
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

УДК 159.9.072

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

О. Г. КСЁНДА¹⁾, А. Э. МАРЧЕНКО¹⁾

¹⁾Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

Переживание одиночества в подростковом возрасте является одной из серьезных проблем возрастного развития. На этом этапе жизни перестраивается система ценностей, появляется чувство взрослости, что порождает новые переживания, в том числе переживание непонимания со стороны близких и, как следствие, переживание одиночества. В таком возрасте одиночество – это экзистенциальная проблема, его переживание находится на пике. Одиночество, как психическое состояние человека, возникает из-за отсутствия близких положительных эмоциональных связей с людьми и сопровождается глубоким (чаще негативно окрашенным) эмоциональным переживанием. Выявлены такие личностные предикторы переживания одиночества в подростковом возрасте, как акцентуация характера (дистимность, циклотимность, возбудимость) и личностные черты (импульсивность и эмоциональная нестабильность). Сочетание этих факторов приводит к более глубокому переживанию одиночества у подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст; переживание одиночества; личностные предикторы переживания одиночества.

Образец цитирования:

Ксёнда ОГ, Марченко АЭ. Личностные предикторы переживания одиночества в подростковом возрасте. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология*. 2023;3:59–66.
EDN: JAANNK

For citation:

Ksionda OG, Marchenko AE. Personal predictors of loneliness in adolescents. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology*. 2023;3:59–66. Russian.
EDN: JAANNK

Авторы:

Ольга Григорьевна Ксёнда – кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук.

Анна Эдуардовна Марченко – магистрант кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук. Научный руководитель – О. Г. Ксёнда.

Authors:

Olga G. Ksionda, PhD (psychology), docent; associate professor at the department of social and organisational psychology, faculty of philosophy and social sciences.
olgaksionda@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4667-1099>

Anna E. Marchenko, master's degree student at the department of social and organisational psychology, faculty of philosophy and social sciences.
hxnmxmxrch@gmail.com

PERSONAL PREDICTORS OF LONELINESS IN ADOLESCENTS

O. G. KSIONDA^a, A. E. MARCHENKO^a

^aBelarusian State University, 4 Nezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

Corresponding author: O. G. Ksionda (olgaksionda@gmail.com)

The experience of loneliness in adolescence is one of the norms of age development. The system of values is rebuilt, a sense of adulthood appears, which gives rise to new experiences, including the experience of misunderstanding on the part of loved ones and, as a result, the experience of loneliness. Loneliness is a mental state of a person associated with the lack of close, positive emotional ties with people and or with the fear of losing them as a result of forced or psychologically caused social isolation, which is accompanied by a deep (often negatively coloured) emotional experience. Such personal predictors of experiencing loneliness in adolescence as character accentuation (distimism, cyclothymism, excitability) and personality traits (impulsivity and emotional instability) have been identified. The combination of these factors leads to a deeper experience of loneliness in adolescents.

Keywords: adolescence; the experience of loneliness; personal predictors of the experience of loneliness.

Проблема одиночества является глобальной экзистенциальной проблемой человечества. Переживание одиночества характерно для индивида в любом возрасте – от раннего детства до глубокой старости. В жизни существуют такие периоды, когда это переживание является тяжелым испытанием (раннее и дошкольное детство, поздняя зрелость и старость), а также моменты, когда переживание одиночества – некоторая норма развития (подростничество). Научное осмысление проблемы одиночества началось с философских размышлений о нем. Затем к ее исследованию подключились социологи и психологи. В 1989 г. в СССР вышло издание «Лабиринты одиночества» под общей редакцией Н. Е. Покровского, который в предисловии написал, что это «первое собрание материалов по проблемам одиночества, издаваемых на русском языке, представляет собой компендиум работ американских философов, социологов и социальных психологов» [1, с. 20]. Это сборник переведенных с английского языка статей, посвященных философскому осмыслению основных концепций объяснения одиночества, социологическому и психологическому анализу этой проблемы, которая названа «одной из самых острых в современной социальной жизни, затрагивающей изначальные основы человеческого бытия» [1, с. 4]. Интересное философское осмысление одиночества предложено доктором философских наук Г. М. Тихоновым [2], утверждающим, что одиночество вырастает из онтологической отделенности человека от своего мира, поэтому является элементарной потребностью человека как своеобразный противовес общности, необходимый для существования человека.

Психологические исследования переживания одиночества посвящены анализу этого феномена, выявлению его причин, поиску факторов, способствующих или препятствующих его появлению [3; 4]. Ученые сходятся в следующих мнениях: общественный фактор – ключевой источник глобального одиночества [5; 6]; одиночество в любом возрасте нега-

тивно влияет на психическое и физическое здоровье человека [7; 8]; застенчивость, раздражительность и депрессивность являются причинами, способствующими формированию переживания одиночества [9–11].

Среди множества психологических проблем молодежи в последние десятилетия проблема одиночества становится все более выраженной. В целом это переживание является естественным для подросткового и юношеского периодов. Оно связано с подготовкой к самостоятельной взрослой жизни и вступлением в нее, но для современного поколения оно стало одной из наиболее частых причин обращения в психологическую службу.

Подростковый период рассматривается как переход от детства к зрелости и описывается как критический, решающий возрастной период, который Л. С. Выготский назвал началом зрелой жизни. Возрастные рамки подростничества определяются границами с 10–11 лет до 15–16 лет. Перед индивидом в то время стоит принципиально новая задача: понять и принять предстоящий вход в самостоятельную жизнь. На протяжении данного периода изменяется отношение к миру и к самому себе. Именно этот возраст характеризуется зарождением новообразований, которые детерминируют развитие значимых личностных структур, появлением особых переживаний и кризисных моментов, формированием способности к самореализации в социально значимой деятельности, осознанному целеполаганию и планированию. У человека вырабатываются устойчивые свойства личности, нормализуются все психические процессы, он приобретает стабильный характер. Усвоенные знания, навыки и умения не только реализуются, но и получают свое дальнейшее развитие и творческое совершенствование. Начинается процесс профессионального самоопределения. Возникает потребность в самореализации, которая не всегда проходит гладко. Подростки одновременно хотят выразить себя, утвердиться в ближайшем окружении и приспособиться к изменяющимся условиям

жизни. Актуализация рефлексивности и личностной идентичности сопровождается переходом от детства к взрослости.

Подростничество – предпоследний возрастной период расширения круга общения. Коммуникация со сверстниками имеет для подростков очень большое значение. Вне общества сверстников, где взаимоотношения строятся принципиально на равных началах, а статус надо заслужить и уметь поддерживать, юноши и девушки не могут выработать необходимые для самостоятельной взрослой жизни коммуникативные качества. В этом возрасте появляются первые дружеские и любовные привязанности достаточно длительного, хотя преимущественно романтического характера. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только помогает подростку облегчить процесс обособления от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. В результате проявляющегося в отрочестве чувства взрослости подросток осваивает новые для себя «взрослые» виды взаимодействий, чему способствует бурное телесное развитие и, следовательно, самоидентификация со взрослыми. Это существенно влияет на изменение отношений между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю другого пола. С этими отношениями прежде всего связывается собственная внешность, т. е. в какой мере лицо, прическа, фигура, одежда и манера держать себя соответствуют половой идентификации «я как мужчина» и «я как женщина». В данном возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки сопротивляются ранее не вызывавшим протеста требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивают свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление своих прав, пытаются пресечь претензии взрослых по отношению к себе. Большинство подростков в этот период, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними и испытывают трудности. Стоит отметить, что в подростковом возрасте встречается легкая возбудимость, происходит резкая смена настроения, обусловленная гормональной перестройкой, что может приводить к импульсивности, личностной нестабильности [12].

В то же время именно в подростковом возрасте обостряется потребность к обособлению, индивид стремится оградить свой уникальный мир от вторжения сторонних и близких людей, чтобы через рефлексивность укрепить чувство личности для сохранения собственной индивидуальности и реализации своих притязаний на признание. Обособление, как средство удержания дистанции при взаимодействии с другими, позволяет молодому человеку сохранять свое лицо на эмоциональном и рациональном уровнях общения.

В процессе выхода из взросления благодаря переосмыслению своей жизни, переоценке ее сторон и своего места в ней вырабатывается новая система ценностей личности. Происходит перестройка отношений с другими людьми в частности и с миром в целом. Формирование личностной сферы подростка протекает в межличностном общении, когда выстраиваются отношения с близкими и незнакомыми людьми. Непонимание или отвержение в референтной группе или в кругу близких приводят к усилению переживания одиночества. Существенными факторами возникновения и развития чувства одиночества являются низкая самооценка подростка [13–16], выраженные нейротизм и застенчивость [17] и неразвитые коммуникативные характеристики [18]. Проблема одиночества характерна как для сельских, так и для городских детей, хотя у последних она выражена сильнее [19].

Таким образом, проблема переживания одиночества в подростковом возрасте актуальна для современной психологической науки. Накопление эмпирических данных позволит психологам и педагогам учебных заведений диагностировать проблемы подростков на более ранних этапах, проводить превентивные мероприятия с детьми и оказывать своевременную психологическую помощь.

Цель настоящего исследования – выявление личностных предикторов переживания одиночества в подростковом возрасте. Для ее реализации поставлены следующие задачи: определение личностных характеристик индивидов с различным уровнем переживания одиночества в подростковом возрасте, установление взаимосвязи личностных характеристик подростков и уровня переживания одиночества, выявление личностных предикторов переживания одиночества в подростковом возрасте.

Для сбора эмпирических данных применялись методика диагностирования уровня переживания одиночества, разработанная Д. Расселом и М. Фергюсоном, опросник для определения типа акцентуации личности, созданный Н. Шмишеком, а также пятифакторный личностный опросник для выявления структуры личности, разработанный Р. Маккрае и П. Коста и адаптированный А. Б. Хромовым. Кроме того, осуществлялся сбор социально-демографических данных (пол, возраст, место обучения, наличие (отсутствие) сиблингов, состав членов семьи, наличие (отсутствие) дополнительной занятости).

Для статистической обработки данных использовалась программа *SPSS Statistics 23*. Эта процедура включала в себя частотный анализ, определение описательных статистик и критерия согласия Колмогорова – Смирнова, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена (r)), регрессионный анализ (линейная регрессия). Значимые различия рассчитывались с помощью непараметрических критериев: U -критерия Манна – Уитни и H -критерия Краскела – Уоллиса.

В качестве респондентов выступили школьники подросткового возраста (101 человек от 13 до 16 лет). Социально-демографические показатели выборки следующие: 64,4 % личностей женского пола (65 человек) и 35,6 % индивидов мужского пола (36 человек); 73 % респондентов проживают в полных семьях, 27 % опрашиваемых – в неполных семьях; у 34 % детей есть старшие брат и (или) сестра, у 30 % подростков – младшие брат и (или) сестра, у 17 % индивидов – старшие и младшие сиблинги, у 2 % опрашиваемых братья и (или) сестры такого же возраста, как они, и у 18 % человек в семье нет сиблингов; 54 % подростков посещали различные секции вне школы, а 46 % опрашиваемых не посещали их.

Частотный анализ результатов диагностики уровня переживания одиночества показал, что низкий уровень переживания одиночества имеют 47 % человек, средний – 34 % опрашиваемых и высокий – 19 % подростков. При этом статистических различий по социально-демографическим показателям у респондентов выявлено не было, в том числе различий между девочками и мальчиками ($U = 8610$). Таким образом, социально-демографические факторы не являются значимыми предикторами переживания

одиночества в подростковом возрасте. Проблемы, связанные с этим феноменом, могут возникать в разных ситуациях и положениях. Это еще раз доказывает специфику подросткового периода, когда формирование личности проходит сложный психологический путь, на который влияют не столько внешние, сколько внутренние факторы.

Если говорить об индивидуально-личностных характеристиках испытуемых подростков, то выраженность акцентуаций характера (высокий уровень и уровень выше среднего) в выборке следующая: экзальтированность выявлена у 69 % опрашиваемых, гипертимность – у 63 % человек, застревание – у 62 % респондентов, эмотивность – у 59 % подростков, тревожность – у 47 % участников опроса, циклотимность – у 41 % личностей, педантичность – у 37 % индивидов, возбудимость – у 34 % человек, демонстративность – у 31 % респондентов и дистимность – у 17 % подростков.

С помощью пятифакторного личностного опросника, разработанного Р. Маккрае и П. Коста, были исследованы пять фундаментальных факторов (характеристик), позволяющих охарактеризовать структуру личности подростка (см. таблицу).

Доля респондентов с разной степенью выраженности личностных характеристик, %

Share of respondents with varying degrees of expression of personal characteristics, %

Характеристики	Степень выраженности личностных характеристик		
	Высокая степень	Средняя степень	Низкая степень
Экстравертированность	39	34	27
Привязанность	55	30	15
Контроль	37	46	17
Эмоциональность	57	23	20
Экспрессивность	63	31	6

На основе этих данных можно дать общую характеристику выборки. Подросткам свойственны экстравертированность (они любят развлечения и коллективные мероприятия, имеют большой круг друзей и знакомых, ощущают потребность в общении с людьми, с которыми можно и поговорить, и приятно провести время), высокий уровень привязанности (они позитивно относятся к людям, имеют потребность быть рядом с ними), эмоциональность и экспрессивность (они эмоционально неустойчивы, характеризуются импульсивными влечениями и легким отношением к жизни, их поведение часто может быть обусловлено ситуацией).

Для рассмотрения различий в индивидуально-личностных характеристиках подростков с высоким, средним и низким уровнями переживания одиночества использовался H -критерий Краскела – Уоллиса. Были установлены статистически значимые различия по показателям выраженности акцентуа-

ций гипертимности ($H = 9,574, p = 0,008$), дистимности ($H = 14,995, p = 0,001$), циклотимности ($H = 13,294, p = 0,001$) и возбудимости ($H = 21,284, p = 0$).

Стоит отметить, что значения всех перечисленных характеристик, кроме гипертимности, выше у респондентов с высоким уровнем переживания одиночества, а показатели акцентуации гипертимности, наоборот, выше у респондентов с низким уровнем переживания одиночества.

Выявленная закономерность может быть объяснена тем, что для гипертимного типа характерна активность, энергичность и оптимистичность, а также высокий жизненный тонус. Такие подростки коммуникабельны, инициативны и открыты, что позволяет им иметь достаточно большой круг общения. Детям хватает энергии и сил поддерживать необходимое количество социальных контактов, что помогает им удовлетворять потребность в общении, понимании и установлении эмоционально значимых контактов.

У дистимных, циклотимных и возбудимых подростков могут возникать определенные трудности в коммуникации, так как для них характерны некоторая напряженность и раздражительность при продолжительном общении с людьми, препятствующие удовлетворению потребности в эмоциональных контактах, но способствующие переживанию одиночества.

Установлены статистически значимые различия по факторам «теплота – равнодушие» ($H = 7,927, p = 0,019$), «настойчивость – слабоволие» ($H = 6,881, p = 0,032$), «самоконтроль – импульсивность» ($H = 8,508, p = 0,014$), «контроль» ($H = 6,483, p = 0,039$), «тревожность – беззаботность» ($H = 20,624, p = 0$), «напряженность – расслабленность» ($H = 12,168, p = 0,002$), «депрессивность – эмоциональная комфортность» ($H = 41,428, p = 0$), «самокритика – самодостаточность» ($H = 23,988, p = 0$), «эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность» ($H = 170,018, p = 0$) и «эмоциональность» ($H = 30,933, p = 0$).

По шкалам «экстравертированность», «экспрессивность» и «привязанность» статистически значимых различий между подростками с разным уровнем переживания одиночества не обнаружено.

Статистически значимые различия по шкале «теплота – равнодушие» означают, что у респондентов с низким уровнем переживания одиночества выше уровень теплоты по отношению к другим людям, чем у опрашиваемых с высоким уровнем переживания одиночества. Выявленная закономерность может объясняться тем, что подростки, которые переживают одиночество, могут по тем или иным причинам опасаться общения со сверстниками, например, из-за страха быть отвергнутым и непонятым, стать причиной насмешек. По этой причине подростки стараются как можно меньше контактировать с окружающими, проявляя равнодушие к социуму.

Значимые различия по шкале «настойчивость – слабоволие» показывают, что у респондентов с низким уровнем переживания одиночества сильнее проявляется настойчивость. Подростки с высоким уровнем переживания одиночества могут испытывать страх, тревогу и напряжение, поэтому не отстаивают свои интересы или собственное мнение в группе. Например, индивид боится высказаться из-за того, что сверстники примут его за странного человека или засмеют. Испытывая тревожность, подросток принимает решение не вмешиваться в ход событий и пустить все на самотек.

У респондентов с низким уровнем переживания одиночества выше уровень самоконтроля, о чем свидетельствуют различия по шкале «самоконтроль – импульсивность». Соответственно, у подростков с высоким уровнем переживания одиночества уровень самоконтроля ниже, поэтому для них характерны импульсивность, эмоциональная неустойчивость, они склонны к необдуманным реше-

ниям, что может осложнять взаимодействие с окружающими.

Различия по шкале «контроль» отражают, что у подростков с низким уровнем переживания одиночества наблюдается более высокий уровень самоконтроля, а дети с высоким уровнем переживания одиночества характеризуются импульсивностью, т. е. они эмоционально неустойчивы, склонны к необдуманным решениям, что может осложнять взаимодействие с окружающими и способствовать переживанию одиночества.

Статистически значимые различия по шкалам «тревожность – беззаботность», «напряженность – расслабленность» и «депрессивность – эмоциональная комфортность» показывают, что у опрашиваемых с высоким уровнем переживания одиночества выше уровни тревожности, напряженности и депрессивности, чем у респондентов с низким уровнем переживания одиночества.

Полученные данные согласуются с результатами исследования Г. Р. Шагивалеевой [20], установившей, что люди, которые считают себя одинокими, нередко объясняют ограниченность своих контактов недостатком навыков общения и неумелым поведением в различных ситуациях. Иначе говоря, подростки могут считать себя некомпетентными в сфере общения и предвосхищать негативный исход событий в процессе коммуникации, что может обуславливать рост напряженности и тревожности. Это приводит к ограничению социальных контактов и увеличивает риск возникновения такого состояния, как переживание одиночества. Кроме того, результаты настоящей работы перекликаются с данными исследования Л. Р. Абдурамановой и Т. В. Юдеевой, доказавших, что чем выше уровень боязни быть отвергнутым, тем выше уровень ощущения одиночества и наоборот [21]. Не желание побыть в одиночестве и не озлобленность на окружающих, а страх быть не принятым ими фрустрирует потребность подростков в контактах в естественной среде.

Обнаруженные различия по шкале «самокритика – самодостаточность» означают то, что у респондентов с высоким уровнем переживания одиночества выше уровень самокритичности по отношению к себе, чем у респондентов с низким уровнем переживания одиночества. Различия по шкале «эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность» говорят о том, что у респондентов с высоким уровнем переживания одиночества выше уровень эмоциональной лабильности. Различия по шкале «эмоциональность» свидетельствуют о том, что у респондентов с высоким уровнем переживания одиночества выше уровень эмоциональной неустойчивости. Обобщая обнаруженные различия по данным шкалам, можно сделать вывод о более высокой эмоциональной нестабильности одиноких подростков. Схожие данные получены в исследованиях О. С. Забабуриной, Л. Р. Абдурамановой и Т. В. Юдеевой,

которые также указывали на наличие эмоциональной нестабильности у подростков, переживающих одиночество. Выявленная в настоящей работе закономерность может быть объяснена тем, что эмоциональная нестабильность сопровождается перепадами настроения, невозможностью контролировать собственные эмоции и импульсивностью. Таким подросткам достаточно сложно сдерживать себя при общении с другими людьми, что может затруднять эффективность коммуникации.

Кроме того, был проведен корреляционный анализ с целью определить наличие связей между индивидуально-личностными характеристиками и переживанием одиночества в подростковом возрасте. В ходе корреляционного анализа было выявлено, что это переживание имеет статистически значимую прямую взаимосвязь с акцентуациями дистимности ($r = 0,38, p = 0,0001$), циклотимности ($r = 0,45, p = 0,0001$), возбудимости ($r = 0,54, p = 0,0001$) и тревожности ($r = 0,20, p = 0,037$). Это означает, что чем выше уровень переживания одиночества, тем более выражены акцентуации дистимности, циклотимности, возбудимости и тревожности в подростковом возрасте.

Обнаружена статистически значимая сильная прямая взаимосвязь с индивидуально-личностными характеристиками «тревожность – беззаботность» ($r = 0,46, p = 0,0001$), «напряженность – расслабленность» ($r = 0,33, p = 0,001$), «депрессивность – эмоциональная комфортность» ($r = 0,62, p = 0,0001$), «самокритика – самодостаточность» ($r = 0,50, p = 0,0001$), «эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность» ($r = 0,46, p = 0,0001$), «эмоциональная нечувствительность» ($r = 0,57, p = 0,0001$) и «сензитивность – нечувствительность» ($r = 0,21, p = 0,032$).

Данные анализа говорят о том, что чем выше уровень переживания одиночества, тем более выражены тревожность, напряженность, депрессивность, самокритика, эмоциональная лабильность, эмоциональная нестабильность и сензитивность.

В результате регрессионного анализа было установлено, что переживание одиночества в подростковом возрасте определяется акцентуациями дистимности и циклотимности ($R^2 = 0,308$), акцентуацией возбудимости ($R^2 = 0,284$) и личностными чертами «импульсивность» и «эмоциональность» ($R^2 = 0,398$). Чем сильнее выражены акцентуации дистимности и циклотимности, тем выше склонность к формированию высокого уровня переживания одиночества.

Указанные коэффициенты детерминации описывают 30 % дисперсии поведения. Чем сильнее выражена акцентуация возбудимости, тем выше склонность к формированию высокого уровня переживания одиночества. Указанные коэффициенты детерминации описывают 28 % дисперсии поведения. Чем менее выражен контроль и чем более выражена эмоциональная нестабильность, тем выше склонность к формированию высокого уровня переживания одиночества. Указанные коэффициенты детерминации описывают 39 % дисперсии поведения.

Таким образом, в результате исследования обнаружены личностные детерминанты переживания одиночества в подростковом возрасте: акцентуации дистимности, циклотимности, возбудимости, личностные характеристики «импульсивность» и «эмоциональность». Подростки, обладающие данными чертами и отличающиеся этими акцентуациями, склонны к глубоким переживаниям одиночества. Дистимным детям свойственна замкнутость, они избегают больших компаний, но при этом нуждаются в любви, понимании, сочувствии и поддержке. Такие индивиды склонны к депрессиям и самообвинению, они имеют пессимистичные взгляды на жизнь. Циклотимные подростки отличаются перепадами настроения, что утомляет окружающих. Для возбудимого типа характерны импульсивность, раздражительность и нетерпимость к другим, а также неприятие критики. Они могут провоцировать конфликты, бурно и демонстративно выяснять отношения.

Импульсивность в сочетании с эмоциональностью приводит к тому, что подростки эмоционально несдержанны, нетерпеливы, раздражительны, они проявляют безответственность, легкомысленность и обидчивость.

Перечисленные особенности поведения не способствуют расширению круга общения подростков и, соответственно, приводят к одиночеству и его тягелому переживанию.

Полученные результаты важны для педагогов и психологов, работающих с подростками, так как позволяют диагностировать личностные особенности, которые являются предикторами их одиночества. При этом важно понимать, что проблема подросткового одиночества будет оставаться актуальной, потому что социальные и информационные изменения в обществе на данный момент ее не разрешают, несмотря на безграничные возможности виртуального общения.

Библиографические ссылки

1. Покровский НЕ, редактор. *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс; 1989. 624 с.
2. Тихонов ГМ. Феномен одиночества: экзистенциальный аспект. *Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики*. 2013;1(часть 1):183–186.
3. Слободчиков ИМ. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*. 2007;12(3):27–35.
4. Корчагина СГ. *Генезис, виды и проявления одиночества*. Москва: Московский психолого-социальный институт; 2005. 196 с.

5. Qualter P, Vanhalst J, Harris R, van Roekel E, Lodder G, Bangee M, et al. Loneliness across ontogeny. *Perspective on Psychological Science*. 2015;10:250–264. DOI: 10.1177/1745691615568999.
6. Victor CR, Keming Yang. The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*. 2012;146(1–2):85–104. DOI: 10.1080/00223980.2011.613875.
7. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(2):227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
8. Бакалдин СВ. Эмоциональные особенности переживания одиночества. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3, Педагогика и психология*. 2008;5:229–232.
9. Заворотных ЕН. Социально-психологические детерминации одиночества как субъективного переживания. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена*. 2009;12:26–30.
10. Манакова ЕА. Индивидуально-личностные особенности переживания одиночества. В: Алтайский государственный университет. *Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. Материалы XXXVI научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. Выпуск 6; 18–22 апреля 2009 г.; Барнаул, Россия*. 2009. Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета; с. 269–271.
11. Редина АВ. Переживание одиночества и типологические особенности саморегуляции в процессе развития личности в раннем юношеском возрасте. *Мир науки. Педагогика и психология* [Интернет]. 2022 [процитировано 10 июня 2023 г.];10(2). Доступно по: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN222.pdf>.
12. Фролова ОВ. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста. *Вестник Казанского государственного энергетического университета*. 2009;1:59–68.
13. Матвеева АО. Особенности субъективного переживания одиночества в подростковом возрасте. *Apriori. Серия: Гуманитарные науки*. 2015;3:1–10.
14. Андриенко ОА. Влияние уровня самооценки на переживание чувства одиночества в подростковом возрасте. *Балканское научное обозрение*. 2019;3(1):71–73.
15. Кошкарров ВИ, Бородин ВН, Кадетова ЛА. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков. *Сибирский педагогический журнал*. 2013;3:201–205.
16. Чифтчи Б. Проблемы одиночества и самооценка у подростков. *Научный журнал*. 2018;7:58–59.
17. Забабурина ОС. Особенности одиночества в подростковом возрасте. *Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки*. 2018;1:243–245.
18. Дедов НП, Комиссарова ОА. Социально-психологические особенности одиночества у современных подростков. *Вестник университета*. 2020;1:177–181. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-177-181.
19. Кольцова ИВ. Особенности социального одиночества городских и сельских подростков. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология*. 2018;2:76–90.
20. Шагивалеева ГР. Одиночество и особенности его переживания студентами. *Казахский педагогический журнал*. 2003;2:55–60.
21. Абдураманова ЛР, Юдеева ТВ. Индивидуально-психологические особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. *Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика, психология*. 2017;4:18–22.

References

1. Pokrovskii NE, editor. *Labirinty odinochestva* [Labyrinths of loneliness]. Moscow: Progress; 1989. 624 p. Russian.
2. Tikhonov GM. Solitude phenomenon: existential aspect. *Historical, Philosophical, Political and Law Sciences, Culturology and Study of Art. Issues of Theory and Practice*. 2013;1(part 1):183–186. Russian.
3. Slobodchikov IM. Contemporary studies of loneliness. *Psychological Science and Education*. 2007;12(3):27–35. Russian.
4. Korchagina SG. *Genезis, vidy i proyavleniya odinochestva* [Genesis, types and manifestations of loneliness]. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; 2005. 196 p. Russian.
5. Qualter P, Vanhalst J, Harris R, van Roekel E, Lodder G, Bangee M, et al. Loneliness across ontogeny. *Perspective on Psychological Science*. 2015;10:250–264. DOI: 10.1177/1745691615568999.
6. Victor CR, Keming Yang. The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*. 2012;146(1–2):85–104. DOI: 10.1080/00223980.2011.613875.
7. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(2):227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
8. Bakaldin SV. [Emotional features of experiencing loneliness]. *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3, Pedagogika i psikhologiya*. 2008;5:229–232. Russian.
9. Zavorotnykh EN. Social and psychological determinations of loneliness as subjective feeling. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*. 2009;12:26–30. Russian.
10. Manakova EA. [Individual and personal features of experiencing loneliness]. In: Altai State University. *Trudy molodykh uchenykh Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta. Materialy XXXVI nauchnoi konferentsii studentov, magistrantov, aspirantov i uchashchikhsya litseinykh klassov. Vypusk 6; 18–22 aprelya 2009 g.; Barnaul, Rossiya* [Works of young scientists of the Altai State University. Materials of the 36th scientific conference of students, undergraduates, graduate students and students of lyceum classes. Issue 6; 2009 April 18–22; Barnaul, Russia]. Barnaul: Altai State University Press; p. 269–271. Russian.
11. Redina AV. Experience of loneliness and typological features of self-regulation in the process of personality development in middle adolescence. *World of Science. Pedagogy and Psychology* [Internet] 2022 [cited 2023 June 10];10(2). Available from: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN222.pdf>. Russian.
12. Frolova OV. The specifics of the development of the teenagers and young persons. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo energeticheskogo universiteta*. 2009;1:59–68. Russian.
13. Matveeva AO. Features of the subjective experience of loneliness in adolescence. *Apriori. Series: Humanities*. 2015;3:1–10. Russian.
14. Andrienko OA. The influence of level of self-esteem on the experience of feelings of loneliness in adolescence. *Balkan Scientific Review*. 2019;3(1):71–73. Russian.

15. Koshkarov VI, Borodina VN, Kadetova LA. [Study of the relationship between loneliness and self-esteem in adolescents]. *Siberian Pedagogical Journal*. 2013;3:201–205. Russian.
16. Chiftchi B. [Problems of loneliness and self-esteem in adolescents]. *Nauchnyi zhurnal*. 2018;7:58–59. Russian.
17. Zababurina OS. Features of loneliness in adolescence. *Scientific Notes of the Oryol State University. Series: Humanities and Social Sciences*. 2018;1:243–245. Russian.
18. Dedov NP, Komissarova OA. Socio-psychological features of loneliness in modern teenagers. *Vestnik Universiteta*. 2020;1:177–181. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-177-181. Russian.
19. Koltsova IV. Peculiarities of social loneliness of urban and rural adolescents. *The Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. A Series Psychology*. 2018;2:76–90. Russian.
20. Shagivaleeva GR. [Loneliness and features of its experience by students]. *Kazakhskii pedagogicheskii zhurnal*. 2003;2:55–60. Russian.
21. Abduramanova LR, Yudeeva TV. Individual psychological features of loneliness experience in adolescence age. *Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya*. 2017;4:18–22. Russian.

Статья поступила в редакцию 06.04.2023.
Received by editorial board 06.04.2023.