

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

**«Различия в переживании одиночества у лиц юношеского возраста,
предпочитающих реальное и виртуальное общение»**

Студент _____ Кудякова Елена Владимировна
подпись

Руководитель _____ Памфилова С.А.
подпись

Нормоконтролер _____ Бузыкина Ю.С.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 22.05.2018 № 12)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ №)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический аспект изучения проблемы переживания одиночества в юношеском возрасте.....	6
1.1. Сущность феномена одиночества, его виды	6
1.2. Анализ научных подходов к изучению переживания одиночества.....	18
1.3. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте.	
Виртуальное и реальное общение.....	28
Выводы по 1 главе.....	44
Глава 2. Эмпирическое исследование переживания одиночества у юношей и девушек, предпочитающих реальное и виртуальное общение	46
2.1. Процедура и методы исследования	46
2.2. Анализ результатов исследования.....	48
Выводы.....	57
Заключение	59
Список используемых источников.....	61
Приложение	65

Введение

Каждый человек в течение всей жизни вынужден выбирать между одиночеством и пребыванием в контакте с другими людьми. Одиночество рассматривается с точки зрения переживания собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Многие не различают болезненное переживание одиночества как изолированности от людей и переживание, связанное с уединением, которое является необходимым для самопознания и самоактуализации. Стремление избежать одиночества не всегда является целесообразным. Способами ухода от данных переживаний являются взаимоотношения и взаимодействия с людьми, постоянное общение.

За последние несколько лет, особенно с появлением глобальных компьютерных сетей, компьютеризация практически охватила все сферы жизни человечества. С появлением виртуального общения, у людей появилась возможность вести разговор друг с другом без реального взаимодействия. Благодаря анонимности, доступности и ощущению безопасности человек может формировать доверительные отношения даже с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий. Однако до сих пор остается нерешенным вопрос о том, есть ли различия в переживании одиночества у тех, кто предпочитает реальное и виртуальное общение. Так как наиболее активным периодом самостоятельного освоения и уверенного пользования интернетом является юношеский возраст, то представляет интерес рассмотрение проблемы влияния виртуального общения на личность, а именно на переживание одиночества, в данный период жизни.

Цель – выявление различий в переживании одиночества у лиц юношеского возраста, предпочитающих реальное и виртуальное общение, для дальнейшего использования в психологическом консультировании.

Объект – переживания одиночества у лиц юношеского возраста.

Предмет – различия в переживании одиночества у юношей и девушек, предпочитающих реальное и виртуальное общение.

Гипотеза – существуют различия в переживании одиночества у лиц юношеского возраста, которые предпочитают виртуальное и реальное общение.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать данные теоретических исследований по проблеме переживания одиночества у юношей и девушек, выбирающих реальное и виртуальное общение.

2. Провести эмпирическое исследование по выявлению различий в переживании одиночества у лиц юношеского возраста, предпочитающих реальное и виртуальное общение.

3. Проанализировать результаты диагностики и предоставить интерпретацию полученных данных.

4. Сформулировать выводы исследования и сделать заключение.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы по данной проблеме;
- анкетирование;
- беседа;
- методы математической обработки данных (критерий Фишера).

Методики:

- Социологическая анкета «Социальные сети как средство коммуникации молодежи» Е.А. Щеуловой и А.Е. Николаевой
- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
- Дифференциальный опросник переживания одиночества
- Методика «Направленность личности» В. Смейкала и М. Кучера

База исследования – эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №58 г. Пензы. В нём принимали участие 40 обучающихся в возрасте 15–16 лет. Впоследствии из первоначальной выборки был осуществлен отбор 33 старшеклассников, которые вошли в 2 группы. В

первую группу вошли старшеклассники, предпочитающие реальное общение (17 человек). Вторую группу составили старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение (16 человек).

Глава 1. Теоретический аспект изучения проблемы переживания одиночества в юношеском возрасте

1.1. Сущность феномена одиночества, его виды

В понимании одиночества можно выделить две тенденции, которые обусловлены его негативной и позитивной направленностью. С одной стороны, оно понимается как разрушающее состояние для личности, с другой – считается необходимым этапом самопознания, самосознания и самоопределения [10].

Рассмотрим одиночество с точки зрения таких категорий, как процесс, чувство, жизненная позиция и отношение [16].

Одиночество как процесс – это постепенное утрачивание способности личности осознавать, воспринимать и реализовывать в поступках нормы, принципы, ценности, имеющиеся в обществе, в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит потеря личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как чувство – это переживание человеком своего значительного отличия от других. Определенный психологический барьер во взаимоотношениях, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми возникает из-за этого. Чувство одиночества в большинстве случаев взаимосвязано с осознанием невозможности, во всяком случае, на данный момент, иметь близкие отношения с кем-либо. Необходимо отметить, что речь здесь идет об отношениях, основанных на взаимопонимании, безусловном принятии и любви.

Одиночество как жизненная позиция понимается исследователями как осознанное отсутствие желания иметь и поддерживать близкие отношения. Человек отчужден не только от других, таких же личностей, но и от мира в целом, т.е. его идеалов, норм и ценностей. Таким образом, одиночество как

осознанно выбранная и даже выработанная жизненная позиция все же встречается в обществе.

Одиночество как отношение – это отсутствие возможности принятия мира, как представляющего наибольшую ценность для личности и позволяющего реализовать свои возможности и способности. При этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не включает себя в окружающее социальное пространство, не взаимодействует с ними в полной мере.

Итак, одиночество в целом можно рассматривать как переживание человеком утраты внутренней целостности, а также внешней гармонии с обществом и миром. Оно выражается, например, в таком его проявлении, как нарушение гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Состояние одиночества может быть выражено в степени от нормального своего проявления до патологии. Такие психические состояния, как депрессия, опустошенность, скука и тревожность с большей вероятностью связаны с одиночеством. В состояниях, которые граничат с нормой, происходит резкая актуализация потребности в активных взаимоотношениях. В некоторых случаях это может проявляться в смешивании реальных и иллюзорных событий и ситуаций, а также оторванности от действительности. Может происходить даже наделение неодушевленных предметов качествами, присущими только человеку. Патологическая форма состояния одиночества может настолько изменять сознание человека, что сопровождается психическими расстройствами, галлюцинациями и т. п. [1].

Таким образом, одиночество необходимо рассматривать с точки зрения феномена, иначе оно теряет свою специфику, а также его структура с большей вероятностью распадется на отдельные составляющие. Его нужно рассматривать, имея в виду чистую субъективность переживания одиночества [21].

В психологических словарях одиночество – это один из психогенных факторов, который неизбежно оказывает влияние на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Его проявление невозможно без создания условий эмоциональной или физической изоляции.

Можно сказать, что одиночество нельзя рассматривать только с точки зрения психогенного фактора, так как он не в полной мере определяет одиночество как психическое явление. В существующих исследованиях акцентируются внимание на следствиях влияния этого психогенного фактора на человека, исключая внутренние, субъектные детерминанты одиночества. Исследования одиночества, известные на данный момент, со всей очевидностью доказывают, что оно не является фактором, который вызывает переживание, а самим психическим переживанием. Сравнение понятий одиночества и изоляции нецелесообразно, и приводит к потере содержания и вторичности этих феноменов. Одиночество является более динамичным и личностным переживанием, чем изоляция. Кроме внешних проявлений, оно имеет внутренний, собственно психологический контекст [27].

На настоящий момент, в психологической науке не существует единой трактовки определения одиночества. Рассмотрим некоторые отдельные авторские попытки его определения.

Р. Вейс понимает одиночество как эпизодическое острое ощущение напряжения и беспокойства, которое связано со стремлением иметь дружеские или интимные отношения. По его мнению, оно не является неотъемлемым для человека состоянием и возникает только в определенных ситуациях [7].

В.А. Андрусенко представляет одиночество как физическую или эмоциональную изоляцию от людей. Также она предлагает такую категорию, как душевное одиночество. Оно является необходимым этапом в самопознании личности, свободного самоопределения и самоактуализации. Одиночество входит в систему понятий, которые создают процесс

формирования человеческой личности. В.А. Андрусенко признаёт возможности позитивной, развивающей роли одиночества [2].

Б. Миускович трактует одиночество с точки зрения психологического мотива, качества которого не зависят от конкретных средовых и физиологических факторов. Одиночество является одновременно чувством и понятием [23].

У. Садлер и Т. Джонсон называют его субъективным переживанием, которое вызывает комплексное и острое чувство. Оно выражает определенную форму самосознания и показывает разрыв совокупности основных отношений и связей внутреннего мира личности. Одиночество является характерным и очень важным для человека явлением, которое требует более внимательного изучения исследователями, чем это представлено на данный момент [31].

С. Кьеркегор считает, что одиночество – это замкнутый мир внутреннего самосознания, который не может быть раскрыт другим людям. Человек может перестать быть одиноким только в духовном присутствии Бога. Он также утверждает, что одиночество представляет собой переживание, естественное и неизбежное для всех людей [17].

Д. Рисмен и П. Слейтер говорят о том, что одиночество является продуктом действия социальных сил. Именно общество является фактором возникновения переживания одиночества. Д. Рисмен и П. Слейтер представляют его нормативным, статистическим показателем, который характеризует общество в целом [27].

С точки зрения Д. Янга, одиночество – это отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, которое сопровождается симптомами психического расстройства, связанными с действительным или воображаемым отсутствием таковых [43].

Т. Вульф представляет его как состояние, естественное и неотъемлемое для всего человечества. Одиночество, по его мнению, всегда было и остается

главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека. Преодоление состояния одиночества составляет цель существования человека [31].

Д.А. Леонтьев считает, что одиночество – это переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Оно может быть актуальным как в состоянии физической изоляции, так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними [19].

Таким образом, обобщая все вышесказанное, одиночество можно определить как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Одиночество – это состояние со всеми присущими этому классу психических явлений характеристиками. Главными из них выступают интенсивность переживания одиночества, а также определенная ограниченность во времени проявления. Также нужно обратить особое внимание на то, что невозможность или нежелание чувствовать нужный отклик являются индивидуальными для каждого человека. Это является главным в понимании сути переживания одиночества. Она состоит в том, что люди ощущают субъективную невозможность или нежелание почувствовать то необходимое, которое вполне возможно почувствовать, если выйти из этого состояния. Внешние объективные факторы, которые могут способствовать одиночеству, не являются определяющими. Как уже отмечалось, человек и в изоляции может не испытывать одиночества, но может переживать тяжелейшие формы данного состояния, находясь в обществе и взаимодействуя с людьми [15]. Для того чтобы узнать проявления одиночества у человека, необходимо выяснить особенности его психического состояния. Человеку для нормального существования абсолютно необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой. Лишь в отдельных случаях довольствуются лишь обществом самого себя. Если человек не ощущает общественного и личностного признания, то с высокой вероятностью он будет переживать одиночество. Однако время, проведенное

в одиночестве, может быть только негативным, но и может использоваться для самопознания, которое позволяет по-настоящему пережить ценность отношений с другими людьми [20].

Таким образом, феномен одиночества является сложным и неоднозначным для научного определения и исследований. Поэтому рассмотрение отдельных его сторон, например, внешних и внутренних причин в индивидуальном контексте переживаний, зависимости от социальных преобразований в обществе и других, представляет собой необходимый и методологически обоснованный этап исследования. Для адекватного понимания этого феномена также необходимо различать болезненное переживание одиночества как отделенности, изолированности от людей и переживания, связанные с уединением, которые могут быть позитивными и негативными.

На настоящий момент в психологии разработано несколько классификаций одиночества. В наиболее общем виде можно определить такие виды одиночества, как отчуждение, уединение (позитивное одиночество) и собственно одиночество. Одиночество может быть либо добровольным, выбранным и принятым или вынужденным. Также необходимо рассмотреть такие виды одиночества, как диффузное и диссоциированное, которые могут переходить в клинические формы одиночества при отсутствии соответствующей помощи.

Отчуждающее одиночество связано с преобладающим действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своей личности [15].

Крайняя степень отчуждения от мира всегда вызывает остро переживаемое чувство одиночества. Выраженное отчуждение приводит к потере эмоциональной связи со всем тем, что близко и необходимо человеку. Человек постепенно начинает считать любые взаимоотношения с людьми бессмысленными. Постепенно в сознании накапливаются отчужденные

объекты, действие механизма отчуждения становится всеобъемлющим, и происходит потеря связи с окружающим миром. Человек в этом случае не допускает возможности психологической близости, всегда соблюдая им же установленную дистанцию. В зависимости от индивидуальных особенностей это также может проявляться в высокой тревожности, страхе, агрессивности, недоброжелательности, скепсисе, потерянности и т. д.

Когда отчуждение становится прогрессирующим, собственная личность представляется человеку чужой и ненужной. Человек в этом случае не теряет свою личность, а скорее её принадлежность самому себе. Он знает свои особенности и характеристики, но постепенно своя же личность кажется чем-то, не принадлежащим ему. Человек может заинтересоваться новым объектом взаимодействия, но лишь для того, чтобы впоследствии включить его в объекты отчуждения. Когнитивная сфера в этом случае используется как инструмент, необходимый для познания того, от чего предстоит отстраниться [27].

Субъективно позитивный вид одиночества – уединение. Это благоприятное состояние субъективно принимаемого одиночества. Диапазон нормы и существования одиночества задан условными границами проявления уединения.

Уединение как субъективно позитивный вид одиночества выведено на основании ряда теоретических разработок А. Маслоу и других зарубежных и отечественных исследователей. Они отмечали, что развитие личности связано с признанием и принятием человеком фундаментального факта собственного одиночества, отделенности от других людей. Лишь осознание себя как отдельного индивида открывает перед личностью возможность выбора собственного пути, на котором происходят по-настоящему глубокие по наполнению встречи с другими людьми, установление отношений с ними. Однако это осознание может быть болезненным, и нередко избегание встречи с одиночеством становится для человека избеганием встречи с самим собой [15].

Одиночество – одно из условий человеческой жизни, которое помогает сохранять, развивать и углублять свою личность с помощью самопознания. Уход от одиночества и его переживания приводит к отчуждению от самого себя. Одиночество становится для человека вызовом, преодоление которого не только не изолирует индивида от мира, а наоборот, делает его более целостным, чувствительным и человеческим. Неспособность совладать с этим вызовом приводит к болезненному одиночеству, которое является причиной возникновения тревоги.

Основой связи одиночества с личностным развитием может служить общение с самим собой. В уединении лишается социально-коммуникативных связей с другими людьми только человек, который недостаточно личностно развит, не обособился полностью от ненужных связей, не обрел способность вступать в отношения с миром самостоятельно, несёт социальность в себе и не находит сам в себе достойного собеседника. Другой важный аспект состоит в том, что только в аутокоммуникации, в паузе происходит переработка и интеграция опыта впечатлений и взаимодействий с миром. В отсутствие подобной остановки любой опыт может не вызвать соответствующих изменений личности, оставшись не интегрированным в личностную структуру. Особенность общения с самим собой в том, что оно осуществляется не одновременно с внешней активностью, а в паузе между процессами деятельности или общения, которая лучше всего обеспечивается ситуацией уединения. Ценность уединения подчеркивают также такие авторы как К. Ясперс, М. Бубер, К. Юнг, И. Ялом, Б. Миюскович, А. Лэнгле и др. [19].

В основе понимания уединения также лежит теория самоактуализации личности, некоторые положения о психологической устойчивости личности, представления о роли одиночества в жизни человека. Условием возникновения и проявления уединения является психологическая устойчивость личности, связанная с выраженной тенденцией к

самоактуализации. Действие механизмов идентификации и обособления в данном случае носит умеренный характер [20].

Данный вид одиночества состоит из особого варианта переживания психологической отдельности, автономности, самости, осознания собственной индивидуальности. Уединение является необходимым условием для самопознания. Оптимальное соотношение результатов процессов социализации, идентификации и обособления является условием возникновения этого вида одиночества. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества. Уединение, как вид одиночества, рассмотрено более подробно в исследовании.

Диффузное одиночество представляет собой результат действия крайних форм идентификации.

В случае переживания диффузного одиночества человек отказывается от проявлений своей личности. Он становится копией и начинает жить не от себя, а от объекта своей идентификации. Происходит потеря «Я». Это процесс начинается с недовольства собой, неудовлетворенности собственной жизнью. Непринятие себя побуждает человека либо к самосовершенствованию, либо к копированию того, кто представляется ему успешным [16].

Однако процесс самосовершенствования достаточно сложный, и требует не только времени, но и многих волевых и интеллектуальных усилий. Также необходимыми являются самоанализ и самопознание, но именно это приносит наибольший дискомфорт. Развитие самопознания и самосознания – естественный процесс психологически здоровой личности. Однако при диффузном одиночестве эти процессы отвергаются. Чаще всего человек избавляется от осознания собственного несовершенства путем ухода

от себя и заполнением образовавшейся пустоты проявлениями чужой личности.

В результате человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свою личность, которая становится чужой, непонятной и пугающей. Также происходит размывание границ собственного «Я». В итоге, человек полностью отчуждается от своей личности, это может проявляться даже в безликом проявлении общения [3].

При переживании диффузного одиночества, все больше погружается в другую личность, испытывая страх перед самим одиночеством. Потребность в идентификации приводит к чувству глубокого одиночества, затерянности в мире и боязни этого мира. Утрата собственной индивидуальности либо её неосознанность делает человека одиноким. В состоянии диффузного одиночества человек пытается все больше взаимодействовать с другими людьми, надеясь при этом подтвердить собственную значимость. В большинстве случаев, общение и взаимодействие не имеют нужного эффекта и тогда возникает тревожность. Субъект диффузного одиночества, не имеет нужных для общения средств. Общение представляет собой деятельность, которая предполагает того, кто осуществляет эту деятельность своей личностью и сознанием. Если человек идентифицирует себя с кем – либо, значит, он отказывается от себя. При этом он принимает чужую личность и чужое сознание. Единение одного человека с другим возможно лишь на основе взаимодействия двух индивидуальностей. Единение – это преимущество развитых личностей, это их осознанный выбор. Единение недоступно для тех, кто недостаточно осознает себя, а тем более потерял причастность к своей личности [31].

Диссоциированное одиночество представляет собой наиболее сложное состояние по переживаниям, происхождению и проявлениям. Его причинами являются ярко выраженные процессы идентификации и отчуждения. Немалую роль играет и резкая их смена по отношению даже к одним и тем же людям. Изначально человек идентифицирует себя с другими, принимая

их. Особо значимым является безграничное доверие к объектам идентификации, которое является основой данного вида одиночества. Когда осуществляется полная идентификация, то впоследствии происходит резкое отчуждение от того же объекта. Данное проявление отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие же категорически отвергаются. Как только эти отверженные качества находятся в объекте идентификации, он сразу же отвергается, происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Данный вид одиночества относится к пограничным состояниям, нормального проявления он не имеет.

Этот вид одиночества особенно выделяется своими проявлениями. Во-первых, оно идентификация выражена в максимальной степени, часто – по отношению к одному и тому же объекту. Во-вторых, смена идентификации и отчуждения происходит скачкообразно, в направлении от минимальной до максимальной степени. А это приводит к быстрому истощению человеческой психики [15].

Человек, испытывающий такое одиночество, познает свои личностные характеристики через объект идентификации. Он не просто отождествляет себя с ним, а ищет в нем свое отражение. Поэтому человек, страдающий диссоциированным одиночеством, не столько сам идентифицирует себя другим, сколько требует идентификации с собой.

На начальной стадии такого процесса происходит показательная идентификация. Человек всеми своими действиями показывает, что ему необходимо от объекта идентификации. Он ведет себя в соответствии с собственным идеалом и требует от других того же. В диссоциированном одиночестве люди ищут тех, кто готов им служить тем, кто будет отражать только нужные для них личностные характеристики, которые необязательно должны присутствовать у личности. Найти таких людей не всегда удается, поэтому переживания одиночества имеют большую вероятность, а также

отличаются сложностью, неоднозначностью и особой остротой. Даже если удастся найти такого человека, он все равно рано или поздно уходит с этой роли.

Весьма интересны люди, соглашающиеся на такую позицию во взаимоотношениях, как объект идентификации. Обязательным условием для него является готовность отражать все положительное, якобы присутствующее в людях, страдающих диссоциированным одиночеством. Определяющим становятся личностные характеристики того, с кем предполагается идентификация. Эти особенности могут иметь определенный диапазон, но главным является подчиняемость, покладистость, покорность, отсутствие эгоистических, агрессивных и авторитарных тенденций, неконфликтность [16].

Одной из определяющих характеристик данного вида одиночества является появление признаков диссоциации. Человек внутренне почти разделен на положительный и негативный образ. При этом положительный образ осознается и наделяется теми чертами, которых в действительности либо нет, либо присутствуют лишь в малой степени. Поэтому положительный образ всегда искажен и неадекватен. Причинами этого является не завышенная самооценка, как можно было предположить, хотя она и является нестабильной и неадекватной. Субъект диссоциированного одиночества, идентифицируясь с другим человеком, может увидеть и положительный и негативный образ. Если отражение положительного образа себя действует на человека в целом благотворно, то негативный образ отталкивает. Когда человек, испытывающий диссоциированное одиночество, наблюдает в объекте идентификации свой приукрашенный образ, он охотно идентифицируется с этим другим, находя и в нем положительные качества. Но если на фоне этого не истинного благополучия он обнаруживает в объекте негативный образ самого себя, происходит резкое и безоговорочное отчуждение, которое сопровождается еще и чувством предательства.

Для субъектов диссоциированного одиночества представляется искаженным как свой образ, так и отношения к нему других людей. В этом состоянии особенно остро переживается чувство покинутости и отсутствии понимания близкими людьми. Резкое отчуждение от близких людей может происходить, как только они позволяют высказаться по поводу его неблагоприятных поступков, которые обуславливаются чертами характера или социально неприемлемыми личностными особенностями. Человек, переживающий диссоциированное одиночество, вследствие особенностей этого состояния причиняет близким ему людям различные психологические травмы [27].

Следует отметить, что при отсутствии психологической и психотерапевтической помощи диффузное и диссоциированное одиночество могут переходить в клиническую форму, которая оценивается психотерапевтами и психиатрами как патология и, соответственно, требует медицинского вмешательства.

Таким образом, рассматривая феномен одиночества, можно выделить его позитивные и негативные воздействия на личность. Основной причиной, определяющей характер воздействия одиночества на человека и его жизнь в целом, выступают личностные особенности и социальную ситуацию. Отчуждение, диффузное и диссоциированное одиночество оказывают негативное влияние. Уединение является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

1.2. Анализ научных подходов к изучению переживания одиночества

В процессе изучения состояния одиночества были разработаны следующие подходы в понимании этого сложного социального и психологического явления. Одной из первых к проблеме одиночества

обратилась психодинамическая теория, основы которой заложил З. Фрейд. Его последователи Г. Зилбург, Г. Салливан, Ф. Фромм–Рейхман в своих работах обращались к этому вопросу неоднократно. Одиночество, по их мнению, состояние негативное, причиной которого можно назвать события, происходящие в детстве. Представители этого подхода проводили исследования для выявления связи одиночества человека с его отношениями с родителями в детстве и влияния различных психологических детских травм.

Первый психологический анализ одиночества сделал Г. Зилбург. Он различал понятия одиночества и уединенности. Одиночество это непреодолимое, неприятное, постоянное и гнетущее ощущение. Исследователь считает, что одиночество является отражением таких особых черт личности, как нарциссизма, мания величия и враждебности, а также стремления сохранить инфантильное чувство собственного превосходства. Человек сохраняет эти черты и при этом обвиняет других. Все эти черты возникают в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, которое вызвано тем, что он является маленьким существом, вынужденным ждать удовлетворения своих потребностей от других. Уединение же он называл нормальным и ситуативным состоянием, которое возникает в результате отсутствия конкретного человека.

Г. Салливан говорит о том, что потребность в человеческой близости возникает в младенчестве и проявляется в стремлении ребенка к общению и взаимодействию. В подростковом возрасте она превращается в потребность в дружеских взаимоотношениях, при которых имеется возможность поделиться своими сокровенными мыслями. При неудовлетворении этой потребности у подростка может развиваться глубокое переживание одиночества.

Ф. Фромм–Рейхман также считает одиночество негативным чувством. Она рассматривает его с точки зрения экстремального состояния, абсолютно

не нужного человеку. Она прослеживает факторы возникновения одиночества, начиная с раннего детства, во время которого может произойти преждевременное отлучение ребенка от материнской ласки [27].

Следующим подходом в рассмотрении одиночества является человекоцентрированный подход К. Роджерса. Он исследовал одиночество на основе «Я – концепции» личности. В возникновении состояния переживания одиночества, по его мнению, главную роль играют события, происходящие на данный момент. К. Роджерс считает, что одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, причиной которого является несоответствие представлений индивида о собственной личности. Он также представил следующие этапы процесса одиночества:

1) общество влияет на человека таким образом, что вынуждает его вести себя в соответствии с социально оправданными, и нередко ограничивающими свободу действия образцами поведения.

2) из-за этого возникают противоречия между внутренними истинными проявлениями личности и его особенностями в отношениях с другими людьми, что может приводить к потере смысла существования.

3) когда происходит устранение защитных механизмов на пути к истинным проявлениям собственной личности, индивид начинает переживать одиночество. Суть состоит в том, что человек продолжает думать, что ему откажут во взаимодействии со стороны других людей. И таким образом, получается так, что человек полностью верит в то, что проявления его личности отвергнуты другими, закрывается в своем одиночестве и, чтобы не подвергнуться отвержению, не открывается людям, что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между реальными и идеальными проявлениями личности [36].

Социально-психологический подход в рассмотрении одиночества также представляет интерес для исследователей. Его представителями являются А. Боумен, Д. Рисмен и П. Слейтр. Они считают причиной

одинокости общество в целом, в котором происходят процессы, ведущие к нему.

А. Боумен выделил несколько факторов, которые способствуют усилению одиночества в современном обществе. Ими являются увеличение семейной и социальной мобильности, а также ослабление связей в первичной группе. По его мнению, в последние десятилетия данные процессы распространены повсеместно, что приводит к увеличению людей, переживающих одиночество.

Д. Рисмен полагает, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других в жизни. Люди, которые постоянно смотрят на других, ощущают постоянную потребность нравиться окружающим, также вынуждены приспосабливаться к обстоятельствам. В конечном итоге они уходят от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. Это создает условия для приобретения личностью тревожности и зависимости от постоянного внимания окружающих к себе со стороны других людей. Данная потребность, к сожалению, никогда не может быть полностью удовлетворена.

П. Слейтер считает, что современное общество является индивидуалистическим. По его мнению, на данный момент люди в основном обращаются только к своим потребностям и желаниям. Именно невозможность удовлетворения потребности в общении, единении и взаимозависимости приводит к возникновению переживания одиночества [3].

Одним из направлений рассмотрения одиночества также является интеракционистский подход Р. Вейса. Он считает, что одиночество – это результат влияния таких факторов, как личность и ситуация. Понимание одиночества раскрывают такие социальные отношения как привязанность, руководство и оценка. Его причиной является недостаток социального взаимодействия индивида, который удовлетворяется только в обществе. Автор также выделил типы одиночества, такие как эмоциональное и социальное. Первое появляется вследствие отсутствия любовной или

супружеской привязанности. При этом человек может испытывать чувство, похожее на тревогу из-за недостатка чего-то непонятного. Социальное одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности. Это может выражаться в переживании тоски и чувстве неопределенности в обществе и мире [7].

Следующим в трактовке одиночества является когнитивный подход. Согласно мнению представителей этого направления, таких как В. Дерлега, С. Марголиус, Д. Перлман, Л. Пепло, в психологии познание является фактором, который связывает недостаток в социальной сфере и чувство одиночества. Несоответствие социального и индивидуального опыта индивида является определяющим в данном подходе.

Л. Пепло считает, что одиночество возникает в случае осознания несоответствия между желаемым и достигнутым уровнем собственного социального общения и взаимодействия. Познавательные процессы, по её мнению, согласовывают свою деятельность с реальностью [32].

Представители экзистенциального подхода в понимании одиночества считают, что люди изначально являются одинокими существами. Одиночество представляется им, как естественное и неизбежное состояние. Никто другой не может разделить с человеком его чувства и мысли, разрозненность является сущностным состоянием переживаний. Сторонники данного подхода зачастую сосредотачиваются на вопросе о том, как люди справятся с одиночеством.

Данный подход был сформирован под влиянием философии экзистенциализма. Первые попытки непосредственно перенести идеи этой философии в психологическую и психотерапевтическую практику не принесли желаемых результатов. Некоторые экзистенционалисты, такие как М. Бубер, П. Тиллих, М. Бахтин, оказали на психологов большое и непосредственное влияние. На сегодняшний день теории и практики в психологии разработки таких авторов, как В. Франкл, Р. Мэй, Д. Бьюдженталь, являются наиболее значимыми в понимании данного

направления [38]. Можно отметить, что экзистенциальной психологии всегда выделяют базовый конфликт, под которым понимается конфликт человека с особенностями своего существования. Под особенностями понимают определенные факторы, которые являются обязательной и неизбежной составляющей бытия человека в мире. Одиночество или изоляция относятся к этим составляющим. Обобщая всё вышесказанное, можно сказать, что в отличие от психоаналитического и человеко–центрированного направления, экзистенциалисты не считают одиночество патологическим, его причинами являются условия человеческого бытия [33].

И. Ялом говорит о том, изолированность – это не обособление от людей, приводящее к одиночеству и не изоляция от части собственной личности. Он называет её фундаментальной изоляцией, включающей других людей и весь мир в целом. И. Ялом выделяет такие виды изоляции, как экзистенциальную и фундаментальную. К осознанию экзистенциальной изоляции ведет осознание неизбежной смерти и свободы. Знание о конечности собственной жизни заставляет человека понять, что никто не может умереть вместе с другим человеком. В конце своего пути человек остается наедине с собой. Свобода же, которую он понимает как принятие ответственности за свою жизнь, предполагает осознание того факта, что только сам человек создаёт свою судьбу. К экзистенциальной изоляции приводят состояния, при которых можно увидеть реальную действительность вне созданного людьми мира. И тогда человек теряет ощущение уюта, принадлежности к чему–то знакомому. У человека есть два способа ограждения себя от негативного проявления изоляции – это принятие этой и смирение с ним. И. Ялом также утверждает, что любые отношения не могут предотвратить изоляцию, однако они помогают разделить одиночество с другими людьми, и тогда за счёт этого происходит компенсация. Не принимая этой неизбежной стороны своей жизни, человек не может состоять в полноценных любовных отношениях. Оказавшись в море существования, переживая ужасы одиночества и стремясь как можно быстрее выбраться из

него, мы не только отдаляемся от других, но и пытаемся выжить за счёт других. В этой ситуации мы не можем относиться к другим не со стороны своих переживаний. Люди, окружающие человека, становятся для него средством для отрицания неизбежной изоляции. В дальнейшем человек пытается строить взаимоотношения, в конечном итоге являющиеся лишь способом избегания одиночества [43].

К. Мустакас, другой представитель экзистенциального подхода, выделил такие понятия, как суета одиночества и истинное одиночество. Суета одиночества – это комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения наиболее важных жизненных вопросов и проблем путем осуществления непродуктивных действий вместе с другими людьми. Истинное же одиночество возникает тогда, когда человек полностью понимает и принимает реальность данного состояния. Как и Ялом, он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку [27].

Г. Кайзер в своих работах рассматривал характеристики людей, которые избегают осознания одиночества. Он выделил три тенденции, характерные для людей, не принимающих одиночество. Первой из них является желание потерять собственную личность и стремление идентифицировать себя с другими. Данное явление возникает из-за того, что желание быть индивидуальностью связано с полноценным принятием одиночества, а оно часто непереносимо для личности. Следующую тенденцию он назвал универсальным симптомом. Это состоявшееся слияние или попытка слияния с другим человеком и переживаемое при этом чувство двойственности. Последней тенденцией является универсальный конфликт. Это переживание одиночества, как негативного состояния, не принимаемого человеком. Можно сказать, что эти тенденции позволяют человеку избегать переживаний, вызванных осознанием одиночества. Таким образом, выделяют категорию людей, которые предпринимают многое, чтобы уйти от

одинокости, и категорию тех, кто принимает состояние одиночества как естественное и подлинное в человеческом существовании, как возможность свободного становления и самореализации, как полноту ответственности за себя. Последнюю категорию называют аутентичными личностями [33].

Особняком от всех подходов стоит теория М. Бубера, которую часто называют диалогически–монологичной. Он считает, что стремление человека к взаимоотношениям заложено в нем с самого рождения. Даже у новорожденного ребенка присутствует стремление к контакту. Сначала он имеет потребность к тактильному контакту, а затем уже в продуктивных взаимоотношениях с другими людьми. Таким образом, человек не существует как отдельная сущность. Так как для Бубера главным в человеческом существовании являются отношения, можно сказать, что для него, в отличие от других экзистенциалистов, нет одиночества как неопровержимого факта жизни. Бубер также выделил два типа отношений, такие как «Я – Ты» и «Я – Оно». Последний тип взаимосвязи можно определить как отношения без взаимности, где другой является лишь средством, функцией, объектом. Этому М. Бубер противопоставляет «Я – Ты» отношения, которые построены на взаимности и включают переживания другого человека. Основным способом переживания «Я – Ты» отношений оказывается диалог. В нем каждый из участников имеет в виду другого или других при особом понимании жизни и обращается к ним с желанием и намерением установить взаимоотношения. Такая встреча часто является самовыражением, реализацией аффекта, что приводит к тому, что акцент смещается с ориентации на самооценку и использования других для решения своих проблем. Это, по словам Бубера, монологи, которые замаскированы под диалог [16].

Свой теоретический подход создал и основатель гуманистической психологии А. Маслоу. Одиночество, по его мнению, это потребность в уединении и независимости. Оно является одной из главных характеристик самоактуализирующейся личности. Маслоу говорил о том, что действия

человека определяются двумя типами мотивов, такими как восполнение дефицита и рост. Он также выделил характеристики человека, ориентированного на рост. Это способность реализации собственного потенциала, большая самодостаточность, меньшая зависимость от подкрепления социума, меньшая потребность в межличностных отношениях, восприятие людей не с позиции полезности, не поиск выгоды во взаимоотношениях, а с позиции уникальности каждого человека. Таким образом, эти люди действуют согласно внутренним личностным особенностям, а не социальным или средовым детерминантам. Исходя из этого, Маслоу предложил выделить два типа любви – бытийную и дефицитарную. Сравнивая эти типы, он считал, что для бытийной любви являются характерными минимальная тревога и враждебность, большая независимость, автономность, минимум ревности, большое бескорыстие, альтруистичность, заботливость. Дефицитарная любовь лишь удовлетворяет потребности [34].

В нашей стране в исследовании одиночества наиболее известными являются публикации таких авторов, как К.А. Абульханова – Славская, А.Г. Амбраумова, Г.П. Орлов, И.С. Кон, А.А. Леонтьев и др.

В современной отечественной психологической литературе можно выделить два теоретических направления трактовки состояния одиночества.

Первое из них определяется пониманием одиночества как состояния, которое противоречит самой сути человека как существа общественного и является, безусловно, деструктивным. Эта точка зрения трактует одиночество следующим образом. Одиночество, в отличие от объективной изоляции, обозначает внутреннюю рассогласованность человека с самим собой, которая воспринимается им как неполноценность своих отношений с окружающим миром, как кризис ожидания, потерю всякой надежды и разочарование в любой возможной перспективе своей деятельности. В одиночестве можно увидеть опустошенность внутреннего мира человека. Представители данного подхода также обращают внимание на разделение

таких понятий, как одиночество и уединение. Суть уединения состоит в сосредоточении на необходимом процессе самопознания, обогащении духовными формами общения. Одиночество же становится барьером для полноценного общения, делает его непродуктивным. Можно сказать, что между уединением и одиночеством больше различия, чем сходства. Если первое является необходимым условием очищения и углубления общения, то второе препятствует этому общению [30].

Вторая точка зрения признаёт противоречивость в понимании одиночества. С одной стороны оно оценивается как негативное состояние, с другой подчёркиваются возможности, которые открывает для становления личности уединение, разговор с собой. Представители данного подхода утверждают, что только в одиночестве человек осознаёт глубокий смысл своей жизни. Однако кроме спокойного умиротворённого уединения существует мучительное и напряжённое одиночество, которое составляет тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, непонятости, чувства неудовлетворённой потребности в общении, человеческой близости. Необходимо отметить, что главное отличие этого направления от западного состоит в том, что здесь одиночество не рассматривается только в негативной форме. Работы по этому подходу имеют общий позитивный настрой на решение проблемы, либо изменения отношения к ней. В них говорится о том, что одним из путей преодоления проблемы одиночества является наличие богатого внутреннего мира, при этом возможности для его развития открывает одиночество. Обладая богатым внутренним миром, человек не чувствует себя одиноким, он не боится находиться в одиночестве, а порой даже ищет возможность для уединения, для того, чтобы разобраться в себе, в своих мыслях и переживаниях, чтобы познавать самого себя и в дальнейшем реализоваться [20]. Этому подходу придерживались Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев. Они говорят о том, что принятие одиночества как неопровержимого факта открывает нам возможность ценить уединение, находя в нем позитивный ресурс для развития собственной личности и

установления новых, более глубоких и осмысленных связей с людьми. В свою очередь, неприятие одиночества или страх одиночества будут способствовать постоянному избеганию уединения и поиску социальных контактов. Исследователями был разработан Дифференциальный опросник переживания одиночества, который позволяет выявить степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми, а также отношение к одиночеству, как к негативному или позитивному проявлению. Данная методика была использована в нашем исследовании.

Рассмотрев различные подходы к изучению одиночества, можно сказать, что каждый из них отличается глубоким пониманием вопроса и тщательным теоретическим анализом, но до сих пор феномен одиночества является достаточно сложным в плане научного определения. Однако ни одна из существующих на сегодняшний день теоретических моделей не дает полного и исчерпывающего объяснения одиночества, отражая лишь определенные стороны изучаемого явления, не раскрывая его специфики, характерных особенностей. Любой из рассмотренных подходов акцентирует внимание на каких-либо особенностях психического феномена одиночества, выстраивая тем самым уникальную перспективу целостного его восприятия.

1.3. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте.

Виртуальное и реальное общение

Период юности рассматривается как психологический возраст перехода от детства к взрослости, к самостоятельности. Здесь происходит начало самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Наиболее часто исследователи выделяют раннюю юность (15–18 лет) и позднюю юность (18–23 года) [8]. В исследовании данной работы принимали участие представители возраста ранней юности, поэтому

особенности переживания одиночества в этот период будут рассмотрены более подробно.

Рассмотрим психологические характеристики юношеского возраста. В этот возрастной период происходит окончательный переход к зрелости личности, а также завершается формирование её устойчивых черт. В юношеском возрасте так называемых детских черт уже крайне мало, и за время протекания юношеского периода в норме они исчезают полностью. Также в течение этого периода человек достигает полной личностной и социальной зрелости [9].

Достижение зрелости происходит во всех сферах и структурных компонентах личности, таких как потребностно–мотивационного, волевого, эмоционального. Достигается максимум в развитии интеллекта, творческих способностей и т.д.

Одним из основных психологических особенностей юношеского возраста является самоопределение и становление самосознания. Ведущей деятельностью в этот период является учебно–профессиональная деятельность. Он также связан с началом самоопределения в профессии и в жизни в целом. Юношеский возраст всегда был неразрывно связан с выбором, а именно нравственно–личностным и профессиональным. Основными новообразованиями данного возраста являются осознание самого себя как целостной личности и появление жизненных планов. Изменяется и самооценка старшеклассников в направлении повышения ее цельности, интегрированности и дифференцированности.

В юношеском возрасте также происходит становление нравственных ориентиров. К окончанию школы большая часть юношей и девушек представляют собой практически нравственно сформированных, обладающих зрелой и достаточно устойчивой моралью людей. Особенность этого возраста заключается еще и в том, что идет активный процесс становления мировоззрения. К окончанию юношеского возраста личность

уже обладает сложившимся мировоззрением как целостной системой взглядов, знаний, убеждений своей жизненной философии [14].

Происходит также принятие и овладение всем комплексом социальных ролей взрослого человека. Как уже отмечалось, юность определяется как период принятия ответственных решений, которые будут определять всю дальнейшую жизнь человека. Это и самоопределение, выбор спутника жизни, создание семьи и т.д.

Окончательно формируется и собственная позиция в межличностных отношениях, которая тесно связана с формированием личности. В юности процесс развития личности характеризуется тем, что устанавливаются все более тесные межличностные взаимоотношения, а также усиливается ориентация на групповые отношения. Происходит рост самостоятельности, усложняется внутренний мир старшеклассников и формируются новые личностные свойства.

В юности значительно снижается острота межличностных конфликтов, и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми, по сравнению с подростковым периодом. В этой связи отмечается повышение саморегуляции поведения. Одновременно происходит определенная стабилизация внутреннего мира юношей и девушек [14].

Таким образом, одним из важнейших в жизни человека признаётся именно юношеский возраст. Многие качества личности, которые были сформированы в данный период, и вовремя принятые решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека. Однако необходимо отметить, что общая характеристика юношеского возраста может в различной мере отражать психологические особенности юноши или девушки и только субъективно. Открытие своего внутреннего мира является главным психологическим новообразованием ранней юности. Юношеский возраст также является основным этапом формирования мировоззрения. До наступления этого периода внешний мир остаётся единственной

реальностью, которая осознаётся, и в которой имеется возможность проявить фантазию. Человек, не достигший возраста ранней юности, вполне осознаёт свои поступки и их последствия, но не понимает, что он при этом чувствует, т.е. своих психологических состояний. Для юношеского возраста же характерным является то, что внешний мир становится только одной из возможностей субъективного опыта, при котором юноши и девушки в центральной позиции. Обретая возможность погружаться в самого себя, свои переживания, лица юношеского возраста открывают целый мир новых эмоций, а также приобретают чувство удовлетворенности или неудовлетворенности своим внутренним миром и личностью в целом. Когда происходит открытие своего внутреннего мира юношами и девушками, то оно становится радостным и волнительным событием. Но вместе с этим оно приводит к появлению многих тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества [8].

Открытие своего внутреннего мира нередко вызывает смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которое необходимо чем-то заполнить. Именно поэтому происходит рост потребности в общении, также повышается его избирательность. Одновременно с этим появляется и потребность в уединении, тишине, молчании, для того, чтобы услышать свой внутренний голос, который не заглушен суетливой будничной повседневностью [9].

Необходимо отметить, что рассмотрение переживания одиночества в юношеском возрасте является актуальным еще и потому, что именно в этот период происходит осуществление процессов социальной идентификации, формируются социальные позиции, обеспечивающие дальнейшую социализацию и индивидуализацию. Как уже отмечалось ранее, в период юношества прогнозируется будущее, происходит целеполагание и осмысление существующих ценностей. Эти особенности юношеского возраста являются одними из важнейших факторов, приводящих к

переживанию одиночества. К психологической изоляции, отчуждению от других, и, конечно, одиночеству может привести стремление к независимости и самостоятельности, свободе проявления чувств и мыслей, повышенная и неадекватная самооценка, стереотипное восприятие других людей, не зрелость социальной сферы. Одиночеству могут поспособствовать и другие социально психологические характеристики [3]. Поэтому совершенно не удивительно, что многие исследователи отмечают, что в юношеском возрасте люди значительно чаще чувствуют себя одинокими. Психологические особенности одиночества в этом возрасте изучали И.С. Кон, Н.В. Хамитов, Р.С. Немов, Э. Эриксон, К.Г. Юнг и др.

И.С. Кон отмечает, юность является самым коллективным и общительным периодом в жизни. Но юношеский возраст также и самый психологически одинокий [14].

Согласно Э. Эриксону, обретение психологической близости является основной задачей периода ранней юности. Психологическая близость, по его мнению, это способность обретать отношения интимного и товарищеского уровня. Э. Эриксон отмечал, что в этом процессе является необходимым также и умение сохранять верность таким отношениям, не обращая внимания на возможные значительные жертвы и компромиссы. Если происходит избегание личного опыта, т.е. опыта полного группового взаимопонимания, осуществления влияния со стороны наставника, предстоящей близости интимной связи, то это может привести к глубокому чувству изоляции. В большинстве случаев, оно обусловлено именно страхом утраты [41].

К.Г. Юнг утверждает, что достижение уровня личности означает максимальное раскрытие целостности человеческой сущности. Для этого необходимо выполнить большое количество условий и при этом не забывать о приложенных усилиях для достижения цели. Он также считает, что личность является результатом максимального проявления жизненной стойкости, абсолютного принятия и признания своих индивидуальных характеристик и особенностей. Особенно К.Г. Юнг отмечает то, что при этом

необходимо максимально успешное приспособление к общезначимым ценностям, при неограниченной свободе выбора и принятия собственного решения. Но именно обретение личности приводит к переживанию одиночества. Оно определяется, как неизбежное явление, от которого не избавит успешная приспособляемость к существующему окружению, но и даже семья, общество, положение не могут это осуществить. Полное раскрытие личности является наивысшим счастьем, за которое можно дорого заплатить, в том числе и появлением переживаний одиночества [24].

Отечественные исследователи также анализировали проблему одиночества, которая относится именно к лицам юношеского возраста. Они уделяли особое внимание на социальные и психологические причины, которые вызывают переживания одиночества у юношей и девушек. Также они исследовали последствия этих переживаний в процессе формирования личности.

Н.В. Хамитов говорил о том, что одиночество в юности можно сопоставить со стремлением к уединению. Такое уединение, по мнению исследователя, позволяет подготовиться к будущим чувствам влюбленности и любви, которые могут восприниматься только наедине с собой, анализируя при этом состояние внутреннего мира [39].

Р.С. Немов рассматривал психологические особенности юношеского возраста, а также проводил описание некоторых реакции личности на появление переживаний одиночества. Р.С. Немов в своих работах пытался определить причины этого переживания [28].

Необходимо отметить, что существует зависимость степени и качества адаптированности юношей и девушек к изменившимся условиям, а также их способности к выстраиванию новых взаимоотношений и одновременно решению проблемы одиночества для себя. Понимание природы одиночества в этом возрасте позволит выработать оптимальные стратегии для его принятия и нахождения позитивного в нем, извлечения из этого процесса выгоды для собственной личности.

Также необходимо отметить, что переживание одиночества в юношеском возрасте может возникнуть из-за проблем социальной идентификации и возрастных связей. Этот период жизни является временем формирования социальной позиции, обеспечивающей дальнейшую социализацию и идентификацию. Юноши и девушки могут переживать одиночество из-за неудач в общении, которые могут сформировать страх новых межличностных отношений. Это может приводить к их избеганию в будущем. Также переживания одиночества могут возникать в случае нарушения взаимопонимания в семье или в группе сверстников, близких по духу. Типичными ситуациями для возникновения одиночества являются ситуации потери близких людей вследствие их смерти или других обстоятельств и, конечно, в ситуации переживания неразделенной любви. А также, так как учебно-профессиональная деятельность, ведущая для данного возраста, осуществляется вне дома и близких людей, то имеется возможность стимулирования чувства одиночества. Но нужно отметить, что переживание одиночества все же в большинстве случаев определяется именно особенностями самого возраста и индивидуально-психологическими особенностями.

Одиночество старшеклассниками также может быть использовано как уединение, с точки зрения позитивного одиночества, как возможность побыть наедине с самим собой, осуществить самопознание, осмыслить свои действия и поступки.

Теперь рассмотрим особенности реального и виртуального общения в юношеском возрасте. Сначала необходимо отметить отличительные черты реального общения в этот период.

В реальном общении можно отметить две противоположные тенденции. Расширяется и увеличивается сфера взаимоотношений, что связано с ведущей деятельностью и психологическими новообразованиями. Но одновременно с этим наблюдается и рост индивидуализации и обособления, поиск уединения.

Первая тенденция состоит в увеличении времени, которое тратится на общение. В свою очередь, это проявляется и в существенном расширении социального пространства общения. У старшеклассников наблюдается увеличение количества знакомств. Это проявляется еще и в расширении пространства общения и, наконец, в особом феномене, который получил название ожидание общения, состоящий в постоянном поиске и в постоянной готовности к взаимоотношениям [24].

Постоянное физическое и умственное развитие лиц юношеского возраста приводит к высокому уровню потребности в общении, которая проявляется в расширении его сферы, а также расширении его интересов к людям и к миру. Важным обстоятельством является и потребность в деятельности, которая возрастает в этот период. Она во многом удовлетворяется с помощью общения и взаимоотношений. У юношей и девушек особенно возрастает необходимость в приобретении нового опыта, а также в признании, проявлении своей активности и реакции, которая может осуществляться только при близких людях. Это обстоятельство определяет высокую потребность в общении с людьми, а также такую потребность, как принятие со стороны других людей и чувство уверенности в признании уникальности его личности.

Это необходимо и для решения тех проблем, которые свойственны юношескому возрасту. В основе их решения как раз лежит общение и взаимоотношения с людьми. Многочисленные исследования доказывают то обстоятельство, что эффективное решение проблем самосознания, самоопределения, самоутверждения невозможно без общения с окружающими людьми, без их принятия и признания [25].

Необходимо отметить, что проблемы юношей и девушек являются важными и интимными во многом. Для их решения и перехода на другой психологический уровень, необходимо найти человека, который осуществит понимание и полное принятие. С возрастом потребность в этом заметно усиливается, при этом у девушек она выражена сильнее, чем у юношей.

Понимание и принятие не предполагают обязательно какого-либо рационального похода. Основной составляющей является понимание, которое представляет собой сугубо эмоциональное сочувствие и сопереживание. Для этого старшеклассники в первую очередь выбирают сверстников, которые испытывают такие же проблемы и переживания, характерные для возраста.

Если говорить о потребности в уединении, необходимо иметь в виду, что развитие личности рассматривается с точки зрения двустороннего процесса. Это идентификация себя с положительными особенностями людей в процессе общения, а также постоянный поиск различий себя с другими в результате процесса обособления. Интересен тот факт, что общение и обособление имеют неразрывную связь между собой [27].

По данным проведенных исследований неформальное общение и взаимодействие, как с близкими друзьями, так и в группах сверстников осуществляется, используя такие мотивы, как поиск наиболее благоприятных психологических условий для общения, а также ожидание сочувствия и сопереживания. Выделяют и такие мотивы, как потребность в искренности и единстве во взглядах и самоутверждении. Даже в развлекательных мероприятиях, не направленных на получение чего-либо, юноши и девушки стремятся удовлетворить свои потребности, связанные с общественными взаимоотношениями, включающую в себя потребность в общении. Сами старшеклассники могут считать, что встречаются по более глубоким эмоциональным побуждениям [22].

Однако юношеская общительность нередко приобретает характер эгоцентрической направленности. Удовлетворение потребности в самоактуализации, самораскрытии оказывается выше интереса к чувствам и переживаниям другого. Взаимная напряженность в отношениях, неудовлетворенность ими может возникнуть исходя из данных условий.

Рассмотрим также особенности взаимоотношений в юношеском возрасте. Такой вид отношений, как интимная дружба, занимает особое

место в этот жизненный период. Начиная с подросткового возраста, происходит поиск человека, с которым можно поделиться самым сокровенным, который осуществит безоценочное принятие и понимание. Однако дружба в юношеском возрасте характеризуется большей устойчивостью, чем подростковая дружба. Подростка связывают с другом в основном только общие интересы и совместная деятельность, которая не доступна для остальных. Юношеская дружба состоит в проявлениях интимности, эмоционального тепла и искренности. Развитие самосознания и противоречия, характерные ему, актуализируют потребность в том, чтобы поделиться своими переживаниями, открыть свой внутренний мир другому. Именно поэтому происходит понимание друга как отражения собственной личности. Такая потребность впервые проявляется именно в юношеский период [8].

Первой, самостоятельно выбранной глубокой личной привязанностью является юношеская дружба. Она становится условием для проявления других привязанностей, в том числе и любви. Именно поэтому для данного возрастного периода характерна высокая эмоциональность дружбы.

Юношеские представления о дружбе и реальная степень её интимности субъективны и зависят от индивидуальных особенностей. Потребность в интимной дружбе у девочек актуализируется раньше вследствие их более раннего созревания. У мальчиков это происходит чуть позже и имеет свои характерные особенности. Идеал дружбы мальчиков тоже имеет значительные отличия между идеалом дружбы у девочек, примерно одного возраста. Требования, которые предъявляются к дружбе, у девочек также выше, чем у мальчиков. По мере взросления эта разница становится практически незаметной. Степень интимности дружбы зависит от личностных качеств, таких как способность к глубоким чувствам, доверительность и интерес, проявляемый к другому человеку. Также она обуславливается уровнем рефлексивности личности, что может быть связано с различными факторами, даже с уровнем образования.

Отражение своей личности, которое люди ищут в друзьях, показывает их неосознаваемые потребности. Одни ищут подтверждения своей уникальности, признания и значимости личности. Другие же, наоборот, сами идентифицируют себя с другом, погружаются в него и начинают жить его переживаниями. Это может приводить к потере собственной индивидуальности. Третьи ищут в друге такие характеристики, как дополнение, образец для подражания и психологическую защиту и т.д. Выбор друзей, и характер взаимоотношений с ними в полной мере зависят от этих неосознаваемых психологических потребностей [9].

Также необходимо обратить внимание на общение старшеклассников с взрослыми. Их взаимоотношения имеют меньшую степень напряженности, чем в подростковом возрасте, но остаются сложными. Её причина состоит в возникновении автономии, потребности в самостоятельности, обусловленной социальной ситуацией развития.

В исследованиях современных психологов автономия в юношеском возрасте делится на типы. Поведенческая автономия состоит в том, что возрастает потребность и реализация права юношей и девушек самостоятельно решать личные вопросы. Эмоциональная автономия характеризуется потребностью и правом иметь собственные привязанности, которые обязательно выбираются независимо от родителей и кого-либо из близких людей. Моральная и ценностная автономия в целом сводится к возрастанию потребности и права на собственные взгляды, а также фактическое наличие своего мнения и убеждений, возможно отличающегося от других.

Однако необходимо отметить, что в юношеском возрасте остаётся высокой степень актуализации потребности в общении с близкими взрослыми. Её неудовлетворенность говорит о том, что доверительность в реальном взаимодействии с взрослыми остаётся серьёзной проблемой. В возрастной психологии роль взрослого рассматривается преимущественно со стороны проводника знаний, человека, способного всему научить. Но с

изменениями общества и возрастных периодов почти не меняются их особенности взаимоотношений. По мере становления личности ребенка происходят изменения в особенностях его общения, меняется социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности и т.д. Именно в связи с этим должна изменяться и роль взрослого. Для старших школьников неприемлемо принуждение к чему-либо, бесцеремонное вмешательство в их дела. Однако это вовсе не значит, что они не будут благодарны за помощь, которая не навязывается и при которой учитывается его мнение. Доверие взрослых к развитию личности юношей и девушек, вера в его способности, возможности, в потенциальные возможности его личности является лучшим условием доверительности в общении с ними [14].

Перейдем к рассмотрению другой разновидности коммуникации старшеклассников, как виртуальное общение.

Виртуальное общение возникло в связи с прогрессом в развитии компьютеризации. Оно представляет собой принципиально новую форму связи людей между собой. Особенность данного вида общения состоит в том, что оно осуществляется без непосредственного контакта, в режиме диалогического общения, которое не предполагает личное присутствие. Виртуальное общение – это пространство, в котором существуют и распространяются на всех специальные правила, нормы и законы. Они также являются отражением недостатков и достоинств современного общества [6]. В связи с этим феномен виртуальной реальности, а также его влияние на развитие личности становятся актуальной задачей для психолого-педагогического сопровождения. Юношеский возраст является наиболее активным периодом самостоятельного освоения и уверенного пользования компьютером и интернетом. Именно поэтому становится важным рассмотрение влияния виртуального общения на переживания одиночества в данный жизненный период.

Феномен виртуального общения изучался многими исследователями. Проанализировав наиболее известные работы, можно составить общую

картину этого явления. Виртуальное общение описывали такие исследователи, как О.Н. Арестова, Н.В. Антонова, А.Е. Войскунский, Л.Н. Бабанин, Ю.Д. Бабаева, К.Ю. Новиков, А.Е. Жичкина, В. Фриндте и Т. Келер. Основной идеей их работ является то, что виртуальное общение имеет свои характерные особенности и оказывает различное влияние на развитие личности. Рассмотрим более подробно основные тенденции, которые имеют значение для психолого–педагогического исследования.

Виртуальный мир ставит преграды в освоении каких–либо вещей, компонентов, качеств и особенностей личности из–за распространенной анонимности пользователей интернета. Это обстоятельство затрудняет исследования проблемы влияния виртуального общения на личность. В реальном мире отчетливо отделены такие категории, как возраст, национальность, пол и т.д. Наибольшую свободу для выбора самопрезентации предоставляет только виртуальная реальность. Виртуальное общение создает для лиц юношеского возраста возможности создания идентичности по своему выбору. Полная невидимость и анонимность указывает на возможность выбора преобразования собственной внешности, а также изменений невербальных проявлений и полного контроля над впечатлением о себе. Интернет, который определяется как существенно отличающаяся от других реальность, обеспечивает возможность изменения идентичности при процессе представления собственной личности.

Самопрезентацию определяют как поведенческое проявление когнитивных и эмоциональных составляющих «Я – концепции», а также она включает идентичность с точки зрения центрального конструкта личности [11]. Это процесс представления человеком собственного образа в социуме, которые характеризуется намерением создания у окружающих определенного впечатления о себе. Особенности виртуальной самопрезентации, которые вызывают у общества различные эмоциональные проявления, являются яркие проявления экспериментов с собственной личностью в интернете. Среди них выделяют смену пола, анонимность,

полное самораскрытие с применением элементов эксгибиционизма, склонность к манипулированию и управлению мнением о себе. Их можно интерпретировать, как проявления девиантного поведения.

Если говорить о том, как виртуальное общение влияет на лиц юношеского возраста, то оно активизирует проблему самоопределения, решение которой будет определять основные условия жизни. Правильное решение этой задачи является основной проблемой не только информационного, но и социально–психологического аспекта исследования личности [6].

Рассмотрим главные причины смены идентичности и самопрезентации в юношеском возрасте. Во–первых, в данный период происходит формирование «Я – концепции» и в связи с этим актуализируется потребность самопознания. Это приводит к экспериментам с собственной идентичностью. Немалую роль играет недовольство юношами и девушками некоторыми сторонами собственной личности. Для создания положительного впечатления, старшеклассники именно в виртуальной реальности создают свой идеальный образ. Во–вторых, в юношеском возрасте наблюдается повышение потребности в самоактуализации, что также является причиной смены идентичности. Юноши и девушки чаще всего не имеют возможности выразить все стороны своей многогранной и уникальной личности, в то время как виртуальная реальность в полной мере обеспечивает данную возможность. В–третьих, происходит рост любопытства по поводу различных форм общения и взаимодействия, что приводит к получению нового опыта в этих процессах. Именно это приводит к тому, что юноши и девушки общаются виртуально и меняют идентичность. Также нужно упомянуть свойственное в данном возрасте стремление к развлечениям, что также является причиной экспериментов в самопрезентации [4]. Однако старшеклассники имеют возможность не изменять собственную идентичность, а могут разрабатывать стратегии самопрезентации в зависимости от вида общения. Это определяется индивидуальными

особенностями людей, общающихся виртуально. В–четвертых, смене идентичности могут поспособствовать такие черты личности, как стремление к лидерству, агрессивность и спонтанность в общении. Юноши и девушки, у которых наблюдаются данные особенности, являются склонными к дезадаптации, а также к представлению ситуации в соответствии с собственными ожиданиями. В–пятых, постоянное изменение стратегии идентичности в виртуальном общении, можно соотнести с такими личностными особенностями, как тревожность, ригидность, индивидуализм и принятие себя [5].

Такие исследователи, как Т. Келер и В. Фриндте, выделили ряд факторов, которые оказывают влияние на представление своей личности в виртуальной реальности. К ним относится опыт опосредованного виртуального общения, наличие анонимной аудитории, степень развития таких форм самосознания, как личное и публичное, а также отождествление себя с социальной группой в виртуальном общении.

Виртуальное общение имеет как позитивные, так и негативные последствия. Положительным является то, что виртуальное общение имеет непосредственное значение в становлении личностной идентичности и развития эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов у юношей и девушек, предпочитающих этот способ коммуникации. Такие характерные для юношества проблемы, как повышенная стеснительность и замкнутость, могут быть преодолены в процессе виртуального общения. Негативные последствия общения в интернете изучил Р.Ф. Теперик. Он говорит о том, что при данном способе коммуникации могут появиться недостатки в развитии эмоциональной сферы. Это связано с тем, что выражение эмоций в нём не предполагается. Человек может привыкнуть к этому состоянию и с трудом выражать эмоции в реальной жизни. Способность распознавать эмоциональное состояние собеседника и подстраиваться под него также может снижаться. Способность анализировать невербальные стороны коммуникации, такие как мимика,

жесты, также ухудшается. Данное обстоятельство также связано с особенностями виртуальной коммуникации [6].

Виртуальное общение может иметь негативные последствия в целом для физического и психологического здоровья юношей и девушек. Это происходит, если не следовать временным, культурным и этическим нормам. В этом случае может произойти замена непосредственного общения на виртуальную коммуникацию. Развитие повышенной конфликтности и появление сложностей в социализации также является негативным последствием виртуального общения. Также может появиться ложное ощущение свободы, при котором часто совершаются необдуманные поступки. Виртуальное общение способствует хроническому депрессивному состоянию. При бесконтрольном пользовании социальными сетями происходит уменьшение способности контролировать время. Очевидным последствием данного способа коммуникации является интернет-зависимость. В когнитивной сфере может происходить активизация способности поиска в ущерб продуктивной мыслительной деятельности [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что виртуальное общение может оказывать влияние на развитие личности в юношеском возрасте как позитивное, так и негативное. Умеренное виртуальное общение, а также соблюдение норм и культуры общения в интернете позволяют выделить такие его положительные стороны, как расширение коммуникативных возможностей, позитивное самовыражение и самопрезентация, возможность саморазвития, расширения социальных контактов и опыта общения с помощью приобретения новых знакомств. Также виртуальное общение позволяет устранить застенчивость, скрытность и излишнюю скромность. Оно также помогает в развитии познавательной деятельности и креативности, а также в расширении возможностей для построения позитивных жизненных целей и планов. Однако необходимо помнить, что бесконтрольное виртуальное общение ведет за собой ряд негативных

последствий. Следование нормам коммуникации позволит избежать их и извлечь выгоду для своего развития и самоактуализации.

Выводы по 1 главе

В результате анализа теоретических источников было выявлено, что одиночество можно определить как переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети взаимоотношений и связей внутреннего мира личности.

Рассматривая феномен одиночества можно выделить его позитивные и негативные воздействия на личность. Выделяют такие виды одиночества, как уединение, отчуждение, а также диффузное и диссоциированное одиночество. Уединение является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

Также нами были проанализированы научные подходы к пониманию одиночества. Данный аспект работы показал, что исследователи этого феномена понимают его совершенно по-разному. Приоритетным для нашего исследования был выбран подход Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, который состоит в необходимости дифференцированной психологической диагностики не только самого переживания одиночества, но и отношения личности к одиночеству как к жизненному факту и, как следствие, к ситуациям уединения.

В данной главе были рассмотрены особенности переживания одиночества у юношей и девушек. Они непосредственно связаны со спецификой самого юношеского возраста. В это время идёт интенсивное формирование мировоззрения и социальной позиции, которая обеспечивает дальнейшую социализацию и идентификацию. Многие исследователи отмечают, что одиночество юношами и девушками часто может быть

использовано как уединение, возможность побыть наедине с самим собой, осмыслить свои действия и поступки.

Для дальнейшего исследования необходимо было также изучить литературу по теме особенностей коммуникации старшеклассников, особенно реального и виртуального общения. В этом возрасте наблюдается высокий уровень потребности в общении, который проявляется в расширении его сферы. Это объясняется постоянным физическим и умственным развитием юношей и девушек и, в связи с этим, расширением их интересов к людям и к миру. Эта потребность может быть удовлетворена и посредством виртуального общения, которое осуществляется без непосредственного контакта с людьми. Виртуальное общение – это пространство, в котором участники получают новые возможности для свободы самопрезентации, самовыражения, а также построения виртуальной личности. Данный вид коммуникации имеет как позитивные, так и негативные аспекты.

Таким образом, можно сказать о том, что в юношеском возрасте наблюдается повышенная потребность в общении, которая на данный момент может реализовываться в ходе непосредственного контакта с людьми и общения в интернете. Переживания одиночества же нередко свойственны данному возрастному периоду.

Глава 2. Эмпирическое исследование переживания одиночества у юношей и девушек, предпочитающих реальное и виртуальное общение

2.1. Процедура и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №58 г. Пензы. В данном исследовании принимали участие 33 обучающихся в возрасте 15–16 лет.

Эмпирическое исследование включало в себя три этапа.

Первый этап – выявление предпочтительности юношами и девушками реального или виртуального общения и разделение их на группы. Для этого была использована социологическая анкета «Социальные сети как средство коммуникации молодежи» Е.А. Щеуловой и А.Е. Николаевой [39].

Второй этап – исследование направленности личности старшеклассников. На этом этапе была использована методика «Направленность личности» В. Смейкала и М. Кучера. Она позволяет выявить такие виды направленности личности, как направленность на себя, на взаимоотношения и на задание (деловая направленность).

Направленность на себя показывает, в какой степени испытуемый оценивает себя как человека, который ожидает прямого вознаграждения и удовлетворения независимо от вида выполняемой деятельности и людей, совместно работающих с ним. В представлении такого человека группа является «буквально театром», в котором можно удовлетворить определенные общие потребности, продемонстрировать свои личные трудности, приобрести достоинство, уважение или общественный статус, быть агрессивным или господствовать. Такой человек интроспективен, властен, не реагирует на потребности окружающих его людей. Он занимается преимущественно собой, игнорирует людей или работу, которую обязан выполнять.

Направленность на взаимоотношения показывает интенсивность, с которой человек старается поддержать хорошие взаимоотношения, но в большинстве случаев лишь для условности, что часто препятствует выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям. Такой человек в большей мере интересуется, когда речь идет о коллективной деятельности, но по сути сам не вносит никакого вклада в осуществление трудовых заданий группы.

Направленность на задание отражает интенсивность, с которой человек выполняет задание, решает проблемы, и меру его заинтересованности выполнять свою работу как можно лучше. Несмотря на свои личные интересы, такой человек будет охотно сотрудничать с коллективом, если это повысит эффективность группы. В коллективе он стремится отстаивать свое мнение, которое считает полезным для работы [12].

Этот этап позволит исключить фактор направленности в данных группах испытуемых.

Третий этап – исследование особенностей переживания одиночества у лиц юношеского возраста и выявление различий у предпочитающих реальное и виртуальное общение.

Для исследования уровня ощущения одиночества была использована методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества [35].

Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева позволит рассмотреть не только особенности самого переживания одиночества, но еще и отношение личности к нему. Для этого в методике представлены три шкалы, по которым можно понять отношение человека к проявлениям одиночества.

Шкала «Общее переживание одиночества» отражает степень ощущения одиночества на момент исследования, нехватки близкого общения с другими

людьми. Высокие баллы по данной шкале связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием человеком себя как одинокого и изолированного. Низкие баллы по этой шкале показывают, что человек не испытывает болезненного переживания одиночества, которое связано с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Шкала «Зависимость от общения» отражает отношение к одиночеству, как к негативному явлению, неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении человека об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Шкала «Позитивное одиночество» позволяет выявить способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что он испытывает положительные эмоции в уединении, умеет ценить это и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность человека находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением [29].

2.2. Анализ результатов исследования

На первом этапе была выявлена предпочтительность старшеклассниками реального или виртуального общения. Для этого была использована социологическая анкета «Социальные сети как средство коммуникации молодежи» Е.А. Щеуловой и А.Е. Николаевой. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования на тему «Социальные сети как средство коммуникации молодежи» (%)

Предпочитаемое общение	Процентное распределение испытуемых (от общей численности)
Реальное	42,5
Виртуальное	40
Реальное и виртуальное	17,5

Исходя из результатов анкетирования, можно сказать, что исследуемые старшеклассники предпочитают как реальное, так и виртуальное общение. Реальное общение представляет собой разновидность коммуникации, которая осуществляется непосредственно личным контактом между двумя (или более) людьми. Виртуальное общение – это обмен сообщениями через интернет, т.е. без личного взаимодействия.

Таким образом, выборка исследования поделилась практически поровну. Реальное общение выбирают 42,5% старшеклассников, а 40% – виртуальное. Также были выявлены 17,5% лиц юношеского возраста, предпочитающих как реальное, так и виртуальное общение.

В процессе отбора выборки от общей численности юношей и девушек в количестве 40 человек были отобраны 33 испытуемых и разделены на группы: 17 человек, предпочитающих реальное общение (52%) и 16 старшеклассников, выбирающих виртуальное общение (49%).

Также необходимо отметить, что среди предпочитающих реальное общение выявлено 11 юношей и 6 девушек, а виртуальное общение выбирают 10 девушек и 6 юношей. Выявление различий между этими группами необходимо для возможного продолжения данного исследования.

Для изучения направленности личности на себя или на взаимодействие с обществом у испытуемых двух групп была использована методика

«Направленность личности» В. Смейкала и М. Кучера. Результаты представлены в табл. 2 (Приложение 1, табл. 1).

Таблица 2

Результаты диагностики направленности личности (%)

Вид направленности	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение
Направленность на себя	41	56
Направленность на взаимоотношения	35	22
Направленность на задание	24	22

Исходя из результатов таблицы, можно сказать, что юноши и девушки, предпочитающие виртуальное общение в большей степени направлены на себя (56%), чем старшеклассники, предпочитающие реальное общение (41%). Направленность на себя отражает, в какой мере испытуемый описывает себя как человека, ожидающего прямого вознаграждения и удовлетворения независимо от того, какую работу и с кем он выполняет. Направленность на взаимоотношения более выражена у тех юношей и девушек, которые выбирают реальное общение (35%). Данный вид направленности отражает интенсивность, с которой человек старается поддержать хорошие взаимоотношения. Однако можно заметить, что различия между группами испытуемых относительно небольшие и в полной мере не значимы. Для подтверждения этого суждения был использован такой метод математической статистики, как критерий Фишера. Результаты представлены в табл. 3 (Приложение 2, табл. 1, 2, 3).

Таблица 3

Результаты сравнения групп испытуемых по направленности с помощью критерия Фишера (%)

Вид направленности	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение	Критерий Фишера
Направленность на себя	41	56	0,87
Направленность на взаимоотношения	35	22	0,65
Направленность на задание	24	22	0,1

Результаты позволяют говорить о том, что направленность старшеклассников не зависит от предпочтений вида общения. Дальнейшее исследование переживания одиночества будет проведено на выборках, не зависящих от направленности личности испытуемых.

Для выявления различий в уровне переживания одиночества у групп испытуемых, предпочитающих реальное или виртуальное общение, была использована методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Результаты представлены в табл. 4 (Приложение 1, табл. 2).

Таблица 4

Результаты диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (%)

Уровень ощущения одиночества	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение
Высокий	6	0
Средний	6	44
Низкий	88	56

Интерпретируя данные результаты, можно сказать, что наибольшие различия между группами испытуемых выявились в среднем уровне ощущения одиночества. Юноши и девушки, которые предпочитают

виртуальное общение, более подвержены этому состоянию (44%). Виртуальное общение позволяет человеку найти многочисленных друзей, создать желаемый образ для собеседника и т.д. Но отсутствие реальных контактов все же не позволяет в полной мере ощутить близость к собеседнику. Также интересно то, что высокий уровень одиночества присущ только 1 человеку (6%) из группы старшеклассников, предпочитающих реальное общение. Все же не все люди, остро переживающие одиночество, находят необходимое общение в виртуальном мире. В целом в данной выборке преобладает низкий уровень переживания одиночества. Это может быть связано с особенностями юношеского возраста. У старшеклассников возрастает потребность в общении, увеличивается время общения и расширяется его круг. Развивается способность устанавливать дружеские отношения более избирательные, тесные и глубокие. Для выявления различий между выборками также был использован критерий Фишера. Результаты представлены в табл. 5 (Приложение 2, табл. 4, 5).

Таблица 5

Результаты сравнения уровня субъективного ощущения одиночества у групп испытуемых, предпочитающих реальное и виртуальное общение, по критерию Фишера (%)

Уровень ощущения одиночества	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение	Критерий Фишера
Высокий	6	0	-
Средний	6	44	2,74**
Низкий	88	56	2,13*

* - $p \geq 0,05$; ** - $p \geq 0,01$

Анализируя данные результаты, можно сказать, что старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение все же больше подвержены состоянию одиночества. Были выявлены значимые различия по среднему и низкому уровню одиночества. Это говорит о том, что старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение, в большей степени переживают ощущение одиночества, чем предпочитающие реальное общение. Это можно

объяснить высокой потребностью в общении со сверстниками у юношей и девушек, которая не в полной мере удовлетворяется в реальной жизни. Это одна из причин выбора виртуального общения.

Для того чтобы понять отношение юношей и девушек к одиночеству, выявить различия в проявлении одиночества был применен Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Результаты по шкале «Общее переживание одиночества» представлены в табл. 6 (Приложение 1, табл. 3).

Таблица 6

Результаты исследования проявлений одиночества по шкале «Общее переживание одиночества» (%)

Степень проявления	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение
Высокая	0	0
Средняя	18	25
Низкая	82	75

Исходя из результатов, можно сказать, что, как и в предыдущей методике, в данной выборке преобладает низкая степень проявлений общего переживания одиночества. Это может свидетельствовать о том, что большинство старшеклассников данных групп не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одинокими людьми. Для достоверного выявления различий была использована математическая обработка данных. Результаты представлены в табл. 7 (Приложение 2, табл. 6, 7).

Таблица 7

Результаты сравнения проявлений одиночества у групп испытуемых по шкале «Общее переживание одиночества» по критерию Фишера (%)

Степень проявления	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение	Критерий Фишера
Высокая	0	0	-
Средняя	18	25	0,52
Низкая	82	75	0,52

Таким образом, значимых различий не выявлено. Это может говорить о том, что обе группы испытуемых не считают себя одинокими людьми, либо не признают одиночество проблемой.

Данная методика также позволяет исследовать такую сторону одиночества, как его неприятие и неспособность оставаться одному. Эта характеристика выражена в шкале «Зависимость от общения». Результаты представлены в табл. 8 (Приложение 1, табл. 3).

Таблица 8

Результаты исследования проявлений одиночества по шкале «Зависимость от общения» (%)

Степень проявления	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение
Высокая	5	13
Средняя	71	31
Низкая	24	56

Исходя из представленных данных, можно сказать, что практически половина юношей и девушек, которые выбирают виртуальное общение, имеют низкую зависимость от него (56%). Это говорит о спокойном, толерантном отношении к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям. У большинства старшеклассников, предпочитающих реальное общение, была выявлена средняя степень зависимости (71%). Это

может свидетельствовать о том, что они и зависят от общения, и не избегают ситуаций уединения. Можно заметить, что высокая степень зависимости от общения больше выражена у юношей и девушек, предпочитающих виртуальное общение (13%), чем у тех, кто выбирает реальное (5%).

Для достоверного выявления различий между выборками был использован критерий Фишера. Результаты представлены в табл. 9 (Приложение 2, табл. 8, 9, 10).

Таблица 9

Результаты сравнения проявлений одиночества по шкале «Зависимость от общения» с помощью критерия Фишера (%)

Степень проявления	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение	Критерий Фишера
Высокая	5	13	0,67
Средняя	71	31	2,32**
Низкая	24	56	1,97*

* - $p \geq 0,05$; ** - $p \geq 0,01$

Анализируя результаты математической статистики, можно сказать, что значимые различия были выявлены в среднем и низком уровне проявлений. Старшеклассники, которые выбирают реальное общение, в большей степени зависят от него. Это свидетельствует о негативном представлении испытуемых об одиночестве и их склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями.

Последняя исследуемая область в методике ДОПО – это измерение способности человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Эту характеристику измеряет шкала «Позитивное одиночество». Результаты представлены в табл. 10 (Приложение 1, табл. 3).

Таблица 10

Результаты исследования проявлений одиночества по шкале
«Позитивное одиночество» (%)

Степень проявления	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение
Высокая	29	69
Средняя	59	25
Низкая	12	6

Анализируя представленные результаты, можно сказать, что большее количество старшеклассников, предпочитающих виртуальное общение, имеет высокую степень проявления позитивного одиночества (69%), чем у предпочитающих реальное общение (29%). Это свидетельствует о том, что юноши и девушки, общающиеся в основном виртуально, испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся осознанно уделять время наедине с самими собой в собственной жизни. У большинства старшеклассников, которые выбирают реальное общение, выявлена средняя степень данного проявления (59%).

Для достоверности различий результаты были обработаны с помощью математической статистики (критерий Фишера). Данные представлены в табл. 11 (Приложение 2, табл. 11, 12, 13).

Таблица 11

Результаты сравнения групп испытуемых в проявлении одиночества
по шкале «Позитивное одиночество» по критерию Фишера (%)

Степень проявления	Старшеклассники, предпочитающие реальное общение	Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение	Критерий Фишера
Высокая	29	69	2,33**
Средняя	59	25	2,01*
Низкая	12	6	0,56

* - $p \geq 0,05$; ** - $p \geq 0,01$

Анализируя данные результаты, можно сказать, что значимые различия выявлены по высокому и среднему уровню. Старшеклассники,

предпочитающие виртуальное общение в большей степени ценят уединение и не избегают одиночества, в отличие от тех, кто выбирает реальное общение. Вероятно, это может быть связано с тем, что в виртуальном общении люди имеют возможность осуществлять рефлекссию на протяжении взаимодействия в социальных сетях, анализировать свой образ и стиль общения и поведения, при этом находясь наедине с собой.

Выводы

Чтобы выявить различия в переживании одиночества у лиц юношеского возраста, предпочитающих реальное и виртуальное общение, было проведено эмпирическое исследование на базе МБОУ СОШ №58 г. Пензы. В нем приняли участие обучающиеся в возрасте 15–16 лет в количестве 40 человек.

На первом этапе для выявления предпочтений старшеклассниками двух видов общения и разделения их на группы была использована анкета на тему «Социальные сети как средство коммуникации молодежи» Е.А. Щеуловой и А.Е. Николаевой. В результате были отобраны представители данного возраста в каждую группу.

Для того, чтобы исключить влияние фактора направленности личности на результаты исследования, была проведена методика «Направленность личности» В. Смейкала и М. Кучера. Значимых различий между группами испытуемых не выявлено.

Для исследования уровня ощущения одиночества была использована методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. В обеих группах испытуемых преобладает низкий уровень одиночества. Значимые различия выявлены в среднем уровне ощущения одиночества. Старшеклассники, предпочитающие виртуальное общение, более подвержены состоянию переживания одиночества.

Проявления одиночества были исследованы с помощью методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Значимые различия между группами испытуемых были выявлены в шкалах «Зависимость от общения» и «Позитивное одиночество». Юноши и девушки, которые предпочитают виртуальное общение, в большей степени осознают ценность в ситуациях уединения и стремятся уделять время наедине с собой. Старшеклассники, выбирающие реальное общение, более зависимы от общения и взаимодействия с окружающими людьми.

Таким образом, в результате исследования действительно были выявлены значимые различия в переживании одиночества у лиц юношеского возраста, предпочитающих виртуальное и реальное общение.

Заключение

Таким образом, гипотеза данного исследования подтверждена полностью. Выявлено, что лица юношеского возраста, предпочитающие реальное и виртуальное общение, значительно различаются по уровню одиночества и своему отношению к его проявлениям.

Для данного исследования был осуществлен отбор старшеклассников в группы по предпочтительности этих видов общения с помощью анкетирования «Социальные сети как средство коммуникации молодежи» Е.А. Щеуловой и А.Е. Николаевой. В результате были отобраны представители в каждую группу.

С помощью методики «Направленность личности» В. Смейкала и М. Кучера удалось исключить влияние фактора направленности личности на результаты исследования.

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона позволила выявить значимые различия в среднем уровне одиночества. Юноши и девушки, предпочитающие виртуальное общение, переживают это состояние в большей степени.

Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева был использован для выявления видовой принадлежности одиночества юношей и девушек. Выявлены значимые различия между исследуемыми группами. Юноши и девушки, которые предпочитают виртуальное общение, более подвержены состоянию так называемого позитивного одиночества. Старшеклассники, выбирающие реальное общение, негативно относятся к этому состоянию.

В данной работе рассматривались такие теоретические вопросы как, сущность феномена одиночества, виды одиночества, подходы к пониманию одиночества, особенности его переживания в юношеском возрасте, реальное и виртуальное общение юношей и девушек. В ходе работы была

подтверждена актуальность психологических исследований переживаний одиночества в юношеском возрасте и специфики их общения.

На протяжении работы удалось решить определенные во введении задачи. Посредством использованных литературных источников были рассмотрены отличительные черты проявлений одиночества у юношей и девушек, предпочитающих реальное и виртуальное общение. Было проведено эмпирическое исследование по заданной теме, произведена интерпретация результатов и сформулированы выводы. Решение данных задач привело к достижению поставленной цели работы – выявление различий в переживании одиночества у лиц юношеского возраста, предпочитающих реальное и виртуальное общение.

Данное исследование может быть использовано в процессе психолого-педагогического сопровождения лиц юношеского возраста. Его можно продолжить для выявления различий между юношами и девушками, предпочитающими реальное и виртуальное общение.

Список используемых источников

1. Амбрумова А.Г. Психологические аспекты одиночества // Социальная и клиническая психиатрия. 1996.Т.6. – № 3. – С. 53–63.
2. Андрусенко В.А. Социальный страх: (Опыт филос. анализа) / В. А. Андрусенко; Оренб. гос. ун–т.[3-е изд.]. – Оренбург: Оренб. гос. ун–т, 1995. – 170 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.,2008. – 364 с.
4. Антонова Н.В. Интеграционная модель исследования идентичности в контексте Интернет – коммуникации //Cyberleninka.ru: науч. эл. библиот., 2010. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/integratsionnaya-model-issledovaniya-identichnosti-v-kontekste-internet-kommunikatsii> (дата обращения 24.04.2018).
5. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. 1998. Т.19. № 1. URL: <http://www.twirpx.com/file/1009387/> (дата обращения 20.04.2018).
6. Войскунский А.Е. Исследование Интернета в психологии [Электронный ресурс] // Порталус [сайт]. [2005]. URL: <http://hr-portal.ru/article/issledovaniya-interneta-v-psihologii> (дата обращения 21.04.2018).
7. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 301–319.
8. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. Авторы: / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 624 с.
9. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности. Т.2. Хрестоматия / Редактор–составитель Д.Я. Райгородский. Самара: «Бахрах - М», 2006. – С. 251–255.
10. Гаев Д. Психология одиночества. – М: Мысль, 1976. – 376 с.
11. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста [Электронный ресурс] // Флогистон

[сайт]. [2003]. URL: http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref_zhichkina (дата обращения 24.04.2018).

12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002 –: ил. (Серия «Мастера психологии»). – 512 с.

13. Клепцова Е. Выявление отношения подростков и молодёжи к различным субъектам действительности // Воспитание школьников. – 2008. – №7. – С.17–21.

14. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. – 256 с.

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

16. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972. – 336 с.

17. Корнющенко – Ермолаева Н.С. Кьеркегор о человеческом бытии и одиночестве // Известия Томского политехнического университета. Т. 309 №8, 2006. – С.244–248.

18. Литвак М.А. Одиночество как невроз // Школьный психолог. 2004. № 44. – С.15–16.

19. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). – С. 101– 108.

20. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты // Психология общения: Тренинг человечности: Тезисы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л.А. Петровской / Под ред. О.В. Соловьевой. М.: Смысл, 2007. – С. 320–322.

21. Мельник Л.В. Переживание чувства экзистенциального одиночества у юношей с высоким уровнем креативности // Известия ТулГУ. Серия. Психология. Вып. 4. Тула: Изд-во ТулГУ, 2004. – С. 330–335.

22. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миускович, – М.: Сфера, 1989. – 167 с.
23. Мудрик А.В. Современный старшеклассник // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: ИПП, 1996. – С.266–275.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Academia, 2003. – 608 с
25. Новиков К.Ю. Психология. Дети. СМИ. Новое поколение в виртуальных мирах. М.: ИКАР, 2008. – 212 с.
26. Нечаев А.В. Онтология одиночества: Рассуждения о природе человеческого. – Самара: Самарский ун-т, 2004. – 282 с.
27. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
28. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал высшей экономики, 2013. Т.10, №1. – С. 55–81.
29. Осин Е.Н., Перлова З.С. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия // Личность как предмет классической и неклассической психологии: Материалы XIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 13–17 ноября 2012 г. / Под ред. В.Т. Кудрявцева: В 2 т. Т. 1. М.: РГГУ, 2012. – С. 172–178.
30. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Логос, 2008. – 408 с.
31. Пепло Л.Э., Мицели М.М., Мораш Б. Анатомия одиночества // Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 131–134.
32. Пузько В.И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества // Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества», Владивосток, 1995. – С. 50–58.
33. Пьянкова Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде // Вестник ТГПУ. 2012. №6. – С. 102–107.

34. Рассел Д. Измерение одиночества // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. – С. 192–226.
35. Роджерс К.Р. Становление личности: взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс; Пер. с англ. М. Злотник. – М.: Эксмо–Пресс, 2001. – 415 с.
36. Салихова А.Ж., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Два аспекта одиночества: Эмпирический анализ // Общение–2006: На пути к энциклопедическому знанию: Материалы международной конференции 19–21 октября 2006, Психологический институт РАО. М.: Академия имиджологии, 2006. – С. 550–555.
37. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. – С. 27–35.
38. Хамитов Н.В. Освобождение от одиночества. М.: Астрель, 2005. – 415 с.
39. Щеулова Е.А., Николаева А.Е. Социальные сети как средство коммуникации молодежи // Современные научные исследования и инновации, 2016. №11. – С. 135–148.
40. Эриксон Э.Г. Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара: Бахрах, 1996. – С. 390–409.
41. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: «Класс», 2000. – 576 с.
42. Янг Д. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 552–593.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Направленность личности» (баллы)

№ испытуемого	Виды направленности		
	Направленность на себя	Направленность на взаимоотношения	Направленность на задание
1	11	7	15
2	16	3	14
3	16	12	5
4	8	12	13
5	12	14	7
6	10	4	19
7	16	10	7
8	17	6	10
9	12	10	11
10	11	10	12
11	13	5	15
12	12	17	4
13	10	15	7
14	9	13	11
15	14	10	8
16	13	4	16
17	10	20	2
18	11	14	8
19	8	18	7
20	17	10	7
21	13	14	6
22	16	8	9
23	12	6	16
24	18	4	11
25	13	10	10
26	15	8	10
27	17	6	10
28	13	13	7
29	9	16	8
30	12	11	10
31	9	10	14
32	12	11	9
33	14	11	8

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

№ испытуемого	Набранные баллы
1	13
2	8
3	4
4	8
5	14
6	17
7	9
8	25
9	8
10	7
11	4
12	49
13	32
14	32
15	34
16	24
17	14
18	17
19	15
20	12
21	4
22	16
23	28
24	25
25	13
26	17
27	0
28	11
29	1
30	4
31	21
32	8
33	5

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по методике
«Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и
Д.А. Леонтьева (баллы)

№ испытуемого	Название шкалы		
	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
1	23	27	20
2	9	17	25
3	10	15	26
4	12	14	26
5	13	17	23
6	11	18	31
7	10	21	22
8	9	18	12
9	8	17	25
10	8	19	14
11	8	7	36
12	24	24	18
13	19	16	30
14	16	19	27
15	21	8	30
16	18	12	30
17	8	17	18
18	14	11	24
19	15	26	20
20	16	12	23
21	8	19	22
22	16	14	22
23	19	10	29
24	13	17	28
25	16	11	34
26	8	14	29
27	24	17	25
28	10	26	24
29	8	23	10
30	10	12	17
31	16	21	28
32	13	17	21
33	14	20	17

Приложение 2

Таблица 1

Расчет значимости различий по направленности личности на себя у групп испытуемых

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	7 (41.2%)	10 (58.8%)	17 (100%)
2 группа	9 (56.3%)	7 (43.7%)	16 (100%)

$$\phi^*_{\text{эмп}} = 0.87$$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне незначимости.
H1 отвергается.

Таблица 2

Расчет значимости различий по направленности личности на взаимоотношения у групп испытуемых

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	6 (35.3%)	11 (64.7%)	17 (100%)
2 группа	4 (25%)	12 (75%)	16 (100%)

$$\phi^*_{\text{эмп}} = 0.646$$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне незначимости.
H1 отвергается.

Таблица 3

Расчет значимости различий по направленности личности на задание у групп испытуемых

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (23.5%)	13 (76.5%)	17 (100%)
2 группа	4 (25%)	12 (75%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 0.1$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне незначимости.

H1 отвергается.

Таблица 4

Расчет значимости различий по среднему уровню субъективного ощущения у групп испытуемых

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (5.9%)	16 (94.1%)	17 (100%)
2 группа	7 (43.8%)	9 (56.2%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.742$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости.

H0 отвергается.

Таблица 5

Расчет значимости различий по низкому уровню субъективного ощущения у групп испытуемых

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	15 (88.2%)	2 (11.8%)	17 (100%)
2 группа	9 (56.3%)	7 (43.7%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.133$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается.

Таблица 6

Расчет значимости различий по шкале «Общее переживание одиночества» у групп испытуемых (средний уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	3 (17.6%)	14 (82.4%)	17 (100%)
2 группа	4 (25%)	12 (75%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 0.52$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается.

Таблица 7

Расчет значимости различий по шкале «Общее переживание одиночества» у групп испытуемых (низкий уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	14 (82.4%)	3 (17.6%)	17 (100%)
2 группа	12 (75%)	4 (25%)	16 (100%)

$$\phi^*_{\text{эмп}} = 0.523$$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне незначимости.

H1 отвергается.

Таблица 8

Расчет значимости различий по шкале «Зависимость от общения» у групп испытуемых (высокий уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (5.9%)	16 (94.1%)	17 (100%)
2 группа	2 (12.5%)	14 (87.5%)	16 (100%)

$$\phi^*_{\text{эмп}} = 0.666$$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне незначимости.

H1 отвергается

Таблица 9

Расчет значимости различий по шкале «Зависимость от общения»
у групп испытуемых (средний уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	12 (70.6%)	5 (29.4%)	17 (100%)
2 группа	5 (31.3%)	11 (68.7%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.32$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости.
 H_0 отвергается.

Таблица 10

Расчет значимости различий по шкале «Зависимость от общения»
у групп испытуемых (низкий уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (23.5%)	13 (76.5%)	17 (100%)
2 группа	9 (56.3%)	7 (43.7%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.967$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается.

Таблица 11

Расчет значимости различий по шкале «Позитивное одиночество»
у групп испытуемых (высокий уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (29.4%)	12 (70.6%)	17 (100%)
2 группа	11 (68.8%)	5 (31.2%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.325$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости.
 H_0 отвергается.

Таблица 12

Расчет значимости различий по шкале «Позитивное одиночество»
у групп испытуемых (средний уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	10 (58.8%)	7 (41.2%)	17 (100%)
2 группа	4 (25%)	12 (75%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.013$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается.

Таблица 13

Расчет значимости различий по шкале «Позитивное одиночество»
у групп испытуемых (низкий уровень)

Группы	«Есть эффект»: задача решена	«Нет эффекта»: задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (11.8%)	15 (88.2%)	17 (100%)
2 группа	1 (6.3%)	15 (93.7%)	16 (100%)

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 0.557$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне незначимости.

H1 отвергается.