

7. Гусейнов, А. Ш. Толерантность к неопределенности как регулятор субъектной активности личности / А. Ш. Гусейнов // Общество: социология, психология, педагогика. — 2018. — № 12. — С. 127—130.

8. Щекотин, Е. В. Онтология "турбулентного социума": понятия и принципы / Е. В. Щекотин // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. — 2015. — № 12 (62), Ч. IV. — С. 210—212.

9. Сикорская, Л. Е. Кризис институтов социализации современной молодежи / Л. Е. Сикорская // Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика». — 2009. — Т. 15, № 4. — С. 258—265.

10. Гришина, Н. В. Экзистенциальная психология: поиск пути / Н. В. Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2012. — № 2. — С. 60—67.

11. Марцинковская, Т. Д. Информационное пространство транзитивного общества: проблемы и перспективы развития / Т. Д. Марцинковская // Консультативная психология и психотерапия. — 2019. — Т. 27, № 3. — С. 77—96.

12. Шевченко, И. О. От прекаризации занятости – к прекаризации жизни? / И. О. Шевченко, П. В. Шевченко // Социологические исследования. — 2022. — № 7. — С. 63—75.

13. Эксклюзия как критерий выделения социально уязвимых групп населения / А. А. Шабунова [и др.] // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. — 2016. — № 2 (44). — С. 29—47.

14. Черкесов, Б. А. Формирование личности в условиях социальной нестабильности / Б. А. Черкесов, О. Б. Лобода // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2014. — № 4. — С. 194—198.

15. Белоброва, О. Д. Социальная фрагментация как сущностный феномен дифференциации / О. Д. Белоброва // PolitBook. — 2016. — № 4. — С. 56—64.

16. Маринов, М. Б. Влияние социальной индивидуализации на стратегию жизни личности / М. Б. Маринов // Социально-гуманитарные знания. — 2008. — № 4. — С. 249—254.

17. Симонян, Э. Г. Кризис коллективной идентичности и культурная травма / Э. Г. Симонян // Социально-гуманитарные знания. — 2019. — № 4. — С. 172—178.

18. Лысенкова, Е. А. Экзистенциальный вакуум как психологический феномен / Е. А. Лысенкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. — 2011. — № 2. — С. 255—259.

УДК 159.9

К. А. Подлипская, И. Л. Кишея

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена изучению особенностей переживания одиночества в подростковом возрасте. Рассматриваются подходы российских психологов к пониманию феномена одиночества, его виды и влияние на личностное развитие подростков.

Представлены результаты эмпирического исследования, выявляющего глубину и типы одиночества у учащихся 6—8 классов. Отмечается необходимость психологической поддержки подростков для успешной социальной адаптации. Делается вывод о двойственной роли одиночества в развитии личности.

Ключевые слова: одиночество; подростковый возраст; психологическая поддержка; социализация; эмоциональное развитие.

Библиогр.: 12 назв.

K. A. Podlipskaya, I. L. Kisheya
Baranavichi State University, Baranovichi, Belarus

FEATURES OF THE EXPERIENCE OF LONELINESS IN ADOLESCENCE

The article examines the peculiarities of experiencing loneliness during adolescence. It analyzes Russian psychologists' approaches to understanding loneliness, its types, and its impact on adolescent personality development. The results of an empirical study identifying the depth and types of loneliness among 6th–8th grade students are presented. The necessity of psychological support for successful social adaptation is emphasized. The dual role of loneliness in personality development is concluded.

Key words: adolescence; loneliness; socialization; emotional development; psychological support.

Ref.: 12 titles.

Введение. В условиях стремительного развития цифровых технологий наблюдается глобальная трансформация социальных взаимодействий. Интернет-платформы, социальные сети, онлайн-шопинг и виртуальные игры стали неотъемлемой частью повседневной жизни, постепенно вытесняя традиционные формы общения. Цифровая среда предлагает мгновенный доступ к информации, развлечениям и коммуникации, однако параллельно снижает потребность в непосредственном контакте между людьми. Это способствует ослаблению социальных связей в реальной жизни, формируя новую модель поведения, в которой виртуальное взаимодействие преобладает над живым.

Особенно остро влияние цифровизации проявляется в подростковом возрасте — ключевом периоде психосоциального развития. В это время происходят глубокие биологические, когнитивные и эмоциональные изменения, сопровождающиеся активным поиском идентичности и места в социуме. Подростки остро нуждаются в признании и принятии со стороны сверстников, однако не всегда находят достаточную поддержку в реальном окружении. Конфликты с родителями,

трудности в общении, страх отвержения и социальной оценки могут провоцировать чувство изоляции. В таких условиях виртуальная среда становится альтернативным пространством для самореализации, позволяя компенсировать дефицит общения. Однако, несмотря на кажущуюся гиперсвязанность в соцсетях, многие подростки сталкиваются с усилением чувства одиночества, поскольку онлайн-коммуникация не всегда обеспечивает глубину и эмоциональную насыщенность реальных отношений.

Таким образом, проблема переживания одиночества в подростковом возрасте приобретает особую актуальность в контексте цифровизации общества. Исследование данного феномена необходимо для понимания механизмов его возникновения, а также разработки стратегий психологической поддержки, направленных на гармонизацию онлайн- и оффлайн-взаимодействий.

Основная часть. Рассмотрим и проанализируем подходы к изучению данного феномена в российской психологии.

И. С. Кон подробно анализировал феномен одиночества [1]. Автор подчеркивал, что одиночество — это не просто физическое отсутствие контактов с другими людьми, а состояние, возникающее из-за дефицита эмоциональной связи и недостатка значимых отношений.

И. С. Кон считал, что ощущение одиночества может возникать даже у человека, находящегося в окружении других людей, если его потребности в эмоциональном общении и поддержке не удовлетворяются. Одиночество — это не столько отсутствие контактов, сколько отсутствие доверительных отношений и значимой близости.

Р. С. Немов в своих работах рассматривал одиночество как сложное психологическое явление, тесно связанное с эмоциональными и личностными переживаниями человека [2]. Он подчеркивал, что одиночество — это состояние, характеризующееся чувством оторванности и изоляции, которое не всегда вызвано отсутствием контактов с людьми, но часто связано с качеством этих связей и субъективным ощущением отверженности.

Для Р. С. Немова одиночество — это не только индивидуальный опыт, но и социально-обусловленный процесс, связанный с культурными и межличностными факторами.

С. Г. Корчагина в своих исследованиях выделяет несколько типов одиночества, сосредотачиваясь на их психологических характеристиках и причинах [3]. В её подходе одиночество не ограничивается

одним негативным аспектом, а рассматривается как сложное многоуровневое явление, включающее динамические состояния идентификации и отчуждения.

С. Г. Корчагина различает несколько видов одиночества:

1. *Диффузное одиночество*: возникает при попытке человека найти подтверждение своей значимости в отношениях, но при этом общение остаётся поверхностным.

2. *Отчуждающее одиночество*: проявляется в виде тревожности, низкой эмпатии и неспособности к установлению глубоких связей.

3. *Диссоциированное одиночество*: характеризуется резкими сменами идентификации и отчуждения, когда человек сначала сливается с другим, а затем отстраняется от него.

А. В. Мудрик, рассматривает одиночество как нормальный и даже необходимый этап социализации подростка [4]. По его мнению, временные периоды одиночества стимулируют осознание подростком своей индивидуальности, побуждают к внутреннему анализу, развитию рефлексии и самопознанию. Однако если одиночество становится хроническим, оно может привести к дезадаптации, отчуждению и внутренней изоляции. Автор выделяет такие факторы риска одиночества, как недостаток общения в семье, конфликтность ближайшего окружения, а также неудовлетворённость отношениями со сверстниками.

Н. Е. Щуркова в своих исследованиях акцентирует внимание на роли социальной среды в формировании и переживании одиночества подростком [5]. Она указывает, что успешная социализация напрямую зависит от наличия поддерживающей среды — как в семье, так и в школе. Отсутствие доверительных отношений с родителями и учителями, недостаток признания в группе сверстников усиливают ощущение изолированности. Автор подчёркивает, что подростки с дефицитом навыков эффективной коммуникации и с низкой социальной активностью особенно уязвимы к переживанию одиночества.

Важное место в понимании феномена одиночества занимает исследование И. В. Дубровиной, которая связывает его с особенностями эмоционального развития подростка [6]. По её мнению, одиночество у подростков часто является следствием кризиса самооценки, возникающего на фоне поиска личностной идентичности. Негативное отношение к себе, неуверенность в своих силах, завышенные ожидания от окружающих могут усиливать чувство одиночества даже при внешне благополучных социальных контактах. Автор подчёркивает, что переживание одиночества может быть также связано с нарушением

внутренней целостности образа «Я», когда подросток испытывает внутренние противоречия, не находя поддержки ни в себе, ни в окружении.

Также важно отметить подход Л. И. Божович, которая рассматривала одиночество как часть возрастного кризиса подростничества [7]. По её мнению, переживание одиночества связано с потребностью в обособлении, формировании самостоятельного «Я». В определённой степени стремление к уединению в подростковом возрасте является нормой развития, однако при неблагоприятных социальных условиях оно может переходить в болезненные формы отчуждённости.

Ю. М. Швалб рассматривал одиночество через призму экзистенциальной психологии, связывая его с кризисом смысла жизни и утратой значимых ориентиров. В его работах подчёркивается, что одиночество — это не просто дефицит общения, а глубокое переживание экзистенциальной пустоты, когда человек ощущает себя оторванным не только от других, но и от собственных жизненных целей.

Автор выделял два ключевых аспекта одиночества:

1. Когнитивный — осознание несоответствия между желаемым и реальным уровнем социальных связей.

2. Эмоциональный — переживание тоски, покинутости, ненужности.

Он также отмечал, что одиночество может быть конструктивным (стимулирующим самоанализ и личностный рост) и деструктивным (ведущим к депрессии и социальной дезадаптации) [8].

О. В. Данчева изучала одиночество в контексте социальной психологии, уделяя особое внимание межличностным отношениям и коммуникативным барьерам. В её исследованиях одиночество рассматривается как следствие нарушенной социальной интеграции, когда человек не может занять желаемую позицию в группе или обществе.

Автор выделяет следующие факторы, усиливающие одиночество:

– Низкая социальная компетентность (неумение выстраивать доверительные отношения).

– Завышенные ожидания от других (идеализация отношений, ведущая к разочарованию).

– Социальные стереотипы (например, представление о том, что «быть одному — значит быть неудачником»).

Она также подчёркивала, что одиночество может быть ситуативным (временным) и хроническим (устойчивым), причём последнее требует психологической коррекции [9].

Таким образом, в российской психологии одиночество понимается как сложный психологический феномен, связанный с личностными особенностями, социальной адаптацией и условиями развития. Важно подчеркнуть, что одиночество может выполнять как негативную, так и позитивную роль: с одной стороны, способствовать личностному росту и самопознанию, а с другой — приводить к дезадаптации и психологическим трудностям при отсутствии поддержки и понимания со стороны значимых взрослых и сверстников.

Научная новизна исследования: систематизированы научные подходы по изучению феномена «одиночество». Обновлено и конкретизированы эмпирические данные о переживании чувства одиночества в подростковом возрасте

Цель исследования: выявить особенности переживания одиночества в подростковом возрасте.

В связи с обозначенной целью были определены следующие задачи: рассмотреть и систематизировать подходы к изучению одиночества в российской психологии, определить виды и степень переживания одиночества у подростков.

Объектом исследования выступает феномен «одиночества».

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, метод тестирования, методы математической и статистической обработки данных.

Были использованы следующие *методики:* опросник «Одиночество» С. Г. Корчагиной, опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной.

Базой для исследования выступила ГУО «Средняя школа №19 г. Барановичи», Республика Беларусь. Выборку составили 60 человек, учащиеся 6—8 классов, в возрасте 12—15 лет (30 девочек, 30 мальчиков).

Результаты исследования показывают, что для 60 % подростков (32 % — не переживают одиночества вовсе, 28 % — переживают его неглубоко) характерно отсутствие выраженного чувства одиночества. Это свидетельствует о том, что для большинства подростков типичны активная жизненная позиция, самоуверенность, общительность и инициативность. Эти качества помогают им успешно справляться с потенциальными негативными переживаниями, связанными с одиночеством, и способствуют эффективной социализации и личностному развитию.

Подростки с более глубокими уровнями переживания одиночества (40 % в сумме — 24 % глубоко и 16 % очень глубоко) испытывают потребность в поддержке и понимании со стороны значимых людей. Это особенно важно для тех, у кого одиночество принимает формы

отчуждения или дезориентации в межличностных отношениях, что может привести к трудностям в социальной адаптации, снижению уровня самооценки и формированию чувства собственной неполноценности. Такие подростки особенно уязвимы к развитию тревожных и депрессивных состояний, что требует внимания со стороны педагогов, психологов и родителей.

Таким образом, в подростковом возрасте одиночество может проявляться по-разному: для кого-то оно становится временным состоянием, с которым они успешно справляются, а для других может стать причиной эмоциональных и социальных трудностей, препятствуя гармоничному развитию личности.

Для определения глубины переживания одиночества и его видов использован опросник С. Г. Корчагиной, в котором выделяются три вида одиночества:

1. Диффузное одиночество переживает большинство подростков — 55 %. Их отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. При этом подростки проявляют стремление к социальным контактам, несмотря на внутренние барьеры, что свидетельствует о сохранении у них потенциальных возможностей для успешной адаптации.

2. Отчуждающее одиночество характерно для 25 % подростков. Оно проявляется в высокой возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Эти подростки часто испытывают трудности в установлении доверительных связей и нуждаются в целенаправленной психологической поддержке, направленной на развитие навыков эмпатии, уверенности и сотрудничества.

3. Диссоциированное одиночество обнаруживается у 20 % подростков. Оно характеризуется сменой этапов полной идентификации с другим человеком и последующего резкого отчуждения от него. Сначала подросток отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни, безгранично доверяет ему «как самому себе», но затем резко отстраняется, разрывая эмоциональную связь. Это поведение может отражать нестабильную самооценку, внутренние противоречия и дефицит позитивной самоидентификации.

Выявленные типы одиночества у подростков подтверждают важность программ психологической поддержки, направленных на улучшение эмоциональной устойчивости и развития социальных навыков. Такие программы могут включать тренинги уверенности в себе, коммуникативные тренинги, групповую терапию и консультации, направленные на развитие самопонимания, навыков взаимодействия и эмпатии.

Несмотря на необходимость поддержки, подростки, испытывающие диффузное или неглубокое одиночество, могут воспринимать своё состояние как естественную часть процесса взросления. Одиночество для них может становиться внутренним ресурсом для самопознания и саморазвития, пространством для осмысления своих целей, ценностей и желаний. Это свидетельствует о формировании личностной зрелости, эмоциональной гибкости и способности к автономии, что способствует развитию психологической устойчивости и позитивной адаптации к изменяющимся условиям социальной среды.

Заключение. Таким образом, одиночество в подростковом возрасте представляет собой многогранный феномен, который может иметь как негативные, так и позитивные последствия для личностного развития. Результаты исследования показывают, что для большинства подростков характерно отсутствие выраженного чувства одиночества, что связано с активной жизненной позицией и развитыми социальными навыками. Вместе с тем, у значительной части подростков выявлены глубокие переживания одиночества, требующие внимания со стороны педагогов, психологов и родителей для предотвращения возможных нарушений социальной адаптации и эмоционального благополучия.

Выявленные типы одиночества (диффузное, отчуждающее и диссоциированное) указывают на необходимость дифференцированного подхода к профилактике и коррекции эмоциональных трудностей подростков. Программы психологической поддержки, направленные на развитие эмпатии, уверенности в себе, навыков общения и самопонимания, способны не только снижать негативное влияние одиночества, но и превращать его в ресурс личностного роста, способствуя формированию зрелой и устойчивой личности.

Список цитируемых источников

1. *Кон, И. С.* Многоликое одиночество / И. С. Кон // Знание — сила. — 1986. — № 12. — С. 42.
2. *Немов, Р. С.* Психология / Р. С. Немов. — М. : Просвещение, 1994. — 512 с.
3. *Корчагина, С. Г.* Психология одиночества : учеб. пособие / С. Г. Корчагина. — СПб. : Изд-во МПСИ, 2008. — 228 с.

4. *Мудрик, А. В.* Социализация человека : учеб. пособие / А. В. Мудрик. — М. : Академ. проект, 2005. — 304 с.
5. *Щуркова, Н. Е.* Педагогика: личностно-ориентированное образование / Н. Е. Щуркова. — М. : Академия, 2004. — 352 с.
6. *Дубровина, И. В.* Психология развития школьника / И. В. Дубровина. — М. : Академия, 2004. — 288 с.
7. *Божович, Л. И.* Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — М. : Просвещение, 1968. — 464 с.
8. *Швалб, Ю. М.* Психология одиночества / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. — Киев : Наукова думка, 1991. — 168 с.
9. *Данчева, О. В.* Одиночество как социально-психологический феномен / О. В. Данчева. — М. : Ин-т психологии РАН, 1992. — 120 с.

УДК: 159.922.736.4

А. Г. Попко

Дворец детского творчества г.Барановичи, Барановичи, Беларусь

РЕПЕРТУАР СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В статье поднимается проблема совладающего поведения младших школьников. Описываются подходы к пониманию совладания в психологии, факторы выбора стратегий совладания. Приводятся критерии трудной жизненной ситуации и ее виды, а также виды трудных жизненных ситуаций, типичные для младшего школьного возраста. Раскрываются результаты эмпирического исследования склонности младших школьников к применению стратегий совладания. Отражается специфика в совладании у мальчиков и девочек подросткового возраста.

Ключевые слова: совладание; совладающее поведение; стратегии совладания; трудные жизненные ситуации; младший школьный возраст.

Библиогр.: 13 назв.

A. G. Popko

Palace of Children's Creativity of Baranovichi, Baranovichi, Belarus

REPertoire OF COPING STRATEGIES FOR AN INDIVIDUALS WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN PRIMARY SCHOOL AGE

The article raises the problem of coping behavior of primary school students. It describes approaches to understanding coping in psychology, factors in choosing coping strategies. It provides criteria for a difficult life situation and its types, as well as types of difficult life