

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Е.Ю.Федоренко

« _____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Особенности самоотношения у молодых людей с разным типом
переживания одиночества

37.03.01 Психология

Научный руководитель _____ доцент каф., канд. псих. наук Е.В.Потапова
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник _____
подпись, дата

Д.Ф.Медведев

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| 1 Теоретическое представление о самоотношении в психологии | 8 |
| 1.1 Анализ феномена самоотношения в психологии | 8 |
| 1.2 Особенности формирования самоотношения в юношеском периоде..... | 14 |
| 2 Теоретический анализ переживания одиночества..... | 19 |
| 2.1 Одиночество как предмет изучения психологии..... | 19 |
| 2.2 Типы переживания одиночества..... | 22 |
| 2.3 Влияние самоотношения на переживание одиночества | 25 |
| 3 Эмпирическое исследование взаимосвязи компонентов самоотношения у молодых людей с разным типом переживания одиночества..... | 29 |
| 3.1 Организация и методы исследования | 29 |
| 3.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования | 30 |
| 3.3 Выводы..... | 36 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 38 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 39 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | 42 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б..... | 54 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | 62 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. И за последнее время накопилось немало исследовательских работ посвященных данной проблематике. Устанавливаются причины возникновения одиночества (Л.А. Пепло, Л.В. Оконечникова, А.А. Любякин, Рубинстайн, Шейвер и др.), характерные проявления и влияние на различные категории людей в разные периоды жизни (М. Розенберг, Леонтьев, Д. А. Кон И.С. и др.).

И немаловажным является то замечание, что, за последнее десять лет рост исследований, связанных с одиночеством значительно вырос и продолжает расти. Выявляются всё новые причины возникновения данного феномена, пересматривается отношение к одиночеству, выдвигаются новые подходы, разрабатываются новые методики на выявления одиночества. Данное явление возможно связано с тем что, в настоящее время всё остро ощущается тенденция роста новых технологий, которые в свою очередь направлены на оптимизацию и облегчение жизни человека. Так же не мало важным является тот факт, что, сфера высоких технологий и искусственного интеллекта всё больше отдаляет людей друг от друга, виртуальная среда общения нередко заменяет реальное межличностное общение. Это порождает проблему виртуального общения как псевдозаменителя реального межличностного общения, который в свою очередь, неоднозначно влияет на проблему одиночества. Снижается ценность самого общения, теряется возможность полного, комплексного, на уровне эмоционального, эмпатического, телесного, невербального, обмена информации. Качество общения заменяется количеством. Данный феномен приводит к социальной изоляции, отчуждению, причинами которых являются страх одиночества и стремление избежать его любым путём [31].

Существенным остается тот факт, что одиночество можно переживать по-разному. Выделяют два компонента одиночества: позитивный и негативный

(Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.) Люди, которым свойственно переживание позитивного одиночества более склонны к саморазвитию, самопознанию, а негативный аспект приводит к избеганию от самого себя, к закрытости, изолированности от общества. Проблема исследования и раскрытие позитивных ресурсов самоотношения, взаимосвязанных с одиночеством, не были предметом специального изучения. И восполнить указанный пробел определяет актуальность данного исследования. Одиночество всегда было свойственно человеку, соответственно важно, чтобы он умел более продуктивно его прожить. Чтобы прийти к этому, нужно понимать, от чего зависит выраженность позитивного и негативного переживания одиночества.

Анализ классической теории, концепций и подходов позволяет говорить, что в большинстве из них одиночество традиционно рассматривается в контексте двух тенденции, обусловленных его негативной (Рубинстайн, Шейвер, 1989 Покровский, Иванченко, 2006) и позитивной (К.Г. Юнг, А. Маслоу, М.К. Мамардашвили, Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Салихова А. Ж.) направленностью.

После анализа феномена одиночества можно выделить несколько категорий переживания одиночества: эмоциональная-негативное или позитивное чувство; когнитивное-понимание себя, понимание себя как одинокого; поведенческая-уединение, избегание контактов и одиночества; состояние- интегрированности или потери внутренней целостности, а также гармония с миром.

Анализ работ, посвященных изучению другого рассматриваемого в работе феномена - отношения человека к себе, позволяет говорить о большом разнообразии определений этого явления с позиции содержания и структуры: глобальная (обобщенная, интегральная) самооценка (У. Джеймс, Р. Берн, С. Куперсмит, М. Розенберг, И.С. Кон), самопринятие (К. Роджерс, И.С. Кон), самооценка (М.И. Лисина), самоотношение (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, Н.И. Сарджвеладзе), чувство компетентности (А. Бандура, Д. Роттер) и др.

Л.А. Пепло, в своих исследованиях приводит следующий вывод о том, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. его самооценка. Так, человек относящийся негативно к себе может испытывать неуверенность, иметь низкую самооценку, самообвинять себя, быть неприспособленным, и это всё может привести к представлению себя как одинокого, не способного устанавливать контакты с другими людьми, самообвинять, замыкаться в себе, уходить в себя, изолироваться. [27] Так же проводились исследования одиночества (А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова), где говорилось о причинах, и одна из причин была, отношение к себе, самооценка, самообвинения себя. Так же в исследованиях М. Розенберга, где было обследовано свыше 5000 учеников старшей школы в возрасте 15 – 18 лет, был сделан вывод о том, что, для юношей с низким уровнем самоуважения типична общая неустойчивость образов «Я» и мнения о себе. Они склонны «закрывать» от окружающих, демонстрируя им «ложное лицо», «представляемое Я». Чем ниже уровень самоуважения личности, тем вероятнее, что она страдает от одиночества [11].

В исследовании О.В. Князевой говорится о корреляции переживания одиночества с такими структурными компонентами самоотношения как: самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение.

Есть и позитивная сторона одиночества, где человек понимает и принимает себя как одинокого [26] и тем самым использует одиночество как способ познания себя [26], как ресурс для рефлексии и саморазвития что способствует для построения самоотношения, к себе как к индивиду, субъекту, личности в аспекте самореализации (И.В. Арцимович). Если рассматривать позитивное одиночество как ресурс, для самопознания который направлен на развитие и формирование личности то, компонентами самоотношения в данном случае будут являться: самоинтерес, самопонимания, самопринятия (принятия себя как уникального, со своими особенностями в том числе как одинокого [26]).

Исходя из теорий и исследований, мы можем сделать следующие выводы: что особенности самоотношения непосредственно связаны с переживанием одиночества. Так же особенности отношения к себе, могут являться причинами возникновения негативного переживания одиночества. Выделяются определенные особенности самоотношения такие как самообвинение, низкий уровень самоуважения, самооценки, внутренняя конфликтность, которые могут послужить факторами формирования негативного переживания одиночества. Позитивное переживание одиночества вовсе не является чем-то угрожающим и деструктивным для личности, а наоборот приводит к пониманию себя, к саморазвитию, самоактуализации, к конструктивному образу жизни и меняется само отношение к одиночеству.

Важные особенности самоотношения при разных переживаниях одиночества могут сыграть важную роль в знании о причинах и преодолении одиночества, принятия и осознания одиночества как ресурса для саморазвития.

Цель исследования: выявить особенности самоотношения у молодых людей с разным типом переживания одиночества

Объект: юноши и девушки, возраст 21-25 лет

Предмет: взаимосвязь компонентов самоотношения у молодых людей с негативным и позитивным типом переживания одиночества

Исследовательский вопрос: с какими компонентами самоотношения будет выражена связь у молодых людей при негативном и позитивном переживании одиночества

Общая гипотеза: аспекты самоотношения будут взаимосвязаны с негативным и позитивным переживанием одиночества

Частная гипотеза:

Высокий уровень самоинтереса, самопонимания и самопринятия будут выражены при позитивном переживании одиночества, а низкий уровень самоуважения и высокий уровень самообвинения будут выражены при негативном переживании одиночества

Задачи:

1. Проанализировать теоретические источники по проблематике исследования в отечественной и зарубежной литературе.
2. Подобрать методы и методики для исследования.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование, обработать полученный материал.
4. Провести количественный анализ полученных данных.
5. Выводы и интерпретация исследования.

Методы и методики исследования:

Теоретический метод

- Анализ теоретического материала

Эмпирические методы

- Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осина Д.А. Леонтьев)
- Опросник самоотношение (В.В. Столин С.Р. Пантеев)

Математический метод

- Коэффициента ранговой корреляции Спирмена

1 Теоретическое представление о самоотношении в психологии

1.1 Анализ феномена самоотношения в психологии

В настоящее время, в современной психологии нет единого понятия «самоотношения». На данный момент в отечественной и зарубежной психологии существует множество концепций описывающие феномен, отношения человека к самому себе. Данное психологическое феномен рассматривался в трудах Столин, Пантилеев, Леонтьев А.Н. И.И. Чеснокова, С.Л. Рубенштейн, И.С. Кон, Е.В.Шорохова, А.Г. Спиркин, сам термин «самоотношения» был введен Н.И. Сарджевиладзе.

Колышко, отмечает, что разные понятия, описывающие один феномен, зачастую используются как синонимы, такие как: «глобальная самооценка», «эмоционально-ценностное отношение к себе», «самоуважение», «самоотношение» и др. Так же и в зарубежной литературе, используются такие термины как: attitude (любовь к себе), self-respect (самоуважение), self-regard (самоотношение), selfattitude (самоотношение, установка на себя) и др.

Так же в своей работе Колышко, выделяет несколько подходов объясняющее феномен отношения к самому себе:

В рамках первого подхода самоотношение понимают, как установочное образование (аттитюд) или его эмоциональный компонент. В зарубежной психологии большая часть исследований в данной области посвящена изучению «самооценки» как аффективной составляющей Я-концепции.

Определявший Я-концепцию как соединение установок «на себя» Р. Бернс, выделил в ней три компонента: одна из компонентов является «самооценка» автор рассматривает её как аффективную оценку представления индивида о себе, возникающая при когнитивной составляющей установки на себя (образа Я), которая не безразлична индивиду и вызывающая в нем те или иные эмоции. Поскольку объектом осмысления и, соответственно, оценивания могут быть разные личностные черты (способности, черты характера, тело и. т.д.), авторы отмечают систему частных самооценок, которые интегрируются в

обобщенное переживание по отношению «образа Я» - относительно устойчивую самооценку. В зарубежной литературе данный феномен называют «глобальная самооценка» (Н. Batler, Е. Pers, Н. Goh, С. Хартер, М. Розенберг, С. Куперсмит,) авторы определяют его как конгломерат частных самооценок. (дисер),(колышко). (дописать)

В отечественных теориях В.А. Ядова «диспозиционной регуляции социального поведения» и в теории Д.Н. Узнадзе, самоотношение (самоуважение) рассматривается как «эмоциональный компонент» или установка. И.С. Кон взяв за основу теорию установки, определяет самоуважение как личное ценностное суждение (дисер), проявляющаяся в установках человека к себе (за или против), которые сообщают, в какой степени человек считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным (Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.)

Так же в рамках теории установки Д.Н. Узнадзе, Н.И. Сарджвеладзе разработали подход, в котором понимается «самоотношение» как отношение субъекта к ситуации удовлетворения той или иной потребности, направленная на себя. Здесь самоотношение является подклассом социальной установки и, наряду с социальным статусом и установкой личности к внешнему миру, определяет, в первую очередь, диспозиции личности, то есть предрасположенность к определенному взаимодействию с социумом. Наибольшее внимание в данном подходе, как и в подходах зарубежных исследователей, уделяется регуляторной функции самоотношения [5].

Зарубежные авторы второго подхода понимают самоотношение как личностную черту, которая мало изменяется с течением времени. Главной основой устойчивости является потребность в сохранение позитивного отношения к себе. В целом, самоотношение понимается как «обобщенное одномерное образование, отражающее более-менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения индивида к самому себе» [7].

В отечественной психологии В.Н. Мясищевым и А.Ф. Лазурским данный подход был разработан в рамках теории «отношений». Представители понимают самоотношение как мера осознания и качество эмоционально – ценностного принятия себя как активного и ответственного источника социальной активности [5]. Т.е. отличия от представителей зарубежных исследователей, состоит в том, что, они рассматривают конструкт как сложное когнитивно-аффективное образование, который состоит из двух компонентов: «категориального Я» (рациональное отношение к себе как к субъекту социальной активности) и «рефлексивного Я» (переживания и оценки значимости собственного «Я» как субъекта социальной активности), которые, сотрудничая с мотивами и потребностями, вовлечены в процесс саморегуляции личности. Так мы видим, что, авторы первых двух концепций делают акцент на участии самоотношения в саморегуляции личности. Так же можно добавить что, исследования в данной области направлены, на изучение влияния самоотношения на ее социальную активность, на особенности её восприятие других и себя [5].

Авторы третьего подхода, в отечественной психологии, рассматривают самоотношение как аффективный компонент самосознания, т.е. личность относиться эмоционально к тому, что она знает о себе. В некоторой степени, данная концепция имеет сходства с концепцией первого подхода.

Одна из представителей придерживающихся данного подхода является И.И. Чеснакова, которая, ввела термин «эмоционально-ценностное самоотношение», определяя его как вид эмоциональных переживаний, в которых отражается собственное отношение человека к тому, что он узнает, понимает и открывает относительно самого себя [6]. Такое отношение к себе может быть репрезентирован как в виде прямой эмоциональной реакцией, так и в виде оценочного суждения как эмоциональной реакции, ранее пережитой.

Еще одна концепция относительно феномена отношения к себе и наиболее актуальная для настоящего времени является, представленная отечественными исследователями С.Р. Пантлеевым, В.В. Столиным. Она

основана на идеях А.Н.Леонтьева о деятельности, личности и сознании, и в первую очередь, на представлении о «личностном смысле Я» как одной из основных образующих сознания. Рассматривая данную концепцию, самоотношение понимается как «непосредственная представленность в сознании личностного смысла Я», т.е. «оценку личностью собственных черт по отношению к мотивам, выражающему потребность в самореализации» [7]. Тут будет зависеть отношение человека к себе от того, является ли его «Я» преградой на пути к самореализации или же способствует ей.

Так предложенная идея В.В. Столина о строении самоотношения, в основе которого лежит процесс оценивания человеком своих качеств относительно собственных мотивов, которые отражают стремление к самореализации. Самоотношение содержит три уровня, характеризующейся эмоциональной спецификой: аутосимпатия, самоуважение, самоинтерес. Так в образующемся ими эмоциональном пространстве раскрываются более конкретные действия-установки, например, самоинтерес – обращение внимания на собственное «Я», самоуверенность – отбрасывания сомнений относительно своих качеств, ресурсов [8]. В дальнейшем автор выделяет еще один аспект самоотношения, как «ожидаемое отношение к самому себе».

Так путем суммирования отдельных позитивных или негативных компонентов по всем эмоциональным уровням, образуется общее негативное или позитивное отношение к себе [8], уровни самоотношения (самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес) или отдельные компоненты являются рядоположенными то есть, каждый вносит вклад в интегральное чувство «Я».

Проанализировав теоретические разработки о строении самоотношения, и отталкиваясь на теорию строения самосознания В.В. Столина, С.Р. Пантеев вносит в неё поправки, выделяя в структуре самоотношения две подсистемы: самооценка и эмоционально – ценностное отношение.

Феноменологически данные системы лежат в одной плоскости, но следует отметить, что эти системы разных уровней, они находятся в разных отношениях к смыслу «Я». Оценочная система самоотношения представляет

собой самоуважение, чувство компетентности. Система эмоции, представляется как симпатия, чувство собственного достоинства, самопринятия. Оценочный компонент самоотношения основан на оценке собственной эффективности в достижении цели. В отличие от самоотношения на основе самооценки, самоотношение на основе симпатии меньше зависит от успехов или неудач [8].

С.Р. Пантिलеев рассматривает данные подсистемы в контексте определяющих их мотивов. Он представляет различие мотивов, введенное А. Н. Леонтьевым: ««Одни мотивы, побуждая деятельность, вместе с тем придают ей личностный смысл; мы будем называть их смыслообразующими мотивами. Другие, сосуществующие с ними, выполняют роль побудительных факторов (положительных или отрицательных) - порой остро эмоциональных, аффективных, - лишены смыслообразующей функции; мы будем условно называть такие мотивы мотивами стимулами» [3,9]. Так мы видим разницу двух подсистем: самооценка связана с эмоциями, которая сигнализирует о том, способствует ли та или иная особенность субъекта успешности или возможности успешной реализации деятельности, побуждаемая мотивами – стимулами; в то время как эмоционально – ценностное отношение к себе определяется смыслообразующим мотивом.

Проанализировав функционирование различных мотивов в контексте данных аспектов самоотношения, С.Р. Пантилеев отмечает, что «один из них может быть подвергнут произвольной или непроизвольной защите, тогда как другой выступает как данность, не поддающаяся «психическим манипуляциям» [8]. Так мы можем объяснить такой феномен, как, например, человек имея низкую самооценку и, одновременно хорошо к себе относиться, и наоборот. С.Р. Пантилеев определяет самоотношение как систему, в которой «та или иная особенная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения, и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения» [8].

С.Р. Пантिलеев рассматривает структуру самоотношения более конкретно, выделяя подструктуру каждого из аспектов самоотношения: самоуважение (сюда входят, самоуверенность, саморуководство, отроженное самоотношение, социальная желательность «Я»); аутосимпатия (включающая в себя, самопринятие, самоценность, самопривязанность), в дальнейшем он выделяет дополнительную подсистему – самоуничижение, которая содержит в себе внутреннюю конфликтность и самообвинение. Данная третья подсистема самоотношения является отрицательными полюсами первых двух подсистем, так: внутренняя конфликтность связана с недостатком самоуважения, тогда как самообвинение, является следствием отрицательной нагрузкой общим фактором аутосимпатии.

О причине разделения самоотношения на позитивный и негативный аспекты Пантилеев пишет: «В.В. Столин пришел к выводу, что факт расщепления самоотношения, в первую очередь, связан с необходимостью защиты «Я» от отрицательных эмоций и поддержания общего самоуважения на относительно постоянном уровне. Действие этого защитного механизма направлено, в первую очередь, на «блокировку антипатии к себе», так, чтобы падение симпатии не водило к нарастанию антипатии. «Так, отсутствие самопохвалы, самоснисходительности еще не обязательно означает присутствия самообвинения, самоприговора, самоиздевки. То, что это, однако «не само собой разумеется, показывают случаи сбоя этого механизма». Таким образом, констатируются защитные возможности самоотношения, заложенные уже в самом его строении» [8].

Анализируя, каково действие данного защитного механизма, Пантилеев опирается на исследование типов межличностной защиты самооценки, проведенной А.У. Харашем: «Этот тип защиты осуществляется посредством псевдосамораскрытий типа покаяния или бичевания, т. е. отрицательных самооценок, рассчитанных на возникновение положительных реакций сочувствия. Субъект выступает в данном случае в страдательной позиции «объекта», с помощью которой он снимает с себя ответственность за свои дела

и поступки, фактически перекладывая ее на других людей. Можно предположить, что выделение негативного самоотношения в особый класс переживаний, как раз и происходит на основе такого типа защитных механизмов. Ведь «псевдосамораскрытие» не обязательно предполагает взаимодействие с реальным партнером по общению. С равным успехом этот процесс может происходить и во «внутреннем» пространстве самого субъекта, в расчете на определенную реакцию (положительную оценку, согласие) «другого в себе» или некоего воображаемого собеседника» [8]. Таким образом, обособление «самоуничижения» в автономную подструктуру самоотношения, по-видимому, действительно связано с защитными механизмами самоподдержания.

Проанализировав подходы к самоотношению мы можем сказать, что самоотношение как единица самосознания имеет свою структуру: самоуважение, самооценка, аутосимпатия. Выполняет функциональные операции. К ним относятся саморегуляция, самоконтроль, защитная, оценочная, отображающая. Состоит из трех компонентов: эмоциональный, когнитивный, конативный.

1.2 Особенности формирования самоотношения в юношеском периоде

Юность это, определенный отрезок жизни после отрочества до взрослой жизни (условные возрастные границы от 15 – 16 до 21 – 25 лет). Данный период, характеризует человека в том что проходит путь от неуверенного, непоследовательного, притязающего на взрослость, до действительного повзросления. В юности происходит процесс становления человека как личности, когда юнец, пройдя путь онтогенетической идентификации ассимиляции другими людьми, в ходе присвоил от других значимые свойства личности, такие как сопереживание, к нравственному отношению к себе и людям, способность к усвоению норм, поведения и др. [12]

Одним из главных задач развития, является формирование отношение человек к себе (самоотношение), это процесс осознание себя как индивидуальности, как участника социальных отношений.

В различных исследованиях говорится что, самоотношение играет важную роль в формировании межличностных отношений, «в процессе мотивации и целеобразования, в способах образования и разрешения кризисных ситуаций» [13]

Развитие самоотношения в разные возрастные периоды (детство, подростковый возраст, юность) посвящено не мало работы, Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, М.И. Лисиной, Л.И. Божович, В.С. Мухиной, Д.Б. Эльконина, Э.Эриксона и др. В переходный период от подростничества к раннему юношескому возрасту в контексте становления нового уровня самосознания, упрочняется отдельные отношения к себе, их интегрированность и оформление в виде устойчивой структуры самоотношения.

В юном возрастном периоде происходит дальнейшее продолжение развития психики человека, начинается структурное перестройка психических функций внутри интеллекта, меняется личностная структура в связи с введением в широкие, новые разного содержания социальные общности. В юношеском возрасте, достигается новый уровень развития самосознания: открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности; стремление к самопознанию; формирование личной идентичности, чувство индивидуальности самотождественности, преимственности и единства; самоуважение; становление личностного способа бытия [14].

Исследования показывают, что структура самоотношения организуется среди определенных составляющих таких как: самопринятие, открытость и самоуважение, отношения с родителями и ближайшим окружением.

С.Р. Пантлеев изучив структуру в юношеском возрасте отмечает двойственный характер самоотношения: с одной стороны, характер определяется внутренним интимными критериями собственной ценности,

уникальности, способность вызвать интерес и положительные эмоции окружающих; с другой, это самооценка исходящая из вне, по внешним критериям и эталонам, которые еще не достаточно интериоризирована, и в этом смысле, в определенной мере даны социумом в лице значимых взрослых, требования для приспособления и успеха.

Так же есть данные отмечающие о «размытости» структуры самоотношения в возрасте 17 – 18 лет, о его нестабильности и инфантильности. В данном периоде отношение к себе еще не имеет четких границ, расплывчато, отсутствие синхронности в развитие эмоционально – ценностных отношений. Наблюдается двойственность характера самоотношения, но при этом оно становится общим, носит целостный характер, изменяются критерии оценки себя [15].

Процесс развития отношения к себе проходит через ряд стадий – от наивного направления в отношении себя к более определяющей и иногда колеблющейся самооценке (С.Л. Рубинштейн). Бессознательное желание отбросить прежние детские идентификации способствуют активизации рефлексии, чувство особенности, непохожести на других. Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает характерное для ранней юности чувство одиночества или страха одиночества [16].

В периоде 19 – 20 лет происходит некий «перелом» в строение самоотношения. Он является кризисным периодом или другими словами возникновение самоотношения в целостности. А.М. Прихожан отмечает что, именно в юном возрасте на основании выработанных собственных систем ценностей формируется эмоционально – ценностное отношение к себе, то есть «оперативная самооценка» основывается на сообразности поведения, собственных взглядов, убеждений, результатов деятельности.

К 21 – 22 годам происходит стабилизация, здесь наблюдается устойчивость самоотношения. В этом возрасте происходит балансировка когнитивного и эмоционального компонентов, что приводит к представлению

устойчивого отношения к себе, как целостная личность, и отличная от других. [15].

В структуре самоотношения одной из важных категорий является «самоуважение» [17]. Категория имеет множество значений, таких как удовлетворенность собой, чувство собственного достоинства, принятия себя, положительное отношение к себе. Низкий и высокий уровень самоуважения непосредственно связаны с эмоциями имеющие два полюса положительный и отрицательный. Одним из мотивов самоуважения будет является - «личная потребность максимизировать переживание положительных и минимизировать переживание отрицательных установок по отношению к себе» [17] (пример потребности, мотива (типо я не одинок: приводит к положительному максимуму)

Человек, у которого высокий уровень самоуважения, склонен считать себя не хуже других, верит в себя, в свои способности и в то, что может преодолеть свои недостатки. С низким же уровнем самоуважения человек, склонен к чувству неполноценности, ущербности, что оказывает крайне отрицательное влияние на эмоциональное самочувствие и социальное поведение.

Так в исследованиях М. Розенберга, где было обследовано свыше 5000 учеников старшей школы в возрасте 15 – 18 лет, был сделан вывод о том, что, для юношей с низким уровнем самоуважения типична общая неустойчивость образов «Я» и мнения о себе. Они склонны «закрываться» от окружающих, демонстрируя им «ложное лицо», «представляемое Я».

Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Вследствие этого многим из них свойственна застенчивость, склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты,

причем этот уход отнюдь не добровольный. Чем ниже уровень самоуважения личности, тем вероятнее, что она страдает от одиночества [17].

Итак, говоря о самоотношении в юношеском возрасте можно выделить ряд специфических моментов. Процесс развития отношения к себе проходит через ряд стадий – от наивного направления в отношении себя к более определяющей и иногда колеблющейся самооценке. Имеет двойственный характер: с одной стороны, характер определяется внутренними интимными критериями собственной ценности, уникальности, способность вызвать интерес и положительные эмоции окружающих; с другой, это самооценка исходящая извне, по внешним критериям и эталонам, которые еще не достаточно интериоризирована, и в этом смысле, в определенной мере даны социумом в лице значимых взрослых, требования для приспособления и успеха.

2 Теоретический анализ переживания одиночества

2.1 Одиночество как предмет изучения психологии

Проблему одиночества как показал анализ, в основном было затронуто зарубежными исследователями. Было представлено не малое количество теоретических подходов, раскрывающие природу переживания одиночества.

Один из подходов является психодинамический, представителем которого является Зилбург. Он выделял в подходе два понятия «одиночество и уединенность». Уединенность – это «нормальное» и переходящее умонастроение», возникшее при отсутствии конкретного человека, а под одиночеством он понимал, как неопределимое, постоянное ощущение.

Данный подход рассматривает одиночество как раннее возникший признак патологии, и причиной является неудачный опыт детской социализации [17]. Зилбург, так же говорил, что одиночество становится отражением характерных черт личности: враждебность, нарциссизм, мания величия. Одиноким человек сохраняет инфантильное чувство собственного всемогущества, он эгоцентричен. [11]

Еще один из подходов рассматривающий феномен одиночества является подход К. Роджерса «человек – центрированный подход». Роджерс считает что, одиночество обусловлено настоящими влияниями, которые испытывает личность.

Автор описывает одиночество так – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его - феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я».

Если разделять процесс формирования одиночества на несколько этапов, то можно увидеть следующее: первое, общественное влияние, где человека вынуждают вести себя социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами, второе, возникновение противоречия между идеальным «Я» и реальным «Я» в отношении с другими людьми, что может привести к потере смысла существования. Третье, личность становится одиноким, когда,

устранив барьеры на пути к собственному «Я», он, тем не менее, думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других [3].

И тут получается смыкающийся круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не быть отвергнутым, продолжает придерживаться своим социальным формам поведения, что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

Боумен, Рисмен, Слейтер, представители социально – психологического подхода. В данном подходе причиной возникновения одиночества является общество. Боумен в своих работах выделяет несколько факторов, способствующих обострению одиночества это, ослабление связей в первичной группе, увеличение семейной и социальной мобильности.

У Рисмена, причиной возникновения одиночества и одной из главных является ориентация на другого [17]. Человек с такой ориентацией хочет понравиться другому, постоянно приспосабливается к обстоятельствам, а также в отрыве от своего истинного «Я», своего чувства и своего ожидания. У личности может сформироваться зависимость от внимания окружающих, синдром обеспокоенности.

Слейтер называет современное общество индивидуалистическим. Из-за того, что в нем невозможно достичь удовлетворения потребности в общении, сопричастности и зависимости, у человека возникает одиночество.

Представители экзистенциального подхода, полагают, что одиночество является одним из важных условий нашей жизни и формой системы защитных механизмов. Мустакас [17], проводит линию различия между терминами «суета одиночества и истинное одиночество». Суета одиночества - это система защитных механизмов, которая отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, постоянно побуждает стремиться к активности ради активности совместно с другими людьми. Истинное одиночество – вытекает из конкретной реальности одинокого существования и из столкновения личности с предельными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные

перемены), переживаемыми в одиночку. Мустакас считает, что истинное одиночество может быть и творческой силой. Экзистенциалисты призывают людей преодолеть их страх одиночества, и научиться позитивно его использовать.

Представители интерактивного подхода, выделяют два источника оказывающих влияния на возникновения одиночества это личностный и ситуативный. Одиночество является продуктом сознания или взаимодействия. Р.С. Вейс представитель данного подхода определяет одиночество как «эпизодическое острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением человека иметь дружеские или интимные отношения» [17]. Он отмечал что, одиночество выступает как продукт интеграции, личности и ситуации. Р.С. Вейс различает два основных типа одиночества, имеющих различные предпосылки и протекание, а именно, «социальную изоляцию» и «эмоциональную изоляцию». [14]. «Эмоциональная изоляция» вызывается отсутствием привязанности к конкретному человеку, возникает внутренняя опустошенность. «Социальная изоляция» понимается как «переживание человеком отсутствия доступного круга социального общения, значимых дружеских связей или чувства общности» и вызывает «ощущение бессмысленности своей жизни, своей незначимости, напряжение и скуку».

Когнитивный подход, делает акцент на познании как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Когда индивид осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов, тогда наступает чувство одиночества. Энн Пепло одна из представителей подхода, обращает внимание на теорию атрибуции (объяснения). Она рассматривает, как осознание причин одиночества может влиять на напряжение переживания и на восприятие постоянства одиночества, сохраняющихся на протяжении определенного времени.

«Э. Пепло интересовало явление одиночества среди «нормального» населения. К поискам причин одиночества Пепло подходит достаточно широко:

она исследует как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние как прошлого, так и настоящего на формирование личности. Когнитивные факторы - отличительный аспект ее теоретизирования - это процессы, происходящие внутри индивида, согласовывающего свою деятельность с реальностью».

Интимный подход предполагает что, индивид стремится к сохранности равновесия между желаемым и достигнутым уровнем социального контакта. Так представители интимного подхода Дерлега и Маргулис, употребляют такие термины как «интимность» и «самораскрытие» для объяснения одиночества. Одиночество детерминировано отсутствием определенного партнера, который способствует достижению различных личностных целей. «Одиночество вероятнее всего наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида, не хватает интимности, необходимой для доверительного общения». Представители считают, что и внутриличностные факторы, и факторы среды способны привести к одиночеству [17].

Переживание одиночества имеет несколько подходов психодинамический, социально – психологический, когнитивный, интимный, экзистенциальный. Одиночество может быть как негативным, так и позитивным, имеет свою внутреннюю структуру, функции, задачи. Состоит из компонентов: эмоциональный, когнитивный, конативный. Причинами возникновения одиночества может быть внешняя ситуация, социализация или внутренние характеристики человека.

2.2 Типы переживания одиночества

Данной проблемой занимались как зарубежные, так и отечественные ученые. Это З. Фрейд, Г. Зилбург, Г. Салливан, К. Роджерс, Ф. Фромм-Рейхман, К. Мустакас, К. Боумен, Э.Эриксон, Д. Гэв, Ш. Бюлер, И. С. Кон, И. В. Дубровина, В. С. Мухина, Д. И.Фельдштейн, К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, С.Л.Рубинштейн, В.И.Слободчиков и др.

Одиночество происходит от слова «один». У одиночества есть позитивные и негативные аспекты. Следует отличать одиночество и физическую изоляцию – это не одно и то же. Физическая изоляция не должна оцениваться отрицательно. Не всегда человек, который находится один, испытывает одиночество. Но можно быть одному и не чувствовать себя одиноким, а можно быть в толпе, в кругу друзей и чувствовать одиночество.

Но данную проблему можно рассматривать в совершенно разных плоскостях – от состояния одиночества, возникающего лишь в периоды изоляции и одиночества как возможности духовного самосовершенствования до пессимистического понимания одиночества как единственно возможной формы бытия человека и негативного к этому состоянию отношения как противоречащего природе человека. То есть проблему одиночества можно свести к двум концептуальным направлениям, в которых одиночество рассматривается как отрицательное или положительное явление. Такая двойственность характера переживания одиночества может по-разному влиять на подростка: с одной стороны, оно обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, с другой - может привести к поведенческим проявлениям, изоляция, агрессия.

Как отрицательное явление чувство одиночества проявляется в том, что подростки чувствуют себя покинутыми, забытыми, потерянными, ненужными. Это весьма мучительные ощущения, потому, что они возникают вопреки ожиданиям подростка. Чувство одиночества может способствовать развитию тяжелого расстройства личности. Одиночество обычно переживается на двух уровнях:

- эмоциональный уровень: чувство полной погруженности в себя, обреченности, ненужности, беспорядка, пустоты, чувство потери.
- поведенческий уровень: падает уровень социальных контактов, разрыв межличностных связей.

Определение собственного одиночества является результатом длительного процесса, в ходе которого подросток осознает и наделяет смыслом

свои уникальные переживания и обобщает их в целостную категорию. К выводу «Я одинок» подростки обычно приходят с помощью различных доказательств. Например, низкий уровень социальных контактов, разрыв установившихся связей, а также неудовлетворительные образцы социального взаимодействия, понимания себя как не похожего на других. Так как межличностное взаимодействие со сверстниками является ведущей деятельностью в подростковом возрасте, то данная проблема может привести к серьезным последствиям для подростка [3].

Подросток становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений со сверстниками, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Одинокость подростков возникает: от чувства бессилия («от моих поступков ничего не зависит»); от чувства бессмысленности («не ясно, во что верить»); от непонимания норм и границ (неясность динамики и социальных ориентиров); от изоляции (изоляция от ценностей «взрослого» общества); от чувства чуждости всему (теряется смысл обучения, удовлетворение от учёбы).

Подросток не может сохранять свою индивидуальность и ее целостность в чужом ему мире, это разрушительно для него. Реакция на одиночество может быть разной: депрессия, агрессивное поведение.

Но чувство одиночества носит и положительный характер. Одинокость содержит в себе возможность развития индивидуальности подростка и поэтому может квалифицироваться как ресурс её развития, так как позитивный потенциал одиночества заключается в том, что оно является, во-первых, своего рода индикатором неудовлетворенности человека своим актуальным состоянием и положением, во-вторых, побуждает к соответствию с идеальными представлениями о себе, то есть мотивирует к реализации выбора и выбранной возможности.

Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих его функциях:

- в становлении саморегуляции;

- стабилизации психофизического состояния;
- самопознании и самоопределении;
- в защите «я» человека от деструктивных внешних воздействий, особенно в условиях социальной изоляции. Защита от внешних воздействий особенно необходима и трудна для подросткового возраста, поскольку ещё не сформировано устойчивое смысловое пространство, способное обеспечить относительную самостоятельность каждому подростку [2].

Именно поэтому использование одиночества как ресурса развития должно осуществляться путём организации коррекции от негативного, отрицательного одиночества к позитивному, положительному.

Говоря об одиночестве, как о позитивном явлении, следует вспомнить понятие «уединенность». Она представляет собой вариант переживания психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности подростка относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексии. Уединенность – это благоприятное состояние субъективно принимаемого одиночества. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику [1].

Итак, одиночество, переживаемое негативно имеет свою специфику также, как и позитивное. Негативная сторона деструктивно воздействует на личность: враждебность, агрессия, изоляция, опустошенность, страх одиночества. Позитивная сторона несет конструктивный характер: развитие личности, самореализация, побуждает к творческим мотивам, интерес к собственному я.

2.3 Влияние самоотношения на переживание одиночества

Адресуясь к раскрытию факторов одиночества, значительная доля ученых считает, что они заключены главным образом в текущем жизненном опыте

человека и коренятся либо в личности (психодинамический, феноменологический подходы), либо в обществе (социологический подход), либо в том и в другом [18]. Так же за последние годы исследований проблемы, становится очевидным то что, проблема одиночества не только связана с особенностями общения, но и со свойствами личности.

В своих исследованиях Л.А. Пепло отметила, что «одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. его самооценка.» Так, человек относящийся негативно к себе может испытывать неуверенность, иметь низкую самооценку, самообвинять себя, быть неприспособленным, и это всё может привести к представлению себя как одинокого, не способного устанавливать контакты с другими людьми, самообвинять, замыкаться в себе, уходить в себя, изолироваться. [27] Так же проводились исследования одиночества (А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова), где было отмечено о причинах одиночества, и одна из причин была, отношение к себе: самооценка, аутосимпатия, самопринятие, самообвинение себя.

Человек с негативным самоотношением - устойчив к ощущением неполноценности, ранимости, чувствительность к внешним раздражителям, оторванностью от настоящего взаимодействия с людьми. Данные установки препятствуют к установлению удовлетворительных общественных взаимосвязей, что, в свою очередь, могут стать причиной возникновения одиночества. Помимо этого, негативное отношение к себе, означает неприятия безусловной ценности собственного "Я", следовательно - отдаленность от собственного «Я», что так же способен послужить причиной к появлению ощущения одиночества, в соответствии с феноменологическим подходом к установлению его причин.

В исследовании О.В. Князевой говорится о корреляции переживания одиночества с такими структурными компонентами самоотношения как: самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение. [28]

Так в исследованиях М. Розенберга, где было обследовано свыше 5000 учеников старшей школы в возрасте 15 – 18 лет, был сделан вывод о том, что,

для юношей с низким уровнем самоуважения типична общая неустойчивость образов «Я» и мнения о себе. Они склонны «закрывать» от окружающих, демонстрируя им «ложное лицо», «представляемое Я».

Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Вследствие этого многим из них свойственна застенчивость, склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, причем этот уход отнюдь не добровольный. Чем ниже уровень самоуважения личности, тем вероятнее, что она страдает от одиночества [17].

Бессознательное желание отбросить прежние детские идентификации способствуют активизации рефлексии, чувство особенности, непохожести на других. Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает характерное для ранней юности чувство одиночества или страха одиночества [16].

Выводы: проведенный научный анализ литературы касающейся данной проблематики а именно проблему самоотношения и переживания одиночества, демонстрирует нам о множестве различных подходов. Анализ классической теории, концепций и подходов позволяет говорить, что в большинстве из них одиночество традиционно рассматривается в контексте двух тенденции, обусловленных его негативной и позитивной направленностью. Переживание негативного характера говорит нам о деструктивном влиянии на организм, на развитие личности, его социальных отношений. Субъект чувствующий остро одиночество склонен к изоляции не только физически внешне, отдаляясь от социальных контактов, но и внутренне, испытывать страх от одиночества избегать его, закрываться эмоционально, иметь внутреннюю опустошенность, закрывать свою истинное лицо. Позитивное переживание содержит совсем иную характеристику. Субъект переживающие позитивно склонен относиться к

одиночеству эмоционально положительно, он не испытывает чувства страха, тревоги, агрессии, и находится в ладу с самим собой. Ситуацию уединения использует как ценное время для рефлексии и личностного роста.

Так же в феномене одиночества можно выделить несколько категорий переживания одиночества: эмоциональная - негативное или позитивное чувство; когнитивное - понимание себя, понимание себя как одинокого; поведенческая - уединение, избегание контактов и одиночества; состояние - интегрированности или потери внутренней целостности, а также гармония с миром.

Анализ работ, посвященных изучению другого рассматриваемого в работе феномена - отношения человека к себе, позволяет говорить о большом разнообразии определений этого явления с позиции содержания и структуры: глобальная (обобщенная, интегральная) самооценка, как конгломерат частных самооценок, самопринятие, самоотношение, чувство компетентности. Самоотношение имеет свою структуру: самоуважение, аутосимпатия, самопринятие, самоинтерес и каждый компонент взаимодействует с другими компонентами. Так же самоотношение взаимосвязан с потребностями и мотивами.

3 Эмпирическое исследование взаимосвязи компонентов самоотношения у молодых людей с разным типом переживания одиночества

3.1 Организация и методы исследования

В исследовании участвовало 57 респондентов, из них 23 юноши, 34 девушек, в возрасте от 21 до 25 лет.

В данном возрастном периоде как пишет Ремшмидт Х. происходит момент, когда у человека в процессе выработанных собственных систем ценностей, убеждений, сообразности поведения, собственных взглядов, формируются устойчивые оценки отношения к себе [15]. В нашем исследовании это важный критерий, устойчивые оценки. Данный критерий позволяет подходить к самоотношению как к факту, аргументирующее тот момент, который будет указывать на стабильность оценки себя при переживании одиночества.

Этапы исследования

Первый этап исследования направлен на выявление типа переживания одиночества.

Второй этап исследования направлен на выявление выраженности компонентов самоотношения у респондентов с негативным и позитивным переживанием одиночества.

На третьем этапе проведен статистический корреляционный анализ, на выявления связи между переменными.

Подбор методик исследования

Дифференциальный опросник переживания одиночества (полная версия), (ДОПО-3), (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев).

Методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс

урс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием.

Тест – опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самооотношение;
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

В качестве исходного принимается различие содержания "Я-образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения.

В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Назначение рангового коэффициента корреляции

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

3.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Этапы исследования

На первом этапе исследования проводилось выявление типа одиночества, негативного и позитивного. Распределение происходило за счет опросника «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Автор: Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев.

Из общей выборки (N=57) были распределены респонденты по выраженным признакам, указывающие на негативный и позитивный тип переживания одиночества. Первый, позитивный тип, характеризует высокие показатели шкалы «позитивного одиночества» при низких показателях «общего одиночества» и «зависимость от общения» и второй, негативный тип, демонстрирующий высокие показатели шкал «общего одиночества» в сочетании с высокими показателями «зависимость от общения» и низкими показателями «позитивного одиночества».

Таблица 1 – Сравнительный анализ и распределение результатов исследования на разный тип переживания одиночества по опроснику «Дифференциальный опросник переживания одиночества». Автор: Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев

| | Позитивный тип | Негативный тип | Респонденты с не выраженными типами одиночества |
|-------------|----------------|----------------|---|
| Респонденты | 28 | 19,3 | 52,6 |

*Примечание. Количество респондентов указаны в процентах

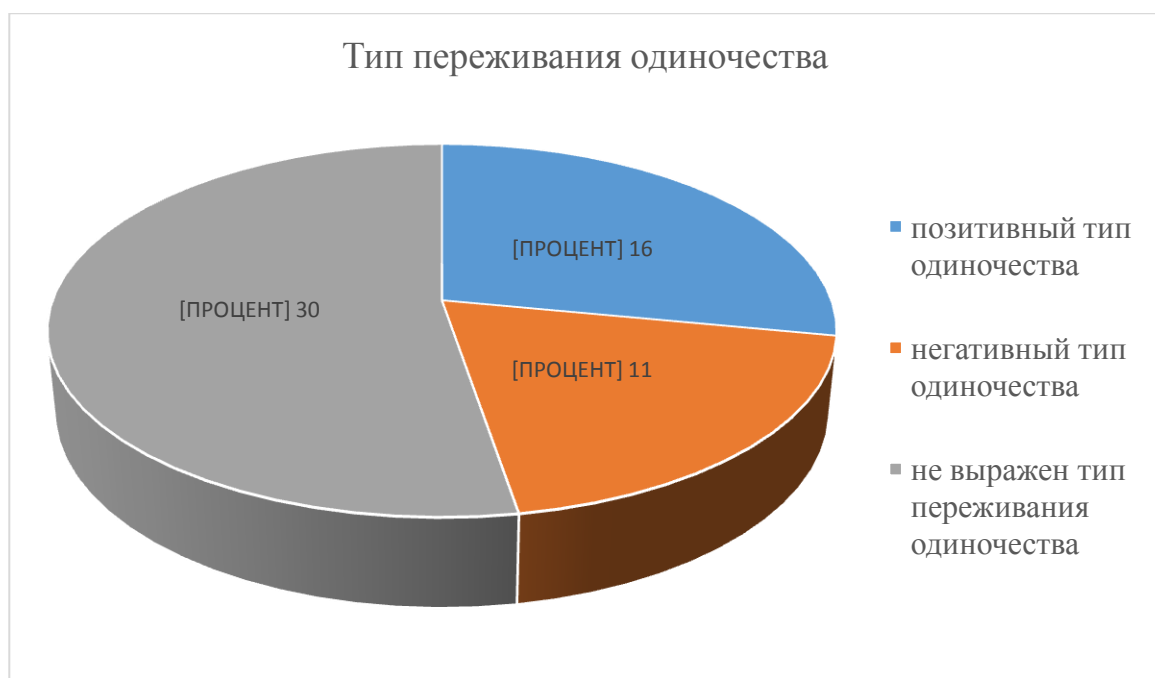


Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов переживания одиночества по опроснику «Дифференциальный опросник переживания одиночества»
Автор: Е. Оснин, Д. А. Леонтьев

Результаты полученные в ходе проведения методики выявило следующее, из общей выборки (N=57), количество респондентов с невыраженным типом переживания одиночества составляет 30 ч. (53%), с позитивным переживанием 16 ч. (28%), с негативным переживанием 11 ч. (19%). И как мы видим, только вторая часть, состоящая из 27 ч. (47,3%) респондентов, переживает актуальный для данного исследования типы одиночества.

Второй этап исследования направлен на выявление низкого и высокого уровня компонентов самооотношения, у респондентов с негативным и позитивным типом переживания одиночества. Компонентами самооотношения при негативном переживании одиночества являются: низкий уровень самоуважения и высокий уровень самообвинения. При позитивном типе переживании одиночества компонентами самооотношения выступают: высокий уровень самоинтереса, самопонимания, самопринятия.

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов по опроснику «Дефференциальный опросник переживания одиночества» Автор: В. В. Столин, С. Р. Понтилеев у респондентов с негативным переживанием одиночества.

| Уровни | Самоуважение | Самообвинение |
|---------|--------------|---------------|
| Низкий | 81,8 | 18,2 |
| Средний | - | 9,1 |
| Высокий | 18,2 | 72,7 |

*количество респондентов указаны в процентах

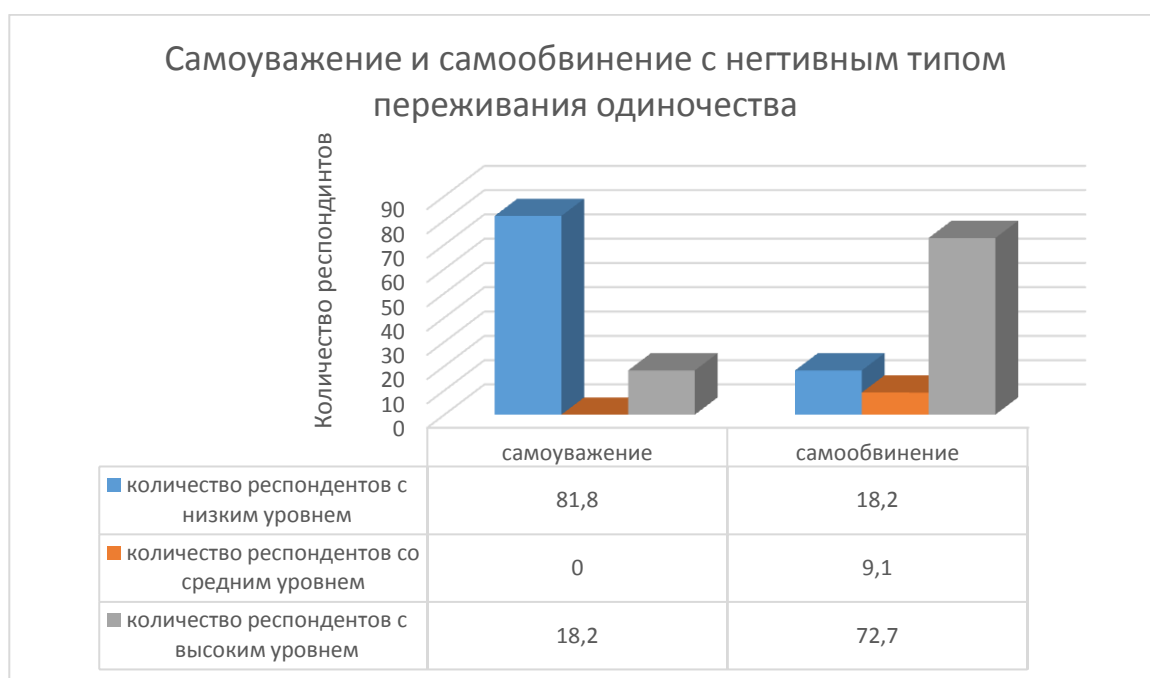


Рисунок 2 – Сравнительный анализ компонентов самооотношения: самоуважение, самообвинение, при негативном типе переживания одничества

График показывает что у 11 респондентов с негативным переживанием одиночества, выражен низкий уровень самоуважения (81,8%) и высокий уровень самообвинения (72,7%). Что свидетельствует о подтверждении исследовательской гипотезы. Респонденты страдающие от одиночества характерно низко оценивать себя, они прежде всего видят в себе недостатки и винят себя в происходящем, слабо верят в свои способности и возможности.

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов по опроснику «Опросник самоотношения» Автор: В. В. Столин, С. Р. Понтилеев у респондентов с позитивным переживанием одиночества, шкала «Позитивное переживание»

| Уровни | Самоинтерес | Самопонимание | Самопринятие |
|---------|-------------|---------------|--------------|
| Низкий | 31,2 | 43,7 | 6,2 |
| Средний | 6,2 | - | 6,2 |
| Высокий | 62,5 | 56,3 | 87,5 |

*Количество респондентов указаны в процентах

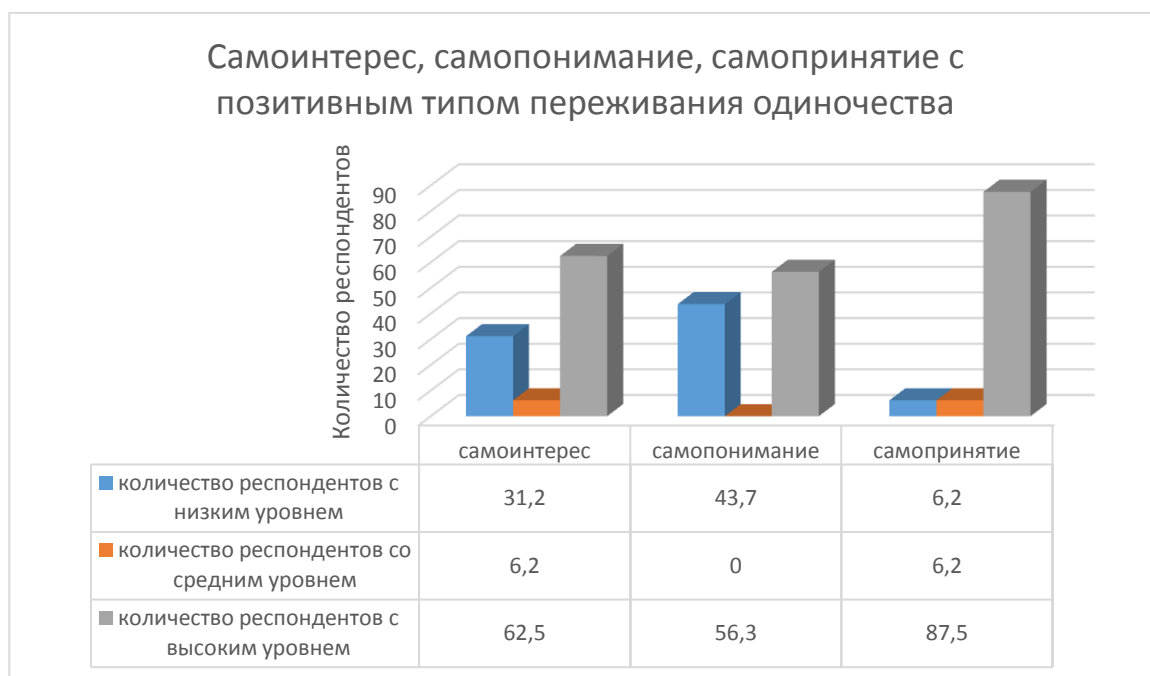


Рисунок 3 – Сравнительный анализ компонентов самоотношения: самоинтерес, самопонимание, самопринятие, при позитивном типе переживания одиночества

Результаты группы с позитивным типом переживания одиночества, указывают на выраженность респондентов к самоинтересу (62,5%), самопониманию (56,3%) и самопринятию (87,5%). Это говорит том что, группа респондентов переживающая позитивный тип одиночества склонны проявлять

интерес к своим мыслям, чувствам, принимать себя, понимать своим мотивы, потребности.

На третьем этапе исследования полученные данные были обработаны с помощью метода математической статистики «коэффициент ранговой корреляции Спирмена», с целью выявления корреляции между компонентами самоотношения и негативным и позитивным типом переживания одиночества.

Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum (D^2)}{n(n^2 - 1)}$$

- где n – количество ранжируемых показателей
- d – разность между рангами переменных
- $\sum (d^2)$ – сумма квадратов разностей рангов

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента равные 0,3 и менее - показателями слабой тесноты связи; значения более 0,4, но менее 0,7 - показателями умеренной тесноты связи, а значения 0,7 и более - показателями высокой тесноты связи.

Таблица 5 – Коэффициенты корреляции самоуважения и самообвинения (по опроснику самоотношения) с показателями общее одиночество и зависимость от общения (по опроснику дифференциальный опросник переживания одиночества) в группе с негативным переживанием одиночества (N=9) по Спирмену

| Результат: r_s | Самоуважение | Самообвинение |
|------------------------|--------------|---------------|
| Общее одиночество | 0.15 | -0.163 |
| Зависимость от общения | -0.358 | 0.421 |

Таблица 6 – Коэффициенты корреляции самоинтерес, самопонимание, самопринятие (по опроснику самоотношения) с показателями позитивного

одиночества (по опроснику дифференциальный опросник переживания одиночества) в группе с позитивным типом переживания одиночества (N=15) по Спирмену

| Результат: rs | Самоинтерес | Самопонимание | Самопринятие |
|------------------------|-------------|---------------|--------------|
| Позитивное одиночество | -0.28 | -0.384 | -0.014 |

Проведя методику на выявление тесноты связи между переменными, мы получили следующие результаты: обе группы с переживанием одиночества и компонентами самоотношения выражают слабую тесноту связи. Все значения находятся вне зоны значимости. По данным результатам можно сделать следующий вывод: переменные не имеют связи, что указывает на не подтверждение исследовательской гипотезы.

3.3 Выводы

В ходе нашего исследования нам удалось выяснить что при переживании одиночества позитивного или негативного, у субъекта выражены определенные компоненты самоотношения. Статистические данные указывают на то что, при ста процентах респондентов, переживающие позитивное одиночество, большинству характерно отношение самопринятия (87,5%), самоинтереса (62,5%), самопонимания (56,3%). Что свидетельствует о том, что, субъект который видит в уединение ресурс для самопознания и принимает себя как индивидуального, и испытывает положительные эмоции в уединение, расположен принимать себя в целом и в частностях, имеет меру близости к самому себе, проявляет интерес к своим чувствам, мыслям, готов вести разговор на равных, имеет уверенность в своей интересности для других, понимает себя и других. Так же статистика указывает и на другие показатели, связанные с высокой выраженностью самообвинения и низкой степени выраженности самоуважения, которые преобладают при негативном

переживании. Данный тип склонен к закрытости, изоляции, негативному отношению к одиночеству, имеет страх одиночества, прибегает к постоянному поиску социальных контактов с целью избежать уединения связанной с неприятными и болезненными переживаниями, такой тип имеет характер чрезмерно виниться себя, видеть в себе только недостатки, оценивать свои способности, качества с негативной стороны, так же не уверен в себе.

Проведя заключительный этап исследования особенностей самоотношения у молодых людей с разным типом переживания одиночества можно сделать следующий вывод, что, между компонентами самоотношения и позитивным и негативным переживанием одиночества не существует статистической значимости, отсутствует взаимосвязь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема одиночества является как никогда актуальной. Данная исследовательская работа посвящена изучению связи между феноменом переживания одиночества и отношением к себе, у молодых людей, и в частности, исследованию связи между негативным переживанием одиночества с компонентами самооотношения, самоуважение и самообвинение, и связи между позитивным переживанием одиночества с компонентами самооотношения, самоинтерес, самопонимание, самопринятие.

Проведя теоретический анализ научной литературы, по данной проблематике указывает, что одиночество – это не только отсутствие социальных контактов и изолированность, но и, поиск социальных контактов, который указывает на избегание уединения, избегания от самого себя и страх одиночества. Так же и имеется позитивное переживание одиночества содержащая совсем иную характеристику. Человек переживающий позитивно склонен относиться к одиночеству эмоционально положительно, он не испытывает чувства страха, тревоги, агрессии, и находится в ладу с самим собой. Ситуацию уединения использует как ценное время для рефлексии и личностного роста, саморазвития и самореализации. Одиночество может возникнуть из – за потери значимого человека, потери смысла, личностных характеристик. Самоотношение – это представление индивида о самом себе. Самоотношение формируется с возрастом, имеет свою структуру, связан с потребностями и мотивами. Так же у самооотношения можно выделить несколько категорий: эмоциональная, когнитивная, мотивационно – потребностная.

Данное исследование помогло понять феномен одиночества, его происхождение, причин возникновения, структуру. С какими внутренними личностными характеристиками связан.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Пантелеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантелеев. – М. : Смысл, 1993.-32 с.
2. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев – М. : Смысл, 1993.-43 с.
3. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев – М. : Смысл, 1999.-487 с.
4. Роджерс, К. Р. Клиентоцентрированная терапия / К. Р. Роджерс - М. : Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997.-320 с.
5. Кольшко, А. М. Психология самоотношения: учеб. пособие / А.М. Кольшко – М. : ГрГУ. – Гродно, 2004.-102 с.
6. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989.-254 с.
7. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Издательство московского университета, 1983.-288 с.
8. Пантелеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991.-100 с.
9. Дроздова, Д. Е. Влияние групповой оценки и самооценки внешнего облика на социально-психологический статус в группе / Д. Е. Дроздова. // Специальное образование – Новосибирск: СибАк – 2015. С. 34-55
10. Визгина А. В. Гендерные особенности процессов самосознания и самоотношения / А. В. Визгина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психолог – Новосибирск: СибАк – 2013. С. 43-55
11. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989.-254 с.
12. Мясищев В. М. Психология отношений / В. М. Мясищев – М. : Просвещение, 1999.-153 с.
13. Болотова А. К. Психология развития / А. К. Болотовой, О. Н. Молчановой - М. : ЧеРо, 2005.- 524 с.

14. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. - М. : Мир 1994.-320 с.
15. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон – М. : Политиздат, 1984.-335 с.
16. Пантелеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев – М. : МГУ, 1991.-110 с.
17. Дубровина, И. В. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи - Возрастные особенности психического развития детей / И.В. Дубровина, - М. : 1982.-251 с.
18. Кон, И. С. Развитие самосознания / И. С. Кон - М.: Просвещение, 1989.-254 с.
19. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс - М. : Прогресс, 1986.-422 с.
20. Покровский Н. Е. Лабиринты одиночества / Е. Н. Покровский – М. : Прогресс, 1989,-624 с.
21. Клее, М. Психология подростка / М. Клеем – М. : ЧеРо 1991.-258 с.
22. Адамов В. Г. Одиночество и свобода / В. Г. Адамов – М. : 1992. - 276 с.
23. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон – М. : Просвещение 1989.-256 с.
24. Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина – М. :МПСИ 2008.-228 с.
25. Герт, В. А. Коррекционные аспекты преодоления негативного влияния чувства одиночества в подростковом возрасте / В. А. Герт // Специальное образование – М. : 2011-33 с.
26. Слободчиков, И. М. Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование – М. : 2007-43 с.
27. Иванченко, Г. В. Универсум одиночества / Г. В. Иванченко – М. : 2008.-424 с.

28. Любякина, А. А. Исследование одиночества у студентов / А. А. Любякина, Л. В. Оконечникова // Педагогическое образование в России. – 2016. - №2. – С. 8
29. Глуханюк, Н. С. Практикум по психодиагностике: учеб. пособие – 2-е изд. / Н. С. Глуханюк – М. : МПСИ. 2005.-216с.
30. Рогова, Е. Е. Одиночество в условиях современного общества / Е. Е. Рогова // Педагогическое образование в России. – 2012. - №2 - С. 15
31. Осин, Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Высшая школа экономики – М. : НИУ – 2013. – №1 – С. 55-81
32. Райгородский, Д. Я. Практическая психология / Д. Я. Райгородский – С. : 2001. – 306 с.
33. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс – СПб. : 2000. – 266 с.
34. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан – СПб. : 2003. – 580 с.
35. Слободчиков, И. М. Подросток и одиночество / И. М. Слободчиков – Екатеринбург: Детство, 1998. – 40 с.
36. Биксон Т.К., Жизнь старого и одинокого человека / Пепло Л.Э., Рук К.С., Гудчайлдс Ж.Д – М. : Психология старости: Хрестоматия. 2004.-685 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Дифференциальный опросник переживания одиночества (полная версия), (ДОПО-3), (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев).

Методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием.

В наиболее общем виде одиночество можно определить как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание этих двух факторов задает состояние, которое традиционно обозначается словом "одиночество"), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними.

Внутренняя структура

Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 3 шкалы.

Субшкала 1 «Изоляция» содержит утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен близкий контакт.

Субшкала 2 «Переживание одиночества» включает в себя сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ Я респондента как одинокого человека.

Субшкала 3 «Отчуждение» подчёркивает отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

Субшкала 4 «Дисфория одиночества» измеряет негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.

Субшкала 5 «Одиночество как проблема» отражает негативную оценку одиночества как феномена.

Субшкала 6 «Потребность в компании» измеряет переживаемую потребность в общении.

Субшкала 7 «Радость уединения» измеряет принятие человеком одиночества и уединения.

Субшкала 8 «Ресурс уединения» содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

Сумма субшкал 1-3 даёт балл по шкале «Общее одиночество», отражающей степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Сумма субшкал 4-6 даёт балл по шкале «Зависимость от общения», отражающей неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Сумма субшкал 7-8 даёт балл по шкале «Позитивное одиночество», измеряющей способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять

время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Продолжение приложения А

Методика: Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОП О-3).

Ф.И.О: _____

Доп. данные: _____

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа:

- «Не согласен»
- «Скорее не согласен»
- «Скорее согласен»
- «Согласен».

Таблица А.1 – бланк утверждений

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|---|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми. | | | | |
| 2. Я чувствую себя одиноким. | | | | |
| 3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди. | | | | |

Продолжение таблицы А.1

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|---|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 4. Я испытываю недостаток в дружеском общении. | | | | |
| 5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку. | | | | |
| 6. Я люблю оставаться наедине с самим собой. | | | | |
| 7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок. | | | | |
| 8. Я ощущаю себя частью группы друзей. | | | | |
| 9. Я не люблю оставаться один. | | | | |
| 10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться. | | | | |
| 11. Одинокие люди нуждаются в помощи. | | | | |

Продолжение таблицы А.1

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|--|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями. | | | | |
| 13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает. | | | | |
| 14. Я люблю помечтать в одиночестве. | | | | |
| 15. Мне всегда не хватает общения. | | | | |
| 16. В одиночестве приходят интересные идеи. | | | | |
| 17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении. | | | | |
| 18. Мне трудно быть вдали от людей. | | | | |

Продолжение таблицы А.1

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|---|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой. | | | | |
| 20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня. | | | | |
| 21. Есть люди, с которыми я могу поговорить. | | | | |
| 22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному. | | | | |
| 23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств. | | | | |
| 24. Я чувствую себя покинутым. | | | | |
| 25. В одиночестве голова работает лучше. | | | | |

Продолжение таблицы А.1

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|---|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества. | | | | |
| 27. Люди вокруг меня, но не со мной. | | | | |
| 28. В одиночестве человек познает самого себя. | | | | |
| 29. Мои социальные связи не глубоки. | | | | |
| 30. Я плохо выношу отсутствие компании. | | | | |
| 31. В одиночестве я чувствую себя самим собой. | | | | |

Продолжение таблицы А.1

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|--|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного. | | | | |
| 33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи. | | | | |
| 34. Мне кажется, что меня никто не понимает. | | | | |
| 35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли. | | | | |
| 36. Мне хорошо дома, когда я один. | | | | |
| 37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт. | | | | |

Окончание таблицы А.1

| Утверждение | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен |
|--|-------------|--------------------|-----------------|----------|
| 38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества. | | | | |
| 39. Без общения с людьми человек теряет самого себя. | | | | |
| 40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле. | | | | |

Таблица А.2 – результаты, полученные с помощью опросника «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Автор:

- ОП – Общее одиночество
- ЗО – Зависимость от общения
- ПО – Позитивное одиночество

| № | оп | % | зо | % | по | % |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 32 | 53 | 35 | 58 | 34 | 85 |
| 2 | 44 | 73 | 33 | 55 | 33 | 82 |
| 3 | 30 | 50 | 27 | 45 | 38 | 95 |
| 4 | 43 | 72 | 40 | 67 | 31 | 77 |
| 5 | 34 | 57 | 30 | 50 | 22 | 55 |
| 6 | 30 | 50 | 30 | 50 | 37 | 92 |
| 7 | 22 | 36 | 30 | 50 | 33 | 82 |
| 8 | 18 | 30 | 43 | 71 | 19 | 47 |
| 9 | 41 | 68 | 42 | 70 | 28 | 70 |
| 10 | 19 | 32 | 19 | 32 | 27 | 67 |
| 11 | 15 | 25 | 19 | 31 | 31 | 77 |
| 12 | 31 | 51 | 26 | 43 | 11 | 27 |
| 13 | 15 | 25 | 40 | 66 | 18 | 45 |
| 14 | 40 | 66 | 33 | 55 | 31 | 77 |
| 15 | 26 | 43 | 24 | 40 | 39 | 97 |
| 16 | 34 | 56 | 31 | 51 | 21 | 52 |
| 17 | 37 | 61 | 37 | 61 | 26 | 65 |
| 18 | 42 | 70 | 23 | 38 | 31 | 77 |
| 19 | 23 | 38 | 32 | 53 | 13 | 32 |
| 20 | 33 | 55 | 35 | 58 | 18 | 45 |
| 21 | 27 | 45 | 19 | 31 | 13 | 32 |
| 22 | 41 | 68 | 42 | 70 | 21 | 52 |
| 23 | 24 | 40 | 26 | 43 | 11 | 27 |
| 24 | 54 | 90 | 28 | 46 | 17 | 42 |
| 25 | 27 | 45 | 34 | 56 | 21 | 52 |
| 26 | 23 | 38 | 26 | 43 | 32 | 80 |
| 27 | 37 | 61 | 23 | 38 | 30 | 75 |
| 28 | 36 | 60 | 26 | 43 | 38 | 95 |
| 29 | 40 | 66 | 50 | 83 | 26 | 65 |
| 30 | 30 | 50 | 35 | 58 | 21 | 52 |
| 31 | 32 | 53 | 33 | 55 | 22 | 55 |
| 32 | 30 | 50 | 27 | 45 | 18 | 45 |
| 33 | 34 | 57 | 40 | 67 | 15 | 37 |
| 34 | 30 | 50 | 30 | 50 | 20 | 50 |

Окончание таблицы А.2

| № | оп | % | зо | % | по | % |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 35 | 15 | 25 | 30 | 50 | 13 | 32 |
| 36 | 26 | 43 | 30 | 50 | 18 | 45 |
| 37 | 34 | 57 | 43 | 71 | 13 | 32 |
| 38 | 37 | 60 | 42 | 70 | 21 | 52 |
| 39 | 23 | 38 | 19 | 32 | 11 | 27 |
| 40 | 32 | 53 | 19 | 31 | 17 | 42 |
| 41 | 30 | 50 | 26 | 43 | 33 | 82 |
| 42 | 34 | 57 | 40 | 66 | 30 | 75 |
| 43 | 30 | 50 | 33 | 55 | 39 | 97 |
| 44 | 15 | 25 | 24 | 40 | 29 | 72 |
| 45 | 26 | 43 | 35 | 58 | 34 | 85 |
| 46 | 34 | 57 | 19 | 31 | 40 | 100 |
| 47 | 37 | 60 | 42 | 70 | 15 | 37 |
| 48 | 23 | 38 | 26 | 43 | 20 | 50 |
| 49 | 32 | 53 | 28 | 46 | 26 | 65 |
| 50 | 30 | 50 | 34 | 56 | 21 | 52 |
| 51 | 34 | 57 | 26 | 43 | 22 | 55 |
| 52 | 30 | 50 | 23 | 38 | 18 | 45 |
| 53 | 15 | 25 | 26 | 43 | 21 | 52 |
| 54 | 26 | 43 | 50 | 83 | 13 | 32 |
| 55 | 34 | 57 | 35 | 58 | 17 | 42 |
| 56 | 37 | 60 | 19 | 32 | 40 | 100 |
| 57 | 23 | 38 | 19 | 31 | 32 | 80 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

В качестве исходного принимается различие содержания "Я-образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения.

В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самоотношение – внутренне недифференцированное чувство "за" и "против" самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров ("и поделом тебе").

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой "на равных", уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Методика: Опросник самооотношения/Текст опросника

Ф.И.О: _____

Доп. данные: _____

Инструкция испытуемым. Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны то знак "-".

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

- 19.Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
- 20.Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
- 21.Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
- 22.Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
- 23.У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
- 24.Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
- 25.Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
- 26.Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
- 27.К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
- 28.Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
- 29.Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
- 30.У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
- 31.В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
- 32.Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
- 33.Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
- 34.Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
- 35.Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
- 36.Временами я сам собой восхищаюсь.
- 37.Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Таблица В.3 – Результаты, полученные с помощью опросника «Опросник самооотношения» Автор: В. В. Столин, С. Р. Пантелеев

| № | Самоуважение | % | Самообвинение | % | Самопринятие | % | Самоинтерес | % | Самопонимание | % |
|----|--------------|----|---------------|----|--------------|-----|-------------|-----|---------------|----|
| 1 | 4 | 16 | 4 | 43 | 6 | 90 | 4 | 34 | 1 | 21 |
| 2 | 7 | 45 | 6 | 82 | 4 | 51 | 3 | 20 | 2 | 43 |
| 3 | 8 | 59 | 4 | 43 | 7 | 100 | 5 | 55 | 4 | 84 |
| 4 | 7 | 45 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 2 | 43 |
| 5 | 9 | 71 | 3 | 27 | 6 | 90 | 4 | 34 | 3 | 69 |
| 6 | 9 | 71 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 3 | 68 |
| 7 | 13 | 96 | 4 | 43 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 8 | 9 | 71 | 1 | 5 | 6 | 89 | 6 | 80 | 4 | 83 |
| 9 | 12 | 91 | 4 | 43 | 5 | 71 | 4 | 34 | 3 | 69 |
| 10 | 13 | 96 | 2 | 15 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 11 | 4 | 16 | 7 | 96 | 5 | 71 | 3 | 20 | 2 | 43 |
| 12 | 10 | 80 | 6 | 81 | 5 | 70 | 5 | 54 | 2 | 43 |
| 13 | 11 | 86 | 3 | 27 | 6 | 89 | 7 | 100 | 2 | 43 |
| 14 | 5 | 25 | 6 | 81 | 3 | 34 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 15 | 6 | 34 | 4 | 43 | 6 | 89 | 3 | 20 | 2 | 43 |
| 16 | 7 | 44 | 5 | 60 | 2 | 16 | 2 | 11 | 5 | 94 |
| 17 | 7 | 44 | 3 | 27 | 4 | 50 | 6 | 80 | 3 | 68 |
| 18 | 6 | 34 | 5 | 61 | 1 | 7 | 5 | 54 | 2 | 43 |
| 19 | 6 | 34 | 5 | 60 | 5 | 70 | 6 | 80 | 3 | 68 |

Продолжение таблицы В.3

| № | Самоуважение | % | Самообвинение | % | Самопринятие | % | Самоинтерес | % | Самопонимание | % |
|----|--------------|----|---------------|----|--------------|-----|-------------|-----|---------------|----|
| 20 | 13 | 96 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 21 | 5 | 25 | 4 | 43 | 5 | 70 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 22 | 5 | 25 | 4 | 43 | 5 | 70 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 23 | 8 | 58 | 5 | 60 | 6 | 89 | 6 | 80 | 3 | 68 |
| 24 | 3 | 9 | 3 | 27 | 4 | 50 | 1 | 3 | 0 | 4 |
| 25 | 5 | 25 | 4 | 43 | 5 | 70 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 26 | 10 | 80 | 3 | 27 | 4 | 50 | 4 | 34 | 2 | 43 |
| 27 | 12 | 91 | 1 | 4 | 5 | 70 | 5 | 54 | 4 | 83 |
| 28 | 8 | 58 | 2 | 15 | 5 | 7 | 5 | 54 | 5 | 94 |
| 29 | 4 | 16 | 4 | 43 | 6 | 89 | 4 | 34 | 1 | 21 |
| 30 | 9 | 71 | 3 | 27 | 6 | 90 | 4 | 34 | 3 | 69 |
| 31 | 9 | 71 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 3 | 68 |
| 32 | 13 | 96 | 4 | 43 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 33 | 9 | 71 | 1 | 5 | 6 | 89 | 6 | 80 | 4 | 83 |
| 34 | 12 | 91 | 4 | 43 | 5 | 71 | 4 | 34 | 3 | 69 |
| 35 | 13 | 96 | 2 | 15 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 36 | 7 | 44 | 5 | 60 | 2 | 16 | 2 | 11 | 5 | 94 |
| 37 | 7 | 44 | 3 | 27 | 4 | 50 | 6 | 80 | 3 | 68 |
| 38 | 6 | 34 | 5 | 61 | 1 | 7 | 5 | 54 | 2 | 43 |
| 39 | 6 | 34 | 5 | 60 | 5 | 70 | 6 | 80 | 3 | 68 |

Окончание таблицы В.3

| № | Самоуважение | % | Самообвинение | % | Самопринятие | % | Самоинтерес | % | Самопонимание | % |
|----|--------------|----|---------------|----|--------------|-----|-------------|-----|---------------|----|
| 40 | 13 | 96 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 41 | 5 | 25 | 4 | 43 | 5 | 70 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 42 | 5 | 25 | 4 | 43 | 5 | 70 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 43 | 8 | 58 | 5 | 60 | 6 | 89 | 6 | 80 | 3 | 68 |
| 44 | 3 | 9 | 3 | 27 | 4 | 50 | 1 | 3 | 0 | 4 |
| 45 | 5 | 25 | 4 | 43 | 5 | 70 | 6 | 80 | 1 | 21 |
| 46 | 8 | 58 | 2 | 15 | 5 | 7 | 5 | 54 | 5 | 94 |
| 47 | 4 | 16 | 4 | 43 | 6 | 89 | 4 | 34 | 1 | 21 |
| 48 | 9 | 71 | 3 | 27 | 6 | 90 | 4 | 34 | 3 | 69 |
| 49 | 9 | 71 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 3 | 68 |
| 50 | 13 | 96 | 4 | 43 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 51 | 9 | 71 | 4 | 43 | 6 | 89 | 7 | 100 | 3 | 68 |
| 52 | 13 | 96 | 4 | 43 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 53 | 9 | 71 | 1 | 5 | 6 | 89 | 6 | 80 | 4 | 83 |
| 54 | 12 | 91 | 4 | 43 | 5 | 71 | 4 | 34 | 3 | 69 |
| 55 | 13 | 96 | 2 | 15 | 7 | 100 | 7 | 100 | 5 | 94 |
| 56 | 4 | 16 | 7 | 96 | 5 | 71 | 3 | 20 | 2 | 43 |
| 57 | 10 | 80 | 6 | 81 | 5 | 70 | 5 | 54 | 2 | 43 |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена - это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Практический расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

1. Сопоставить каждому из признаков их порядковый номер (ранг) по возрастанию (или убыванию).
2. Определить разности рангов каждой пары сопоставляемых значений.
3. Возвести в квадрат каждую разность и суммировать полученные результаты.
4. Вычислить коэффициент корреляции рангов по формуле:

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

где $\sum d^2$ - сумма квадратов разностей рангов, а n - число парных наблюдений.

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента равные 0,3 и менее, показателями слабой тесноты связи; значения более 0,4, но менее 0,7 - показателями умеренной тесноты связи, а значения 0,7 и более - показателями высокой тесноты связи.

Мощность коэффициента ранговой корреляции Спирмена несколько уступает мощности параметрического коэффициента корреляции.

Коэффициент ранговой корреляции целесообразно применять при наличии небольшого количества наблюдений. Данный метод может быть использован не только для количественно выраженных данных, но также и в случаях, когда

регистрируемые значения определяются описательными признаками различной интенсивности.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

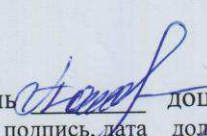
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 Е.Ю.Федоренко
«28» июня 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Особенности самоотношения у молодых людей с разным типом
переживания одиночества

37.03.01 Психология

Научный руководитель  доцент каф., канд. псих. наук Е.В.Потапова
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник


подпись, дата

Д.Ф.Медведев

Красноярск 2018