

**Шурова Наталия Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»

г. Тула, Тульская область

DOI 10.21661/r-115005

## **ПЕРЕЖИВАНИЕ УЕДИНЕНИЯ И ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация:* в работе представлены результаты исследования одиночества и уединения у младших и старших подростков, в ходе которого были выявлены индивидуально-типологические свойства личности младших и старших подростков, обуславливающие переживание данных состояний.

*Ключевые слова:* одиночество, уединение, младшие подростки, старшие подростки, депрессия, акцентуации, тревожность, шизоидность, лабильность, гипертимность, уровни переживания одиночества, уровни переживания уединения, личностные характеристики, гендерные различия.

В современном мире постоянно растет напряженность, отчужденность и формализованность контактов и общения людей друг с другом. В этой связи проблема одиночества, отчужденности встает как никогда остро. У молодого поколения переживание одиночества усиливается в связи с трудностью поиска близкого, любимого человека, установления дружеских и общественных связей и глубокой погруженностью в интернет-пространство, где общение носит формальный или демонстративный характер, а истинной близости и общности в реальности достигнуть не удается.

Проблема одиночества имеет давние традиции теоретического и художественного осмысления. На протяжении всей истории философской мысли феномен одиночества, так или иначе, находит свое отражение в разных философских школах, направлениях, концепциях. В психологической науке исследования подобного рода стали проводиться только в 60–70-е годы XX столетия. Тем не менее, несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как

обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти концепции, теории, связанные с изучением проблемы одиночества.

Обращение к философским концепциям в рамках представленной работы обусловлено необходимостью определения теоретико-методологической базы исследования. Кроме того, анализ философских концепций позволяет осмыслить место и роль одиночества и уединения в жизни человека; позволяет внести содержательную определенность в понятийный аппарат, используемый для описания данных феноменов.

В данной работе мы будем изучать проблему одиночества и уединения в подростковом возрасте. Подростковым считается средний школьный возраст (от 9–11 до 14–15) [3, с. 330]. В этом возрасте происходит качественный сдвиг в развитии самосознания, и последовательно появляются две её формы: чувство взрослости и Я-концепция. Так как во время пубертатного периода ребенок открывает свой внутренний мир, он обретает способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями. Подросток начинает ощущать свое тело, открывает для себя мир любви. Практически любое событие стимулирует его к размышлениям о себе и своих проблемах.

С развитием самосознания связаны и возникающие в подростковом возрасте, чувство одиночества, непонятости и тоски, склонность к уединению. Эти новые чувства, не свойственные детям младших возрастов, проявляются в аффективных вспышках и появляющейся на время замкнутости. Открытие внутреннего мира – важное, волнующее событие, но оно приносит с собой множество тревог и переживаний. У подростка появляется чувство собственной неповторимости и одиночества. Оно возникает как смутное беспокойство, может ощущаться как внутренняя пустота, которую необходимо заполнить. Отсюда необъяснимые порывы и к общению, и уединению [3, с. 125].

Подростку начинает казаться, что никто не испытывал подобного чувства. В связи с этим меняется его поведение. То он уходит в свою комнату, закрывается и слушает музыку. То пропадает до ночи на улице. С одной стороны, под-

ростки с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой – охвачены страстью к одиночеству. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Почти все подростки проходят через периоды страшного одиночества, которые просто невыносимы. Тогда они чувствуют себя беззащитными и неуверенными в этом большом и проблемном мире.

В России изучением одиночества, как социально-психологического феномена занимались К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова, Ж.В. Пузанова; изучением культурно-исторических форм одиночества – Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева; психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте изучали И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина; описанием явлений, близких одиночеству (изоляция, уединение) – О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараш.

Среди психологических подходов к пониманию одиночества зарубежных авторов наибольшую известность получили: психодинамический (З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); «интимный» (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис); когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом).

После анализа психологической и философской литературы становится ясно, что понятийный аппарат, который применяется при изучении феномена одиночества, нуждается в расширении и обогащении. Из этого можно сделать вывод о недостаточно полном и глубоком исследовании данной проблемы. Следует разделять понятия «изоляция», «депривация», «отчуждение», «одиночество», «уединение». Так как каждое из них относится к разным состояниям личности.

В переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий как «одиночество» и «уединение».

В чём близки и в чём далеки друг от друга эти состояния нашей жизни? Где кончается одиночество и начинается уединённость? Что несёт нам одиночество? Что несёт нам уединённость?

В психологическом словаре мы находим следующее определение одиночества: «Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей» [5, с.250].

Такие авторы, как В.Е. Каган, М.Ю. Швалб, О.В. Данчева, И. Ялом, И.С. Кон [1; 3; 5], под уединением понимают добровольный уход от контактов с окружающими, что является необходимым условием нормального развития и существования личности. В духовной литературе отмечается, что уединение даёт человеку возможность общения с Богом. А.У. Хараш называет одиночество «трудным даром», а также «праздником индивидуальности, когда оно осознано и принято».

Уединённость лишь внешне похожа на одиночество. И несведущий взор не отличит одно от другого.

Анализ литературы показывает, что вопрос об ощущениях и переживаниях, испытываемых в состоянии уединения не получил широкого исследования.

Исследователь подросткового одиночества, С.В. Малышева, разделяет понятия одиночество и уединённость, считая, что «состояние уединения есть сложное эмоциональное переживание, сопровождающее глубокий внутренний процесс осмысления и постижения самого себя, смысла человеческого существования и окружающей действительности. Состояние одиночества переживается, как нереализуемое желание общаться с близким человеком, чувство тоски, скуки, неудовлетворённость собой и окружающими». Потребность в уединении, как территориальном и психологическом ограждении своего Я от посторонних, у человека, наряду с потребностью в общении является базовой [5, с. 25].

Уединение и одиночество – это качественно разные понятия. В одиночестве – человек один, а в уединении – един. То есть, уединение – это возможность сосредоточения, погружения в глубины сознания с целью познания собственного Я, просветления.

Например, творческое одиночество – это, скорее, не одиночество, а уединение. Уединение – это собирание воедино мыслей, чувств.

Стоит подчеркнуть следующие особенности различий в понятиях «одиночество» и «уединение»: одиночество происходит от потери привязанности. Уединенность возникает от отрешенности. Одиночество вводит человека в состояние мрака и горя. Уединенность привносит свет в жизнь. Человек ощущает одиночество, когда напряжен и обеспокоен. Уединенность, напротив, переживается, когда человек расслаблен и свободен от напряжения. Одиночество закрывает сердце и блокирует возможности для самовыражения. Уединенность помогает полностью раскрыться и выражать себя естественно и непринужденно.

На наш взгляд, об одиночестве как проблеме можно говорить тогда, когда это состояние затягивается вопреки желанию человека – иными словами, когда от одиночества человек начинает страдать.

Изучив теоретические подходы, мы попытались выделить те особенности, которые составляют понятие одиночества, на которое мы будем опираться в нашем исследовании.

Согласно нашим представлениям, одиночество – это комплекс негативных внутриличностных переживаний, особое психоэмоциональное состояние аффективно- когнитивной природы, являющееся следствием раскола образа-Я, отягочающее, сопровождающееся грустью и подавленным настроением, которое обусловлено особенностями личности и акцентуациями характера.

Под состоянием уединения мы понимаем сложное эмоциональное переживание, сопровождающее глубокий внутренний процесс постижения самого себя, смысла человеческого существования и окружающей действительности.

В нашей работе мы попытаемся определить, какими переживаниями сопровождается одиночество у подростка. Является ли оно тяжким бременем, бегством от реальности, обид или самого себя.

Источниками исследования явились труды отечественных и зарубежных психологов, философов, педагогов, определяющих состояние одиночества, его разновидности, классификации, свойства и проявления.

Теоретической основой исследования послужили разработанные в отечественной и зарубежной науке положения о состоянии одиночества И.С. Кона,

Р. Вейса, К. Мустакаса, Э. Пепло, Дж. Рисмена, К. Роджерса, Дж. Эйсендорфа, Х.С. Салливана, О.Б. Долгиновой, А.В. Мудрика, Н.А. Николаевой, И.А. Петрушиной, О.В. Данчевой и других.

Актуальность данного исследования обоснована недостаточной изученностью материала и недостаточно проверенными батареями методик, позволяющими установить причины и состояние одиночества. В своей работе мы использовали новое сочетание методик, с помощью которых нам удалось определить состояния, сопутствующие одиночеству и уединению. Одиночество подростков как явление, характерное для данного периода развития личности, представляет собой важное направление исследований в психологии развития.

Для достижения поставленной цели представляется необходимым решение ряда задач:

1. Выявить переживание одиночества и уединения у младших и старших подростков.
2. Выявить связь между личностными свойствами и возрастом переживания одиночества и уединения.
3. Выявить динамику становления позитивного или негативного отношения к уединению, одиночеству от младшего подросткового возраста к старшему.
4. Подробно рассмотреть индивидуально-типологические свойства, межличностные стили поведения и межличностные особенности одиноких и уединённых подростков.
5. Обнаружить связь склонности к депрессии и одиночеством.
6. Установить связи между тревожностью как личностной характеристикой и одиночеством.
7. Определить качественные возрастные различия в понимании одиночества и уединения младшими и старшими подростками.

В исследовании принимали участие подростки 5 класса в возрасте 11–12 лет и 10 класса в возрасте 15–16 лет.

В работе были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, выявляющая степень наличия состояния одиночества [2].

2. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков А.Е. Личко, направленный на определение особенностей характера подростков, влияющих на возникновение и развитие чувства одиночества в данном возрастном периоде [2].

3. Методика определения уровня депрессии Т.И. Балашовой. Так как состояние одиночества может сопровождаться и таким состоянием, как депрессия. Под депрессией мы понимаем психическое состояние, которое выражается в подавленном настроении, не зависящем от обстоятельств, потере интереса к ранее приятной деятельности, утомляемости, нестабильном аппетите, пессимистических мыслях, нарушении сна [2].

4. Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Личностная тревожность может фактором, обуславливающим состояние одиночества [2].

5. Опросник мини-мульти (сокращённый вариант миннесотского многомерного личностного перечня ММРП), в котором шкала «шизоидность» может быть связана с проявлением подросткового одиночества [2].

6. Проективная методика «Рисунок человека» – одна из наиболее простых по процедуре проведения, но позволяющих получить достаточно информации о личностных особенностях ребенка. На основе интерпретации характера прорисовки фигуры человека и отдельных ее частей можно выявить некоторые общие тенденции в развитии личности ребенка, определить в общих чертах его трудности, конфликты, эмоциональный фон. При этом необходимо подчеркнуть, что данная методика не позволяет получить исчерпывающего психологического портрета ребенка, и ее результаты должны быть дополнены и уточнены данными других методик. И в нашей работе методика «Рисунок человека» является вспомогательной и вместе с основными методиками составляет комплект методик,

объединённых единой целью, позволяющих диагностировать состояние одиночества у подростков [2].

7. Авторская анкета «Изучение одиночества и уединения у подростков», разработана для актуальных целей исследования, характеризуется простотой в разработке и применении. Эта методика позволяет выявить не только наличие или отсутствие состояний одиночества и уединения, но и то, какие чувства подросток испытывает при этом, как относится к одиноким людям. Какими характеристиками, качествами и чертами наделяет одинокого человека и человека, находящегося в состоянии уединения, каким образом могут проявляться эти состояния, что человек делает, испытывая одиночество и уединение. Таким образом, именно анкета позволяет нам намного ближе подойти к изучению переживаний самого подростка.

Так как сначала нам необходимо выявить подростков, испытывающих состояние одиночества, первой была предъявлена методика Д. Рассела и М. Фергюсона. Затем представлялись методики, позволяющие обнаружить связь исследуемых состояний с тревожностью, склонностью к депрессивным состояниям и личностными особенностями. Для исключения социально-желательных ответов анкета была представлена подросткам в последнюю очередь.

Проведя анализ полученных результатов, мы смогли выделить две группы подростков: уединённые и одинокие. В группу уединённых испытуемые были отобраны по следующим показателям методик: низкий или средний уровень одиночества, отсутствие депрессии или её ситуативный характер, средний уровень тревожности, средний уровень по шкале «шизоидность». Особое внимание уделялось анкетным данным, в которых сами подростки определяли состояние, в котором они пребывают чаще. Для подростков данной группы характерны лабильный и гипертимный типы акцентуаций. У группы одиноких подростков выявлены следующие показатели, характеризующие их как переживающих состояние одиночества, так и состояния, сопутствующих ему: средний, высокий уро-



вень одиночества, средние и высокие показатели депрессии, тревожности и шизоидности. Для подростков этой группы характерны лабильный и тревожно-педантичный, интровертированный типы акцентуаций.

Комплексный анализ позволил выявить характеристики уединённых и одиноких подростков.

*Одинокие* – подростки со сниженной потребностью в общении, замкнутые, состояние, испытываемое ими, определяется как тягостное, затрудняющее взаимодействие с окружающими. Они испытывают грусть и тоску. Очень болезненно переживают отвержение со стороны эмоционально-значимых лиц. Для части одиноких подростков характерны впечатлительность, повышенная психологическая ранимость, сдержанность и отгороженность от окружающего мира, возможно, из-за отсутствия навыков установления контактов. Робость и боязливость в общении приводит к эмоциональной «колючести». Но случается, что одинокого подростка с интровертированными чертами его состояние не тяготит, он считает свой мир вполне самодостаточным. Часто состояние одиночества сопровождается депрессивными настроениями, касающимися будущего, что приводит к увеличению уровня тревожности, ощущения напряжения, беспокойства и мрачных предчувствий. Одиноким может быть так же подросток, который в социуме выполняет роль балагура, весельчака. О возможности наличия проблем у такого человека окружающие даже не могут подумать. Подобная гипертимность может являться компенсацией подавления субъективно переживания одиночества. Одинокие подростки могут испытывать колебания в настроении, легкомысленность часто сменяется глубоким переживанием своего состояния.

*Уединённые* – подростки данной группы отличаются сниженной тревожностью, пребывание наедине с собой не вызывает депрессии, так как при такой возможности в связи с развитием рефлексии подростки не боятся углубляться в свой внутренний мир для самоанализа и развития личности. Состояние уединения, как отмечают сами подростки, является желаемым при усталости от общения, возможности подумать о чём-то важном, проанализировать поступок или ситуа-

цию. Поэтому глубина переживания становится более значительной. Это состояние спокойствия и расслабления. Таким образом, подростки осознают положительные аспекты уединения. Подростки с выраженными гипертимными чертами также склонны к уединению. Возможно, устав от постоянного пребывания в хорошем настроении, стремления производить впечатление на окружающих, общения и бурной деятельности, подросток погружается в умиротворяющее уединение, оставшись наедине с собой.

Таким образом, нам удалось выявить особенности переживания одиночества и уединения у младших и старших подростков, на основе чего мы смогли выделить группы одиноких и уединённых подростков для рассмотрения личностных свойств представителей обеих групп.

Мы смогли установить связь между личностными свойствами и возрастом переживания одиночества и уединения: для младших подростков более характерны тревожность и депрессивный настрой в состоянии одиночества, так как гнетущее переживание приводит к испугу от незнания способов выхода из сложившейся ситуации. У старших подростков уровень личностной тревожности намного ниже, чем у младших, депрессия чаще носит ситуативный характер. Для пятиклассников более характерны черты лабильного, педантичного, тревожного типов акцентуаций. У старших подростков выявлен лабильный тип акцентуаций, проявляющийся в большей глубине переживания состояний, в целом для них характерен интровертированный тип, выражающий необходимость установления границ между своим внутренним миром и социумом, появлением личного пространства для развития саморефлексии.

Нами была выявлена следующая динамика в отношении к одиночеству и уединению: подростками указывается, что состояние одиночества зависит от окружения, уединение является желаемым состоянием. Одиночество описывается представителями обеих возрастных групп как негативное. Но уже старшие подростки выделяют важный компонент одиночества – общение, то есть выход из данного состояния они видят в удовлетворении потребности в общении с близ-

ким человеком. Если младшие подростки описывали фактические чувства, испытываемые в одиночестве, то старшие подростки выделяют желаемые выходы из этого состояния. Смысл в понятие уединения вносится равноценный, но старшие подростки описывают это состояние более тщательно и детально, так как, в отличие от младших подростков, оно лучше рефлексруется старшеклассниками.

Нами также были подробно рассмотрены индивидуально-типологические свойства, межличностные стили поведения и межличностные особенности одиноких и уединённых подростков. Одинокие подростки отличаются замкнутостью, повышенной психологической ранимостью, сдержанностью и отгороженностью от окружающего мира, сниженной потребностью в общении, что затрудняет взаимодействие с окружающими. Депрессивный настрой приводит к появлению беспокойства и мрачных предчувствий. Уединённые подростки отличаются сниженной тревожностью, пребывание наедине с собой приводит к развитию рефлексии. Подростки с выраженными гипертимными чертами также склонны к уединению, возможно гипертимность носит характер компенсации.

Мы смогли доказать существование связи между склонностью к депрессии и одиночеством: чем выше уровень одиночества, тем больше вероятность отягощения этого состояния депрессией. Так же была установлена связь между тревожностью как личностной характеристикой и одиночеством. Тревожность как личностная характеристика является состоянием, сопутствующим одиночеству.

В ходе исследования мы выявили качественные возрастные различия в понимании одиночества и уединения старшими и младшими подростками, они заключаются в том, что у младших подростков одиночество носит характер физической изоляции. У старших подростков одиночество переживается на чувственном уровне. Состояние уединения подростки обеих возрастных групп понимают как умиротворяющее, дающее возможность побыть наедине с собой, подумать о чём-то важном.

Дополнительно мы провели анализ гендерных различий, который показал, что девочки описывают одиночество более подробно, чем мальчики. Обнаружена прямо пропорциональная зависимость между одиночеством и депрессией, и одиночеством и тревожностью у девочек младшего подросткового возраста. В то время как у мальчиков этого же возраста данная зависимость отсутствует. Переживание одиночества у девочек носит более тягостный характер, чем у мальчиков. Возможно, качественные различия в переживаниях мальчиков и девочек связаны с различием принятых в обществе подходов к воспитанию тех и других. Характерный для воспитания мальчиков запрет на выражение эмоций (об этом свидетельствуют ответы мальчиков «у меня нет проблем, не привык жаловаться») обостряет, культивирует одиночество растущего человека. Этот вывод поддерживается нашими данными о большей доле мальчиков среди подростков с обострённым переживанием одиночества в обеих возрастных группах.

В профилактической работе с подростками желательно включить их в тренинговые занятия, направленные на формирование опыта позитивного переживания состояния одиночества и развитие адекватных представлений о себе.

### *Список литературы*

1. Каган В. Метафизика одиночества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lebed.com/2000/art2334.htm>
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Бахрах-М, 2005. – 672 с.
3. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
4. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. – 589 с.