.С. Федчишина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. - №6 (134). – 164-170.
72. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. 2е изд. - М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. - 352 с.
73. Ялом, И.Д. Экзистенциальная психотерапия / И.Д. Ялом - М: - Независимая фирма "Класс". – 2017. – 567 с.
74. Янг, Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества. - М.: Владос, 2002 - С. 552-593.
75. Bohn, C. Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung. Dissertation zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Philosophie. Dortmund, 2006.
76. Coopersmith, S. The antecedents of Self-Elsteem. San-Francisco: Freeman, 1967. - 263 p.
77. Rosenberg, M. Society and the adolescent self image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. – 326 p.