

Д. С. Коршунов

**Субъективное одиночество в подростковом возрасте:
конструктивные и деструктивные способы совладания¹**

D. S. Korshunov

**Subjective Loneliness in Adolescence:
Constructive and Destructive Ways of Coping²**

В современном мире одиночество становится распространенным феноменом. Согласно статистике все более молодые слои населения переживают чувство одиночества, и последствия этой ситуации только предстоит выяснить. Автор ставит перед собой задачи проанализировать феномен одиночества в современных условиях и изучить пути совладания подростков с этим чувством. Выборку эмпирического исследования составляют 74 респондента в возрасте 14–15 лет. Используются методики: «Шкала субъективного ощущения одиночества» (UCLA Loneliness Scale), «Индекс жизненного стиля» (LSI), опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), МЛЮ «Адаптивность». Результаты иерархического регрессионного анализа показывают, каким образом неадаптивные стратегии совладания усугубляют чувство одиночества подростков.

Ключевые слова: одиночество, эпидемия одиночества, экзистенциальное одиночество, позитивное одиночество, подростки, подростковый возраст, подростковое одиночество, копинг-стратегии, защитные механизмы психики, адаптивность, адаптация, эшелоны обороны личности.

Благодарность

Благодарю Е. В. Бойко, кандидата психологических наук, доцента кафедры общей и прикладной психологии Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, за помощь в организации исследования.

Gratitude

I am expressing a gratitude to E. V. Boyko, Ph D., Associate Professor, Leningrad State University named after A. S. Pushkin, for assistance in organization the research.

Введение

Одиночество является частью нашей повседневной жизни. Его роль и распространенность в современном мире пытаются осмыслить

¹ Статья подготовлена в ходе работы в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ).

² The article was prepared within the framework of the Basic Research Program at HSE University.

философы, социологи, культурологи, психологи и т. д. Так, американский социолог Э. Кляйненберг в своей книге «Жизнь соло: новая социальная реальность» [6] анализирует феномен современного одиночества на уровне общества в целом. Он утверждает, что к настоящему времени отношение к одиночеству стало положительным и все больше людей предпочитают жить одни. Впрочем, жизнь соло не лишена негативных аспектов: одинокие люди могут страдать от нехватки близких отношений и чувствовать себя несчастными [6; 8; 15; 28; 38]. Таким образом, формируется новая социальная реальность, в которой одиночество занимает особое место, однако ее психологические последствия еще предстоит выявить.

В России одиночество также весьма распространено. Согласно Российскому мониторингу экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ [17; 18], 43 % россиян всех возрастов сталкиваются с одиночеством, при этом 12 % испытывают его практически постоянно. Традиционно считается, что это проблема пожилых людей, однако 30 % подростков также переживают одиночество, а у 6 % подростков одиночество приобретает тяжелый и хронический характер [18]. Одиночество «молодеет» [24; 28; 31; 34; 36]: в популяции возрастает доля самых молодых слоев населения, для которых это состояние становится болезненным.

Перед автором данной статьи стоят две цели: во-первых, анализ психологических подходов к одиночеству, во-вторых, выявление особенностей совладания подростков с этим чувством.

Для достижения цели исследования поставлены следующие задачи:

- 1) проанализировать представления об одиночестве как о негативном феномене;
- 2) рассмотреть взгляды на одиночество как позитивное явление;
- 3) проанализировать роль одиночества в развитии личности подростка;
- 4) выявить особенности совладания подростков с одиночеством.

Гипотеза исследования: при использовании подростками неконструктивных способов совладания с одиночеством повышается риск дезадаптации.

Одиночество как негативный феномен

В середине XX в. одиночество вышло из поля философского анализа и стало социокультурной проблемой, а именно одной из патологий общества [10; 11]. В целом психология продолжила эту логику и стала рассматривать одиночество как негативный феномен. Так, Е. Н. Осин и Д. А. Леонтьев описывают его как «...нежелательное состояние дефицита социальных контактов, родственное отчуждению, аномии и требующее коррекции...» [14, с. 59]. Множество психологических исследований второй половины XX в. зафиксировали всплеск переживания одиночества в обществе. Одиночество было объявлено новой эпидемией и одной из главных проблем современности [10; 34].

На данный момент в науке сформировалось несколько подходов к познанию одиночества. Анализируя и обобщая их, Н. Е. Покровский и Г. В. Иванченко [15] выделяют три основные концепции. Согласно первой из них одиночество возникает в результате дефицита социального подкрепления. Сложившиеся у личности социальные отношения и связи не дают необходимой поддержки, в результате чего человек закрывается от других. Во второй концепции акцент делается на когнитивно-феноменологической стороне личности. Одиночество появляется, когда человек оценивает свое текущее социальное окружение как недостаточное и надеется на лучшие отношения. В третьей концепции чувство одиночества противопоставляется потребности в близости, которая является универсальной для всех людей. При дефиците интимных отношений с Другим возникает сильнейшая фрустрация, приводящая к одиночеству [15]. Хотя подходы подсвечивают различные аспекты одиночества, общим является противопоставление одиночества «нормальным» социальным связям.

Многими авторами одиночество рассматривается как препятствие к социальным контактам, нарушение социальных связей. Л. Хоуклей и Дж. Качиоппо [26] рассматривают его как социальный эквивалент физической боли, голода и жажды. Стремление избавиться от них побуждает к поддержанию отношений с людьми. Л. Хенрих и Э. Гуллон [27] утверждают, что одиночество является индикатором неблагополучия в личных отношениях. В то же время одиночество — это не уникальный опыт индивидуума, и в той или иной форме оно переживается каждым человеком на протяжении жизни [27; 29; 31; 36; 38].

Протекание одиночества имеет свои особенности. К. Синк [36] выдвигает ряд тезисов в этом отношении. Во-первых, человек испытывает потребность в отношениях, в которых есть значимые люди, доверие, общие цели в жизни, тесное взаимодействие, совместная активность и процветание. Во-вторых, он переживает динамическое состояние несоответствия реальных и желаемых отношений. В-третьих, протекание одиночества может быть краткосрочным/ситуативным и долгосрочным/хроническим. В-четвертых, чувство одиночества связано с распространенными в различных культурах и обществах явлениями, такими как социальная изоляция, отчуждение и т. д. Таким образом, в динамике одиночества разворачивается переживание неполноты социальной жизни человека.

Преимущественное число исследований эффектов одиночества показывают его негативные следствия. Так, выявлена связь одиночества с личностными расстройствами, ухудшением контроля эмоциональной экспрессии, тревожностью, страхом негативной оценки, злостью, падением самооценки, появлением иррациональных мыслей [15; 26; 27; 30; 35; 36]. Переживание одиночества усиливает депрессивную симптоматику. Одиночество является предиктором деградации когнитивных функций, болезни Альцгеймера, самоповреждающего поведения, паранойи [27; 28; 30; 36; 37]. Прежде всего эти негативные последствия для

здоровья вызываются хроническим одиночеством, что подтверждают многочисленные исследования.

В этой связи предлагается множество моделей, объясняющих социально-психологические механизмы одиночества и способы его коррекции в обществе. В первой модели Л. Хоуклей и Дж. Качиоппо [26] утверждают, что динамика одиночества разворачивается по принципу самоисполняющегося пророчества: воспринимаемая социальная изоляция подрывает чувство безопасности к людям, и одинокие люди начинают сами же относиться к миру как к опасности и ожидают негативный социальный опыт. Другую модель предлагают М. Лим, Р. Эрес и Ш. Васан [30]: «триггеры одиночества в обществе — факторы риска и корреляты — переживание одиночества — решения». В ней авторы попытались определить социальные причины одиночества, группы риска и сформулировать меры для каждой конкретной ситуации. В еще одной модели Э. Дубас [36] рассматривает ситуации межличностного взаимодействия, которые могут быть провокаторами одиночества, среди них: амбивалентность и колебания чувств к партнеру, чувство одиночества среди других людей, онтология одиночества.

Как и объяснительные модели, пути решения проблемы одиночества находятся в социально-психологической парадигме. Они включают в себя как психологические интервенции (развитие коммуникативных навыков населения, оказание социальной поддержки одиноким людям), так и работу с социальными институтами (расширение возможностей для социального взаимодействия, устранение неадаптивных для коммуникации стереотипов) [4; 10; 26; 30]. В целом исследователи отмечают, что для решения этой проблемы важно выходить на социально-политический уровень и разрабатывать программы для борьбы с одиночеством [30; 36].

Тем не менее, несмотря на большой опыт исследований, проблема одиночества не исчезла. В 2022 г. в издании *The Bloomsbury Handbook of Solitude, Silence and Loneliness* [36] тезис об эпидемии одиночества поднимается вновь. Авторы утверждают, что с 2010-х гг. проблема одиночества усиливается. Вероятно, причина заключается в том, что одностороннее понимание одиночества как негативного феномена привело к размытию его границ и слиянию с другими патологическими состояниями, такими как интернет-зависимость [23], десоциализация [3], депрессия [27; 35; 37] и др. Одиночество утратило самостоятельность предмета исследования и стало эпифеноменом других негативных психических явлений [30]. Выход из этого кризиса представляется в переосмыслении феномена одиночества и нивелировании его отрицательного окраса.

Одиночество как позитивный феномен

В последние десятилетия в психологии формируется и распространяется взгляд на одиночество как на позитивный ресурс [5; 11; 14;

15; 29; 38]. Личность способна использовать это состояние для паузы в социальной активности, в которой происходит переработка жизненного опыта и общение с собой. В результате одиночества дает сильный толчок для самореализации, творчества и развития личности вообще. Однако это сопряжено с вызовом, преодолев который личность принимает свое экзистенциальное одиночество и начинает ценить время наедине с собой [11; 15; 29; 38]. Одиночество действительно содержит в себе потенциал для личностных изменений, но требует особого отношения к нему и внутренней работы.

Философская сторона одиночества заключается в его понимании как экзистенциальной данности человеческого бытия. Н. Е. Покровский и Г. В. Иванченко [15] утверждают, что одиночество — это следствие многообразия всех людей и уникальности каждого человека. Осознавая свои отличительные особенности и оторванность от социума, человек сталкивается со своим одиночеством как экзистенциальным фактом. Д. А. Леонтьев [11; 29], изучая культурно-историческое становление феномена одиночества, обозначает линию от Античности, когда одиночество применялось как наказание и воспринималось болезненно, до второй половины XX в., когда сформировался взгляд, что самоактуализирующаяся/зрелая личность отличается позитивным отношением к одиночеству и использует его для своего развития. В. В. Козлов анализирует социально-экономическую ситуацию и констатирует, что на первое место встает самореализация. «Для личности XXI в. не существует фроммовской дилеммы “иметь или быть”». Современный человек хочет одновременно “иметь и быть”» [7, с. 129]. На этом пути личность обособляется, дистанцируется от других и погружается в пространство своего сознания, свои цели, планы и мечты. Одиночество становится условием этого «труда сознания».

Не последнюю роль играют и цифровые технологии. Н. С. Корнющенко-Ермолаева [8] характеризует современное время как хаотизацию социального пространства, информатизацию, отчуждение, изменение картины мира. Личность в этой ситуации вынуждена постоянно отслеживать информацию, это ведет к обеднению социальных контактов и утрате своей идентичности — возникает одиночество. А. Е. Войскунский и Г. У. Солдатова [3] обращают внимание на то, что в условиях цифрового мира одиночество становится глобальным явлением. В современном мире одиночество как экзистенциальный факт все больше укореняется в жизни людей и видоизменяется под влиянием информационного прогресса.

Экзистенциальная сторона одиночества открывает глубокие слои личности и механизмы ее развития. Одним из первых психологов этот радикальный поворот в изучении одиночества осуществил К. Мустакас [33]. Он дифференцировал этот феномен на два вида:

- 1) тревогу одиночества, проявляющуюся в избегании ситуаций отсутствия контакта с людьми и страхе погружения вглубь себя;
- 2) экзистенциальное одиночество, когда личность может остаться наедине с собой и готова к встрече с собой.

В первом случае речь идет о патологическом состоянии: личность теряет себя, находится в конфронтации с собой же, испытывает гнев, страх, беспокойство, переживает глубокий кризис, в котором пытается найти путь к себе. Во втором же случае происходит встреча с самим собой: погружение вглубь себя приносит радость, дает возможность для самопознания, вызывает чувство гармонии и благополучия, это углубляет человечность личности, это условие ее существования и развития.

Продолжая эту логику, Д. А. Леонтьев [11; 29] говорит, что уединение является фундаментальным условием развития личности. Уединение схоже с одиночеством по объективным условиям (отсутствию людей и социальных контактов), но отлично от него по субъективным переживаниям (добровольное и осознанное отношение и положительные эмоции). Развитая личность испытывает в уединении положительные эмоции, использует это время для рефлексии, творчества и внутреннего диалога. Для наступления уединения необходима пауза между социальными взаимодействиями, в которой наступает аутокоммуникация — фундаментальный механизм личностного развития. Сознание человека по своей структуре полифонично и диалогично. Во время диалога с собой происходят переработка опыта и впечатлений, их интеграция в структуру личности. Чем более глубокий внутренний диалог, тем качественнее проработка опыта и существенные личностные изменения.

Связь одиночества и личностного развития изучает И. М. Слободчиков [21]. Следуя культурно-исторической концепции, он рассматривает одиночество через понятие переживания. Переживание автор рассматривает вслед за Ф. Е. Василюком [1] как деятельность по перестройке психического мира и установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием. По мнению И. М. Слободчикова, в переживании представлено и то, что переживается, и то, как это переживается. Автор утверждает, что «...мы можем рассматривать одиночество в контексте переживания (переживание одиночества), сводя в единую систему собственные субъективные представления и ощущения человека в связи со спецификой мировосприятия и развитием ряда личностных процессов — таких как рефлексия, самосознание, Я-концепция — и факторы внешней социальной среды, способствующие актуализации переживания одиночества, формирующие условия позитивизации и негативизации данного переживания» [21, с. 36]. Закономерности развития переживания одиночества следуют общему развитию высших психических функций — от произвольных форм (эмоционально-аффективных процессов) к произвольным формам (рефлексии переживания). Поэтому переживание одиночества у развитой личности должно перетекать в проживание одиночества — от нерелексируемого аффекта к овладению и интеллектуализации этого процесса. При достаточном уровне общения и наличии деятельности это переживание носит нормальный характер; при их дефиците — патологический.

В то же время ряд авторов отмечают, что экзистенциальное одиночество предстает вызовом для личности. Н. Е. Покровский и Г. В. Иван-

ченко [15] говорят, что одиночество — это чувство, которое нужно уметь вынести. В экзистенциальном одиночестве поднимаются вопросы о жизненных задачах, ответить на которые личность может, только отказавшись от мистификации своей жизни и умея работать, любить и т. д. Не все люди могут выдержать этот вызов, они избегают одиночества, однако платой за это становятся внутренняя пустота и уход в социальные аддикции. Одиночество задает глубину личности, изменяет перспективу видения мира, позволяет посмотреть на пределы своего Я, осознать невозможность полного взаимопонимания, вечной любви, легкого существования — делает человека аутентичным.

Рассмотрение психологами как негативных, так и позитивных сторон одиночества обусловило появление дифференциальных моделей. С. Г. Корчагина [9] классифицировала различные формы одиночества в соответствии с теорией идентификации и обособления. Автор выделила 4 вида одиночества:

- 1) отчуждающее, заключающееся в обособлении человека от других людей, норм, ценностей и т. д.;
- 2) диффузное, проявляющееся в растворении своего Я в других людях;
- 3) диссоциированное, суть которого в «копировании», нереплексивном перенимании черт личности другого человека и отрицании своих черт;
- 4) уединенность как адекватное осознание своей отдельности от других, автономности и индивидуальности.

Эмпирическую дифференциальную модель переживания одиночества разработали Е. Н. Осин и Д. А. Леонтьев [14; 29]. Авторы ввели 2 измерения одиночества: физическую изоляцию и переживание одиночества. В итоге выделено 4 вида одиночества:

- 1) отношения как отсутствие изоляции от людей и чувства одиночества;
- 2) отчуждение как нахождение в такой социальной среде, которая чужда и неприятна человеку;
- 3) собственно одиночество как дефицит социальных связей и их болезненное переживание;
- 4) уединение/позитивное одиночество как способность не вовлекаться в социальные контакты, при этом не испытывая тяжелых переживаний оторванности от людей.

Таким образом, дифференциальное понимание одиночества дает целостную картину об этом феномене.

Подростковое одиночество

В подростковом возрасте одиночество становится механизмом развития личности. В этот период происходят существенные когнитивные, социальные, биологические и демографические изменения в подростковом [4; 15; 19; 28; 35]. Главным новообразованием этого периода является формирование самосознания и Я-концепции, становление которых сопряжено с переживанием одиночества [19]. Ввиду многогранности

феномена одиночества оно может иметь как позитивные (например, самопознание) [15], так и негативные эффекты (например, социальную дезадаптацию) для личности подростка [27; 35; 37]. Однако сама личность подростка еще не сформирована, и нередко одиночество становится тяжелым вызовом, выход из которого может быть как конструктивным, так и деструктивным [15; 19; 22; 28; 31].

Значительные изменения касаются социальных отношений подростка. В этом возрасте происходит реструктуризация социальной жизни, заключающаяся в ослаблении роли семьи и родителей и возрастании роли друзей, сверстников и романтических отношений [35]. Также у подростка появляются ожидания относительно социального окружения, глубины интимности и размера поддержки. Важным становится обмен мнениями, взглядами и убеждениями [27]. Подросток стремится найти доверительные отношения с Другим, найти того, кто будет понимать его [4]. В то же время социальный мир вокруг него противоречив: меняются требования к нему, появляются новые социальные роли, приходится принимать решения, касающиеся профессиональной карьеры, ценностей и образа жизни. Тем не менее этот процесс социальных изменений идет постепенно и имеет качественный характер [19]. Социальная сфера подростка расширяется и усложняется, включает в себя потенциал развития и причину возможных внутренних конфликтов.

Личностные изменения затрагивают формирование самосознания подростка. Он стремится доказать самому себе и миру свою самостоятельность, уникальность, ценность, неповторимость и индивидуальность [4; 22]. Интеллектуальное развитие подростка в этот период позволяет мыслить себя абстрактным и сложным образом [27]. Представления о себе дифференцируются и усложняются [19]. Подросток стремится переоценить свою идентичность, осознать особенности своего Я, рефлексировать, мечтает и читает [15]. В формировании Я-концепции важную роль играет усложнение представлений о себе.

Таким образом, выделяются две противоречащие тенденции развития подростка — потребность в приватизации и потребность в аффилиации [15; 19; 27], которые вызывают внутренний конфликт и переживание одиночества. И. М. Слободчиков [19] утверждает, что сепарация от родителей — отправная точка в переживании одиночества подростком. Новая реальность представляется подростку неопределенной, неустойчивой и противоречивой. Он пытается самостоятельно и независимо справиться с этим, но при этом нуждается в помощи со стороны. Этот внутренний конфликт является для подростка тяжелым личностным кризисом, в течение которого переживается одиночество. Тем не менее данный кризис конструктивный, поскольку его разрешение знаменуется становлением Я-концепции [15; 19]. В подростковом возрасте происходят интеграция аспектов личной и публичной жизни, рефлексия своих психологических характеристик и своего социального статуса, которые сопряжены с переживаемым одиночеством и становлением своей идентичности [27]. Переживание одиночества подростком отражает трансформацию социальной жизни и представлений о самом себе.

Несмотря на конструктивные последствия одиночества для личности подростка, оно нередко переживается как сильное напряжение. Стресс-защитное поведение также находится на пути своего формирования, и нередко подростку трудно справиться с вызовами и коммуникативными ситуациями [15; 22]. С. В. Фролова и Т. В. Сенина [22] изучают проблему формирования стресс-защитного поведения подростков и выделяют 3 уровня совладающего поведения:

- 1) адаптивное совладание (активное преодоление, решение проблем, придание смысла, эмоционально-волевое сосредоточение);
- 2) частично адаптивное совладание (поиск социальной поддержки, отвлечение, ориентация на мнение других, апломб, эмоциональная разрядка);
- 3) неадаптивное совладание (изоляция, уход от реальности, компенсация, избегание проблем, растерянность, подавление чувств, вина, агрессивность, покорность).

При этом адаптивные способы совладания еще не сформированы, подростки подвержены неконструктивному разрешению проблемных ситуаций [22]. Так, впервые сталкиваясь с одиночеством, подросток может пытаться избегать это переживание, растворяясь в социальных контактах и лишая себя возможности рефлексии или закрываясь от людей и испытывая непонимание, обиду, злость. Эти неадаптивные стратегии требуют коррекции для обеспечения благополучного прохождения подростком кризиса.

Подводя итоги теоретического анализа, мы отмечаем, что существует дихотомия, где на одном полюсе находится негативное одиночество, а на другом — позитивное. Негативное одиночество возникает тогда, когда способы совладания личности оказываются неэффективными и это состояние приобретает патологическое течение. Поскольку в подростковом возрасте личность еще не сформирована, существует риск того, что выбранные подростками способы окажутся неадаптивными, что будет проверено далее.

Материалы и методы

В эмпирической части исследования использовался корреляционный дизайн, предполагающий выявление взаимосвязей между переменными. Выборку исследования составили 74 подростка (42 девушки и 32 юноши) в возрасте 14–15 лет. Участники исследования проходили однократное психодиагностическое обследование в общеобразовательной школе Ленинградской области на добровольной основе. Исследование было согласовано с администрацией и психологом школы; было получено информированное согласие от родителей.

Применялись следующие методики:

- 1) «Шкала субъективного ощущения одиночества» (UCLA Loneliness Scale) Д. Расселла, Л. Пепло, М. Фергюсона [10; 34] для диагностики переживания одиночества как негативного состояния;

- 2) методика «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index (LSI)) Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Р. Конте в адаптации Е. С. Романовой и Л. Р. Гребенникова [16] для выявления бессознательных механизмов защиты от стресса;
- 3) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale (SACS)) С. Хобфолла в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой [2] для оценки сознательных стратегий совладания;
- 4) Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина [13] для диагностики уровня адаптивности и дезадаптации личности.

Статистический анализ данных проводился в программе Jamovi (версия 2.3.21).

Результаты исследования

Для выявления психологических предикторов конструктивных и деструктивных способов совладания с одиночеством был проведен иерархический регрессионный анализ. Зависимой переменной выступил показатель субъективного ощущения одиночества методики UCLA Loneliness Scale. На первом шаге в качестве независимой переменной был добавлен индекс конструктивности копинг-стратегий методики SACS, на втором шаге — показатель общей напряженности психологических защит методики LSI и на третьем шаге — показатель личностного адаптационного потенциала (ЛАП) методики МЛО «Адаптивность», измеряемого в обратной шкале и свидетельствующего о дезадаптации при высоких баллах. Такая последовательность переменных отвечает следующей логике (см., например, [12; 25; 32]): при переживании одиночества в первую очередь будут задействованы сознательные механизмы, далее, при их неуспешности, запускаются защитные механизмы психики, дальше, при отсутствии психологических интервенций, наступает состояние дезадаптации и разрушаются социальные связи (таблица).

Психологические предикторы переживания одиночества подростками

Шаг регрессионного анализа	Независимые переменные	Зависимая переменная: субъективное ощущение одиночества	
		β	ΔR^2
Шаг 1	Индекс конструктивности моделей совладания	-14.0 [-21.1; -6.82]**	0.174**
Шаг 2	Индекс конструктивности моделей совладания	-12.35 [-18.5; -6.1]**	0.221**
	Напряженность психологических защит	0.62 [0.38; 0.87]**	
Шаг 3	Индекс конструктивности моделей совладания	-3.09 [-8.76; 2.58]	0.229**
	Напряженность психологических защит	0.258 [0.03; 0.48]*	
	ЛАП (дезадаптация личности)	0.364 [0.25; 0.47]**	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, β — размер эффекта регрессии; ΔR^2 — изменение доли объясненной дисперсии от предыдущего шага к следующему.

На первом шаге модель объясняет 17,4 % дисперсии субъективного ощущения одиночества. Использование подростками конструктивных копинг-стратегий (например, вступление в социальный контакт и ассертивные действия) существенно уменьшает выраженность чувства одиночества.

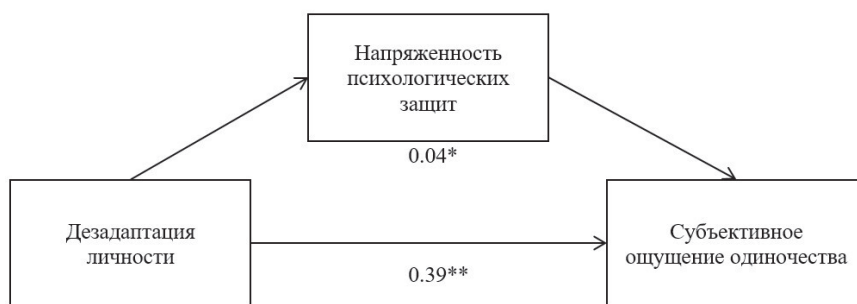
На втором шаге модель объясняет 39,5 % дисперсии одиночества. При добавлении второй независимой переменной наблюдается следующий эффект: использование конструктивных копинг-стратегий по-прежнему снижает показатели одиночества, однако активация напряжения психологических защит усугубляет переживание одиночества подростком.

На третьем шаге модель с тремя независимыми переменными объясняет 62,4 % дисперсии субъективного ощущения одиночества. Обнаруживается, что состояние дезадаптации и защитные механизмы психики (например, отрицание, регрессия, компенсация, проекция, замещение) способствуют усилению чувства одиночества, в то же время перестают играть роль конструктивные стратегии совладания.

Согласно результатам данная модель представляет собой динамику неэффективного совладания с одиночеством подростка, в ходе которой начинают использоваться все менее адаптивные стратегии, вплоть до проявления дезадаптации как реакции на проблему.

На следующем этапе было решено проверить, существует ли взаимодействие среди независимых переменных, усиливающее чувство одиночества. Однако анализ медиаций независимых переменных не выявил значимых эффектов.

Последней операцией анализа данных была проверка возможности непрямого эффекта. Была построена модель медиации с зависимой переменной субъективного ощущения одиночества, независимой переменной ЛАП и медиатором напряженности психологических защит (рисунок).



Непрямой эффект дезадаптации личности, напряженности психологических защит и переживания одиночества:

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; над линиями связей представлены коэффициенты β ; β — размер эффекта регрессии

Обнаруживается взаимосвязь показателей дезадаптации подростка и напряженности психологических защит, выражающаяся

в непрямом эффекте, усиливающим субъективное ощущение одиночества. Размер непрямого эффекта слабый ($\beta = 0.04$). Данная модель уточняет вклад дезадаптации и напряженности психологических защит, выявленный на 3-м шаге иерархического регрессионного анализа.

Обсуждение результатов

Данное исследование преследовало две цели: во-первых, проанализировать состояние феномена одиночества в современном мире, во-вторых, выявить пути совладания подростков с одиночеством. По результатам исследования гипотеза подтвердилась.

Действительно, отношение к одиночеству в обществе изменилось с течением времени. Если в середине прошлого столетия одиночество было проблемой, физическая изоляция от людей считалась патологией, то в настоящее время признаются и ресурсная роль одиночества, и ценность уединения для собственного развития.

В академической среде существуют различные трактовки одиночества. Преимущественное число исследователей по-прежнему рассматривают его как негативный феномен, однако постепенно появляются работы, в которых изучают позитивные стороны одиночества. В настоящее время эта предметная область активно расширяется: продолжают разрабатываться психотехнические меры по коррекции негативного одиночества; разграничиваются понятия «одиночество» и «уединение»; изучается их роль для личностного развития; уточняются отношения между феноменами «одиночество», «отчуждение», «изоляция», «приватность»; культивируется отношение к одиночеству как к созидательному, творческому и интимному времяпрепровождению [5; 15; 20; 29]. Дифференциальное понимание одиночества как многогранного феномена дает возможность изучить его значение для развития личности.

В эмпирической части исследования были получены регрессионные модели, объясняющие возникновение чувства одиночества у подростков. При использовании все менее конструктивных способов совладания усиливается чувство одиночества, вплоть до состояния дезадаптации.

Полученные модели соотносятся с двухэшелонной структурой обороны личности от стрессовых событий А. Митчерлиха [32]. Согласно его концепции на первом эшелоне обороны личность пытается справиться со стрессом путем конструктивных социальных взаимодействий. В случае невозможности разрешить ситуацию вступает второй эшелон обороны, представляющий собой уход в патологию и психосоматику. Поскольку подростки еще не рефлексиируют свои переживания в полной мере и подвержены аффекту [19], тяжелое чувство одиночества может нанести ущерб развитию их личности и требует психологического вмешательства.

Выводы

1. Одиночество как негативный феномен представляет собой состояние дефицита социальных отношений, который вызывает тяжелые и болезненные переживания личности. Оно связано с такими патологическими состояниями, как депрессия, аддикция и др. Однако данное понимание не охватывает всю феноменологию одиночества.
2. Позитивный взгляд на одиночество заключается в добровольном обращении к этому состоянию для рефлексии и аутокоммуникации. Появились дифференциальные модели одиночества, учитывающие различные аспекты этого феномена.
3. В развитии личности подростка одиночество является как важным фактором позитивных изменений (самопознание, рефлексия), так и отражением психологических проблем (социальная дезадаптация, негативный аффект).
4. Регрессионный иерархический анализ показывает, что использование подростком конструктивных копинг-стратегий (проактивные действия или социальная поддержка) способствует снижению чувства одиночества. В случае неуспешности данного пути подросток прибегает к неконструктивным стратегиям (защитные механизмы подавления, замещение, регрессия), вплоть до возникновения состояния дезадаптации.

Loneliness becomes a frequent phenomenon in the modern world. According to statistics, younger and younger segments of the population experience feeling of loneliness, and the consequences of this situation have yet to be studied. The authors set the goal of analyzing the phenomenon of loneliness in modern situation and exploring ways of coping with this feeling among adolescents. The sample of the empirical study consists of 74 respondents aged 14–15 years. The following methods are used: UCLA Loneliness Scale, “Life Style Index” (LSI), “Strategic Approach to Coping Scale” (SACS), MLO “Adaptability”. The results of hierarchical regression analysis show how maladaptive coping strategies aggravate the feeling of loneliness of adolescents.

Keywords: loneliness, epidemic of loneliness, existential loneliness, positive loneliness, adolescents, adolescence, adolescent loneliness, coping, defense mechanisms of the psyche, adaptability, adaptation, echelons of personality defense.

Литература

1. *Василюк, Ф. Е.* Психология переживания : Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — Москва : Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
Vasilyuk, F. E. Psixologiya perezhivaniya : Analiz preodoleniya kriticheskix situacij / F. E. Vasilyuk. — Moskva : Izd-vo MGU, 1984. — 200 s.
2. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — Москва [и др.] : Питер, 2009. — 329 с.
Vodop'yanova, N. E. Psixodiagnostika stressa / N. E. Vodop'yanova. — Moskva [i dr.] : Piter, 2009. — 329 s.
3. *Войскунский, А. Е.* Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомо-ри как культурно-психологический феномен / А. Е. Войскунский, Г. У. Солдатова //

Консультативная психология и психотерапия. — 2019. — № 3 (105). — С. 22–43. — DOI: 10.17759/cpp.2019270303

Vojskunjij, A. E. E`pidemiya odinochestva v cifrovom obshhestve: xikikomori kak kul`turno-psixologicheskij fenomen / A. E. Vojskunjij, G. U. Soldatova // Konsul'tativnaya psixologiya i psixoterapiya. — 2019. — № 3 (105). — С. 22–43. — DOI: 10.17759/cpp.2019270303

4. *Дедов, Н. П.* Социально-психологические особенности одиночества у современных подростков / Н. П. Дедов, О. А. Комиссарова // Вестник Университета. — 2020. — № 1. — С. 177–181. — DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-177-181

Dedov, N. P. Social`no-psixologicheskie osobennosti odinochestva u sovremenny`x podrostkov / N. P. Dedov, O. A. Komissarova // Vestnik Universiteta. — 2020. — № 1. — С. 177–181. — DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-177-181

5. *Ишанов, С. А.* Феномен уединения в психологических исследованиях: актуальные подходы и перспективы / С. А. Ишанов // Мир психологии. — 2020. — № 1 (101). — С. 176–186. — DOI: 10.51944/2073-8528_2020_1_176

Ishanov, S. A. Fenomen uединeniya v psixologicheskix issledovaniyax: aktual`ny`e podxody` i perspektivy` / S. A. Ishanov // Mir psixologii. — 2020. — № 1 (101). — С. 176–186. — DOI: 10.51944/2073-8528_2020_1_176

6. *Кляйненберг, Э.* Жизнь соло: новая социальная реальность / Э. Кляйненберг ; пер. А. Андреев. — Москва : АНФ, 2014. — 278 с.

Klyajnenberg, E`. Zhizn` solo: novaya social`naya real`nost` / E`. Klyajnenberg ; per. A. Andreev. — Moskva : ANF, 2014. — 278 s.

7. *Козлов, В. В.* Вечная психология / В. В. Козлов. — Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. — 328 с.

Kozlov, V. V. Vechnaya psixologiya / V. V. Kozlov. — Moskva : Institut konsul'tirovaniya i sistemny`x reshenij, 2021. — 328 s.

8. *Корнющенко-Ермолаева, Н. С.* Одиночество и формы отчуждения человека в современном мире / Н. С. Корнющенко-Ермолаева // Вестник Томского государственного университета. — 2010. — № 332. — С. 40–43.

Kornyushhenko-Ermolaeva, N. S. Odinochestvo i formy` otchuzhdeniya cheloveka v sovremennom mire / N. S. Kornyushhenko-Ermolaeva // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2010. — № 332. — С. 40–43.

9. *Корчагина, С. Г.* Психология одиночества / С. Г. Корчагина. — Москва : Московский психолого-социальный университет, 2008. — 228 с.

Korchagina, S. G. Psixologiya odinochestva / S. G. Korchagina. — Moskva : Moskovskij psixologo-social`ny`j universitet, 2008. — 228 s.

10. Лабиринты одиночества : пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — Москва : Прогресс, 1989. — 623 с.

Labirinty` odinochestva : per. s angl. / sost., obshh. red. i predisl. N. E. Pokrovskogo. — Moskva : Progress, 1989. — 623 s.

11. *Леонтьев, Д. А.* Экзистенциальный смысл одиночества / Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2011. — № 2 (19). — С. 101–108.

Leont`ev, D. A. E`kzistencial`ny`j smy`sl odinochestva / D. A. Leont`ev // E`kzistencial`naya tradiciya: filosofiya, psixologiya, psixoterapiya. — 2011. — № 2 (19). — С. 101–108.

12. *Леонтьев, Д. А.* Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению / Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения : матер. III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. — Кострома, 2013. — Т. 1. — С. 258–261.

Leont`ev, D. A. Mnogourovnevaya model` vzaimodejstviya s neblagopriyatny`mi obstoyatel'stvami: ot zashhity` k izmeneniyu / D. A. Leont`ev // Psixologiya stressa i sovladayu-

shhego povedeniya : mater. III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Kostroma, 26–28 sent. 2013 g. : v 2 t. — Kostroma, 2013. — Т. 1. — S. 258–261.

13. *Маклаков, А. Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — № 1 (22). — С. 16–24.

Maklakov, A. G. Lichnostny'j adaptacionny'j potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v e'kstremaal'ny'x usloviyax / A. G. Maklakov // Psixologicheskij zhurnal. — 2001. — № 1 (22). — С. 16–24.

14. *Осин, Е. Н.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Психология : журнал Высшей школы экономики. — 2013. — № 1 (10). — С. 55–81.

Osin, E. N. Differencial'ny'j oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svojstva / E. N. Osin, D. A. Leont'ev // Psixologiya : zhurnal Vy'sshej shkoly e'konomiki. — 2013. — № 1 (10). — С. 55–81.

15. *Покровский, Н. Е.* Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. — Москва : Логос, 2008. — 421 с.

Pokrovskij, N. E. Universum odinochestva: sociologicheskie i psixologicheskie ocherki / N. E. Pokrovskij, G. V. Ivanchenko. — Moskva : Logos, 2008. — 421 s.

16. *Романова, Е. С.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. — Мытищи : Талант, 1996. — 144 с.

Romanova, E. S. Mexanizmy' psixologicheskoy zashhity': genезis, funkcionirovanie, diagnostika / E. S. Romanova, L. R. Grebennikov. — My'tishhi : Talant, 1996. — 144 s.

17. Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ. — URL: <https://www.hse.ru/rlms/> (дата обращения: 06.09.2023).

Rossijskij monitoring e'konomicheskogo polozheniya i zdorov'ya naseleniya NIU VShE'. — URL: <https://www.hse.ru/rlms/> (data obrashheniya: 06.09.2023).

18. *Салтанова, С. В.* Почти половина россиян страдают от одиночества / С. В. Салтанова, П. Козырева, А. Смирнов // Научно-образовательный портал IQ НИУ ВШЭ. — URL: <https://iq.hse.ru/news/428981923.html> (дата обращения: 25.08.2023).

Saltanova, S. V. Pochti polovina rossiyan stradayut ot odinochestva / S. V. Saltanova, P. Kozy'reva, A. Smirnov // Nauchno-obrazovatel'ny'j portal IQ NIU VShE'. — URL: <https://iq.hse.ru/news/428981923.html> (data obrashheniya: 25.08.2023).

19. *Слободчиков, И. М.* Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. — 2005. — № 1. — С. 28–32.

Slobodchikov, I. M. Perezhivanie odinochestva v ramkax formirovaniya «Ya-konceptcii» podrostkovogo vozrasta / I. M. Slobodchikov // Psixologicheskaya nauka i obrazovanie. — 2005. — № 1. — С. 28–32.

20. *Слободчиков, И. М.* Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 3 (12). — С. 27–35.

Slobodchikov, I. M. Sovremennye issledovaniya perezhivaniya odinochestva / I. M. Slobodchikov // Psixologicheskaya nauka i obrazovanie. — 2007. — № 3 (12). — С. 27–35.

21. *Слободчиков, И. М.* Переживание одиночества с позиций культурно-исторической психологии Л. С. Выготского / И. М. Слободчиков // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. — 2008. — № 3. — С. 32–42.

Slobodchikov, I. M. Perezhivanie odinochestva s pozicij kul'turno-istoricheskoy psixologii L. S. Vy'gotskogo / I. M. Slobodchikov // Vestnik RGGU. Seriya: Psixologiya. Pedagogika. Obrazovanie. — 2008. — № 3. — С. 32–42.

22. Фролова, С. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С. В. Фролова, Т. В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. — 2005. — № 4. — С. 10–18.

Frolova, S. V. Stress-sovladayushhee povedenie podrostkov v razlichny'x social'no-psixologicheskix situaciyax / S. V. Frolova, T. V. Senina // Problemy` social'noj psixologii lichnosti. — 2005. — № 4. — S. 10–18.

23. Шейнов, В. П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Системная психология и социология. — 2021. — № 2 (38). — С. 41–55. — DOI: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04

Shejnov, V. P. Razrabotka nadezhnogo i validnogo oprosnika zavisimosti ot social'ny'x setej / V. P. Shejnov, A. S. Devicyn // Sistemnaya psixologiya i sociologiya. — 2021. — № 2 (38). — S. 41–55. — DOI: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04

24. Alberti, F. B. A Biography of Loneliness: The History of an Emotion / F. B. Alberti. — Oxford University Press, 2019. — 319 p. — DOI: 10.1017/S0144686X20000409

25. Dąbrowski, K. Positive disintegration / K. Dąbrowski. — Boston: Little, Brown, 1964. — 174 p.

26. Hawkey, L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / L. C. Hawkey, J. T. Cacioppo // Annals of Behavioral Medicine. — 2010. — Vol. 2, № 40. — P. 218–227. — DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8

27. Heinrich, L. M. The clinical significance of loneliness: A literature review / L. M. Heinrich, E. Gullone // Clinical Psychology Review. — 2006. — Vol. 6, № 26. — P. 695–718. — DOI: 10.1016/j.cpr.2006.04.002

28. Janet, B. Young and Lonely: The Social Conditions of Loneliness / B. Janet, D. James. — Bristol: Policy Press, 2020. — 210 p. — DOI: 10.2307/j.ctv17vf50t

29. Leontiev, D. The dialectics of aloneness: positive vs. negative meaning and differential assessment / D. Leontiev // Counselling Psychology Quarterly. — 2019. — Vol. 32, № 3/4. — P. 548–562. — DOI: 10.1080/09515070.2019.1640186

30. Lim, M. H. Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions / M. H. Lim, R. Eres, S. Vasan // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. — 2020. — Vol. 7, № 55. — P. 793–810. — DOI: 10.1007/s00127-020-01889-7

31. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness / M. Barreto, C. Victor, C. Hammond [et al.] // Personality and Individual Differences. — 2021. — Vol. 169. — P. 1–6. — DOI: 10.1016/j.paid.2020.110066

32. Mitscherlich, A. Krankheit als Konflikt: Studien zur psychosomatischen Medizin / A. Mitscherlich. — Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 1966. — 169 s.

33. Moustakas, C. E. Loneliness / C. E. Moustakas. — Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961. — 140 p. — DOI: 10.1177/002216786200200111

34. Russell, D. Developing a measure of loneliness / D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson // Journal of Personality Assessment. — 1978. — Vol. 3, № 42. — P. 290–294. — DOI: 10.1207/s15327752jpa4203_11

35. Soest, T. von. The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes / T. von Soest, M. Luhmann, D. Gerstorf // Developmental Psychology. — 2020. — Vol. 10, № 56. — P. 1919–1934. — DOI: 10.1037/dev0001102

36. The Bloomsbury Handbook of Solitude, Silence and Loneliness / ed. by J. Stern [et al.]. — London: Bloomsbury Academic, 2021. — 441 p.

37. The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature / L. Achterbergh, A. Pitman, M. Birken [et al.] // BMC Psychiatry. — 2020. — Vol. 1, № 20. — P. 415–438. — DOI: 10.1186/s12888-020-02818-3

38. The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone / ed. by R. J. Coplan [et al.]. — Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2021. — 608 p. — DOI: 10.1002/9781118427378