

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ПОЛОВЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

© 2018

И.Ф. Шилева, кандидат философских наук,
заведующий кафедрой прикладной психологии и девиантологии
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа (Россия)

Ключевые слова: переживание одиночества; подростковый возраст; юношеский возраст; половые различия в переживании одиночества; возрастные особенности в переживании одиночества; уровень субъективного одиночества; преходящее одиночество; ситуативное одиночество; хроническое одиночество.

Аннотация: Статья посвящена изучению проблемы одиночества в подростковом возрасте. Одиночество – одно из самых значимых переживаемых человеком состояний, проявляющееся по-разному на протяжении всей жизни. Подростковый возраст – возраст, когда впервые состояние одиночества осознается наиболее остро, поскольку происходит расширение и актуализация социальных потребностей: установление значимых межличностных отношений, накопление собственного социального опыта, расширение дружеских контактов, стремление быть признанным и причастным. Чувство одиночества в подростковом возрасте – сложный социально-психологический феномен, включающий различные типы переживаний. Негативные переживания, испытываемые подростками, могут существенно повлиять на ход социализации и формирования личности, причинно обуславливая социальную дезадаптацию. В связи с этим актуальным является раннее выявление причин одиночества, их диагностика и сравнительный анализ. Автором организовано и проведено эмпирическое исследование особенностей переживания одиночества в подростковом возрасте. В качестве диагностического инструментария использовались методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона и «Опросник одиночества» Дж. Янга. В исследовании приняли участие учащиеся 9-х и 11-х классов. В сравнении с юношеским возрастом у подростков выявлен и статистически доказан более высокий уровень субъективного переживания одиночества, определена степень интенсивности переживания преходящего, ситуативного и хронического одиночества. Анализ половых различий в субъективном переживании ощущения одиночества у мальчиков и девочек в группе подростков показал достоверность различий. Таким образом, результаты исследования продемонстрировали своеобразие переживания одиночества подростками, подтвердили наличие возрастных и половых различий.

ВВЕДЕНИЕ

Мы являемся свидетелями изменений, происходящих в социальной сфере и определяющих перестройку сознания человека, связанную с пересмотром прежних устоявшихся отношений. Это время требует другого стиля межличностного взаимодействия, но не все способны быстро приспособиться к меняющимся условиям, поэтому вполне очевидно, что проблема одиночества в этом контексте – вопрос актуальный и злободневный. Феномен одиночества – проблема междисциплинарная, привлекающая внимание философов, социологов, психиатров, психологов в контексте изучения и описания существования человека в мире.

Одиночество – неоднородное и сложное переживание, что подтверждается отсутствием единства мнения ученых в определении содержания, характеристик, функций одиночества и в выделении однозначных причин возникновения данного переживания. Спорным и нерешенным остается вопрос о том, что есть одиночество – ресурсная норма или нарушение, требующее коррекции. В понимании одиночества одни авторы трактуют его как специфическое психоэмоциональное состояние личности, детерминированное отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми [1; 2]; другие – как результат объективной социальной ситуации [3]; третьи – как внешнюю адаптивную способность к социальной ситуации при помощи регуляции своего поведения [4]; четвертые – как качество состояния сознания личности [5; 6]. Большинство исследователей подчеркивают негативный характер одиночества [7], но, тем не менее, многие согласны с тем, что одиночество играет

и позитивную роль, способствуя индивидуализации, самоопределению и личностному развитию [8; 9].

Переживание одиночества имеет специфические черты в каждом возрасте. Причины возникновения и способы преодоления одиночества в различные возрастные периоды анализируются в работах А.Р. Афушевича, Е.Е. Роговой и др. [10; 11]. Подростковый возраст – это период, когда чувство одиночества появляется впервые и в наиболее заостренной форме. Анализ исследований последних лет в этой области показывает интерес авторов к проблеме взаимосвязи переживания одиночества с такими особенностями личности, как чувство вины и самоотношение подростков [12; 13]. Исследовались особенности переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса, а также интеллектуально одаренных подростков [14; 15]. Интересные результаты получены в ходе анализа проблемы одиночества в контексте социальных страхов подростков и интернет-зависимости [16; 17].

На взаимоотношения подростка как с самим собой, так и с окружающим миром влияют активные личностные изменения, резкое физическое созревание и переживание кризиса. Д.И. Фельдштейн отмечает, что то, каким образом значимые взрослые (родители, учителя) относятся к подростку; то, как он сам оценивает себя и свои возможности, насколько он общителен, принят группой, разносторонен и дисциплинирован, – все это в конечном итоге и определяет особенности переживания им состояния одиночества [18].

Подросток сегодня находится в непростой ситуации, в ситуации разорванных связей, когда он существует

одновременно и в реальном социальном пространстве, и в виртуальном мире, формирующемся прежде всего такими средствами массовой информации, как телевизор и компьютер. Поэтому чувство одиночества у подростка может быть как позитивным, так и негативным [19]. Знание особенностей одиночества как субъективного переживания позволит предупредить его в случае деструктивного, разрушительного воздействия на личность подростка.

Цель исследования – изучение возрастных и половых особенностей в переживании чувства одиночества подростками.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве гипотезы исследования нами было выдвинуто предположение о том, что в переживании одиночества у подростков наблюдаются половые различия и возрастные особенности. В исследовании приняли участие 58 человек, из них 30 респондентов подросткового возраста – учащихся 9-х классов (14 мальчиков и 16 девочек) и 28 респондентов юношеского возраста – учащихся 11-х классов (14 юношей и 13 девушек) МОУ г. Уфы. В качестве диагностического инструментария использовалась методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Испытуемым предлагалось рассмотреть ряд утверждений и оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к их жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда» [20]. По результатам опроса выявлены высокий, средний и низкий уровни одиночества.

Для измерения характера переживаемого респондентами чувства одиночества использовался «Опросник одиночества» Дж. Янга. В основе методики лежит подход к преодолению одиночества, основанный на когнитивно-бихевиоральных принципах. Одиночество, с точки зрения автора, как и депрессия, представляет собой преимущественно когнитивный феномен. Представление человека о своих отношениях с людьми – важная детерминанта удовлетворенности человека своими дружескими связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества [21]. Опросник состоит из 19 пунктов, базирующихся на тех типах отношений, которых, как часто считают одинокие клиенты, им недостает в жизни. Данная методика позволяет выявить преходящее, ситуативное и хроническое одиночество.

При обобщении и анализе эмпирических материалов использовался непараметрический U -критерий Манна – Уитни. Данный статистический критерий позволяет

оценить различия между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первом этапе нашего исследования выявлялись особенности в переживании одиночества у респондентами подросткового возраста в сравнении с респондентами юношеского возраста с помощью методик диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона и «Опросника одиночества» Дж. Янга. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Как следует из представленных данных, подросткам более свойственно переживание одиночества: 40 % учащихся имеют высокий уровень и только 8 % – низкий уровень. Данная тенденция, на наш взгляд, может быть связана прежде всего с периодом активного становления самосознания, оказывающего влияние на формирование отношения и представлений о себе; с появлением особого интереса к своим переживаниям, уходом в себя, а также со стремлением молодого человека к независимости и свободе проявления мыслей и чувств. Статистический анализ с помощью критерия Манна – Уитни ($U_{\text{эмп}}=289$, $p=0,05$) показал статистическую значимость различий в уровне переживания одиночества.

Полученные результаты также говорят о том, что имеются различия и в преобладающих типах одиночества. Так, у подростков в первую очередь выражено хроническое одиночество (40 %), затем ситуативное (34 %). В выборке юношеского возраста наиболее выраженным является ситуативное одиночество (43 %), но также представлено и хроническое одиночество (35 %).

По мнению Дж. Янга, в основе выделения преходящего, ситуативного и хронического одиночества лежит то, насколько продолжительно по времени человек оставался одиноким. Если в течение двух и более лет подряд человек не удовлетворен имеющимися отношениями, то такое состояние автор обозначает как хроническое одиночество. Если настроения одиночества являются краткими и случайными, то можно говорить о преходящем, или повседневном, одиночестве. Ситуативное одиночество возникает, как правило, в случае, когда изначально у человека были удовлетворяющие отношения, но, в связи с тем или иным кризисом или неожиданными переменами, они перестают удовлетворять человека, и он начинает чувствовать себя одиноким [22].

Таблица 1. Результаты исследования одиночества в подростковом и юношеском возрастах

Возраст	Уровень одиночества (по Д. Расселу и М. Фергюсону), %			Тип одиночества (по Дж. Янгу), %			
	Высокий	Средний	Низкий	В норме	Преходящее	Ситуативное	Хроническое
Респонденты подросткового возраста	40	52	8	8	18	34	40
Респонденты юношеского возраста	26	41	33	7	15	43	35

Таблица 2. Результаты исследования половых различий в переживании одиночества

Особенности одиночества		Подростковый возраст		Юношеский возраст	
		Пол			
		Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
Уровень субъективного одиночества, %	Высокий	26	40	30	18
	Средний	40	52	50	55
	Низкий	34	8	20	27
Тип одиночества, %	В норме	15	8	11	18
	Преходящее	22	16	25	29
	Ситуативное	30	33	39	42
	Хроническое	33	43	25	21

Полученные результаты в перспективе важно проанализировать в контексте современных условий становления личности подростка, когда происходит вытеснение «живых» связей виртуальными и формируется даже своего рода особая культура общения в молодежной среде [23]. Она может как способствовать развитию личности, раздвигая границы реального мира, преодолевая время и пространство, так и усиливать своеобразный «уход» личности в виртуальный мир, создающий иллюзию жизни и приводящий к социальному отчуждению и одиночеству [24]. Некоторые авторы даже считают, что все это способствует появлению новой формы одиночества – «интерактивного» одиночества [25].

На следующем этапе исследования выявлялись половые различия в переживании одиночества у респондентов подросткового и юношеского возраста. Результаты представлены в таблице 2.

Анализ показывает, что в подростковом возрасте острее одиночество переживают мальчики (40%), нежели девочки (26%). При этом у подростков-мальчиков доминирует хроническое одиночество. Объяснить это можно, вероятнее всего, тем, что девочки обычно физически созревают значительно раньше мальчиков, а следовательно, раньше включаются в социальные отношения, расширяя круг своего общения. Также важными для девочек становятся личностные отношения, поэтому девочки в большей мере несут черты самодостаточности, в которых может проявляться их физическая привлекательность, в то время как мальчики развиваются на основе собственной индивидуальности и все силы направляют на раскрытие себя, что в результате приводит к большему одиночеству, чем у девочек. Ближе к юношескому возрасту тенденция меняется: юноши меньше испытывают чувство одиночества и оно становится более ситуативным. Статистический анализ с помощью U -критерия Манна – Уитни в группе подростков показал значимость различий между мальчиками и девочками ($U_{\text{мп}}=55, p=0,05$), а в юношеской группе достоверных различий не выявлено ($U_{\text{мп}}=98, p=0,05$).

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Обнаружено, что переживание одиночества в переходном возрасте присуще большинству подростков, при этом проявляется и переживается это состояние подростками специфически, по-особенному. Выявлены достоверные различия между уровнями переживания одиночества в подростковом и юношеском возрастах. На основании выявленных различий сделано заключение о том,

что респонденты подросткового возраста более одиноки, чем респонденты юношеского возраста, и в большей степени подвержены хроническому одиночеству.

Показано, что принадлежность к полу определяет специфику переживания одиночества в подростковом возрасте: у мальчиков доминирует хроническое одиночество; у девочек, наряду с хроническим, также достаточно выражено ситуативное одиночество. Достоверные различия выявлены в переживании подростками одиночества. На основании обнаруженных различий сделан вывод о том, что мальчики в группе подростков более подвержены одиночеству, чем девочки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные факты свидетельствуют о необходимости дальнейших исследований особенностей и причин переживания одиночества в подростковом возрасте, особенно в контексте виртуальной реальности и интернет-общения. Организуя развивающую и коррекционную работу с подростками, необходимо обратить внимание прежде всего на то, чтобы у них было сформировано более взвешенное и осознанное отношение к одиночеству, а также важным является создание условий, способствующих развитию личности подростка через актуализацию позитивного потенциала одиночества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербицкая С.Л. От описания особенностей восприятия одиночества к его определению // Прикладная психология. 2001. № 5. С. 1–9.
2. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Практическая психология. 2000. № 4. С. 28–36.
3. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 114–128.
4. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Логос, 2008. 424 с.
5. Пузанова Ж.В. Проблема одиночества: социологический аспект измерения. М.: РУДН, 2008. 189 с.
6. Юрченко М.А. Ценностные характеристики одиночества в контексте идей экзистенциализма XX века // Гуманитарные и социальные науки. 2007. № 6. С. 29–33.
7. Рубинштейн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 275–300.
8. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. СПб.: Питер, 2017. 336 с.

9. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2017. 288 с.
10. Афушевич А.Р. Особенности переживания одиночества лицами пожилого возраста // Смальта. 2016. № 4. С. 9–11.
11. Рогова Е.Е. Взаимосвязь одиночества и карьерных ориентаций у старшеклассников // European Social Science Journal. 2016. № 12-2. С. 287–294.
12. Салахова А.Р. Взаимосвязь переживания одиночества и чувства вины у детей подросткового возраста // Теория и практика современной науки. 2017. № 5. С. 711–714.
13. Парамонова Ю.А., Лукашенко Т.А. Переживание одиночества подростками с разными характеристиками самоотношения // Синергия наук. 2017. № 13. С. 415–425.
14. Горбунова Е.С., Яничева Т.Г. Особенности переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2017. Т. 5. С. 5–12.
15. Дубровина С.В., Климонтова Т.А., Чепурко Ю.В. Специфика переживания состояния субъективного одиночества у интеллектуально одаренных подростков // Успехи современной науки и образования. 2017. Т. 1. № 1. С. 186–189.
16. Голубь О.В., Тукузова А.А. Влияние переживания одиночества на социальные страхи у подростков // Поиск (Волгоград). 2018. № 1. С. 87–91.
17. Мишина М.М., Григорьева С.И., Губанова А.В. Интернет-зависимость и переживание одиночества современным молодым человеком // Гуманитарное пространство. 2018. Т. 7. № 3. С. 504–514.
18. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 190 с.
19. Фельдштейн Д.И. Приоритетные направления психолого-педагогических исследований в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // Мир психологии. 2010. № 2. С. 206–216.
20. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д.Я. Райгородского. М.: БахраХ-М, 2017. 672 с.
21. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление. Курган: КГУ, 2007. 180 с.
22. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 552–594.
23. Петрова И.Ф. Культура общения личности (социально-философские аспекты) : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2003. 19 с.
24. Шиялева И.Ф. Интернет и культура общения личности // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 5. С. 263–273.
25. Тюменцева Г.А. «Интерактивное» одиночество // Научный альманах. 2014. № 2. С. 271–276.
26. Veys R.S. Questions studying loneliness. *Labirinty odinochestva*. Moscow, Progress Publ., 1989, pp. 114–128.
27. Pokrovskiy N.E., Ivanchenko G.V. *Universum odinochestva: sotsiologicheskie i psikhologicheskie ocherki* [Loneliness universe: sociological and psychological essays]. Moscow, Logos Publ., 2008. 424 p.
28. Puzanova Zh.V. *Problema odinochestva: sotsiologicheskii aspekt izmereniya* [The problem of loneliness: sociological aspect of measuring]. Moscow, RUDN Publ., 2008. 189 p.
29. Yurchenko M.A. Axiological characteristics of loneliness in the context of existentialism ideas of the XX century. *Gumanitarnye i sotsialnye nauki*, 2007, no. 6, pp. 29–33.
30. Rubinstayn K., Sheyver F. Loneliness experience. *Labirinty odinochestva*. Moscow, Progress Publ., 1989, pp. 275–300.
31. Yung K.G. *Problemy dushi nashego vremeni* [The problems of the soul of our time]. Sankt Petersburg, Piter Publ., 2017. 336 p.
32. Fromm E. *Begstvo ot svobody* [Escape from Freedom]. Moscow, AST Publ., 2017. 288 p.
33. Afushevich A.R. Experience of loneliness in old age. *Smalta*, 2016, no. 4, pp. 9–11.
34. Rogova E.E. Interrelation of loneliness and career orientations of senior pupils. *European Social Science Journal*, 2016, no. 12-2, pp. 287–294.
35. Salakhova A.R. The relationship of feelings of loneliness and guilt in children. *Teoriya i praktika sovremennoy nauki*, 2017, no. 5, pp. 711–714.
36. Paramonova Yu.A., Lukashenko T.A. The experience of loneliness by adolescents with different characteristics of self-relationship. *Sinergiya nauk*, 2017, no. 13, pp. 415–425.
37. Gorbunova E.S., Yanicheva T.G. The feeling of loneliness in city residents. *Nauchnye issledovaniya vypusnikov fakulteta psikhologii SPBGU*, 2017, vol. 5, pp. 5–12.
38. Dubrovina S.V., Klimontova T.A., Chepurko Yu.V. The specificity of subjective experience of loneliness at intellectually gifted teenagers. *Uspekhi sovremennoy nauki i obrazovaniya*, 2017, vol. 1, no. 1, pp. 186–189.
39. Golub O.V., Tukuzova A.A. The influence of loneliness experience on social fears of teenagers. *Poisk (Volgograd)*, 2018, no. 1, pp. 87–91.
40. Mishina M.M., Grigoreva S.I., Gubanova A.V. Internet-dependence and loneliness syndrome of young generation. *Gumanitarnoe prostranstvo*, 2018, vol. 7, no. 3, pp. 504–514.
41. Feldshteyn D.I. *Psikhologiya stanovleniya lichnosti* [Psychology of the formation of personality]. Moscow, Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya Publ., 1994. 190 p.
42. Feldshteyn D.I. Foreground directions of psychological and pedagogical research in the conditions of significant changes of a child and situations of its development. *Mir psikhologii*, 2010, no. 2, pp. 206–216.
43. Raygorodskiy D.Ya. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnostics. Methods and tests]. Moscow, BakhraKh-M Publ., 2017, 672 p.
44. Dukhnovskiy S.V. *Odinochestvo v mezhlchnostnykh otnosheniyakh: diagnostika i preodolenie* [Diagnosing

REFERENCES

1. Verbitskaya S.L. From the description of peculiarities of the loneliness perception to its definition. *Prikladnaya psikhologiya*, 2001, no. 5, pp. 1–9.
2. Dolginova O.V. The study of loneliness as a psychological phenomenon. *Prakticheskaya psikhologiya*, 2000, no. 4, pp. 28–36.

- and Coping with Loneliness in Interpersonal Relationships]. Kurgan, KGU Publ., 2007. 180 p.
22. Yang D.I. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and its application. *Labirinty odinochestva*. Moscow, Progress Publ., 1989, pp. 552–594.
23. Petrova I.F. *Kultura obshcheniya lichnosti (sotsialno-filosofskie aspekty)*. Avtoref. dis. kand. filos. nauk [The culture of communication of a person (social and philosophical aspects)]. Ufa, 2003. 19 p.
24. Shilyaeva I.F. Internet and culture of personal communication. *Pedagogicheskiy zhurnal Bashkortostana*, 2011, no. 5, pp. 263–273.
25. Tyumentseva G.A. “Interactive” loneliness. *Nauchnyy almanakh*, 2014, no. 2, pp. 271–276.

**THE EXPERIENCE OF LONELINESS IN THE ADOLESCENCE LIFE:
GENDER AND AGE PECULIARITIES**

© 2018

I.F. Shilyaeva, PhD (Philosophy), Head of Chair of Applied Psychology and Deviance Study
M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa (Russia)

Keywords: experience of loneliness; adolescence; preadult age; gender differences in the experience of loneliness; age peculiarities in the experience of loneliness; subjective loneliness level; transient loneliness; situational loneliness; chronic loneliness.

Abstract: The paper covers the study of the problem of loneliness in the adolescence life. Loneliness is one of the most significant states experienced by a person and manifested in different ways throughout life. The adolescence is the age when the state of loneliness is appreciated for the first time most acutely because of the widening and updating of social needs: the establishment of the significant interpersonal relations, the accumulation of own social experience, the expansion of friendly contacts, the striving to be known and engaged. The sense of loneliness in the adolescence is a complex social and psychological phenomenon involving various experience types. Negative feelings experienced by teenagers may influence significantly the course of socialization and the formation of a person determining causally social maladaptation. In this connection, the early detection, diagnostics and comparative analysis of the causes of loneliness are very important. The author organized and carried out the empirical study of special aspects of loneliness experience in the adolescence age. As the diagnostic tools, D. Russel’s and M. Ferguson’s technique for diagnostics of the loneliness subjective perception level and J. Young’s “Loneliness Questionnaire” were used. The students of 9th and 11th grades participated in the study. Comparing with the pre-adult age, the author identified and statistically proved the higher level of the subjective experience of the loneliness of the adolescents, determined the degree of intensity of experience of the transient, situational and chronic loneliness. The analysis of gender differences in the subjective experience of the sense of loneliness of boys and girls in the group of adolescents showed the credibility of differences. Thus, the results of the study demonstrated the peculiarity of experiencing loneliness by the adolescents and proved the existence of age and gender differences.