

УДК 159.922.8

ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕПРЕССИИ И ОДИНОЧЕСТВА КАК ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ

*Трошина Ангелина Евгеньевна,
Студент института психологии,
Алтайский государственный университет,
Барнаул, Россия
e-mail: Troshka1402@yandex.ru*

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности переживания одиночества и депрессии в подростковом возрасте. Описываются негативный и позитивный аспекты переживания одиночества в контексте развития личности на этапе подросткового возраста как следствие социально-психологической адаптации. В статье показаны различия в переживании одиночества девочками и мальчиками-подростками, выявлено, что девочки более остро переживают одиночество в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростки, депрессия, одиночество, позитивное одиночество, социально-психологическая адаптация.

EXPERIENCES OF DEPRESSION AND LONELINESS AS FACTORS IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL MALADAPTATION OF TEENAGERS

*Troshina Angelina Evgenievna,
Student of the Institute of Psychology,
Altai State University, Barnaul, Russia,
e-mail: Troshka1402@yandex.ru*

Abstract. The article examines the features of the experience of loneliness and depression in adolescence. The negative and positive aspects of the experience of loneliness in the context of personality development at the stage of adolescence in the context of socio-psychological adaptation are described. The article shows the differences in the experience of loneliness in girls and boys in adolescence, it is revealed that girls experience loneliness more acutely in adolescence.

Key words: teenager, depression, loneliness, positive loneliness, socio-psychological adaptation.

Проблема депрессии, как и одиночества, не единожды рассматривалась учеными всего мира. Одиночество и депрессия исследовались и как отдельные феномены, и во взаимодействии друг с другом. Тем не менее необходимость их изучения все еще актуальна, в связи с высоким практическим запросом на психологические консультации по вопросам депрессии и одиночества, особенно в подростковом возрасте.

Подростковый возраст, характеризующийся активным самопознанием, рефлексией, интересом к себе и окружающим как к личности, одновременно является одним из самых уязвимых периодов жизни человека. И если само по себе одиночество может стать ресурсом для развития самосознания и самоотношения, то на фоне депрессии одиночество может значительно исказить формирование данной сферы личности, что в конечном итоге приведет к негативным последствиям разной степени тяжести, от дезадаптивных копинг-стратегий при взаимодействии с окружающими до суицидальных попыток [5; 6].

Существует несколько подходов к определению термина «одиночество». Большинство авторов описывают одиночество как субъективное переживание человеком изолированности от общества, несоответствия его требованиям, сопровождающееся стрессовым состоянием для психики. Ряд других ученых, в числе которых Д.А. Леонтьев, чью позицию мы взяли за основу данного исследования, подчеркивают не только негативные аспекты одиночества, но и позитивные. Однако стоит также отметить, что для одних людей одиночество удовлетворяет потребность в аутокоммуникации и личностном росте, а для других одиночество оказывается источником скуки и экзистенциальной тревоги. Как утверждает Д.А. Леонтьев, это связано с индивидуальными особенностями субъективного переживания одиночества и также с вопросами социально-психологической адаптации [4].

И.С. Кон, исследуя особенности переживания одиночества в подростковом возрасте, указывает, что рождение внутренней жизни является причиной возникновения у подростков ощущения себя одинокими [3]. В отличие от детей, которые трактуют одиночество лишь как физическое состояние (когда никого рядом нет), подростки наполняют понятие одиночества психологическим содержанием. Такому содержанию они могут приписывать или отрицательный, или положительный смысл. Парадоксальность переживания подростками одиночества выражается в том, что, помимо желания побыть со своими мыслями наедине, подросток также тянется к общению.

Именно негативный аспект одиночества имеет взаимосвязь с депрессивным расстройством. Согласно теории А. Бека, в сознании человека, который страдает депрессией, преобладают отрицательное восприятие себя как заведомо недостаточно успешного, отрицательный образ мира, и, следовательно, свое будущее представляется ему в довольно мрачном свете [1], что на данном этапе является значимым в силу возрастных особенностей [6]. Все это приводит к тому, что подростки тяжело переживают свои проблемы и неудачи, стремятся скрыть их, что лишает их эмоциональной поддержки и, в конечном счете, обрекает на одиночество. Для подростков характерен тип одиночества, основанный именно на потребности одобрения группы, он проявляется в беспокойстве и страхе непринятия окружающими. Успех отождествляется с общим признанием, социальное одиночество увязывается со стыдом человека: одиночество является индикатором неудачников. «Люди хотят не просто быть включенными в общество, но желают такого участия в нем, когда уникальность личности, ее многогранность признаны и поощряются» [7].

В своих исследованиях Л.М. Хоровиц, Р. Де Френч и К.А. Андерсон проанализировали понятие «депрессивная личность». Они показали, что «прототип одинокой личности уже заложен в прототипе депрессивной личности. Если личность одинока – это значит, что у личности проявляются некоторые основные признаки депрессии» [7]. Но не наоборот. Этот вывод верен, если исходить из положения, что одиночество – негативное состояние. Если же рассматривать «позитивное одиночество», то соотносить эти два понятия нецелесообразно.

Младший подростковый возраст является этапом завершения детства. Именно в это время формируется ощущение взрослости, что сопровождается значимыми изменениями в эмоциональной сфере. Сформированная ранее способность к рефлексии «направляется» подростком на самого себя, принятие референтной группой, которой постепенно становятся сверстники, а не взрослые, приобретает все большую значимость, возникает потребность в

«эмансипации» от родителей. В старшем подростковом возрасте общее эмоциональное самочувствие становится более ровным. Происходит предварительное самоопределение, строятся планы на будущее, самоотношение уже более устойчиво относительно предыдущего этапа. Повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию [2; 8]. Однако это верно при условии развития в норме, наличие депрессии может значительно влиять как на формирование отдельных черт, так и на всю эмоционально-личностную сферу подростка. И наоборот, неуспешность в каком-либо из значимых для подростка аспектах может привести к депрессии [6].

В исследовании приняли участие 75 подростков в возрасте от 13 до 15 лет, среди них 35 девочек и 30 мальчиков.

В исследовании были использованы следующие методы и методики:

- Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.
- Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда, в адаптации Т.В. Снегиревой.
- Шкала депрессии Бека.
- Математические методы анализа: t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ Спирмена с использованием компьютерной программы «SPSS» 23.

На первом этапе исследования был проведен сравнительный анализ между девочками и мальчиками подросткового возраста по показателям «депрессия», «общее переживание одиночества», «зависимость от общения» и «позитивное одиночество». Для выявления различий в двух группах испытуемых применен t-критерий Стьюдента (рис.1).

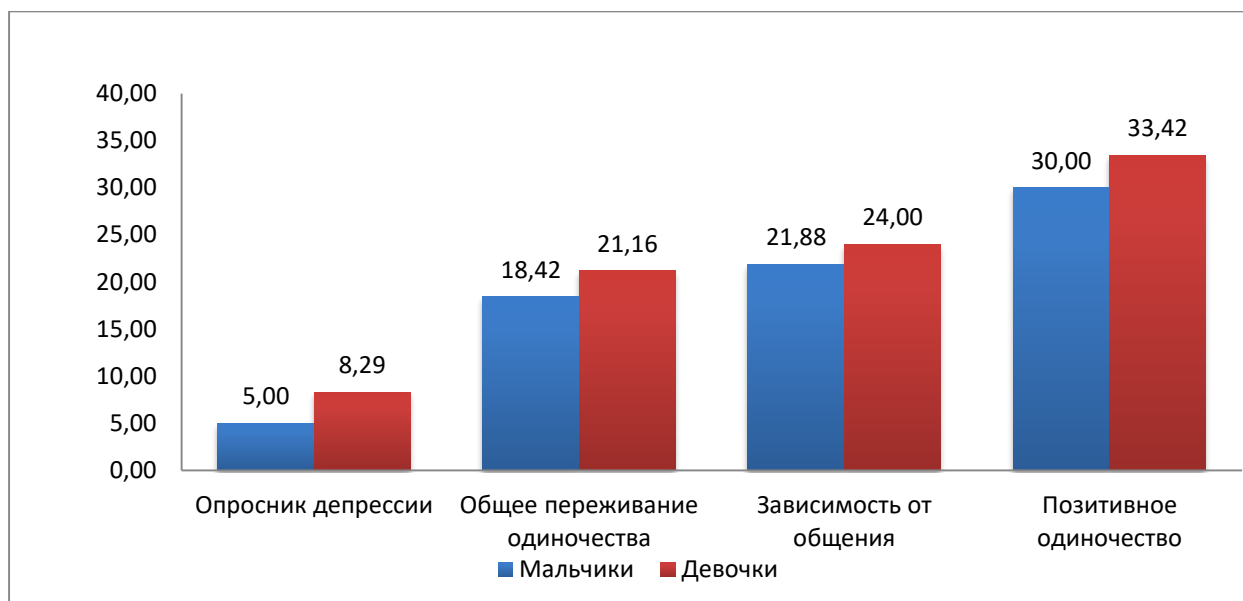


Рис. 1. Сравнительный анализ средних значений результатов, полученных по «Шкале депрессии Бека» и «Дифференциальному опроснику переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева у девочек и мальчиков-подростков.

Результаты сравнительного анализа показали, что девочки демонстрируют более высокие показатели одиночества и депрессии в сравнении с мальчиками-подростками. С помощью t-критерия Стьюдента получены значимые различия по показателю депрессии ($t=2,10$; $p=0,04$) и в общем переживании одиночества ($t=1,99$; $p=0,05$). Это позволяет предположить, что девочки больше подвержены депрессии и более остро переживают одиночество, чем мальчики-подростки.

Поэтому на втором этапе при помощи корреляционного анализа Спирмена исследовалась взаимосвязь депрессии и одиночества с параметрами социально-психологической адаптации у девочек-подростков.

Шкала «депрессия» продемонстрировала положительную взаимосвязь с такими показателями, как «общее переживание одиночества» ($R = 0,38$, $p<0,01$), «зависимость от общения» ($R = 0,38$, $p<0,01$), «дезадаптивность» ($R = 0,62$, $p<0,01$), «неприятие себя» ($R = 0,52$, $p<0,01$), «неприятие других» ($R = 0,43$, $p<0,01$), «эмоциональный дискомфорт» ($R = 0,58$, $p<0,01$), «внешний контроль» ($R = 0,49$, $p<0,01$). И отрицательную взаимосвязь со шкалами: «адаптивность» ($R = -0,35$, $p<0,01$), «приятие себя» ($R = -0,40$, $p<0,01$), «эмоциональный комфорт» ($R = -0,34$, $p<0,01$), «доминирование» ($R = -0,26$, $p<0,03$).

Наиболее сильные взаимосвязи шкала депрессии демонстрирует с такими показателями, как «дезадаптивность», «эмоциональный дискомфорт» и «неприятие себя». Данные показатели измеряют дисгармонии в сфере принятия решения, являющиеся результатом постоянных неуспешных попыток индивида реализовать цель или наличия двух и более равнозначных целей, неопределенность в эмоциональном отношении (неуверенность, подавленность, вялость и т.п.) к окружающей социальной действительности и степень неудовлетворенности индивида своими личностными чертами. Эти черты характерны для депрессивного расстройства.

Шкала «общее переживание одиночества» демонстрирует положительную корреляцию со шкалами: «зависимость от общения» ($R = 0,23$, $p < 0,05$), «дезадаптивность» ($R = 0,51$, $p < 0,01$), «неприятие себя» ($R = 0,27$, $p < 0,03$), «неприятие других» ($R = 0,31$, $p < 0,02$), «эмоциональный дискомфорт» ($R = 0,43$, $p < 0,01$), «внешний контроль» ($R = 0,43$, $p < 0,01$), «ведомость» ($R = 0,39$, $p < 0,01$).

Переживание одиночества, изоляции, нехватки близких эмоциональных контактов у девочек-подростков взаимосвязано с их дезадаптацией. Сфера эмоционального общения наиболее значима для данного возраста. Также ощущение одиночества связано со склонностью к ведомости и ориентацией на внешний локус контроля.

«Зависимость от общения» положительно коррелирует с такими показателями, как «позитивное одиночество» ($R = 0,38$, $p < 0,01$), «адаптивность» ($R = 0,24$, $p < 0,05$), «дезадаптивность» ($R = 0,40$, $p < 0,01$), «неприятие себя» ($R = 0,24$, $p < 0,05$), «приятие других» ($R = 0,37$, $p < 0,01$), «неприятие других» ($R = 0,28$, $p < 0,02$), «эмоциональный дискомфорт» ($R = 0,29$, $p < 0,02$), «внутренний контроль» ($R = 0,43$, $p < 0,01$), «внешний контроль» ($R = 0,30$, $p < 0,01$), «эскапизм» ($R = 0,38$, $p < 0,01$).

Выявленные противоречивые результаты взаимосвязи шкалы «зависимость от общения» со шкалой «позитивное одиночество» и уровнем социально-психологической адаптации, вероятно, объясняются особенностями

подросткового периода развития. Зависимость от общения может выступать в качестве адаптивного и дезадаптивного фактора для девочек-подростков в зависимости от ее выраженности и наличия друзей.

Шкала «позитивное одиночество» положительно взаимосвязана с таким параметром, как «адаптивность» ($R = 0,74$, $p < 0,01$), «прятие себя» ($R = 0,53$, $p < 0,01$), «прятие других» ($R = 0,63$, $p < 0,01$), «эмоциональный комфорт» ($R = 0,43$, $p < 0,01$), «внутренний контроль» ($R = 0,67$, $p < 0,01$), «доминирование» ($R = 0,42$, $p < 0,01$), «эскапизм» ($R = 0,31$, $p < 0,01$).

Таким образом, положительное восприятие одиночества связано с адаптивностью, принятием себя и ориентацией на внутренний локус контроля. Это может свидетельствовать о том, что умение использовать одиночество как ресурс, а ситуации уединения для самопознания и саморазвития характерно для девочек-подростков, приспособленных к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Таким девочкам свойственен внутренний локус контроля, удовлетворенность своими личностными особенностями, а также ощущение комфорта в ситуациях взаимодействия с окружающими.

Полученные результаты позволяют предположить, что подростки, имеющие признаки депрессии, значительно сильнее переживают одиночество как субъективно неприятное чувство. Они испытывают нехватку близких эмоциональных контактов и склонны искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, не воспринимают их как ресурс для саморазвития.

Сравнительный анализ переживания депрессии и одиночества девочками и мальчиками-подростками показал, что для девочек более характерны чувство изолированности и депрессивные переживания, чем для мальчиков.

Переживание депрессии и одиночества являются факторами социально-психологической дезадаптации. Подростки, воспринимающие одиночество как субъективно неприятное чувство и проявляющие признаки депрессивного расстройства, демонстрируют социально-психологическую дезадаптацию,

проявляющуюся в неуверенности в себе, подавленности, вялости в ситуациях социального взаимодействия, а также в ощущении собственной беспомощности и подконтрольности внешним обстоятельствам. Вместе с тем подростки, переживающие одиночество как субъективно позитивное чувство, умеют находить ресурс в ситуациях уединения и более адаптированы социально-психологически, чем их сверстники, у которых отсутствуют положительные эмоции в связи с уединением.

Список литературы:

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб. : Питер, 2003. 304 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология. М. : Педагогика, 1984. 432 с.
3. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 335 с.
4. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб. : Питер. 2000. С. 372–377.
5. Лоуэн А. Депрессия и тело. М. : Просвещение, 2002. 384 с.
6. Мафсон Л. Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия. М. : ЭКСМО, 2008. 320 с.
7. Перлман Д., Энн Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М. : Прогресс, 1989. С. 152–168.
8. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Издательская группа «Прогресс», 1996. 334 с.

References:

1. Bek A., Rash A., SHO B., Emeri G. Kognitivnaya terapiya depressii SPb. : Piter, 2003. 304 p.
2. Vygotskij L. S. Sobranie sochinenij: V 6-ti t. T. 4. Detskaya psihologiya. M. : Pedagogika, 1984. 432 p.
3. Kon I.S. V poiskahsebya: Lichnost' I ee samosoznanie. M. : Politizdat, 1984. 335 p.
4. Leont'ev D.A. Vnutrennij mir lichnosti // Psihologiya lichnosti v trudah otechestvennyh psihologov. SPb. : Piter. 2000. P. 372–377.
5. Louen A., Depressiya I telo. M. : Prosveshchenie, 2002. 384 p.
6. Mafson L. Podrostok I depressiya. Mezhlichnostnaya psihoterapiya. M. : EKSMO, 2008. 320 p.

7. Perlman D., Enn Peplo L. Teoreticheskie podhody k odinochestvu // Labirinty odinochestva M. : Progress, 1989. P. 152–168.

8. Erikson E. Identichnost': yunost' I krizis. M. : Izdatel'skaya gruppa «Progress», 1996. 334 p.