Деятельность педагога в этот момент направлена на чуткий контроль над техникой исполнения для максимально результативной сессии занятия, чтобы переживаемые эмоции учеников были настоящими и неподдельными.

Благодаря работе в группе по танце-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Группа по танце-двигательной терапии – это микрокосмос различных социальных ситуаций, благодаря чему клиенты учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.

Таким образом, танец – это игра, в которой нам предоставляется возможность переходить от одной «реальности» к другой, в которой наглядно отражается психологическая жизнь каждого человека. Здесь важно все: как человек двигается, что он чувствует, когда танцует, какие стратегии поведения и взаимодействия использует, наконец, как он сам меняется в процессе движения и развития. Это знание может стать плодотворной почвой для развития осознания, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, является целительной силой. При этом результат у каждого будет свой.

1. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души [Текст] / И.В. Бирюкова // Психология телесности между душой и телом / ред. сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — Москва: АСТ МОСКВА, 2005.
2. Краузе, К.А. Танцевально-двигательная терапия в реабилитации людей, страдающих психическими расстройствами. (рус.) [текст] / К.А. Краузе, М.С. Шейфер, О.Б. Мязина. // 4ТЕ Арт : материалы науч.-практ. конф.. — 2012. — С. 107-111.
3. Румянцева, Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии [Текст] / Т.Г. Румянцева, Вопросы психологии. 2013 № 1 с.81-88.
4. Форм, Э. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста [Текст] / Э. Форм, – Мн.: НИО, 2016.
5. Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение / Д. Ходоров: (пер. с англ. О.Д. Шустровой). – Москва: Когито - Центр, 2009.

Иванова А.А.

Особенности переживания одиночества у подростков

*Новокузнецкий филиал-институт Кемеровского Государственного Университета
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/lj-02-2020-183

idsp: ljjournal-02-2020-183

Аннотация

В данной статье раскрывается сущность понятия «одиночество», затрагивается вопрос о психологических особенностях переживания одиночества старших и младших подростков. Также было проведено исследование на выявление различий между младшими и старшими подростками в переживании одиночества.

Ключевые слова: одиночество, особенности, переживание, младшие подростки, старшие подростки.

Abstract

This article reveals the essence of the concept of "loneliness", touches on the psychological features of the experience of loneliness of older and younger adolescents. A study was also conducted to identify differences between younger and older adolescents in the experience of loneliness.

Keywords: loneliness, features, experience, younger teenagers, older teenagers.

Подростковый возраст считается переходным этапом между детством и взрослостью. Он считается весьма трудным, так как подросток сталкивается с большим количеством психологических проблем. Эти проблемы связаны с различными внешними факторами, в следствие чего приводят к социально-психологическому явлению – одиночеству. Феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и осмысления. Анализ современных исследований показывает, что число подростков, переживающих состояние одиночества, растет с каждым годом, при этом они чувствуют себя непонятными, одинокими, их переживания усиливаются. Вследствие переживания одиночества появляются трудности в оценивании и осознании себя самого, в общении и поведении, которые, в свою очередь, отрицательно влияют на дальнейшее развитие и формировании личности.

Целью данного исследования является изучение особенностей переживания одиночества у младших и старших подростков.

В отечественной психологии, по сравнению с зарубежной, проблема одиночества затрагивается гораздо реже и в основном в контексте проблем общения. Об этой проблеме писали такие ученые, как К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Амбрумова, Г.П. Орлов, И.С. Кон, А.А. Леонтьев и другие. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество.

Одиночество человека – определенный феномен психологии, имеющий многочисленные особенности и разнообразные аспекты в плане изучения. Чтобы разобраться с этим явлением в целом, его для начала нужно разделить на части. Психологические виды одиночества включают несколько вариантов делений.

1. По механизму восприятия:

- отчуждающее одиночество - представляет собой механизм обособления, при этом его крайность – тотальное одиночество, то есть уход от мира и общества в целом, или отстранение от определенной социальной группы в части ее ценностей и норм;
- диффузное - человек теряет собственное «Я», становится не в состоянии отделить себя от этого мира, сливается с социумом, растворяется в нем;
- диссоциированное - крайнее состояние, объединяющее в себе процессы отчуждения и идентификации;
- управляемое - человек соблюдает баланс между своим Я и включенностью в социум, не отказываясь от общения с людьми.

2. По типу личности:

- безнадежно одинокие - испытывают чувство никчемности, пустоты, считают, что никому не нужны;
- периодически одинокие - активные люди, имеющие большой круг общения и контактов. Одиночество для них становится проблемой, когда нет тесных и интимных отношений, в этом положении они ощущают чувство ненужности и страдают от него;
- пассивно и устойчиво одинокие - готовы не только смириться с одиночеством, но и скрывать его от окружающих, делая вид, что все в порядке.

Многие люди сталкиваются с подобными проявлениями, когда их настигает факт конечности собственного существования. В этом состоянии человек испытывает сильную грусть и тоску, так как осознает, что со стороны окружающих, никогда не будет абсолютного понимания и любви. Он начинает думать, что всегда будет одинок

просто потому, что такова человеческая природа – ведь каждый индивид является уникальным образцом мыслей и чувств.

Для выявления глубины переживания одиночества был использован «Диагностический опросник» по С.Г. Корчагиной, который включает в себя четыре шкалы: человек не переживает одиночество, неглубокое переживание возможного одиночества, глубокое переживание актуального одиночества, очень глубокое переживание одиночества (погруженность в это состояние).

Объем выборки составил 20 учеников 7 класса и 20 учеников 11 класса, учащихся в МБОУ СОШ №50, из которых 55% девочек и 45% мальчиков. Возраст учащихся составил от 12-14 до 16-18 лет.

С помощью методики С.Г. Корчагиной определили глубину переживания одиночества. По глубине переживания одиночества среди младших подростков 70% испытуемых находятся в его глубоком переживании, т. е. они угрюмы, не жизнерадостны, склонны к депрессии.

Среди старших подростков глубокое переживание одиночества выявлено у 80% испытуемых. Подросток, испытывающий глубокое переживание одиночества способен на необычные поступки и решения с целью привлечения внимания, такой ребёнок будет стараться выделиться при помощи поведения, внешних данных или выбранной им деятельности.

У 30% испытуемых среди младших подростков наблюдается неглубокое переживание одиночества. Это более легкое переживание, связанное с неуверенностью ребёнка в своей нужности и интересности для своего окружения. Неглубокое переживание одиночества сопровождается перепадами настроения, иногда сменой деятельности.

20% испытуемых старших подростков испытывают неглубокое переживание одиночества. При переживании неглубокого одиночества в старшем подростковом возрасте человек самостоятельно может справиться со своим состоянием и изменить его. При этом подросток будет слегка раздражителен, импульсивен и эмоционален.

Для определения вида одиночества была взята методика С.Г. Корчагиной, которая представляет собой опросник. Эта методика позволила определить вид одиночества по трем шкалам: «диффузное», «отчуждающее», «диссоциированное» и находящиеся в состоянии одиночества. Среди испытуемых переживают диффузное одиночество 45% старших подростков и 30% младших подростков. Подросток в таком состоянии будет вести себя не соответствующе своим обычным манерам и привычкам, что будет заметно для окружающих по его резкой смене поведения и по внешним особенностям.

15% старших подростков и 25% младших подростков переживают диссоциированное одиночество. Этот вид одиночества свойственен людям с экспрессивной психикой. Наблюдается яркое проявление эмоций, порой очень бурное, а способность к саморегуляции значительно снижена. Также присутствуют трудности в общении, тем более в любви и дружбе.

Следующий вид - это отчуждающее одиночество, ему подвержены 40% старших подростков и 20% младших подростков. В данном случае подросток в прямом смысле слов переживает отчуждение от окружающего мира и общества, отвергает жизненные ценности, нормы и установки. По поведению человек становится менее эмоциональным или вообще не испытывает эмоций ко всем своим прежним сферам жизни, начинает терять связь с окружающим миром, игнорирует и избегает любую психологическую близость, держа нужную для своего комфорта и спокойствия дистанцию.

Последний - это состояние одиночества. Среди старших подростков находятся в этом состоянии 0%, среди младших подростков 25%. При этом подросток чувствует себя в целом неплохо, даже хорошо. Не наблюдается состояния депрессии и

замкнутости человека внутри своего «Я». Наоборот отмечаются положительные характеристики, такие, как: человек чувствует гармонию в своём уединении, нет зависимости от окружающих людей и потребности во внимании.

Следующей методикой является дифференциальный опросник переживания одиночества по Е.Н. Осину и Д.А. Леонтьеву. Исходя из данной методики удалось выявить, сколько человек переживают одиночество, у скольких наблюдается зависимость от общения и кто переживает позитивное одиночество. Были получены следующие результаты: 35% младших подростков и 65% старших подростков испытывают общее переживание одиночества. При этом сам подросток чувствует себя изолированным от общества, ощущает нехватку в общении, эмоциональной и психологической близости.

Зависимость от общения выявлена у 30% младших подростков и 20% старших подростков. Переживая зависимость от общения, подросток будет стремиться наладить контакт со своим окружением. При отсутствии компании, ее поиск будет самым важным занятием для подростка. При неудачах в дружбе, любви и коммуникации, подросток будет вести себя нервно, раздражительно и тревожно, возможно проявление агрессии.

Позитивное переживание одиночества- это не чувство изолированности, а уединение подростка, при котором он ощущает гармонию и спокойствие. Такой подросток не зависит от общения с окружающими его людьми и не испытывает чувство одиночества. Позитивному переживанию одиночества подвержены 35% младших подростков и 15% старших подростков.

Для анализа различий переживания одиночества и его видов у младших и старших подростков, был использован метод математики-статистической обработки данных Т-критерий Стьюдента.

При сравнении показателей по шкале глубокое-неглубокое одиночество различия оказались незначимыми, что означает, что как у младших, так и у старших подростков возрастные особенности не влияют на глубину переживания одиночества.

На основе расчета сравнительного анализа показатели по шкале диссоциированное-диффузное у младших и старших подростков различны незначимо.

По расчетам сравнительного анализа, показатели по шкале зависимость от общения у младших и старших подростков различны незначимо.

Можно предположить, что на переживание одиночества влияют другие факторы и индивидуально-личностные особенности подростка, а не возраст.

Таким образом, мы видим, что показатели по четырем шкалам различны, то есть наша гипотеза не подтвердилась.

Цель работы, которая предполагала изучение особенностей переживания одиночества у младших и старших подростков, была достигнута.

Гипотеза о том, что существуют значимые различия в переживании одиночества у младших и старших подростков, а именно у младших подростков более выражено переживание одиночества, диссоциированное одиночество и зависимость от общения, а у старших подростков менее выражено переживание одиночества, не подтвердилась.

1. Вейрс Р.С. Вопросы изучения одиночества [Текст] / Р.С. Вейрс. - Москва: Прогресс, 1989. – 128 с.
2. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества [Текст] / С.Л. Вербицкая.— СПб: Питер, 2002.-218с.
3. Волков Б.С. Психология подростков [Текст] / Б. С. Волков. - СПб: Питер, 2010. - 240 с.
4. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества [Текст] / П.Г. Гасанова, М.К. Омарова. - Киев: Киев, 2017. – 76 с.
5. Джонг-Гирвельд Д. Типы одиночества [Текст] / Д. Джонг-Гирвельд. - Москва: Прогресс, 1989.- 319 с.