

## Особенности переживания одиночества лицами подросткового возраста в конце прошлого столетия и в настоящее время

Е. В. Самаль<sup>1</sup>, К. В. Стволыгин<sup>✉2</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный социальный университет, филиал в г. Минске, 220107, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Народная, д. 21

<sup>2</sup> Белорусский государственный университет, 220030, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, д. 4

### Сведения об авторах

Елена Викторовна Самаль,  
SPIN-код: 5767-8975,  
ORCID: 0000-0001-7439-0628,  
e-mail: elena\_samal@mail.ru

Константин Владимирович  
Стволыгин, SPIN-код: 7737-3336,  
ORCID: 0000-0001-8347-9317,  
e-mail: konstvol@mail.ru

**Для цитирования:** Самаль, Е. В., Стволыгин, К. В. (2020) Особенности переживания одиночества лицами подросткового возраста в конце прошлого столетия и в настоящее время. *Психология человека в образовании*, т. 2, № 2, с. 166–173. DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-2-166-173

**Получена** 19 мая 2020; прошла рецензирование 12 июня 2020; принята 12 июня 2020.

**Права:** © Авторы (2020). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема одиночества, сравниваются данные эмпирических исследований субъективного переживания одиночества подростками, проводимых в конце прошлого века и на современном этапе. Эмпирические данные, полученные в исследовании авторов, сопоставляются с результатами аналогичных исследований, проведенных в течение нескольких последних десятилетий. Представленные эмпирические результаты получены авторами в ходе исследования, целью которого являлось выявление взаимосвязи мотивации аффилиации и субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте. Участниками исследования стали 102 подростка в возрасте 12–17 лет, обучающиеся в школах города Минска. Согласно полученным результатам, та или иная степень субъективного переживания одиночества характерна для 29 % подростков, причем очень интенсивные переживания встречаются в 6 % случаев. При этом подростки 12–14 лет демонстрируют более высокий уровень субъективного одиночества в сравнении с подростками 15–17 лет, что свидетельствует о снижении остроты переживания одиночества по мере взросления. Результаты корреляционного анализа позволили установить, что уровень субъективного переживания одиночества у подростков 12–14 лет положительно связан со страхом отвержения, тогда как в выборке подростков 15–17 лет эта связь имеет отрицательную направленность. На этом основании сделан вывод о различиях в мотивационной детерминированности субъективного переживания одиночества на разных этапах взросления: в начале старшего подросткового возраста причиной одиночества является страх быть не принятым окружающими, фрустрирующий потребность в контактах с ними, в дальнейшем субъективное переживание одиночества отражает степень удовлетворенности потребности во взаимодействии с окружающими. Сопоставление эмпирических результатов, полученных авторами, с данными, представленными другими исследователями, показывает, что, несмотря на расширение возможностей коммуникации с другими людьми, происходящее благодаря развитию информационных технологий, проблема субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте сохраняет свою актуальность и даже несколько усугубляется в сравнении с предшествующими десятилетиями. В связи с этим подчеркивается необходимость проведения дальнейших исследований проблем подросткового одиночества в реалиях современного цифрового общества, а также разработки соответствующих коррекционных программ.

**Ключевые слова:** одиночество, переживание одиночества, подростковый возраст, причины одиночества, результаты исследований.

# Experience of loneliness by teenagers at the end of the 20<sup>th</sup> century and at present

E. V. Samal<sup>1</sup>, K. V. Stvolysin<sup>✉2</sup>

<sup>1</sup> Russian State Social University, Branch in Minsk, 21 Narodnaya Str., Minsk 220107, Republic of Belarus

<sup>2</sup> Belarusian State University, 4 Nezavisimosti Avenue, Minsk 220030, Belarus

## Authors

Elena V. Samal, SPIN: 5767-8975,  
ORCID: 0000-0001-7439-0628,  
e-mail: elena\_samal@mail.ru

Konstantin V. Stvolysin,  
SPIN: 7737-3336,  
ORCID: 0000-0001-8347-9317,  
e-mail: konstvol@mail.ru

**For citation:** Samal, E. V.,  
Stvolysin, K. V. (2020) Experience  
of loneliness by teenagers at the end  
of the 20<sup>th</sup> century and at present.  
*Psychology in Education*, vol. 2, no. 2,  
pp. 166–173. DOI: 10.33910/2686-  
9527-2020-2-2-166-173

**Received** 19 May 2020; reviewed  
12 June 2020; accepted 12 June 2020.

**Copyright:** © The Authors (2020).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.  
Open access under CC BY-NC  
License 4.0.

**Abstract.** This article examines the question of loneliness by comparing the data from empirical studies of subjective experience of loneliness by adolescents conducted at the end of the 20<sup>th</sup> century and at present. The empirical data obtained in the authors' study are compared with the results of similar studies conducted over the past few decades. The purpose of the empirical study was to identify the relationship between the motivation of affiliation and the subjective feeling of loneliness in adolescence. Study participants included 102 adolescents aged 12–17. According to the results, 29% of adolescents demonstrate some degree of subjective experience of loneliness, with intense loneliness experienced in 6.3% of cases. Adolescents aged 12–14 demonstrate a higher level of subjective loneliness in comparison with adolescents aged 15–17, which indicates a decrease in the severity of experience of loneliness as they grow older. The results of correlation analysis revealed that the level of subjective experience of loneliness in adolescents aged 12–14 is positively associated with fear of rejection, while in adolescents aged 15–17 this relationship is reversed. It was concluded that there is a difference in the origin of the subjective experience of loneliness at different stages of personal development: in the early teens the reason for loneliness is the fear of being rejected by others which undermines one's social interactions, while at a later age the subjective experience of loneliness reflects the degree to which one's need for social interaction is satisfied. A comparison of the empirical results obtained by the authors with data presented by other researchers shows that despite the expansion of opportunities to communicate with other people due to the development of information technology, the problem of subjective feeling of loneliness in adolescence remains relevant or even more pressing than ever before. In this regard, both further research into adolescent loneliness in modern society and dedicated corrective programmes are required.

**Keywords:** loneliness, experience of loneliness, adolescence, causes of loneliness, research results.

## Введение

Проблема одиночества всегда волновала человечество. С античных времен к переживанию одиночества относились неоднозначно. Если проанализировать взгляды философов в историческом контексте, то мы можем наблюдать некоторое противоречие в отношении к одиночеству: признание его и преклонение перед ним как возможностью творчества и созидания в странах Древнего Востока и открытое неприятие его в Древней Греции, где оно воспринималось как общественное отвержение. Так, по мнению Платона и его ученика Аристотеля, одиночество является злом, избавиться от которого можно только благодаря любви и дружбе. Именно они способны подарить человеку радость существования.

В настоящее время, несмотря на активный научный, технический и культурный прогресс, актуализировался интерес к проблеме переживания одиночества. И, как замечают многие авторы, чем активнее и насыщеннее во всех аспектах становится жизнь современного человека, тем более одиноким он себя ощущает в этом мире. Поэтому психологов-исследователей продолжают интересовать вопросы, касающиеся сущности одиночества, причин его возникновения и последствий на разных возрастных этапах и у разных групп людей. Одиночество, с одной стороны, рассматривается как переживание, оказывающее влияние на эмоциональное состояние человека, находящегося в вынужденной или добровольно выбранной ситуации изоляции от других людей. С другой стороны, одиночество понимается как экзистенциальное

переживание человеком непонятости, неприятия или отвергнутости другими. Исследователи, придерживающиеся именно такой трактовки, чаще всего связывают переживание одиночества с лишением или нарушением социальных связей, трудностью их приобретения или выстраивания. При этом указывается, что значимость этих социальных связей может быть разной на разных возрастных этапах. В этой связи особый интерес психологов-исследователей вызывает подростковый возраст как переходный период между детством и взрослостью, сопровождающийся актуализацией рефлексивности и личностной идентичности.

Как показывают результаты психологических исследований Л. Б. Воынской, М. Б. Калашниковой, Г. Крайга, О. В. Лишина, О. П. Макушиной, Д. И. Фельдштейна и др., наиболее остро в подростковом периоде переживается чувство отверженности, которое возникает у подростка не только в ответ на нежелание других людей общаться с ним, но и в случае проявления по отношению к нему непонимания и неуважительного отношения, игнорирования его мнения, а зачастую и предательства со стороны не только сверстников, но и взрослых. В подростковом периоде, как мы знаем, ведущую роль играет общение и выстраивание взаимоотношений со сверстниками, близкими, а также незнакомыми людьми. Именно межличностное общение способствует формированию личностной сферы подростка, его самосознания, самоуважения, самопринятия и т. п. Если же подросток сталкивается с непониманием и отвержением в своем круге общения, то это приводит к обострению чувства одиночества и усиливает его личностную изоляцию (Мухина 2003).

Несмотря на распространенность мнения о том, что одиночество чаще всего переживают люди пожилого возраста, многие психологи (И. В. Дубровина, И. С. Кон, С. В. Кривцова и др.) считают это переживание возрастным новообразованием подросткового периода — специфическим свойством, появляющимся впервые в подростковом возрасте в результате развития познавательной и эмоциональной сферы личности и перехода подростка на новый уровень самосознания. Причем большинство авторов подчеркивают двойственность характера переживания одиночества и его влияния на подростка, на что указывает Ф. Г. Майленова: «С одной стороны, оно обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, с другой — может привести к поведенческим отклонениям, депрессии и суициду» (Майленова 2002, 22).

Каждый подросток наряду со стремлением к общению испытывает желание побыть одному, уединиться, поразмышлять о себе, о происходящих с ним изменениях, о других, о складывающихся взаимоотношениях, о том, как себя вести в той или иной ситуации, как относиться к тому или иному событию. Потребность в уединении ему также необходима, поскольку является отражением развивающегося самосознания и рефлексии. Вместе с тем многие отечественные и зарубежные ученые (А. В. Мудрик, Дж. Р. Олди и др.) считают, что доминирование потребности в уединении над потребностью в общении является «тревожным» признаком. «Постоянное желание подростка побыть одному, избегание общения и контактов со сверстниками могут служить сигналом о том, что не все так в его взаимоотношениях с людьми, а возможно, и в его внутреннем мире» (Мухина 2003, 120).

Если потребность в уединении является следствием нарушенных или трудно выстраиваемых взаимоотношений со сверстниками, то это действительно психологически опасно для подростка. Переживая одиночество такого плана, подросток ощущает свою обособленность и отдаленность от других людей, а зачастую и отделенность от них. Как следствие возникает дефицит общения, внимания, любви, тепла и поддержки со стороны других людей, и в особенности сверстников. Нехватка любви, поддержки, тепла и уважения, чувство оторванности от окружающих приводят к переживанию одиночества наряду с печалью, обидой, злостью и страхом отвержения. По мнению И. С. Кона, в такой ситуации подростки «не удовлетворены своим общением со сверстниками, считают, что у них мало друзей или нет верного друга, любимого человека, который смог бы понять и при необходимости помочь. ... Не всегда сами активно ищут друзей или стремятся к общению. Часто они, наоборот, всячески избегают его, несмотря на наличие острой внутренней потребности в общении» (Кон 1989, 69).

Как мы видим, причин возникновения переживания одиночества в подростковом возрасте достаточно много. Исследователи объединяют эти причины в несколько групп факторов, которые способствуют возникновению переживания одиночества в подростковом возрасте.

В первую группу факторов включаются возрастные особенности личности подросткового периода, а именно: развитие рефлексии, самонаблюдения и самоанализа, потребности в самопознании и самооценке. Однако не всегда они приносят подростку позитивную информацию

о самом себе в сравнении с другими сверстниками. Поэтому часто у подростков возникает чувство неуверенности, что они все делают правильно, что их поступки будут одобрены и приняты, в том числе и сомнения в том, что они соответствуют тому идеальному образу, который создали внутри себя и к реализации которого стремятся. Дж. Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс обращают внимание на тот факт, что «невозможность принять себя приводит подростков к выводу, что вряд ли кто-либо еще сможет понять и оценить всю глубину внутреннего мира. Переход на новый уровень самосознания позволяет осознать себя как уникальную личность, отличную от окружающих людей. А переживание собственной непохожести на других в сочетании с уверенностью в том, что другие не смогут понять и оценить их уникальность, и порождает одиночество подростка» (цит. по: Покровский 1989, 301).

Во вторую группу факторов включаются непосредственно индивидуально-личностные особенности подростка, порожденные первой группой факторов, а именно застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о любви, дружбе и общении и т. п. Психологические исследования Ф. Зимбардо показали, что те, кто считает себя застенчивым, отличаются пониженным уровнем экстраверсии, менее способны контролировать и направлять свое социальное поведение, более тревожны, склонны к невротизму и переживают больше коммуникативных трудностей (Зимбардо 1991). А в подростковом периоде застенчивость проявляется наиболее ярко, поскольку сопряжена с явным или мнимым переживанием синдрома «гадкого утенка», т. е. телесной диспропорциональностью, «неуклюжестью» жестов и движений, неловкостью, отсутствием гибкости в общении и т. п.

Третью группу составляют социально-психологические факторы, приводящие к одиночеству. В исследовании В. Киселевой выделяются следующие социально-психологические факторы: «неприятие подростка группой сверстников (социальное отторжение), разрыв дружеских отношений или отсутствие круга общения и близких друзей, что может быть следствием, как личностных особенностей подростка, так и результатов влияния ситуативных причин: переезда на новое место жительства, смены школы, потери близкого друга и т. п.» (Киселева 2002, 24).

Особо среди социально-психологических факторов, способствующих одиночеству, следует выделить страх отвержения, когда под-

росток боится оказаться в такой ситуации общения и взаимодействия, при которой он может получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. Страх отвержения становится причиной пассивности подростка в лучшем случае, в худшем — враждебности по отношению к окружающим. «Из-за боязни получить отказ на собственную инициативу в установлении межличностных контактов подростку становится все труднее преодолевать одиночество, и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества» (Киселева 2002, 25).

Особую группу социально-психологических факторов составляют факторы, связанные с внутрисемейными отношениями, с той психологической атмосферой, которая существует в семье подростка. Семья для растущего молодого человека — микромир, который готовит его к жизни в макром мире, среди людей, во многом отличающихся друг от друга, имеющих свою уникальность и свои «проблемы», но с которыми нужно научиться выстраивать межличностные отношения. Дисгармоничные взаимоотношения в семье (частые конфликты, низкая культура общения, отсутствие уважения и доверия между членами семьи, физическое насилие) формируют представления о внешних межличностных отношениях как непредсказуемых и опасных, которых лучше избегать, чтобы меньше огорчаться и расстраиваться.

Стиль семейного воспитания как отношение к ребенку, а затем к подростку также вносит свою немалую лепту в формирование отношения к себе и к окружающему миру у подростка. Отсутствие эмоциональной близости между ребенком и родителями (эмоциональное отвержение), недостаток родительского внимания и заботы о ребенке (гипоопека) не дают положительного опыта общения и мешают нормальному развитию коммуникативных навыков у подростка. Чрезмерные требования и контроль, отсутствие позитивного отношения к ребенку и признания его ценности как личности, недостаток эмоционального, физического и духовного контакта с родителями и значимыми взрослыми способствуют возникновению у ребенка восприятия себя как ненужного, «плохого» и недостойного любви, формируют у него представление о себе как неспособном и никчемном человеке. Как следствие, подросток не верит ни в себя, ни в других, ни в то, что кому-то он может быть нужен и интересен как личность, как друг, как любимый человек. Замыкаясь

в себе, такой подросток все больше уходит в свое одиночество. Не приносит положительного результата и гиперопека, воспитание по типу «кумир семьи». Чрезмерная забота и повышенное внимание ко всем потребностям и желаниям ребенка, потакание его прихотям способствуют развитию эгоцентризма, высокой требовательности к окружающим в сочетании с низким контролем собственного поведения. Как правило, подросток, имеющий такие черты характера, отвергается сверстниками (Копысова, Коротаева 2015).

Как мы видим, причин для возникновения подросткового одиночества достаточно много, как и много его последствий. И прежде чем перейти к анализу отечественных исследований по данной проблеме, следует указать еще на один значимый факт, установленный исследователями. Тяжесть последствий переживания одиночества подростками зависит от длительности этого переживания. Как указывают Дж. Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, «наиболее тяжкие последствия для подростков имеет хроническое переживание одиночества, именно оно может привести к эмоциональным и поведенческим отклонениям» (цит. по: Покровский 1989, 309).

Анализируя проблему особенностей переживания одиночества лицами подросткового возраста в конце прошлого столетия и в настоящее время, мы обратились к исследованиям разных лет, чтобы проследить, насколько данная проблема остается актуальной, увеличивается ли число лиц подросткового возраста, остро переживающих одиночество, и как этому может способствовать либо препятствовать уровень информатизации и компьютеризации общества.

Согласно масштабному исследованию 1997 года, проведенному под руководством С. В. Кривцовой и др. (Кривцова 1997) с 422 подростками московских школ 8–11 классов (194 мальчика и 288 девочек), 36 % испытывают одиночество в той или иной степени. Но только 2 % подростков испытывают постоянное и острое переживание одиночества; часто возникающее чувство одиночества испытывают 8 % подростков, а периодически — 26 %. Иными словами, в конце прошлого столетия каждый третий подросток испытывал одиночество различной интенсивности, но острое — только 2 %.

Сравнение проявлений одиночества от класса к классу показало, что незначительное увеличение приходится на 9 класс (8 класс — 24 %; 9 класс — 31 %; 10 класс — 28 %; 11 класс — 17 %). Авторы связали данный аспект с динамикой кризиса идентичности, который начинается примерно в 14 лет. Что же касается проявления

одиночества в зависимости от пола, то авторы делают заключение об отсутствии видимых различий между девочками и мальчиками. Однако анализ представленных в исследовании таблиц позволяет нам утверждать, что незначительное превалирование в процентном соотношении переживания одиночества наблюдается у мальчиков в 8 классе (13 % против 11 %) и 9 классе (18 % против 13 %), а у девочек в 10 классе (15 % против 13 %) и 11 классе (11 % против 5 %). Также авторы исследования попытались выделить, используя факторный анализ, типологию одиноких подростков, положив в ее основу внутреннюю мотивацию одиночества и аффилиации. Так, к первому типу были отнесены «вредные подростки», одиночество которых обусловлено скрытой враждебностью и конфликтностью. Ко второму типу были отнесены «холодные, аутичные подростки», с низким стремлением к принятию и высоким страхом отвержения окружающими. К третьему типу были отнесены подростки «застенчивые, робкие», у которых наблюдалось высокое стремление к принятию и высокий страх отвержения окружающими (Кривцова 1997).

В 2009 году Т. Ц. Тудупова и И. С. Худякова провели исследование среди учащихся старшего подросткового возраста средних общеобразовательных школ города Улан-Удэ (всего 240 человек). Было установлено, что только у 10 % подростков состояние одиночества выражено наиболее ярко. У большинства (60 %) испытуемых уровень переживания одиночества низкий, но это не говорит о том, что они никогда не испытывают чувство одиночества. Авторы считают, что одиночество у подростков носит, скорее всего, ситуативный характер и не так сильно ощущается ими, либо сознательно отрицается в силу нежелания показывать свои чувства другим людям, либо не осознается благодаря защитным механизмам (Тудупова, Худякова 2009). Авторы данного исследования попытались выяснить, какое же место занимает одиночество среди других проблемных зон подростков. Было установлено, что из восьми диагностируемых шкал личностного опросника Джерсайлда у школьников на первый план выходит враждебный настрой, затем свобода воли, расхождение между реальным и идеальным Я, безнадежность, ощущение бессмысленности существования, свобода выбора, одиночество, чувство неприкаянности. И хотя одиночество слабо выражено и не является наиболее острой проблемной зоной для большинства подростков, но для тех, кто испытывает одиночество, это состояние переживается очень болезненно,

и его причинами, на наш взгляд, вполне могут быть перечисленные выше враждебный настрой, расхождение между реальным и идеальным Я, безнадежность, ощущение бессмысленности существования.

Исследование, проведенное в 2015 году О. А. Апунович с 112 подростками в возрасте 15–17 лет г. Череповца и с. Шуйское, показало, что у 2 % подростков наблюдается высокий и у 48 % средний уровень переживания одиночества, при этом склонность к интернет-зависимости наблюдается у 89 % подростков. Было установлено, что у подростков, склонных к интернет-зависимости, уровень субъективного ощущения одиночества значительно выше, чем у подростков, не склонных к интернет-зависимости; у девочек, склонных к интернет-зависимости, уровень субъективного ощущения одиночества выше, чем у мальчиков, склонных к интернет-зависимости (Апунович 2015).

В 2016 году Л. Р. Абдураманова и Т. В. Юдеева провели исследование среди 50 подростков 7–8 классов (12–13 лет) г. Симферополя. Оказалось, что среди школьников 12 % респондентов имеют высокий уровень одиночества, 26 % школьников имеют средний уровень одиночества, соответственно 62 % подростков характеризуются низким уровнем одиночества. Переживание одиночества коррелирует с такими личностными характеристиками подростков, как эмоциональная неустойчивость, чувствительность, замкнутость, робость, ощущение напряженности в жизни (Абдураманова, Юдеева 2017).

### Результаты исследования и их обсуждение

В 2018 году нами совместно со студентами было проведено исследование с 102 подростками 7–11 классов в возрасте от 12 до 17 лет, обучающихся в школах г. Минска. Целью исследования было выявить взаимосвязь мотивации аффилиации и субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте.

Результаты показали, что подростки в основном ищут контакта, общения, желают находиться в центре внимания. В той или иной степени одиночество переживает 29 % подростков. Наиболее высокий уровень переживания одиночества наблюдается у 6 % подростков. По сравнению с концом прошлого столетия мы видим пусть и незначительный, но рост процента подростков, остро переживающих одиночество. Также в ходе исследования было установлено, что подростки, активно избегающие непосредственного общения, обладают высоким и сред-

ним уровнем одиночества. Подростки, активно ищущие контактов, обладают низким уровнем одиночества.

Проведенный сравнительный анализ показал, что подростки 12–14 лет превосходят подростков 15–17 лет по уровню субъективного ощущения одиночества и по уровню боязни быть отвергнутыми. Как мы видим, с возрастом, на грани с юношеским периодом, у подростков снижается острота переживания одиночества. Это определяется ростом осознания собственной индивидуальности, появлением более четких жизненных планов, связанных с личностным и профессиональным самоопределением, формированием установки на сознательное построение собственной жизни, постепенным вращением в различные сферы жизни.

Проведенный корреляционный анализ по группе подростков 12–14 лет показал, что чем выше уровень боязни быть отвергнутым, тем выше уровень ощущения одиночества, и наоборот. Нежелание побыть в одиночестве и неозлобленность на окружающих, а страх быть ими неприятным фрустрирует их потребность в контактах, особенно непосредственных, в естественной среде. А по группе подростков 15–17 лет было установлено, что низкий уровень стремления к людям и высокий уровень боязни быть отвергнутым способствуют росту ощущения одиночества у подростков, которые по возрасту близки к периоду ранней юности.

Наши результаты очень схожи с результатами, полученными в исследовании И. Ф. Шиляевой, проведенном также в 2018 году с 58 подростками (30 человек — 14–15 лет, 28 человек — 16–17 лет) (Шиляева 2018). Среди подростков 14–15 лет высокий уровень переживания одиночества наблюдается у 40 %, а среди подростков 16–17 лет — у 26 %, т. е. ближе к юношескому возрасту процент сильного переживания одиночества значительно снижается. В группе подростков 14–15 лет уровень переживания одиночества преобладает у мальчиков (26 % — девочки, 40 % — мальчики), в группе подростков 16–17 лет мы наблюдаем обратную картину (30 % — девочки, 18 % — мальчики). В первой группе среди мальчиков преобладает хроническое одиночество (по Дж. Янгу), которое связывается со сложностью в коммуникации и конфликтами со сверстниками, а у девочек второй группы хроническое одиночество связывается в большей степени со стремлением понравиться противоположному полу и отсутствием романтических отношений. Преходящее одиночество у подростков представлено приблизительно одинаково в двух группах, а ситуативное одиночество преобладает

в группе старших подростков и в большей степени у мальчиков (42 % против 29 %).

Интересным представляется исследование 2019 года, проведенное О. А. Белобрыкиной методом полярных групп с 200 подростками 12–16 лет (Белобрыкина 2019). Группа подростков с высоким уровнем переживания одиночества составила 24 %, а с низким — 25 % от общей выборки. Средний уровень рассматривался как нормативно допустимый. У подростков с высоким уровнем переживания одиночества прослеживался и высокий уровень социальной изолированности, что указывало на отсутствие у них значимых эмоционально-личностных контактов и на склонность к ведению уединенного образа жизни. У них также была установлена противоречивость самооценки с тенденцией к ее занижению, сниженная способность к эмпатии, низкий уровень коммуникативной направленности.

## Выводы

Многочисленные исследования переживания одиночества подростками, результаты описан-

ного выше анализа некоторых из них позволяют сделать ряд выводов.

Во-первых, абсолютно понятно, что подростковое одиночество — неизбежное явление. Каждый подросток по-прежнему в той или иной степени, в том или ином виде переживал и переживает одиночество, на каждого из них оно оказало и оказывает определенное положительное либо отрицательное влияние.

Во-вторых, переживание подростками одиночества чаще всего имеет негативный характер, является причиной неадекватного поведения и, следовательно, требует оказания психологической помощи. В этой связи важно отметить, что наряду с проведением дальнейших исследований проблемы переживания одиночества подростками необходима разработка соответствующих коррекционных программ.

В-третьих, информационная революция, переживаемая нами в настоящее время, и, как ее следствие, расширение возможностей общения подростков в виртуальной среде с помощью различных мессенджеров не изменили ситуацию в лучшую сторону, а скорее усугубили ее.

## Литература

- Абдураманова, Л. Р., Юдеева, Т. В. (2017) Индивидуально-психологические особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. *Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология*, № 4 (10), с. 18–22.
- Апуневич, О. А. (2015) Взаимосвязь склонности к интернет-зависимости с чувством одиночества у мальчиков и девочек в подростковом возрасте. *Ученые записки Череповецкого государственного университета*, № 1, с. 6–9.
- Белобрыкина, О. А. (2019) Дифференциальные дескрипторы субъективного переживания одиночества подростками. Часть II: результаты эмпирического исследования. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, т. 4, № 3 (15), с. 158–192.
- Зимбардо, Ф. (1991) *Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться*. М.: Педагогика, 207 с.
- Киселёва, В. (2002) Подростковое одиночество. *Школьный психолог*, № 8, с. 23–26.
- Кон, И. С. (1989) *Психология ранней юности*. М.: Просвещение, 255 с.
- Копысова, В. В., Коротаева, О. В. (2015) Факторы, влияющие на формирование одиночества. В кн.: *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*. М.: Перо, с. 292–296.
- Кривцова, С. В. (1997) *Подросток на перекрестке эпох: проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков*. М.: Генезис, 288 с.
- Майленова, Ф. Г. (2002) Два лика одиночества. *Человек*, № 2, с. 129–135.
- Мухина, В. С. (2003) *Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество*. М.: Академия, 456 с.
- Покровский, Н. Е. (ред.). (1989) *Лабиринты одиночества*. М.: Прогресс, 624 с.
- Тудупова, Т. Ц., Худякова, И. С. (2009) Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте. *Вестник Бурятского государственного университета*, № 5, с. 135–141.
- Шиляева, И. Ф. (2018) Переживание одиночества в подростковом возрасте: половые и возрастные особенности. *Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология*, № 4 (35), с. 83–87.

## References

- Abduramanova, L. R., Yudeeva, T. V. (2017) Individual'no-psikhologicheskie osobennosti perezhivaniya odinochestva v podrostkovom vozraste [Individual psychological characteristics of the experience of loneliness in adolescence]. *Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya*, vol. 4, no. 10, pp. 18–22. (In Russian)

- Apunevich, O. A. (2015) Vzaimosvyaz' sklonnosti k internet-zavisimosti s chuvstvom odinochestva u mal'chikov i devochek v podrostkovom vozraste [The relationship of addiction to Internet addiction with a sense of loneliness in boys and girls in adolescence]. *Uchenye zapiski Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 1, pp. 6–9. (In Russian)
- Belobrykina, O. A. (2019) Differentsial'nye deskriptory sub'ektivnogo perezhivaniya odinochestva podrostkami. Chast' II: rezul'taty empiricheskogo issledovaniya [Differential descriptors of a subjective experience of loneliness by adolescents. Part II: Results of an empirical study]. *Institut psikhologii Rossijskoj akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya — Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, vol. 4, no. 3 (15), pp. 158–192. (In Russian)
- Kiseleva, V. (2002) Podrostkovoe odinochestvo [Teenage loneliness]. *Shkol'nyj psikholog*, no. 8, pp. 23–26. (In Russian)
- Kon, I. S. (1989) *Psikhologiya rannej yunosti [The psychology of early youth]*. Moscow: Prosveshchenie Publ., 255 p. (In Russian)
- Kopysova, V. V., Korotaeva, O. V. (2015) Faktory, vliyayushchie na formirovanie odinochestva [Factors affecting the formation of loneliness]. In: *Nauka segodnya: teoreticheskie i prakticheskie aspekty [Science today: Theoretical and practical aspects]*. Moscow: Pero Publ., pp. 292–296. (In Russian)
- Krivtsova, S. V. (1997) *Podrostok na perekrestke epokh: problemy i perspektivy sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii podrostkov [A teenager at the crossroads of eras: Problems and prospects of socio-psychological adaptation of adolescents]*. Moscow: Genezis Publ., 288 p. (In Russian)
- Majlenova, F. G. (2002) Dva lika odinochestva [Two faces of loneliness]. *Chelovek*, no. 2, pp. 129–135. (In Russian)
- Mukhina, V. S. (2003) *Vozrastnaya psikhologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo [Age psychology: Phenomenology of development, childhood, adolescence]*. Moscow: Akademiya Publ., 456 p. (In Russian)
- Pokrovskij, N. E. (ed.). (1989) *Labirinty odinochestva [Labyrinths of solitude]*. Moscow: Progress Publ., 624 p. (In Russian)
- Shilyaeva, I. F. (2018) Perezhivanie odinochestva v podrostkovom vozraste: polovye i vozrastnye osobennosti [The experience of loneliness in adolescence: Gender and age characteristics]. *Vektor nauki TGU. Seriya: Pedagogika, psikhologiya — Science Vector of Togliatti State University. Series: Pedagogy, Psychology*, vol. 4, no. 35, pp. 83–87. (In Russian)
- Tudupova, T. Ts., Khudyakova, I. S. (2009) Osobennosti proyavleniya odinochestva v podrostkovom vozraste [Features of loneliness in adolescence]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta — Buryat State University Bulletin*, no. 5, pp. 135–141. (In Russian)
- Zimbardo, F. (1991) *Shyness: What it is, what to do about it*. Moscow: Pedagogika Publ., 207 p. (In Russian)