



## Некоторые аспекты изучения одиночества в подростковом и взрослом возрастах

**Автор: Демченко Маргарита,**

11 класс МОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»  
ЗАТО г. Полярный Мурманской области.

**Научный руководитель:**

**Тихова Мария Александровна,**

педагог-психолог, МОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»

Феномен одиночества был интересен и актуален во все времена. Города растут, развиваются информационные технологии и всё, вроде бы, способствует тому, чтобы человек чувствовал себя как можно более комфортно, чтобы у него было как можно больше знакомых. Но с каждым годом процент одиноких людей неизбежно растёт. Нередко глубокое переживание чувства одиночества может привести к суициду, но с другой стороны — переживание одиночества — это важный этап в становлении зрелой личности. Особенно эта проблема актуальна сейчас, когда 2008 год был официально объявлен годом семьи. На государственном уровне решается проблема создания крепких семей, а значит, ведётся борьба с одиночеством.

Множество авторов с разных сторон изучали одиночество. Я, заинтересовавшись данным вопросом, выделила в своём исследовании не 2 традиционные группы испытуемых: одинокие и не одинокие, а 4 и показала особенности каждой из групп. Понятие «одиночество» очень широко и многогранно, поэтому **цель моей работы** — изучить некоторые аспекты одиночества в подростковом и взрослом возрастах.

Для достижения моей цели я поставила перед собой **задачи**:

1. Проанализировать понятие «одиночество» и степень его выраженности в подростковом и взрослом возрасте.
2. Выявить особенности доверительных отношений в семье и ценности создания семьи в группах одиноких и не одиноких респондентов.
3. Исследовать взаимосвязь чувств одиночества и собственной успешности.
4. Проверить осведомлённость людей о способах борьбы с чувством одиночества.

Для этого я использовала разные **методы**:

1. Анализ литературы.
2. Анкетирование.
3. Сокращённый вариант опросника Янга на измерение чувства одиночества.
4. Угловое преобразование Фишера.

Сначала я изучила существующую литературу и статьи в Интернет. Затем составила две анкеты для подростков и взрослых респондентов, куда вставила сокращённый вариант теста одиночества.

Я провела анкетирование. В нём участвовали 160 человек, из них 116 подростков в возрасте от 14–17 лет и 44 взрослых человека в возрасте от 21–60 лет.

Обе выборки я разделила на людей считающих и не считающих себя одинокими. Выяснилось, что у некоторых респондентов собственная оценка одиночества и балл по тесту не совпадает. Тогда я разделила их ещё на две группы, всего у меня получилось 4 группы: одинокие, условно одинокие, не одинокие, условно не одинокие.

Условно одинокие — это те, которые сказали, что они не одиноки, но балл за тест показал противоположное значение, а условно не одинокие — это люди, которые говорили, что одиноки, но балл за тест был невысокий. Можно предположить, что молодые люди, чувствующие себя одиноко, будут больше других стремиться к созданию семьи. Но к моему удивлению, одинокие чаще, чем другие, говорили, что вообще не планируют завести семью. Во взрослой выборке в браке в группе одиноких находится лишь 37%, в то время как в группе не одиноких — 73%, а в группе условно одиноких — 80%. Возможно, именно отсутствие семейного счастья вызывает острое чувство одиночества у взрослых людей, или личностные особенности людей, склонных к чувству одиночества, не позволяют им воссоздавать счастливые семейные отношения.

На вопрос: «Есть ли в вашей семье человек, с кем вы чувствуете родство душ, кому вы доверяете?» одинокие подростки ответили отрицательно. В целом же 28% подростковой выборки признались, что в их семье нет такого человека. Наибольший процент подростков без доверительных отношений в семье оказался в группе условно одиноких молодых людей, а наименьший в группе условно не одиноких. Я вычислила угловое преобразование Фишера для проверки гипотезы о том, что одинокие подростки имеют менее доверительные отношения со своими родителями, по сравнению с другими группами подростков. Расчёты я проводила по следующей формуле:

$$\varphi^* = (\varphi_1 - \varphi_2) * \sqrt{\frac{n_1 * n_2}{n_1 + n_2}}, \text{ где}$$



$\varphi^*$  — эмпирическое значение углового преобразования Фишера.

$\varphi_1$  — угол, соответствующий большей процентной доле.

$\varphi_2$  — угол, соответствующий меньшей процентной доле.

$n_1$  — количество наблюдений в выборке 1.

$n_2$  — количество наблюдений в выборке 2.

Итак, действительно доля одиноких подростков, назвавших родителей, как лиц, которым они доверяют в семье, значительно меньше, чем в других группах. **Значит, именно доверительные отношения с родителями влияют на развитие у подростка чувства одиночества.** Подобные взаимосвязи обнаружались и во взрослой выборке. На вопрос: «Есть ли в вашей жизни человек, с кем вы чувствуете родство душ, кому вы доверяете? Если да, кто это?», — только 25% одиноких людей назвали члена семьи, в группах условно одиноких и не одиноких взрослых этот процент был равен 60% и 57% соответственно. Проанализируем теперь взаимоотношения со сверстниками. Критерий Фишера подтвердил, что доля лиц, не имеющих настоящих друзей, в группах одиноких и условно одиноких подростков выше, чем в группе не одиноких молодых людей. Во взрослой выборке очень похожие результаты. **Итак, отсутствие настоящих друзей — это фактор, влияющий на мировоззрение человека:** окружающий мир и люди воспринимаются как равнодушные, отстранённые, а отношения с ними как не гармоничные.

Кроме того, анализируя вопросы анкеты, я хотела посмотреть взаимосвязи между чувством одиночества и успеваемостью, а также внутренней успешностью респондентов. Значительных различий в успеваемости в разных выборках не выявлено. Однако наименьшими успехами в школьном обучении могут «похвастаться» ребята из условно одинокой группы (3,5 балла в среднем), а наибольшими одинокие подростки (4,4 балла в среднем). Тогда я предположила, что у одиноких подростков чаще будут встречаться крайние значения оценок (либо высокий балл — 4,5–5 баллов, либо низкий — ниже 4 баллов). Угловое преобразование Фишера подтвердило значимость этих различий. Так, среди не одиноких и условно не одиноких подростков значительно выше доля обладателей средней успеваемости, в то время как у одиноких подростков преобладает доля с высоким средним баллом по успеваемости, а у условно одиноких с низким.

Во взрослой выборке аналогом школьной успеваемости стала шкала карьерной успешности, где оценивалась по пятибалльной системе занимаемая на момент анкетирования должность респондента. Так 5 соответствовала должность руководителя организации, 4 — заместитель руководителя (зам директора, начальник отдела), 3 — основные исполнители (врачи, педагоги, продавцы), 2 — технический персонал (лаборанты, кон-

трактники) и 1 – вспомогательный персонал (дворники, сторожа, уборщики). Получилось, что одинокие взрослые в противовес одиноким подросткам менее успешны по сравнению с другими группами.

Итак, либо хроническое чувство одиночества мешает взрослому человеку строить успешную карьеру в силу не сформированности коммуникативных навыков, либо во взрослом возрасте для возникновения чувства одиночества является значимым фактор личных достижений. Отвечая на вопрос анкеты: «Вы считаете себя успешным человеком?», как и следовало ожидать, больше всего уверенности в себе проявили испытуемые из группы не одиноких. Естественно критерий Фишера подтвердил значимость этих различий. Эти данные соотносятся с данными других исследователей, где выявлены связи одиночества с низким самоуважением и неуверенностью в себе. В анкете для взрослого населения был вопрос: «Чувствовали ли вы себя в прошлом одиноким человеком?» Оказалось, что 75% одиноких взрослых чувствовали себя одиноко и в другие периоды жизни, среди не одиноких этот процент значительно ниже 37%, а среди условно одиноких ещё ниже – 20%. Таким образом, можно предположить, что человек, знакомый с острым переживанием чувства одиночества, склонен снова возвращаться к переживанию этого чувства. С другой стороны, правильная проработка своих переживаний позволяет человеку избавиться от чувства одиночества и в дальнейшем к нему не возвращаться. Кроме того, взрослую группу одиноких и условно одиноких людей различает именно отсутствие у условно одиноких в прошлом опыта переживания этого чувства, поэтому можно предположить, что они отрицательно ответили на вопрос: «Вы чувствуете себя одиноким человеком?» – потому, что просто не смогли опознать чувство одиночества.

В анкете мы спросили: «Нужно ли бороться с одиночеством? Как?». И сразу стало видно, что подростки в целом и особенно одинокие подростки просто не знают, как бороться с одиночеством. Меньше всего желают бороться с этим чувством одинокие взрослые. Абсолютно все категории уверены в том, что избавление от одиночества возможно при расширении круга общения. Однако в книге «Межличностное общение» читаем: «Чувство одиночества не уменьшается при интенсивном общении, оно может сократиться или даже исчезнуть лишь в доверительных отношениях...», а вот о доверительности общения вспомнили лишь двое не одиноких подростков и взрослых.

Мне кажется, что если каждый человек задумается над этими словами, то одиноких людей станет меньше. Ведь достаточно иметь хоть одного человека, но такого, который выслушает, поддержит, поможет в трудную минуту и жить станет легче.



### **Основные выводы по моей работе:**

1. С возрастом количество одиноких людей не уменьшается, а уменьшается степень выраженности чувства одиночества.
2. Одинокие подростки не хотят заводить семью, а одинокие взрослые часто не счастливы в браке.
3. Отсутствие доверительных отношений с родителями влияет на развитие у подростка чувства одиночества.
4. Отсутствие настоящих друзей — это фактор, влияющий на мировоззрение человека: окружающий мир и люди воспринимаются как равнодушные, отстранённые, а отношения с ними как не гармоничные.
5. Одинокие люди чувствуют себя менее успешными и часто действительно добиваются меньших успехов в карьере, хотя в школьном обучении одинокие подростки более успешны.
6. Необходимы специальные занятия для того, чтобы обучить одиноких людей бороться с чувством одиночества, так как сами они не знают, как решить проблему, или используют не эффективные способы.