

ны, ее архитектурные памятники и места боевой славы. Проведённые мероприятия способствуют повышению профессионально компетентного уровня молодых специалистов, позволяют определить темы дальнейшего самообразования, формируют заинтересованность в карьерном росте, повышении квалификации.

Заключение. Прделанная работа позволила каждому молодому педагогу по-новому взглянуть на свое первое рабочее место, занять свою профессиональную нишу в образовательном пространстве ГУО «Детский сад №33 г. Полоцка». Каждый делает работу, которая в целом соответствует его интересам, возможностям, тем самым вносит свой личный вклад в развитие позитивного имиджа детского сада. Все наши родители выбирают для своих младших ребят именно наш детский сад не только по причине его новизны и расположения, а также из-за уверенности в том, что малыш попадёт в руки хоть и молодого, но компетентного и любящего детей педагога, способного развить в ребенке гармоничную личность.

При оформлении документов о приеме на работу 10 из 12 молодых специалистов отметили, что планируют отработать положенный срок и сменить место работы, так как не видят себя в педагогической профессии, считают её непрестижной и мало оплачиваемой. Однако опрос педагогов в связи с расстановкой кадров на новый 2025-2026 учебный год показал, что только один молодой специалист принял решение прекратить педагогическую деятельность по окончании срока отработки. Это является подтверждением того, что разработанная система работы с молодыми специалистами эффективна и подлежит дальнейшему внедрению.

Список использованной литературы:

1. Котко, А.Н. Управление профессиональным развитием педагога: монография / А.Н. Котко. – Минск: Альфа-книга, 2023. – 282, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
2. Редлих, С.М. Адаптация молодого педагога / С.М. Редлих // Профессиональное образование. Столица. – 2012. – №1. – С. 19–21.

Иванова М.В.

студентка,

m.v.ivanova@students.psu.by

ПГУ имени Евфросинии Полоцкой, г. Новополоцк, Республика Беларусь

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и уровнем социальной поддержки у подростков. Было обнаружено, что у подростков с высоким уровнем поддержки со стороны друзей и значимых других одиночество выражено на низком уровне, а подростки низким уровнем одиночества характеризуются высокими и средними показателями поддержки со стороны семьи.

Ключевые слова: одиночество, социальная поддержка, подростки, семья, друзья, значимые другие.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUBJECTIVE FEELING OF LONELINESS AND SOCIAL SUPPORT IN ADOLESCENTS

The article presents the results of the study examining the relationship between subjective loneliness and social support in adolescents. It was found that the adolescents with high levels of support from friends and significant others loneliness was expressed at a low level, while the adolescents with a low level of loneliness were characterized by high to moderate levels of family support.

Keywords: loneliness, social support, adolescents, family, friends, significant others.

Введение. В современном мире, насыщенном технологиями и кажущейся доступностью социальных связей, парадоксом является растущее чувство одиночества, особенно среди подростков. Подростки сталкиваются с трудностями в общении, непониманием со стороны сверстников и взрослых, что приводит к переживанию социальной изоляции и, как следствие, к глубокому чувству одиночества [1].

Одиночество, как психологический феномен, не сводится лишь к физическому отсутствию людей вокруг. Это сложное субъективное переживание, возникающее из-за расхождения между желаемым и реальным качеством и количеством социальных связей [2]. Подросток, окруженный сверстниками, может все равно ощущать себя одиноким, если не чувствует эмоциональной близости, понимания и принятия. Важно отметить, что одиночество может быть связано с разными аспектами жизни подростка: с проблемами в семье, с трудностями в учебе, с конфликтами с друзьями, или с переживанием неразделенной любви. Независимо от причины, одиночество оказывает негативное влияние на психическое здоровье, самооценку и социальную адаптацию подростков.

Социальная поддержка, в противовес одиночеству, выступает мощным ресурсом, способствующим преодолению негативных состояний и формированию психологического благополучия [3]. Она представляет собой комплекс осознанных и добровольных действий, направленных на оказание помощи и поддержки человеку со стороны его социального окружения. В подростковом возрасте, источники социальной поддержки могут быть разнообразными: семья, друзья, учителя, тренеры, родственники и другие значимые взрослые. Важно, чтобы подросток имел возможность обращаться за помощью и поддержкой к разным людям, в зависимости от ситуации и потребностей. Наличие надежной сети социальной поддержки помогает подростку чувствовать себя уверенно, защищенно и любимым, что, в свою очередь, снижает вероятность возникновения чувства одиночества и социальной изоляции.

Материал и методы. В нашем исследовании приняло участие 60 учащихся 13-14 лет ГУО «СШ №34 г. Бобруйска». В состав выборки вошли 33 девочки и 27 мальчиков. Выборка формировалась методом случайного отбора из числа учащихся данного учебного заведения. Перед началом исследования было получено согласие родителей (законных представителей) на участие подростков в исследовании.

Целью данного исследования стало изучение взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и уровнем социальной поддержки, получаемой подростками из различных источников (семья, друзья и значимые другие). Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики: опросник диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (адаптирована А.О. Андреевой), авторский опросник «Социальная поддержка подростков». В связи с отсутствием универсального и адаптированного для подростковой аудитории инструмента оценки социальной поддержки, был разработан авторский опросник, основанный на теоретических моделях социальной поддержки и учитывающий специфику социальных связей в подростковом возрасте. Опросник включает в себя три шкалы, оценивающие поддержку со стороны семьи, друзей и значимых других (учителя, тренеры, родственники). Каждый раздел содержит вопросы, направленные на выявление эмоциональной, инструментальной, информационной и оценочной поддержки.

Для статистической обработки данных использовались следующие методы: описательная статистика: для расчета средних значений, стандартных отклонений и других характеристик распределения переменных; критерий χ^2 (хи-квадрат) Пирсона: для оценки статистической значимости взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и уровнем социальной поддержки.

Результаты и их обсуждение. При помощи критерия χ^2 Пирсона, мы изучили взаимосвязь между одиночеством у испытуемых с разным уровнем социальной поддержки: поддержка семьи, поддержка друзей, поддержка значимых других (учителя, тренеры, родственники). Сначала мы изучили взаимосвязь между одиночеством у подростков

и «Поддержка семьи», $p < 0.05$, можно сделать вывод, что результаты значимые. Таким образом, существует значимая взаимосвязь между переменными «Субъективное ощущение одиночества» и «Поддержка семьи» у подростков.

Процентное соотношение представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Процентное соотношение уровней субъективного ощущения одиночества с уровнями поддержки семьи

Субъективное ощущение одиночества	Поддержка семьи		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	11.76%	2.94%	85.29%
Средний уровень	26.32%	10.53%	63.16%
Высокий уровень	57.14%	42.86%	0%

Согласно данным, представленным в таблице 1, подростки с низким уровнем одиночества характеризуются высокими показателями поддержки со стороны семьи. Данные результаты связаны с тем, что подросток, ощущая заботу и поддержку со стороны родственников, не воспринимает себя как одинокого человека, так как он ощущает себя любимым и нужным. Также в рамках семьи он удовлетворяет одну из важнейших потребностей – потребность в защищенности. Зачастую, оставаясь в одиночестве, человек ощущает угрозу своей безопасности, но стоит ему оказаться среди родных людей, как страх отступает [3, с. 298].

Высокие показатели поддержки со стороны семьи, как мы видим, могут характеризовать и средний уровень одиночества человека. Это может быть связано с тем, что из-за возрастной, половой и социальной разницы, а также в силу жизненного опыта человек не получает необходимой помощи, т. к. члены семьи мыслят по-другому и не могут разделить какое-то чувство, несмотря на все попытки проникнуться ситуацией. Как следствие, сокрытие некоторой информации, стремление не докучать и социально изолироваться в своей комнате.

Далее нами был произведен подсчет критерия для переменных «Субъективное ощущение одиночества» и «Поддержка друзей», $p < 0.05$, можно сделать вывод, что результаты значимые. Таким образом, существует значимая взаимосвязь между переменными «Субъективное ощущение одиночества» и «Поддержка друзей» у подростков. Процентное соотношение уровней одиночества социальной поддержки в виде друзей представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Процентное соотношение уровней субъективного ощущения одиночества с уровнями поддержки друзей

Субъективное ощущение одиночества	Поддержка друзей		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	2,94%	14,71%	82,35%
Средний уровень	0%	52,63%	47,37%
Высокий уровень	14,29%	85,71%	0%

Из таблицы 2 следует, что у подростков с высоким уровнем поддержки со стороны друзей одиночество выражено на низком уровне. Это объясняется тем, что наличие поддержки со стороны друзей позволяет почувствовать человеку необходимое ему внимание, увидеть вовлеченность в личные проблемы и сопереживание со стороны друга.

Далее нами был произведен подсчет критерия для переменных «Субъективное ощущение одиночества» и «Поддержка значимых других», $p < 0.05$, можно сделать вывод, что результаты значимые. Таким образом, существует значимая взаимосвязь между переменными «Одиночество» и «Поддержка значимых других».

Процентное соотношение уровней одиночества социальной поддержки в виде значимых других представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Процентное соотношение уровней субъективного ощущения одиночества с уровнями поддержки значимых других

Субъективное ощущение одиночества	Поддержка значимых других		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	0%	23,53%	76,47%
Средний уровень	15,79%	47,37%	36,84%
Высокий уровень	57,14%	42,86%	0%

На таблице 3 видно, что подростки, оценивающие поддержку от значимых других на высоком уровне, характеризуются низкими показателями одиночества. Мы объясняем данные результаты следующим образом. Самая желаемая обратная связь от значимой личности – одобрение. Одобрение или неодобрение со стороны других людей, в свою очередь, влияет на самооценку. В это же время, согласно исследованию Тарасовой Т.В., Гордеевой Н.А. и Дешкиной Л.М., переживания в период одиночества зависят не столько от изоляции, сколько от отношения человека к самому себе [4]. Обобщая, можно сказать, что обратная связь от значимой личности влияет на восприятие человеком себя и на его переживание чувства одиночества. И чем позитивнее данная обратная связь, тем выше самооценка и ниже показатели переживания одиночества.

Заключение. Таким образом, наша гипотеза о том, что подростки с разным уровнем одиночества различаются по выраженности социальной поддержки, подтвердилась.

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на изучение взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и социальной поддержки у подростков 13-14 лет, позволило получить следующие ключевые выводы.

Анализ дифференцированного влияния различных источников социальной поддержки показал, что наиболее значимым фактором, влияющим на снижение чувства одиночества, является поддержка со стороны семьи. Подростки, ощущающие высокий и средний уровень поддержки со стороны родителей и других членов семьи, как правило, испытывают меньшее чувство одиночества, по сравнению с теми, кто не получает достаточной поддержки в семье.

Полученные результаты подтверждают важность укрепления социальных связей и повышения уровня социальной поддержки для профилактики негативных состояний и обеспечения психологического благополучия подростков.

Список использованной литературы:

1. Дементий, Л. И. Личностные типы и социально-психологические детерминанты одиночества в подростковом возрасте / Л. И. Дементий, Е. М. Коротева // Омский научный вестник. – 2010. – № 4. – С. 97-101.
2. Корчагина, С. Г. Психология одиночества/ С. Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – С. 132-164.
3. Волков, Б. С. Психология подростка/ Б. С. Волков. – М.: Говорящая книга, 2012. – С. 12-58.
4. Тарасова, Т. В. Состояние одиночества и особенности самооценки в юношеском возрасте / Т. В. Тарасова, Н. А. Гордеева, Л. М. Дешкина // Вестник МГУ. – 2011. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-odinochestva-i-osobennosti-samootsenki-v-yunosheskom-vozraste> (дата обращения: 02.05.2025).