
УДК 159.923

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ 15 ЛЕТ

Кузьмина Анна Сергеевна

*Кандидат психологических наук, доцент
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: annakuz87@yandex.ru*

Чижова Екатерина Александровна

*Студент факультета психологии и педагогики
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: Chizhova001@bk.ru*

Шамардина Марина Валерьевна

*Кандидат психологических наук,
Доцент кафедры социальной психологии
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: marav_sh@mail.ru*

Турганбаева Бейбитгул Шакаримовна

*Кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,
Государственный университет имени Шакарима,
Республика Казахстан, Восточно-Казахстанская область, г. Семей,
e-mail: beibitgul.7@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются феномен одиночества, основные подходы к понятию одиночества в психолого-педагогической литературе, причины возникновения и пути преодоления. Представлены результаты исследования переживания одиночества мальчиков и девочек в возрасте 15 лет с помощью дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

Ключевые слова: одиночество, психологическая проблема, переживание, позитивное одиночество, подростки, адаптация.

THE COMPORATIVE ANALYSIS OF LONELINESS BY TEENAGERS IN THE AGE OF 15 YERS OLD

Kuzmina Anna Sergeevna

*Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer,
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: annakuz87@yandex.ru*

Chizhova Ekaterina Aleksandrovna

*Student of the Faculty of Psychology and Pedagogy
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: Chizhova001@bk.ru*

Shamardina Marina Valerievna

*Candidate of Psychological Sciences Associate Professor of Social
Psychology,
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: marav_sh@mail.ru*

Turganbaeva Beibitgul Shakarimovna

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Shakarim State University,
Republic of Kazakhstan, East Kazakhstan region, Semey,
e-mail: beibitgul.7@mail.ru*

Abstract. This article discusses the phenomenon of loneliness, the main approaches to the concept of loneliness in the psychological and pedagogical literature, the causes and solutions. The results of a study of loneliness experiences of boys and girls aged 15 years using the differential questionnaire of loneliness experiences of E.N. Osina and D.A. Leontiev are presented.

Key words: loneliness, psychological problem, experience, positive loneliness, adolescents, adaptation.

Переживание одиночества сопровождает человека на всех возрастных этапах его жизни. На каждом этапе понятие одиночества переживается по-разному. Самым сложным периодом в жизни человека является подростковый возраст. Именно этот возраст принято считать наиболее ответственным, так как в данный период формируются и развиваются самосознание, мировоззрение, а также происходит становление личности. Тенденции современного общества оказывают влияние на формирование особенностей подростка. Живое общение заменяется виртуальным, игры на детской площадке заменяются компьютерными играми и т.д. Все эти факторы сказываются на взаимодействии подростка с обществом, возникают сложности при установлении «живого» контакта. Из-за этого подросток вынужден столкнуться с феноменом одиночества. Взаимодействие со сверстниками формирует успешную социально-психологическую адаптацию

ребенка, а его отсутствие, за счет переживания одиночества, может привести к развитию девиантных форм поведения [3, 4, 7].

Изучением феномена одиночества занимались как отечественные психологи (И.С. Кон, И.М. Слободчиков, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, С.Г. Корчагина и др.), так и зарубежные (З. Фрейд, К. Юнг, Х.С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерс, И. Ялом, К. Мустакас, К. Голдберг, А. Маслоу, Д.В. Винникот). Проблема одиночества описана и проанализирована с позиции различных направлений психологии [1].

В психоаналитическом направлении одиночество описывалось как отрицательное переживание, возникающее в детском возрасте.

Автор психоанализа З. Фрейд раскрывал понятие одиночества через чувство страха перед неопределенностью и темнотой, которое возникает еще в раннем детстве, и через ощущение пустоты из-за осознания существования в полной отдельности от других людей. Потребность в избегании данного состояния направляет присоединяться к разным сообществам и проявлять желание общаться с людьми [2].

К. Юнг рассматривал проблему одиночества во взаимосвязи с индивидуальными личностными особенностями.

Г. Зилбург понимал одиночество как неприятное и непреодолимое устойчивое ощущение, которое отличается от «нормальной» уединенности. Под уединенностью Г. Зилбург подразумевает временное умонастроение, возникающее при отсутствии конкретного человека [4].

Представители когнитивной психологии тоже занимались изучением проблемы переживания одиночества, считая его конструктом сознания.

А. Маслоу в гуманистическом подходе рассматривал одиночество с позиции потребности в уединении.

Представители человеко-центрированного подхода внесли свое видение феномена одиночества. К. Роджерс представлял одинокого человека как отчужденного от своих истинных внутренних чувств [12].

Р. Вейс в интеракционистском подходе указывает, что на одиночество может влиять сама личность и окружающие ее ситуации. Р. Вейс разделяет одиночество на два типа: 1 тип – эмоциональное одиночество, проявляющееся в дефиците любви и чувства привязанности, 2 тип – социальное одиночество, при котором не хватает ощущения общности, отсутствуют значимые друзья.

Существует также мнение, что причиной одиночества являются особенности современного общества. Д. Рисмен назвал общество «одиноким толпой», в которой существует постоянная ориентация на окружающих и зависимость от их внимания.

Одиночество как данность бытия рассматривается психологами экзистенциального направления. Именно конфликт принятия одинокого существования является причиной переживания одиночества [11].

В современной отечественной психологии одиночество рассматривали как форму личностного обособления (Я.Л. Коломинский, А.Т. Куракин, Л.И. Новикова, И.М. Слободчиков). Изучением культурно-исторических форм одиночества занималась К.А. Абульханова-Славская [6].

Н.Е. Покровский, исследуя проблему одиночества, выделяет следующие особенности, характеризующие данный феномен:

1. Одиночество – результат дефицита социальных связей и общения.
2. Одиночество – внутренний, субъективный опыт, который вовсе не тождествен объективной социальной изоляции. Это значит, что одиночество человек может ощущать и находясь в окружении людей.
3. Одиночество сопровождается стрессовым состоянием психики и ни в коей мере не рассматривается человеком как приятное или желаемое.

Д.А. Леонтьев раскрывает другую позицию изучения данного феномена, видя в одиночестве позитивные эффекты. Во многом они связаны с тем, что одиночество служит необходимым условием общения человека с самим

собой, в котором происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений в опыт, укорененный в структуре личности [10].

Представляет интерес описание переживания одиночества Г.М. Тихонова. В своей работе «Одиночество: стереотип и реальность» он показывает, что более уязвимыми в переживании одиночества являются молодые люди. У них возникает потеря традиционных ориентиров и собственной идентификации, которая приводит к высокой психологической ранимости, ощущению давления со стороны социального окружения [6].

На основе анализа различных подходов в изучении одиночества С.Г. Корчагина делает вывод, что каждый из них вносит вклад в целостное восприятие феномена одиночества. Также автор дает, на наш взгляд, очень удачное определение: «Одиночество – психическое состояние человека, которое проявляется в переживании своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми».

Можно определить несколько видов одиночества:

1. Хроническое одиночество, если индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми.

2. Ситуативное одиночество появляется в результате каких-либо стрессовых событий в жизни человека. Ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества.

3. Переходящее одиночество выражается в приступах чувства одиночества, которые полностью проходят через короткий промежуток времени [8].

Проанализируем позицию С.Г. Корчагиной, которая делит переживание одиночества на четыре вида:

1. Уединенность, когда существует оптимальное соотношение процессов идентификации и обособления, желание иногда побыть наедине с собой,

2. Отчуждающее. Отчуждение от других людей, норм и ценностей, принятых обществом, от себя самого и, наконец, от жизни в целом.

3. Диффузное, когда происходит потеря собственного «Я», отчуждение от самого себя.

4. Диссоциированное характеризуется резкой сменой процессов идентификации и обособления, человек не может определить свое «Я».

Таким образом, анализ литературы по проблеме одиночества дает нам возможность иметь более полное представление об этом феномене. Переживание одиночества может возникать на разных этапах жизни человека, продолжаться длительное время или возникать ситуативно. В зависимости от индивидуального субъективного восприятия это психическое состояние может сопровождаться либо негативными чувствами, либо, наоборот, позитивными. Причинами негативного переживания одиночества могут стать отсутствие значимых социальных контактов, чувство непринятия себя, неприятное переживание своей отдельности. Причины позитивного переживания одиночества сопровождаются нахождением ресурсов в уединении, личностным ростом [4, 5, 9].

Эмпирическая база исследования

В исследовании приняли участие 32 подростка 15 лет (с письменного согласия родителей), которые участвовали в психодиагностическом эксперименте. Выборка уравнена по половому признаку.

Методы и методики исследования

Для исследования переживания одиночества у подростков использовался дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, который содержит следующие шкалы:

- 1) шкала «Общее одиночество»;
- 2) шкала «Зависимость от общения»;

3) шкала «Позитивное одиночество».

Методы математической обработки данных: Т-критерий Стьюдента.

Обработка проводилась при помощи статистического пакета SPSS 23.0.

Результаты

Проанализировав средние значения параметров одиночества по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева в группе девочек 15 лет (см. рис. 1), можно сказать, что наиболее высокие значения у девочек-подростков в возрасте 15 лет получены по параметру «Позитивное одиночество», так, девочки-подростки в возрасте 15 лет могут находить ресурс в уединении и использовать переживание одиночества для самопознания и саморазвития.

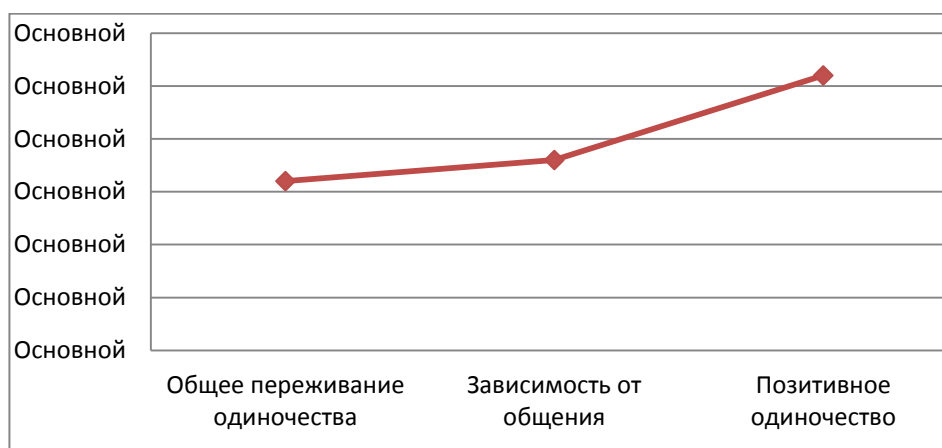


Рис. 1. Распределение параметров переживания одиночества в группе девочек 15 лет.

Анализ результатов средних значений параметров одиночества на рис. 2 показал, что наиболее высокие значения у мальчиков-подростков в возрасте 15 лет получены по параметру «Позитивное одиночество», так, мальчики-подростки в возрасте 15 лет могут находить ресурс в уединении и использовать переживание одиночества для самопознания и саморазвития.



Рис. 2. Распределение параметров переживания одиночества в группе мальчиков-подростков 15 лет.

Сравним переживание одиночества девочками и мальчиками-подростками в возрасте 15 лет.

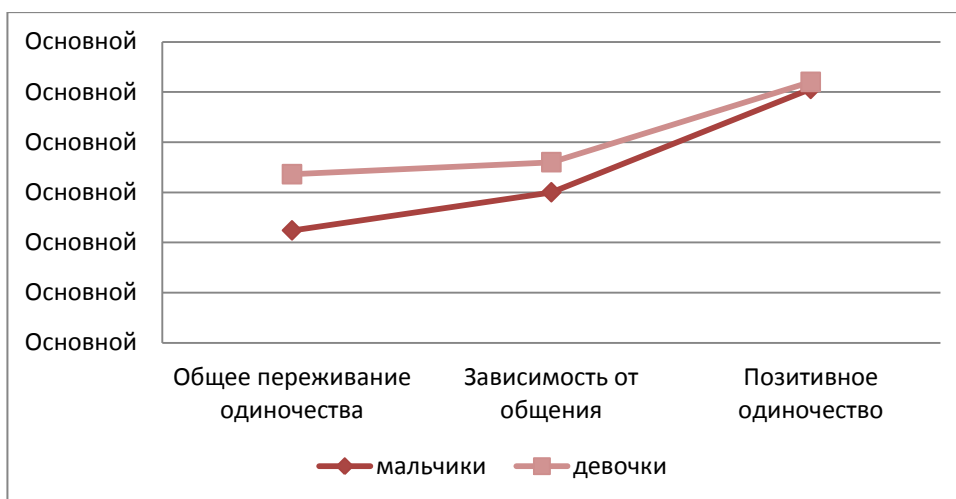


Рис. 3. Сравнительный анализ переживания одиночества мальчиками и девочками-подростками в 15 лет.

Таблица 1. Результаты Т-критерия Стьюдента в группе девочек и мальчиков-подростков в 15 лет.

	Группа	N	Mean	Std. Deviation	P
Общее переживание одиночества	ж	15	16,833	7,333	0,04*
	м	17	11,273	3,165	
Зависимость от	ж	15	18,167	3,971	0,3

общения	м	17	15,091	6,760	
Позитивное	ж	15	26,000	3,406	
одиночество	м	17	25,364	4,523	0,7

Анализ рисунка 3 и таблицы 1 позволяет сделать вывод о том, что для девочек-подростков в 15 лет достоверно более характерно общее переживание одиночества, которое отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Ресурс одиночества используется ими для саморазвития, а также для понимания себя и других. Нахождение в одиночестве не вызывает негативных эмоциональных переживаний. Потребность в общении у девочек 15 лет реализуется за счет принятия других и становится фактором положительной социально-психологической адаптации. Переживание одиночества мальчиками-подростками 15 лет как чувство изоляции, нехватки общения с близкими людьми происходит посредством непринятия себя и других и способствует социально-психологической дезадаптации.

Список литературы:

1. Абрамов Г.С. Возрастная психология. М. : Академия, 2001. 463 с.
2. Алейникова О.С. Проблема одиночества: истоки и современное прочтение// Новый человек: радость и печаль существования : межвуз. сб. Ростов н/Д., 2005. С. 141–147
3. Блинова В.Л., Лопухова О.Г., Шишова Е.О. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций как детерминанты саморазвития и личностного роста // Образование и саморазвитие. 2015. № 1 (43). С. 58–63.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 400 с.

5. Воскобойников А.Э., Рашидов Т.Р. Понятие «одиночество» сквозь призму философских категорий // Знание. Понимание. Умение. 2010. № 2. С. 201–206.
6. Гизатуллина А.Г. Одиночество – дефицит открытости в ситуации изменений // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 367. С. 136–138.
7. Димитрюк А.А. Особенности переживания чувства одиночества личности // Научные труды SWorld. 2014. Т. 18. № 1. С. 5–8.
8. Каширский Д.В. Структура одиночества как психологического феномена // Психология зрелости и старения. 2012. № 1. С. 5–26.
9. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М. : МГУ, 1971. 40 с.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2009. 720 с
11. Юнг К.Г. Психологические типы // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. 3-е изд., перераб. и доп. М. : АСТ : Астрель, 2008. С. 680–696.
12. Coopersmith S.A. Method for Determing Types of Self-Esteem // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1959. Vol. 59. No. 1.

References:

1. Abramov G.S. Age psychology. Moscow : Academy, 2001.446 p.
2. Aleinikova O.S. The problem of loneliness: the origins and modern reading // New man: the joy and sadness of existence: interuniversity. Sat Rostov n/d, 2005. P. 141–147.
3. Blinova V.L., Lopukhova O.G., Shishova E.O. Strategies to overcome difficult life situations as determinants of self-development and personal growth // Education and self-development. 2015. No. 1 (43). P. 58–63.
4. Bozhovich L.I. Personality and its formation in childhood, St. Petersburg : Peter, 2008. 400 p.

-
5. Voskoboinikov A.E., Rashidov T.R. The concept of “loneliness” through the prism of philosophical categories // Knowledge. Understanding. Skill. 2010. No. 2. P. 201–206.
 6. Gizatullina A.G. Loneliness – a lack of openness in a situation of change // Bulletin of Tomsk State University. 2013. No. 367. P. 136–138.
 7. Dimitryuk A.A. Features of experiencing feelings of loneliness of a person // Scientific works of SWorld. 2014. Vol. 18. No. 1. P. 5–8.
 8. Kashirsky D.V. The structure of loneliness as a psychological phenomenon // Psychology of maturity and aging. 2012. No. 1. P. 5–26.
 9. Leontyev A.N. Needs, motives and emotions. M. : Moscow State University, 1971. 40 p.
 10. Rubinstein S.L. Fundamentals of General Psychology. St. Petersburg : Peter, 2009. 720 p.
 11. Jung K.G. Psychological types // Psychology of individual differences / ed. Yu.B. Gippenreiter, V.Ya. Romanova. 3rd ed., Revised. and add. M. : AST: Astrel, 2008. P. 680–696.
 12. Coopersmith S.A. Method for Determining Types of Self-Esteem // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1959. Vol. 59. No. 1.