

эффективной работе в рамках психологического сопровождения детей-подростков.

Список литературы:

1. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. / А. Фрейд - СПб.: Мастера психологии, 2018. 160 с.
2. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию / Под редакцией О. В. Шапошникова – М.: «Когито-центр», 2009. – 182 с.
3. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. / Ф. Райс - СПб.: Мастера психологии, 2012. 237 с.
4. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. / В. С. Мухина - М.: «Академия», 2015. - 656 с.

УДК 159.923.2

**Мухитдинов А.А., Набойченко Е.С., Валиева Т.В.
СУБЪЕКТИВНОЕ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА И
САМООТНОШЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Mukhitdinov A.A., Naboychenko E.S. Valieva T.V.
SUBJECTIVE FEELING OF LONELINESS AND SELF-ATTITUDE IN
ADOLESCENCE**

Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: crazyalex9782@gmail.com

Аннотация. Данное исследование посвящено изучению связи чувства одиночества и самоотношения личности в подростковом возрасте. Показана положительная роль юношеского одиночества, которая заключается в том, что одиночество, являясь показателем неудовлетворенности собой, побуждает молодого человека к соответствию идеальным представлениям о себе, к развитию своей индивидуальности.

Annotation. This study is devoted to the study of the relationship between feelings of loneliness and self-attitude of the individual in adolescence. The positive role of youth loneliness is shown, which consists in the fact that loneliness, being an indicator of dissatisfaction with oneself, encourages a young man to correspond to the ideal ideas about himself, to develop his individuality.

Ключевые слова: субъективное чувство одиночества, самоотношение, самооценка, самоуважение, самопринятие.

Key words: subjective feeling of loneliness, self-attitude, self-esteem, self-esteem, self-acceptance.

Введение

Человек, который сталкивается с чувством одиночества переживает его настолько, насколько сильно различаются его эмоционально-чувственные и когнитивные доказательства, с помощью которых люди обычно приходят для себя к выводу, что они одиноки [1]. Многие авторы указывают, что для большинства людей ощущение и осознание себя как человека одинокого становится настоящим страданием – переживание сильнейшего стресса, возникновение на его фоне депрессии и, самое главное, восприятие себя как человека неполноценного и глубоко несчастного. С другой стороны, некоторые люди лишь в одиночестве способны найти самих себя, сосредоточиться на познавательной составляющей этого чувства [5]. Несмотря на степень и характер переживания чувства одиночества, оно по-разному влияет на структуру личности, меняет её составляющие и заставляет пересмотреть отношение человека к самому себе [6]. Чувство одиночества может быть рассмотрено как аспект изменений, происходящих в подростковом возрасте, изучением которого занимались такие отечественные психологи, как И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина.

Анализ отечественных и зарубежных работ в области психологии одиночества показывает, что единого видения этой проблемы у учёных на сегодняшний день не существует, так как переживание одиночества у каждого человека крайне субъективно. В современном мире и на современном этапе существует множество подходов к определению одиночества. Их сравнение позволяет выделить общие идеи, раскрывающие понятие одиночества. Во-первых, одиночество раскрывается как результат дефицитности человеческих отношений. Во-вторых, одиночество определяется как внутреннее субъективное психологическое переживание, которое не может быть идентифицировано с фактической изоляцией. В-третьих, одиночество идентифицируется как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого человек стремится избавиться.

В данной статье чувство одиночества рассматривается как субъективное переживание личности, которое может возникать в условиях отсутствия или недостатка удовлетворительных социальных связей [5]. Понимается, что одиночество, особенно длительное, может оказывать существенное влияние на личность человека, значительно понижая самооценку, изменяя его самоотношение. Иными словами, самоотношение, являющееся одной из важных характеристик личности, способно стать фактором возникновения одиночества или измениться под его влиянием [2].

Основоположниками отечественной концепции отношений были А. Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, А.А. Бодалев [3]. Отношение личности к себе является принципиальным компонентом системы отношений человека. Самоотношение личности – это устойчивое чувство человека к себе, принятие либо непринятие себя. Самоотношение понимается как формируемое в процессе соотнесения личностью собственных качеств с

мотивами самореализации [4].

Мы понимаем, что одной из серьезнейших проблем современного социума, является одиночество подростков, которое может превратиться в стойкое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на другие чувства, переживания и даже стать препятствием для личностного развития. Убедительно доказано, что современным девушкам и юношам подросткового возраста свойственно переживание одиночества в связи с юношеским кризисом смысла жизни, отсутствием взаимопонимания со сверстниками и родителями, неблагоприятными условиями жизни и развития. Подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что одиночество способно повлиять на отношение человека к самому себе, а именно, привести к формированию негативного самоотношения. Это становится возможным в том случае, если причину отсутствия или недостаточности удовлетворительных социальных связей человек видит в себе, в особенностях своей личности, а не в социальном окружении.

Цель исследования – выявить связь чувства одиночества и самоотношения личности в подростковом возрасте.

Материалы и методы исследования

В ходе исследования была задействована выборка в количестве 89 человек, состоящая из учащихся 8-х (54 человек) и 10-х (35 человек) классов гимназии города Снежинска. Диагностика проводилась с помощью тест-опросника самоотношения (ОСО) В. В. Столина и С. Р. Пантилеева [7], опросника «Субъективное чувство одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона [8].

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования выявилось, что 92 % респондента 8-х классов имеют неглубокое переживание одиночества, 6% – имеют глубокое переживание одиночества и лишь 2 % не испытывает чувства одиночества вообще. В 10 классах ситуация практически аналогичная 91% учащихся имеют неглубокое переживание одиночества, 3% – имеют глубокое переживание одиночества и 6 % не испытывают чувства одиночества.

Исследование самоотношения выявило, что для подростков в большей степени характерно общее позитивное отношение к себе (72 % в 8-х классах, 68 % в 10-х классах), свойственно дружественное отношение к собственному «Я» (59 % в 8-х классах, 49 % в 10-х классах), доверие к себе (70 % и 49 % соответственно), позитивная самооценка (65% и 60% соответственно), а также высокий уровень понимания себя. При этом для подростков свойственно ожидание негативного отношения со других людей (66% в 8-х классах и 46% в 10-х классах). Это, возможно, связано с преобладанием в массовом сознании

стереотипов относительно людей подросткового возраста, а именно, общее негативное отношение к подросткам, в связи с поведением, характерным для них в этот возрастной период. Отдельные десятиклассники недостаточно уверены в себе, своих способностях, самостоятельности и возможностях. В основном юноши и девушки управляют своим поведением, действуя скорее на основе собственных убеждений и ценностей, чем на основе социальных норм или группового давления, а также признания (истинного или ложного) собственных ошибок.

Для выявления силы и направленности связи между выраженностью субъективного одиночества и компонентами самооотношения в подростковом возрасте был применен коэффициент корреляции r -Пирсона (см. таблица).

Таблица 1

Значимые корреляционные связи субъективной оценки выраженности одиночества и компонентов самооотношения в подростковом возрасте

Компоненты самооотношения	Учащиеся 8 классов	Учащиеся 10 классов
Глобальное самооотношение	-0,49	-0,38
Самоуважение	–	-0,34
Аутосимпатия	–	-0,44
Ожидаемое отношение других людей	-0,44	-0,36
Самоинтерес	-0,32	-0,36
Самоуверенность	-0,27	-0,27
Самоприятие	-0,34	-0,31
Самопонимание	-0,35	–

Корреляции почти со всеми шкалами отрицательные, а это значит, что возрастанию показателей по шкалам самооотношения соответствует убывание показателей по шкале одиночества. Обратная связь глобального самооотношения со шкалой одиночества позволяет сделать вывод о том, что для подростка, испытывающего чувство одиночества, характерно негативное отношение к собственному «Я». Человек с отрицательным, негативным самооотношением – это человек с устойчивым чувством неполноценности, ущербности, ранимостью, чувствительностью к внешним воздействиям, оторванностью от реального взаимодействия с другими людьми. Эти качества способны препятствовать установлению удовлетворительных социальных связей, что, в свою очередь, может стать причиной одиночества.

Обратная связь со шкалой ожидаемое отношение других – это ожидание негативного отношения к себе со стороны общества, отрицания его внутренних достоинств, антипатии к внешним характеристикам. Человек, ожидающий антипатичного отношения к себе, ждет его как от большинства, от посторонних или мало с ним связанных людей, так и от немногих, любовь которых ему важна. Это может препятствовать достаточному самовыражению человека в

отношениях с другими, ведь он заранее ждет негативной оценки со стороны окружающих.

Связь со шкалой самоинтерес показывает сниженный интерес к своим мыслям и переживаниям, слабая способность к саморефлексии, а также сомнение относительно своего коммуникативного потенциала. Человек, для которого собственное «Я» не представляется заслуживающим внимания, ожидает, что и другим людям он не будет интересен как личность. Это может привести к пассивности в социальных взаимодействиях, отсутствию стремления к самовыражению и сближению с людьми, результатом чего способно стать одиночество.

Отрицательная корреляция со шкалой самоуверенность позволяет сделать вывод о том, что для подростка с высоким уровнем одиночества характерна низкая самоуверенность; со шкалой самопринятие – неприятие себя таким, каков он есть, склонность акцентировать внимание на собственных недостатках и обвинять себя в неудачах.

Отрицательная корреляция со шкалой самоуважение говорит о том, что личность воспринимает одиночество, как тягость. Недостаток веры в себя, недооценка своих возможностей могут привести к тому, что человек заведомо будет уверен в своей неспособности устанавливать удовлетворительные социальные связи. Это, в свою очередь, способно стать причиной неудач в установлении близких контактов с людьми, что влечет за собой возникновение одиночества. Отрицательная корреляция со шкалой самопонимания демонстрирует низкий уровень понимания своего «Я», своих потребностей, чувств, поступков.

Выводы

Понимание переживания одиночества в подростковом возрасте как кризиса личностного роста, ставит перед специалистами проблему оказания кризисной поддержки в ситуации невозможности самостоятельного «одоления» этой ступени жизненного пути, не рискуя при этом помешать подростку приобрести ценный опыт самостоятельного конструктивного преодоления.

Проведенное исследование показало, что субъективное переживание чувства одиночества сопряжено с низким уровнем самоотношения подростка. Это позволяет заключить, что создание психологических программ по формированию психологического благополучия подростков с необходимостью должно включать компоненты работы с уровнем отношения к самому себе. Результаты данного исследования могут быть использованы в работе практических психологов и педагогов, работающих с подростками. Проблема подросткового одиночества остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

Список литературы:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: Учеб. пособие / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 2010. – 422 с.
2. Корчагина С. Г. Психология одиночества: Учеб. пособие / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2011. – 228 с.

3. Мясищев В.Н. Психология отношений: Учебник / В.Н. Мясищев. - М.: МГУ, 2010. - 356 с.

4. Пантелеев С. Р. Самоотношение. Психология самосознания. Хрестоматия. / С. Р. Пантелеев – Самара: БАХРАХ-М, 2010. – С. 208-242.

5. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Пепло // Лабиринты одиночества – М.: Наука, 2013. – 685 с.

6. Янг Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение / Дж. И.Янг // Лабиринты одиночества / общ. ред. и предисл. Покровский Н.Е. – М.: Владос, 2002. – С. 552-593.

7. Опросник самоотношения. / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. - М., 1988. С. 123-130. URL: http://psylab.info/index.php?title=Опросник_самоотношения&oldid=8333

8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д. Я. Райгородский – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с. URL: https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2016/01/1raygorodskiy_d_ya_prakticheskaya_psikhodiagnostika_metodiki.pdf

УДК 1:159.99

Mukhitdinov A.A., Olshvang. O. Y.
ANIMAL THERAPY: HEALING OR MYTH?

Department of foreign languages
Ural state medical university
Yekaterinburg, the Russian Federation

E-mail: crazyalex9782@gmail.com

Annotation. The article analyses the influence of animals on the physical and psychological health of a person. Positive bioenergetic relationship of domestic animals with people disabilities is shown in this report.

Key words: animal therapy, bioenergy, disadaptation, communicative field, canis therapy.

Introduction

Since ancient times people have been keeping pets, whose positive influence on physical and psychological health of people is well - known but hasn't been studied so far. Until nowadays there were numerous references to separate experiments aimed at revealing the positive effects of human - animal communication both in foreign and Russian literature but very few scientists were engaged in a more serious and long - term exploration of the problem.

What does the word animal therapy mean?

Animal therapy derived from the Latin word *animal* which stands for *a living being* and the Greek word *therapeia* meaning *care, treatment*. It means treatment and