

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ПАНЧЕНКО Людмила Леонидовна**

кандидат биологических наук, доцент

**БАРАБАШ Дмитрий Викторович**

студент

ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

г. Владивосток, Россия

*Одиночество является одной из серьёзнейших проблем нашего времени. Неблагоприятное переживание этого состояния подростком может наложить отпечаток на всю оставшуюся жизнь. Поэтому в данной статье представлены результаты эмпирического исследования переживания одиночества у детей среднего и старшего школьного возраста.*

**Ключевые слова:** одиночество, переживание одиночества, одиночество подростков, школьный возраст.

Переживание одиночества в подростковом возрасте, как утверждают большинство зарубежных и отечественных психологов, проявляется в наиболее интенсивной и негативной форме.

Исследование одиночества у подростков является актуальным, так как негативное переживание одиночества может ограничить развитие подростка, привести к таким социально-психологическим явлениям как уход от социальной активности, асоциальному поведению, вступлению в преступные и религиозные сообщества, суицидальному поведению [1].

В учебном пособии С.Г. Корчагиной «Психология одиночества» даётся доступное определение одиночеству – это психическое состояние, которое отражает переживание отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик [3]. Важно учитывать то, что одиночество является именно состоянием со всеми присущими характеристиками, а не психогенным фактором, который влияет на эмоциональное состояние.

Особенности переживания одиночества подростками обуславливаются факторами его возникновения. Так Л.И. Дементий и Е.М. Коротеева в своей монографии «Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология» выделяют несколько основных факторов, способствующих возникновению переживания одиночества в подростковом возрасте [1]. Этими факторами являются личностные особенности, возрастные новообразования и кризисы, трудности в общении со сверстниками, дисгармоничные

отношения в семье и перемены в жизни. Проблему подросткового одиночества обостряет то, что главным результатом данного возраста является формирование самосознания и его специфические приобретения, такие как чувства взрослости, развитие рефлексии. Как утверждал И.С. Кон – осознание своей особенности, недостаток самоанализа и интимного общения порождает характерное для подросткового периода чувства непонятности и одиночества [2].

Целью нашего исследования было изучить переживание одиночества у детей среднего и старшего школьного возраста. Объектом исследования является переживание одиночества, предметом – переживание одиночества у детей среднего и старшего школьного возраста. Соответственно, была сформулирована гипотеза: характеристики переживания одиночества у детей среднего и старшего школьного возраста различаются. Для проведения исследования использовались: метод контент-анализа (методика: эссе «Одиночество для меня») и проективный метод (методика: рисунок «Моё одиночество»). В исследовании приняли участие учащиеся Академического колледжа АНПОО ДВЦНО среднего школьного возраста (7 класс: 20 человек возраста от 13 до 14 лет) и дети старшего школьного возраста (10 класс: 20 человек, в возрасте от 16 до 17).

В процессе обработки результатов рисуночной методики были выделены основные критерии интерпретации: эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты.

В итоге было получено 40 рисунков «Моё одиночество». Признаки эмоционального компонента и частота их повторений представлены на рисунке 1 и рисунке 2.

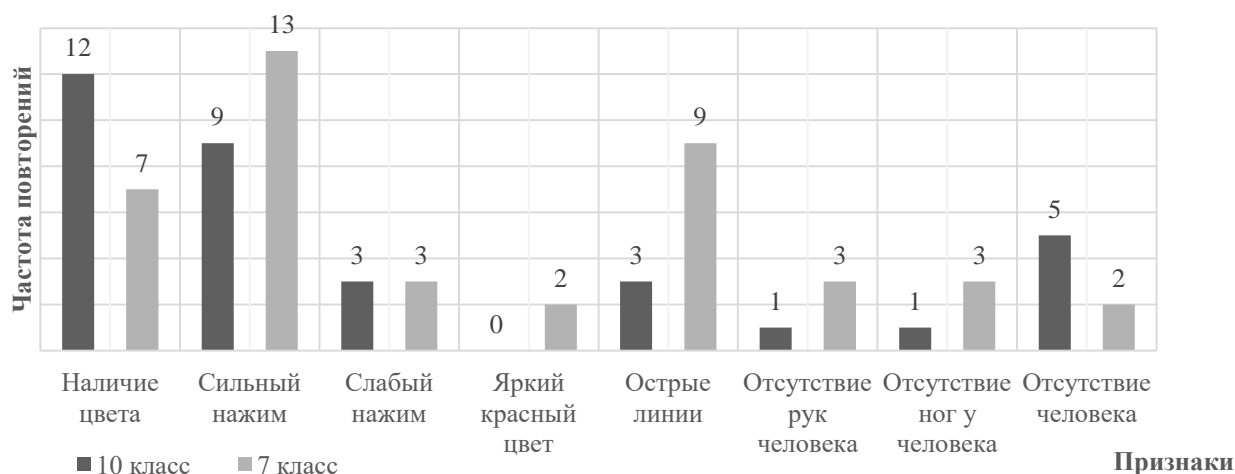


Рисунок 1. Эмоциональный компонент рисуночной методики

Можно увидеть, что у десятиклассников наличие цвета в рисунках встречается почти в два раза чаще, чем у семиклассников. Это может говорить о высоком жизненном тоне, более благополучном эмоциональном переживании одиночества у десятых классов. При этом у семиклассников чаще встречается

сильный нажим и острые линии, что свидетельствует об эмоциональной напряжённости. В противовес всему, у десятых классов в рисунках чаще отсутствует человек, чем у седьмого класса. Это может говорить об обычной ситуации для человека, так как человек не видит себя в ней, она есть без него.

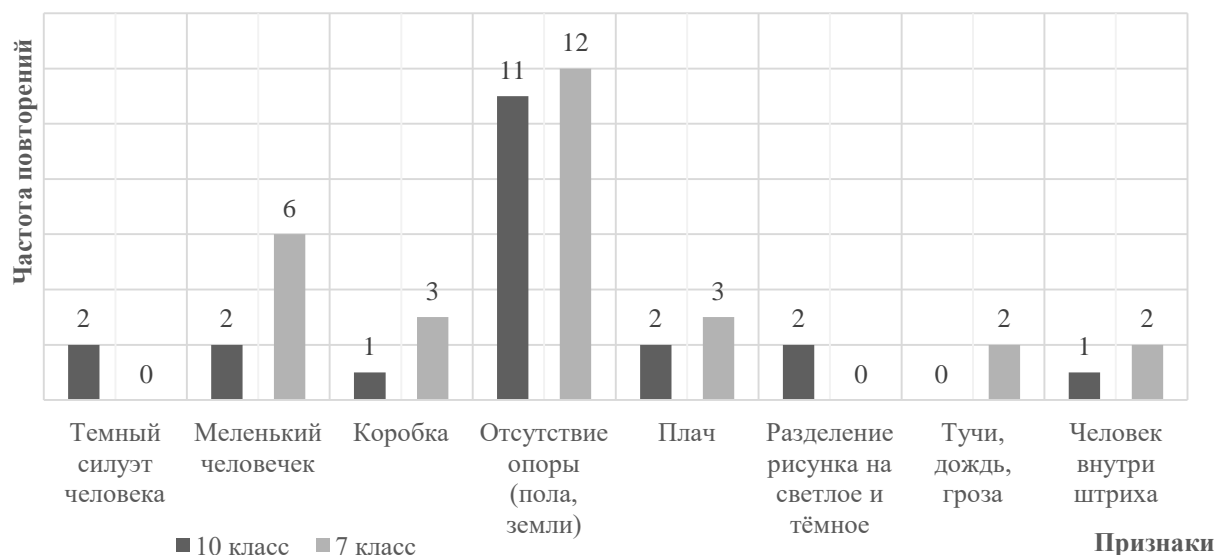


Рисунок 2. Эмоциональный компонент рисуночной методики

Анализ показывает, что у семиклассников чаще, чем у десятиклассников встречаются такие признаки, как изображение маленького человека, коробки, отсутствие опоры, плач,

тучи с дождём, человек внутри штриха. Маленький человек, например, может характеризовать тревожное переживание одиночества, дискомфортное, сопровождающееся

чувством неуверенности в безопасности. Дети, рисуя себя в коробке, чаще всего чувствуют себя беспомощными и изолированными. Отсутствие опоры встречается ча-

сто в обоих классах.

Результаты исследования поведенческого компонента одиночества с помощью рисуночной методики можно увидеть на рисунке 3.

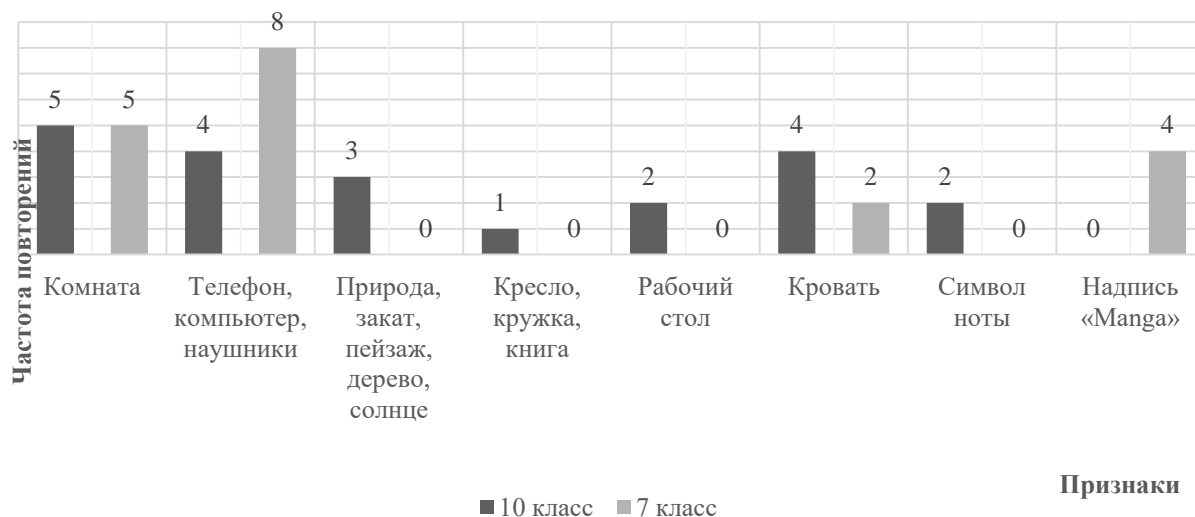


Рисунок 3. Поведенческий компонент результатов методики

У десятиклассников и семиклассников одинаково часто встречается рисунок собственной комнаты, что иллюстрирует локализацию возникновения состояния одиночества. Рисунки гаджетов: телефона с наушниками или компьютера в два раза чаще встречается у семиклассников, чем у десятиклассников, что может иллюстрировать основную деятельность во время одиночества, преимущественно избегающее.

Такие признаки, как изображение природы, заката, пейзажа, дерева, солнца, кружки, кресла, книги, рабочего стола и символа ноты совершенно не встречается в рисунках семиклассников, но присутствуют у десятиклассников. Данные признаки могут характеризовать переживание одиночества как ресурсного феномена, дающего энергию. Результаты исследования когнитивного компонента в работах школьников можно увидеть на рисунке 4.

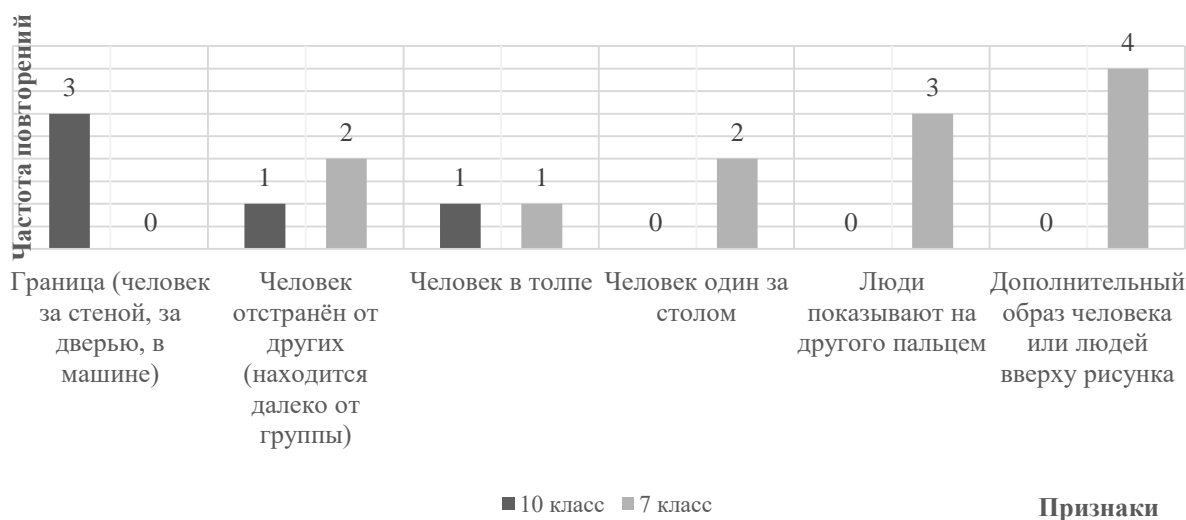


Рисунок 4. Когнитивный компонент результатов методики

Данные признаки говорят о представлении одиночества у детей, предположительно, в связи с прошлым опытом, характеризующим переживание. Например, у семиклассников встречается рисунок людей, показывающих на другого пальцем. Также часто встречается какие-либо персонажи вверху рисунка, что может свидетельствовать о каком-либо фантазировании, уход в мир фантазий. У десятиклассников в рисунках встречается такой признак, как граница (например, человек за стеной, за дверью, в машине), чего нет в рисунках семиклассников. Этот признак может говорить об образе одиночества, как изоляции, также может свидетельствовать о барьерах во взаимодействии с людьми.

Кроме рисуночной методики в результате исследования переживания одиночества у школьников было получено 40 эссе на тему «Одиночество для меня». С помощью метода контент-анализа, были разработаны следующие критерии анализа: положительные эмоции и чувства, отрицательные эмоции и чувства, действия, представления, размышления, оценка.

Содержание переживания одиночества у десятиклассников более сбалансированное, чем у семиклассников. В эссе семиклассников наиболее выраженным компонентом является поведенческий, а затем когнитивный (представления). У десятиклассников наоборот, наиболее выраженными является представления, а затем действия и размышления.

У семиклассников крайне низкий показатель такого когнитивного элемента, как размышление – всего 2,16%, а у десятиклассников он составляет 15,16%. Эмоциональный компонент в эссе десятиклассников больше, чем у семиклассников. Положительные и отрицательные чувства у десятиклассников примерно одинаковые (9,38% и 10,53%), а у семиклассников отрицательных чувств больше (3,25% положительных и 7,12% отрицательных). Поведенческий аспект семиклассников составляет 40,43%, в то время как у десятиклассников он имеет всего 19,1% содержания.

Сравнивая результаты двух методик у детей средних и старших классов, можно заметить, что эмоциональный компонент в рисуночных методиках прослеживается отчётливо и проявляется достаточно ярко как у се-

миклассников, так и у десятиклассников. При этом интенсивность эмоций и негативная характеристика их проявления встречается чаще именно у семиклассников. Об этом говорит сильный нажим, отсутствие цвета, острые линии, отсутствие рук и ног, изображение маленького человека, коробки, дождя и т. д. Это может говорить о переживании одиночества, сопровождающимся сильными негативными эмоциями и чувствами: печалью, беспомощностью, нестабильностью, страхом. Но результаты эссе семиклассников показывают крайне низкое проявления эмоционального компонента – 7,12% негативных эмоций и чувств, 3,25% положительных чувств относительно всего содержания эссе. Благодаря проективным методам, комплексно изучающим скрытые от автора характеристики психики, в нашем случае характеристики переживания одиночества, мы можем предположить следующее: крайне небольшое описание эмоций и чувств в переживании одиночества в эссе семиклассников и высокий показатель эмоционального компонента в их рисунках, может говорить о том, что они хуже осознают свои эмоции в силу возраста, относительно десятых классов, у которых эмоциональный компонент в эссе гораздо богаче и сложнее.

О более высокой осознанности своих эмоций у десятиклассников свидетельствуют более высокие показатели такого когнитивного компонента, как размышление в контент-анализе (15,16%), по сравнению с семиклассниками (2,16%). Исходя из этого можно предположить, что школьники старших классов более рефлексивные, чаще размышляют о своём состоянии, погружаются в мысли во время одиночества. Качественный анализ показывает, что, переживая одиночество, десятые классы думают о будущем, об окружении, о жизни в целом, анализируют какие-либо ситуации, прорабатывают идеи, погружаются в мечты и т. д. Когнитивный компонент в рисунках показывает не столько мыслительные процессы и рефлексии, сколько особенности представления одиночества, поэтому аспект размышлений в эссе не накладываются на рисуночную методику.

Такой когнитивный аспект, как представления занимает второе место в содержании эссе у

семиклассников – 39,46%. Также достаточно богатым является содержание этого же аспекта в их рисунках. Это свидетельствует о том, что они знакомы с данным состоянием. Качественный анализ рисунков и эссе показывает, что для школьников одиночество чаще всего следствие отсутствия друзей, поддержки, общения, следствие травли, изоляции. Это может быть связано с ведущим типом деятельности в их возрасте – интимно-личностным общением, которое является неотъемлемой потребностью для них. У десятиклассников, по сравнению с семиклассниками, данные элементы встречаются реже в эссе и ещё реже в рисуночных методиках, что может говорить об уже полученном навыке использования одиночества в ресурсных целях, поэтому у большинства образ одиночества был более созидательный, чем у семиклассников.

Что касается поведенческого компонента одиночества, то результаты показывают, что у семиклассников большую часть содержания эссе представляет именно деятельность – 40,43%. Качественный анализ поведенческого аспекта содержания их эссе и рисунков может говорить о склонности к избегающей деятельности, то есть деятельности, позволяющей как-либо уйти и закрыться или отвлечься от состояния одиночества, например: просмотр чего-либо, игра в компьютер или телефон, поедание чего-либо или вообще отсутствие действий, например «сидеть на диване», «лежать на кровати». Мы можем предположить, что это связано с низкой осознанностью эмоций и низким навыком рефлексии.

Процент содержания поведенческого компонента в эссе у десятиклассников в два раза меньше – 19,1%. В место этого у десятых классов гораздо большие показатели когнитивно-эмоционального компонента. Результаты рисуночной методики и качественный анализ эссе позволяют говорить о том, что деятельность десятиклассников больше направлена на восстановление ресурса, саморазвитие, размышления, рефлексии. Поэтому десятиклассники рисовали природу, закат, кресло с чаем, рабочий стол, чего не встретилось у семиклассников. А содержание эссе говорит о деятельности, направленной на саморазвитие, отдых и размышления, например: какая-либо прогулка в одиноче-

стве, любование закатом, отдых, размышление о прошлом и будущем, занятие саморазвитием, занятие хобби и так далее.

Л.И. Дементий и Е.М. Коротева указывали на то, что подростки могут испытывать одиночество в связи с тем, что у них недостаточно развиты навыки самоанализа. Если у семиклассников недостаточно развита рефлексия и понимание собственных эмоций, соответственно, это действительно может ухудшать переживание одиночества, о чём свидетельствует эмоционально-когнитивный аспект признаков в их рисунках. Таким образом школьник средних классов, только переходя на стадию раннего подросткового возраста, в следствии различных факторов встречается с таким сложным состоянием, как одиночество, но в силу своего раннего возраста, недостаточно развитыми навыками самоанализа, не может полноценно совладать с данным состоянием. Для них это ощущается как что-то страшное, неизвестное, тревожное (об этом свидетельствуют результаты их рисунков), одиночество вынуждает их остаться наедине со своими мыслями и они, предположительно, не могут справиться с ними (мыслями о будущем, о людях, о чем свидетельствуют содержания эссе), с мыслями, которые новые для их возраста, соответственно, им приходится избегать состояние одиночества, закрываться от него в выдуманном мире, в интернете, в чтении и т. д. Поэтому результаты эссе семиклассников преимущественно поведенческие.

Обратная ситуация наблюдается у старших классов. Так как результаты их эссе подтверждают более развитый навык рефлексии, чем у семиклассников, поведенческий компонент занимает меньше содержания. За место того, чтобы скрыться от своих мыслей, они проживают их. Кроме того, большинство десятиклассников научаются использовать это состояние как ресурс. Поэтому в одиночестве они преимущественно отдыхают, восполняют энергию, занимаются саморазвитием, так как их мысли не тревожат, ведь более развитый навык самоанализа и рефлексии позволяют им справляться с ними.

О более интенсивном переживании у семиклассников свидетельствует частая встречаемость таких признаков в рисуночной ме-

тодике, как сильный нажим, острые линии. У семиклассников также чаще встречаются признаки негативных эмоций, соответственно, наиболее характерные эмоции и чувства для них – это печаль, скука, страх, чувство неполноценности, беспомощности, нестабильности. Для десятиклассников эти эмоции менее характерны, более того, по сравнению с семиклассниками, у них встречаются такие эмоции и чувства, как спокойствие, радость, удовольствие, гармония, облегчение, умиротворение, что может определять более благоприятное протекание переживания.

Таким образом, подтверждается наша ги-

потеза о том, что характеристики переживания одиночества у детей среднего и старшего школьного возраста различаются. Можно прийти к выводу, что семиклассники переживают одиночество в более интенсивной форме, чем десятиклассники, предположительно из-за недостаточно развитого навыка рефлексии и осознания своих эмоций, поэтому перенаправляют своё переживание в избегающую деятельность. Десятиклассники более мягко переживают одиночество, так как их навык рефлексии и осознания эмоций гораздо выше, поэтому они чаще рассматривают одиночество как ресурс.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дементий Л.И., Коротеева Е.М. Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 133 с.
2. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
3. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие – М.: Московский психологический институт, 2008. – 228 с.

## LONELY EXPERIENCE IN MIDDLE AND HIGH SCHOOL CHILDREN

**PANCHENKO Ludmila Leonidovna**

PhD in Biological Sciences, Associate Professor

**BARABASH Dmitry Viktorovich**

student

Vladivostok State University of Economics and Service

Vladivostok, Russia

*Loneliness is one of the biggest problems of our time. An unfavorable experience of this condition by a teenager can leave an imprint on the rest of his life. Therefore, this article presents the results of an empirical study of the experience of loneliness in children of middle and senior school age.*

**Key words:** loneliness, experience of loneliness, loneliness of teenagers, school age.