

## Аннотация

Взаимосвязь переживания одиночества и социально-психологической адаптации в подростково-юношеском возрасте / Чепик Егор Александрович; БГУ, факультет философии и социальных наук, кафедра социальной и организационной психологии; науч. рук. Александр Андреевич Колмаков.

Дипломная работа состоит из оглавления, перечня условных обозначений, реферата дипломной работы, введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Общий объем работы составляет 88 страниц, в том числе 4 рисунков, 5 таблиц, 2 приложения, 55 источника.

**Ключевые слова:** ОДИНОЧЕСТВО, СОЦИАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО, СЕМЕЙНОЕ ОДИНОЧЕСТВО, РОМАНТИЧЕСКОЕ ОДИНОЧЕСТВО, ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА, ДЕЗАДАПТАЦИЯ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ, ПОДРОВОВО - ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ.

*Объект исследования* – одиночество как психологический феномен.

*Предмет исследования* – взаимосвязь переживания одиночества и социально-психологической адаптации в подростково-юношеском возрасте.

*Цель исследования* – выявить взаимосвязь переживания одиночества и социально-психологической адаптации в подростково-юношеском возрасте.

*Методы проведения исследования:* опросный метод, методы статистического анализа данных.

В результате исследования не выявлено различий между юношами и подростками, как в плане одиночества, так и в плане социальной адаптации. По результатам проведенного исследования выявлено, что девушки значительно чаще сталкиваются с высоким уровнем одиночества, тогда как у большинства юношей оно проявляется в средней степени. Низкий уровень одиночества не наблюдается у обеих групп, что подтверждает его распространенность среди молодых людей подростково-юношеского возраста, но с разной интенсивностью. Структура одиночества в подростково-юношеском возрасте имеет ярко выраженные гендерные различия: у девушек преобладают субъективные проявления, такие как более выраженные негативные переживания и ощущение непонимания со стороны окружающих, в то время как у юношей одиночество чаще выражается в социальной изоляции и нарушении социальных контактов. Сравнение показало, что у юношей более заметны проблемы с социальными контактами, а у девушек – эмоциональные переживания, непонимание окружающих и общий уровень одиночества. Корреляционный анализ показал, что высокий уровень социально-психологической адаптации связан с меньшими переживаниями одиночества, особенно в социальной сфере. Напротив, низкая адаптивность ассоциируется

с более выраженным одиночеством, в том числе романтическим и семейным, а также с негативными переживаниями и трудностями в установлении взаимопонимания. В то же время, высокий уровень самопринятия, эмоционального комфорта и интернальности способствует снижению одиночества и улучшению социально-психологической адаптации у молодых людей подростково-юношеского возраста. Гипотеза исследования подтверждена.

Научная новизна исследования заключается в выявлении особенностей адаптации и переживания одиночества у подростков и юношей. Это позволит создать более точные и валидные инструменты для измерения эмоциональных состояний, связанных с одиночеством, а также социально-психологических характеристик адаптации, специфичных для этого возрастного периода.

Дипломная работа является самостоятельным научным исследованием автора, оригинальность составила 76,16%.

Результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами в коррекционно-развивающей работе с молодыми людьми подростково-юношеского возраста с целью повышения их социально-психологической адаптации и снижения уровня переживания одиночества.

## **Анотацыя**

Узаемасувязь перажывання адзіноты і сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі ў падлеткава-юнацкім узросце / Чэпiк Ягор Аляксандравiч; БДУ, факультэт фiласофii i сацыяльных навук, кафедра сацыяльнай i арганiзацыйнай псіхалогii; навук. рука. Аляксандр Андрэевiч Калмакоў.

Дыпломная праца складаецца з зместа, пералiку умоўных пазначэнняў, рэферата дыпломнай працы, ўвядзення, 2 кiраўнiкоў, заключэння, спісу выкарыстаных крынiц i прыкладанняў.

Агульны аб'ём працы складае 88 старонак, у тым лiку 4 малюнкаў, 5 таблiц, 2 прыкладання, 55 крынiцы.

**Ключавыя словы:** АДЗІНОТА, САЦЫЯЛЬНАЕ АДЗІНОТА, СЕМЕЙНОЕ АДЗІНОТА, РАМАНТЫЧНАЕ АДЗІНОТА, ПЕРАЖЫВАННЕ АДЗІНОТЫ, ДЭЗАДАПТАЦЫЯ, САЦЫЯЛЬНА-ПСІХАЛАГІЧНАЯ АДАПТАЦЫЯ, ПАДРОВА - ЮНАЦКІ ЎЗРОСТ.

*Аб'ект даследавання* – адзінота як псіхалагічны феномен.

*Прадмет даследавання* – ўзаемасувязь перажывання адзіноты і сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі ў падлеткава-юнацкім узросце.

*Мэта даследавання* – выявіць ўзаемасувязь перажывання адзіноты і сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі ў падлеткава-юнацкім узросце.

*Метады правядзення даследавання:* апытальны метады, метады статыстычнага аналізу дадзеных.

У выніку даследавання не выяўлена адрозненняў паміж юнакамі і падлеткамі, як у плане адзіноты, так і ў плане сацыяльнай адаптацыі. Па выніках праведзенага даследавання выяўлена, што дзяўчаты значна часцей сутыкаюцца з высокім узроўнем адзіноты, тады як у большасці юнакоў яно выяўляецца ў сярэдняй ступені. Нізкі ўзровень адзіноты не назіраецца ў абедзвюх груп, што пацвярджае яго распаўсюджанасць сярод маладых людзей падлеткава-юнацкага ўзросту, але з рознай інтэнсіўнасцю. Структура адзіноты ў падлеткава-юнацкім узросце мае ярка выяўленыя гендэрныя адрозненні: у дзяўчаты пераважаюць суб'ектыўныя праявы, такія як больш выяўленыя негатыўныя перажыванні і адчуванне неразумення з боку навакольных, у той час як у юнакоў адзінота часцей выяўляецца ў сацыяльнай ізаляцыі і парушэнні сацыяльных кантактаў. Параўнанне паказала, што ў юнакоў больш прыкметныя праблемы з сацыяльнымі кантактамі, а ў дзяўчаты – эмацыйныя перажыванні, неразуменне навакольных і агульны ўзровень адзіноты. Карэляцыйны аналіз паказаў, што высокі ўзровень сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі звязаны з меншымі перажываннямі адзіноты, асабліва ў сацыяльнай сферы. Наадварот, нізкая адаптыўнасць асацыюецца з больш выяўленым адзінотай, у тым ліку рамантычным і сямейным, а таксама з негатыўнымі перажываннямі і цяжкасцямі ва ўсталяванні ўзаемаразумення. У той жа час, высокі ўзровень самопринятія, эмацыйнага камфорту і интернальнасці спрыяе зніжэнню адзіноты і паляпшэнню сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі ў маладых людзей падлеткава-юнацкага ўзросту. Гіпотэза даследавання пацверджана.

Навуковая навізна даследавання заключаецца ў выяўленні асаблівасцяў адаптацыі і перажывання адзіноты ў падлеткаў і юнакоў. Гэта дазволіць стварыць больш дакладныя і валідныя інструменты для вымярэння эмацыйных станаў, звязаных з адзінотай, а таксама сацыяльна-псіхалагічных характарыстык адаптацыі, спецыфічных для гэтага ўзроставага перыяду.

Дыпломная праца з'яўляецца самастойным навуковым даследаваннем аўтара, арыгінальнасць складала 76,16%.

Вынікі даследавання могуць быць выкарыстаны педагогамі-псіхолагамі ў карэкцыйна-развіцёвай працы з маладымі людзьмі падлеткава-юнацкага ўзросту з мэтай павышэння іх сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі і зніжэння ўзроўню перажывання адзіноты.

## Annotation

The relationship between loneliness and socio-psychological adaptation in adolescence / Chepik Egor; BSU, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social and Organizational Psychology; scientific director. Alexander Andreevich Kolmakov.

The thesis consists of a table of contents, a list of symbols, an abstract of the thesis, an introduction, 2 chapters, a conclusion, a list of sources used and appendices. The total volume of the work is 88 pages, including 4 figures, 5 tables, 2 appendices, 55 sources.

**Keywords:** LONELINESS, SOCIAL LONELINESS, SEMINAL LONELINESS, ROMANTIC LONELINESS, EXPERIENCING LONELINESS, MALADAPTATION, SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, ADOLESCENCE.

*The object of research* – loneliness as a psychological phenomenon.

*The subject of the study* – the relationship between loneliness and socio-psychological adaptation in adolescence.

*The purpose of the study* – to identify the relationship between loneliness and socio-psychological adaptation in adolescence.

*Research methods:* the survey method, methods of statistical data analysis.

As a result of the study, there were no differences between boys and teenagers, both in terms of loneliness and in terms of social adaptation. According to the results of the study, it was revealed that girls are much more likely to face a high level of loneliness, whereas in most boys it manifests itself to an average degree. A low level of loneliness is not observed in both groups, which confirms its prevalence among young people of adolescent and adolescent age, but with different intensity. The structure of loneliness in adolescence and adolescence has pronounced gender differences: subjective manifestations prevail in girls, such as more pronounced negative feelings and a sense of misunderstanding from others, while in boys loneliness is more often expressed in social isolation and disruption of social contacts. The comparison showed that boys have more noticeable problems with social contacts, while girls have emotional experiences, misunderstanding of others and a general level of loneliness. Correlation analysis has shown that a high level of socio-psychological adaptation is associated with less loneliness, especially in the social sphere. On the contrary, low adaptability is associated with more pronounced loneliness, including romantic and family loneliness, as well as with negative experiences and difficulties in establishing mutual understanding. At the same time, a high level of self-acceptance, emotional comfort and internality contributes to reducing loneliness and improving socio-psychological adaptation in young people of adolescent and adolescent age. The research hypothesis is confirmed.

The scientific novelty of the study is to identify the peculiarities of adaptation and loneliness in adolescents and young men. This will allow us to create more accurate and valid tools for measuring emotional states associated with loneliness, as well as socio-psychological characteristics of adaptation specific to this age period.

The thesis is an independent scientific research of the author; the originality was 76.16%.

The results of the study can be used by educational psychologists in correctional and developmental work with young people of adolescent and adolescent age in order to increase their socio-psychological adaptation and reduce the level of loneliness.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гримак, Л.П. Одиночество / Л.П. Гримак. – Санкт-Петербург // Психические состояния : [хрестоматия] / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 401-407.
2. Нестерова, Е.В. Влияние одиночества на уровень самооценки / Е.В. Нестерова // Психология, образование, социальная работа: проблемы и перспективы развития. Тверь, 2003. – С. 47-49
3. Глушкова, Н.И. Психологические подходы к проблеме одиночества подростка / Н.И. Глушкова, А.А. Хмеленко // Успехи современного естествознания. – 2007 – №1 – С. 36-42
4. Дементий, Л.И. Личностные типы и социально-психологические детерминанты одиночества в подростковом возрасте / Л. И. Дементий, Е. М. Коротеева // Омский научный вестник. – 2010. – №4. – С. 97-101
5. Кирпиков, А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: 19.00.13 автореф.канд.психол.наук / А.Р. Кирпиков. – Москва, 2002.– 18 с.
6. Попова, Т.А. Особенности агрессивности, тревожности и субъективного переживания одиночества у подростков из детского дома и семьи / Т.А. Попова, Л.А. Канаева // Фундаментальные исследования. – 2014. – №5– С. 338-342
7. Тудупова, Т.Ц. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте / Т.Ц. Тудупова, И.С. Худякова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – №5. – С. 135-138
8. Фаррахов, А.Ф. Ситуативные и личностные факторы одиночества / А.Ф. Фаррахов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – №4. – С.264-267

9. Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
10. Вязникова, Л.Ф. Психология переживания одиночества в юности и молодости Монография / Л.Ф. Вязникова, Е.Н. Ткач, А.О. Вырупаева. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ), 2019. – 128 с.
11. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №1. С. 55-81
12. Лэнгле, А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал / Ред. Т.В. Снегирева, Ф.Е. Василюк. – 2002. – №2 апрель-июнь. – С. 34-58.
13. Долгинова, О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / О.Б. Долгинова. – Санкт-Петербург, 2006. – 17 с.
14. Айвазян, Л.Ю. Понятие одиночества как методологическая проблема в современной психологии / Л.Ю. Айвазян // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – №2. – С. 2-3
15. Валишина, Ф.А. Субъективное переживание одиночества в старшем подростковом возрасте / Ф. А. Валишина, И. С. Лучинкина // Молодой ученый. – 2020. – № 15 (305). – С. 278-280.
16. Моисеева, Т.А. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте / Т. А. Моисеева, Ю. О. Юртаева // Молодой ученый. – 2019. – № 4. – С. 158–161.
17. Подгорнов, А.Н. Проблема современного общества – одиночество. Молодежное одиночество. Способы решения проблемы / А.Н. Подгорнов // Психологические науки: теория и практика : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). – Москва : Буки-Веди, 2015. – С. 28-30.
18. Тихонов, Г.М. Феномен одиночества: гендерный аспект / Г. М. Тихонов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2015. – №1. – С. 26-31
19. Шитова, Н.В. Модель женского одиночества / Н. В. Шитова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2008. – №3. – С. 185-190
20. Шагивалеева, Г.Р. Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества / Г. Р. Шагивалеева // Концепт. – 2013. – №1. – С. 6-11
21. Колесникова, Г.И. Концепция позитивного одиночества / Г.И. Колесникова // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – №1-1 (22). – С. 169-171

22. Аверкиева, Т.А. Одиночество в подростковом возрасте / Т. А. Аверкиева, Е. В. Швецова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №1-4. – С. 121-125
23. Рогова, Е.Е. Особенности взаимосвязи одиночества и агрессии у подростков из неполных семей / Е. Е. Рогова, Е. Ю. Николаева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №12 (202). – С. 533-538
24. Соколова, Ю.А. Генезис понятия "адаптация" / Ю. А. Соколова // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2014. – №3. – С. 93-99
25. Александров, И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии / И. А. Александров // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 283-285.
26. Обознов, А.А. Психология профессиональной деятельности: комплексный подход (к 85-летию со дня рождения В.А. Бодрова) / А.А. Обознов, // Наука. Культура. Общество. – 2016. – №3. – С. 195-206
27. Колпакова, Л.М. Психологическая адаптивность и преодоление как необходимые условия качества жизнедеятельности человека / Л. М. Колпакова // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2009. – №4 (Психология). – С. 106-118
28. Ларионова, С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика / С. А. Ларионова. – Белгород, 2002. – 198 с.
29. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 368 с.
30. Налчаджан, А.А. Социально-психическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджан. – Ереван, 2008. – 263 с.
31. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
32. Максимов, М.А. Адаптация как процесс активности и развития субъекта / М.А. Максимов // Акмеология. – 2013. – №4 (48). – С. 72-76
33. Иванова, Е.М. Системный подход к социальной адаптации / Е. М. Иванова // Система ценностей современного общества. – 2010. – №13. – С. 160-165
34. Лукашенко, Д.В. Система социально-психологической адаптации личности в служебной деятельности [Текст] : монография / Д.В. Лукашенко ; Федеральная служба исполнения наказаний, Научно-исследовательский институт, Академия ФСИН России. – Москва : ФКУ НИИ ФСИН России, 2018. – 124 с.
35. Мельникова, Н.Г. Социально-психологическое пространство студентов в характеристиках их качества жизни и адаптации к вузу / Н.Г. Мельникова // Медицина Кыргызстана. – 2014. – №5. – С. 63-66

36. Иванушкина, Т.И. Педагогические аспекты социальной адаптации детей и подростков в школе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.06 / Т. И. Иванушкина. – Москва, 2009. – 24 с.
37. Зеленая, Л.В. Проблема адаптации в педагогической психологии / Л. В. Зеленая // Современная психология : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2016 г.). – Казань : Бук, 2016. – С. 43-45.
38. Тюрина, Н.В. Понятие адаптации в современной психологии / Н.В. Тюрина // Нефтегазовые технологии и экологическая безопасность. – 2007. – №5. – С. 152-157
39. Высотина, А.Н. Сущность и особенности социально-психологической адаптации / А. Н. Высотина // Молодой ученый. – 2023. – № 16 (463). – С. 257-258.
40. Позднякова, О.В. Социальная адаптация как стадия социализации личности / О.В. Позднякова // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – №5-6. – С. 362-366
41. Мастеров, Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности / Б.М. Мастеров. – Рига; Москва, 1997. – 187 с.
42. Ахмеров, Р.А. Жизненные программы личности / Р.А. Ахмеров // Наука и практика. Диалоги нового века: Материалы международной научно-практической конференции. – Набережные Челны: Изд-во Камского государственного политехнического института, 2003. – Ч. 1. – С. 3-4.
43. Марасанов, Г.И. Социальная компетентность. Психологические условия развития в юношеском возрасте / Г.И. Марасанов, Н.А. Рототаева. – М.: Когито-Центр, 2003. – 171 с.
44. Алмазов, Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 180 с.
45. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.
46. Любякин, А.А. Исследование субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов / А. А. Любякин, О. Г. Бердюгина, Н. О. Дубинина // Педагогическое образование в России. – 2018. № 9. – С. 101-107.
47. Либертас, Р.Н. Переживание одиночества – шанс быть собой / Р.Н. Либертас, С.В. Смирнова // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире. – 2017. – № 21. – С. 199-204.
48. Либертас, Р.Н. Переживания чувства одиночества в структуре адаптационного потенциала личности / Р.Н. Либертас, С.В. Смирнова // МНИЖ. – 2020. – №5-3 (95). – С. 203-206

49. Рогова, Е.Е. Особенности взаимосвязи социально-психологической адаптивности с чувством одиночества у кадет-подростков разного пола / Е. Е. Рогова, Е. И. Рогов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024 – Т. 12 – № 2 – С. 1-16

50. Дубовова, А.А. Особенности социально-психологической адаптации подростков занимающихся единоборствами / А.А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022 – № 12 – С. 72–73.

51. Пакулина, С.А. Психологические механизмы адаптации подростков в образовательной среде / С.А. Пакулина // Психология обучения. – 2012 – № 1 – С. 79–94.

52. Диагностика проявлений одиночества: адаптация опросника Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюсона на российской выборке / Д.В. Каширский. – Барнаул // Эмоциональные связи и отношения привязанности в замещающей семье : материалы научно-практического семинара / ред. Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, Б.А. Сосновский, [и др.]. – Барнаул : Издательство Алтайской академии экономики и права, 2014. – С. 159-163.

53. Крюкова, Т. Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина ; Костромской государственной университет (КГУ) [и др.]. — Кострома : Изд-во КГУ, 2019. — 339 с.

54. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – №1. – С. 43-56.

55. D. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson. Developing a measure of loneliness // Journal of Personality Assessment, 1978. 42.