

**Ольга Вячеславовна Коновалова,
Кристина Владимировна Хабарова**
г. Шадринск

Связь переживания одиночества у подростков и выбора копинг-стратегии

Статья посвящена одной из актуальных проблем современности – исследованию особенностей переживания одиночества в подростковом возрасте, связи переживания одиночества и выбора копинг-стратегии. Подростковый возраст является периодом, который в значительной степени подвержен переживанию одиночества. В статье представлены результаты экспериментального исследования, выборку которого составили 35 подростков (21 девочек и 14 мальчиков) в возрасте 15-17 лет. Для решения эмпирических задач применялись «Опросник переживания одиночества» (авт. Е.А. Манакова) и «Опросник копинг-установок подростков (АСОРЕ)» (авт. J. Patterson, Н. McCubbin, в адаптации Н.А. Польской). Полученные данные показали, что переживание одиночества в подростковой среде является достаточно распространенным явлением. При выборе копинг-стратегии подростки выбирают такие способы как отвлечение, развитие уверенности в себе, отношение к проблеме с чувством юмора. Очень редко прибегают к поиску профессиональной поддержки и поиску церковной поддержки. В условиях переживания одиночества подростки обращаются к эмоционально-ориентированным стратегиям совладающего поведения.

Ключевые слова: одиночество, переживание одиночества, копинг-стратегии, подростки, старшие подростки

**Olga Vyacheslavovna Konovalova,
Kristina Vladimirovna Khabarova**
Shadrinsk

The relationship between experiencing loneliness in adolescents and choosing a coping strategy

The article is devoted to one of the urgent problems – the study of the peculiarities of experiencing loneliness in adolescence, the relationship between experiencing loneliness and choosing a coping strategy. Adolescence is a period that is highly susceptible to experiencing loneliness. The article presents the results of an experimental study, which included a sample of 35 adolescents (21 girls and 14 boys) aged 15-17 years. To solve empirical problems, the authors use “Loneliness Experience Questionnaire” (author E.A. Manakova) and “Questionnaire of coping attitudes of adolescents (ASCOPE)” (author J. Patterson, H. McCubbin, adapted by N. A. Polskaya). The data obtained showed that experiencing loneliness among teenagers is quite common. When choosing a coping strategy, teenagers choose ways such as distraction, developing self-confidence, and treating the problem with a sense of humor. It is very rare to resort to seeking professional support and seeking church support. When experiencing loneliness, adolescents turn to emotionally-oriented coping strategies.

Keywords: loneliness, experiencing loneliness, coping strategies, teenagers, older adolescents

Введение. Актуальность исследования феномена одиночества определяется тем, что в современных условиях жизни все большее количество людей сталкиваются с данной проблемой. Социальные, экономические и политические события, происходящие в обществе, приводят к изменениям в системе межличностных отношений. Наблюдается активная тенденция к отдалению людей друг от друга. Переживание одиночества начинает рассматриваться как условие личностного развития и становления индивидуальности.

Данная проблема в зарубежной психологии рассматривалась в рамках психоаналитического (Х. Салливан, Дж. Зилбург, Э. Фромм, Д. Рисмен), феноменологического (К. Роджерс), экзистенциального (К. Мустакас, И. Ялом, В. Франкл), интеракционистского (Р. Вейс), социологического (Д. Рисман, Л. Слатер), когнитивного (Д.Перлман, Л.Э. Пепло) [8] подходов.

Отечественные ученые рассматривали одиночество как социально-психологическое явление (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова,

Ж.В. Пузанова), проводили изучение культурно-исторических форм одиночества (О.В. Данчева, Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб), возрастные особенности одиночества (И.С. Кон, О.Б. Долганова, Н.В. Перешеина), описание дефиниции «изоляция», «уединение» как близких одиночеству (О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараш) [8].

По мнению С.Л. Вербицкой, одиночество может быть рассмотрено как «психическое состояние, актуализирующее эмоциональное переживание процесса взаимодействия между субъектом и жизненной ситуацией и регулирующее степень внутренней и внешней активности» [1, С.17].

Одиночество И. М. Слободчиков рассматривает как сложную систему эмоций, проявляющуюся в процессе переживания и реагирования на жизненные события, оказывающую влияние на развитие человека в целом [14].

А.Р. Кирпиков, С.Г. Трубникова, Д. Гев и другие определяют одиночество как негативное переживание, в основе которого лежит недооценка себя, ощущение собственной

незначимости, невозможность построения желаемых отношений. Данное переживание сопровождается чувством печали и тоски. Однако, переживание одиночества необходимо рассматривать с позитивной стороны. И.М. Слободчиков, К. Мустакаса отмечают, что переживание одиночества является важным условием психического развития личности и становления зрелой личности.

Одиночество, с позиции Е.А. Манаковой, рассматривается как «сложное негативное чувство, возникающее в результате неадекватного удовлетворения социальных потребностей личности, следствием которого является ощущение себя как покинутого, ненужного, при котором происходит утрата эмоциональной связи с окружающими» [7, С.11]

Центральным компонентом одиночества является переживание одиночества.

Переживание одиночества – это «способ реагирования личности на непосредственное или опосредованное изменение характеристик социального пространства-времени» [14, С. 18], т.е. свидетельствует об эффективности адаптации к изменениям.

Исследования отечественных психологов (И.С. Кон, И.В. Дубровина, С.В. Кривцова и другие) показывают, что наиболее часто испытывают одиночество подростки и юноши. Молодые люди, как одна из самых психологически уязвимых и плохо адаптированных групп, наиболее остро ощущают социальную нестабильность, неопределенность, и как следствие незащищенность. Этому способствуют и возрастные особенности подростков: стремление к уединению (А.В. Мудрик) и «бегство от одиночества» (Э. Фромм).

Исследование одиночества подростков представлено в работах А.Р. Кирпикова, И.С. Кона, С.В. Малышевой, Н.В. Перешеиной, И.М. Слободчикова, Р.В. Шмелева, Е.Е. Роговой (связь одиночества и образа «Я» у подростков); Н.В. Перешеиной, Р.В. Шмелева (одиночество и отклоняющееся поведение); А. Урака, А. Демира, Е.М. Коротаевой (факторы, влияющие на переживание одиночества у подростков), И.В. Вербицкой (переживание одиночества и профессиональное становление).

В подростковом возрасте одиночество переживается чаще, острее и может привести к социальной изоляции, ухудшению межличностных отношений, проявлению деструктивного поведения, вступлению в религиозные и преступные сообщества, суицидальному поведению [3].

На основе эмпирических данных, И.М. Слободчиков отмечает, что подростковый возраст является наиболее значимым периодом для становления переживания одиночества. Это связано с возрастными особенностями

подростков (сензитивностью к рефлексии, обращением к внутреннему миру и формированием «Я концепции»).

С.Л. Вербицкая, исследуя динамические аспекты процесса одиночества, отмечает, что старшие подростки и юноши чаще испытывают одиночество, с возрастом частота переживания одиночества снижается. Автор объясняет это явление сложностью социальной идентификации в период взросления молодого человека [1].

А. Урак, А. Демир считают, что факторами, влияющими на переживание одиночества у подростков являются отношения со сверстниками и семья.

Е.М. Коротаева [3] выделила детерминанты одиночества подростков. К группе психологических относятся эмоциональная неустойчивость, застенчивость, низкая самооценка и интроверсия. По мнению автора, представленные выше детерминанты, могут уменьшить потребность в общении, ограничить возможность установления контактов; могут приводить к неудачам во взаимодействиях; изменить отношения с окружающими.

К демографическим – тип семьи, в котором один из родителей является для него биологическим отцом или матерью.

К социальным факторам, определяющим переживание одиночества, относятся общение со сверстниками, резкие перемены, общение с родителями, потеря близкого друга, развод родителей.

А.В. Заикина, А.Р. Кирпиков к факторам, влияющим на переживание одиночества у подростков относят самооценку (низкая самооценка, диссонанс между истинным «Я» и как видят «Я» другие, неадекватная самооценка), неудачи в общении (отсутствие лучшего друга, унижение со стороны сверстников и взрослых), отсутствие близких привязанностей в детстве [4].

Н.В. Перешеина выделила причины одиночества, к которым отнесла эмоциональную изоляцию от окружающих, отсутствие друзей, любимого человека, потребность в самоопределении, личностные качества подростка (замкнутость, высокие требования к окружающим) [12].

Особенности переживания одиночества у подростков (по А.Р. Кирпикову) связано с переоценкой ценностей, выработкой собственной системы оценок, со стремлением удовлетворить потребности в самостоятельности и независимости, в близости и социальной включенности; с остротой переживания сложных ситуаций во взаимоотношениях со сверстниками, непонимания со стороны взрослых [4].

Е.А. Манакова описала типы одиночеств [7, С. 16].

1. Переживание одиночества как негативное чувство (наказание судьбы). Испытуемые, отнесенные к данной группе, отличаются повышенной тревожностью, мнительностью, низкой самооценкой. Они подвержены негативным переживаниям, причинами которых может стать критика со стороны окружающих, разрыв отношений, отсутствие близких отношений и успехов. Они интровертированы, рассматривают ситуации с пессимистических позиций (дела пойдут плохо, успех обернется неудачей). В социальных группах держатся особняком.

2. Отрицание переживания одиночества как негативного чувства. Такие подростки стремятся к уединению, независимости, они ощущают себя самодостаточными личностями. Стремление к сближению со стороны окружающих воспринимается ими как нарушение границ и приводит к конфликтам. Окружающие воспринимают таких подростков как малоэмоциональных, бесчувственных, т.к. мимические и словесные проявления чувств у них выражены слабо.

3. Переживание одиночества как временное вынужденное явление. Подростки характеризуются резкой сменой настроения, импульсивностью, обладают слабым самоконтролем, не уважают права окружающих. Им сложно выстаивать отношение с окружающими.

4. Одиночество как результат страха брать ответственность за других. Это люди, которые ведут одинокий образ жизни, вступают в отношения, которые на влекут за собой никаких обязательств. Они отличаются пассивной жизненной позицией, не готовы справляться с ответственностью, испытывают страх и беспомощность от собственной несостоятельности.

5. Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания испытывают люди, которые являются носителями знаний и готовы ими поделиться, достаточно эффективны при выполнении каких-либо заданий, но чувствуют себя недооцененными, непонятыми.

6. Одиночество вследствие внешней непривлекательности. Низкая популярность у противоположного пола часто приводит к возникновению безответных чувств к объекту симпатии, и как результат, к переживанию разочарования. Это формирует чувство безнадежности, отчужденности.

Феноменологическая модель одиночества, разработанная С.Л. Вербицкой [1], предполагает два типа переживания одиночества:

1. Деструктивный («Защита»). Одинокий человек отрицает собственное состояние и использует различные формы защиты (агрессию, рационализацию, отрицание и т.д.). К особенностям такой личности автор относит

осторожность во взаимодействия с другими людьми, замкнутость, не желание брать на себя ответственность за принятие решения, за собственное поведение и эмоции, неуверенность в себе, агрессивность и т.д.

2. Конструктивный («Совладание»). Одинокий человек принимает ответственность за свое эмоциональное состояние и учится управлять эмоциями в сложных ситуациях. Он позитивно относится к жизни, адекватно оценивает себя, свои способности, занимает активную жизненную позицию, занимается поиском смысла жизни, обладает хорошо развитой рефлексией, проявляет творчество.

Основными средствами для преодоления переживания одиночества, по данным А.Р. Кирпикова, являются: бегство от одиночества пассивного (грусть, плачь, сон и т.п.) и активного типов (уход из дома, общение с друзьями); проявление открытости к другому человеку; ориентация на поиск какого-либо дела (просмотр передач, видео роликов, прослушивание музыки, чтение и т.д.); обдумывание ситуации [4].

Одиночество подростков приводит к снижению эффективности социализации, усложнению усвоения позитивного опыта, утрате конструктивных ценностей, повышению конфликтности, агрессивности. Е.Е. Рогова считает, что одиночество заставляет подростков объединяться в антисоциальные группы [13].

Принимая во внимание стрессогенность одиночества и его переживания, мы посчитали важным рассмотреть связь переживания одиночества и выбор стратегии совладающего поведения.

Исследованием копинг-стратегий занимались Л. Мерфи (копинг как средство преодоления фрустрирующих ситуаций), Н. Хаан (преодоление стресса без искажения действительности), А. Биллингс, Р. Моос (как черта личности), Р. Лазарус, С. Фолкман (как попытка преодолеть состояние ущерба) [15].

В отечественной психологии копинг-стратегии рассматривались в работах С.К. Нартова-Бочавер, Н.М. Никольской, Р.М. Грановской, А.В. Гришиной. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонской и других [15].

Копинг-стратегии – это непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [2, 10].

Как указывает С.К. Нартова - Бочавер, стратегии психологического преодоления не универсальны. Они определяются интерпретацией жизненной ситуации, ее значением и особенностями переживания. Стратегии совладания направлены на решение проблемы, корректировку самооценки,

регулирование взаимоотношений между людьми [9].

В психолого-педагогической литературе представлены данные о наличии связи между оценкой человеком своего одиночества и копинг-стратегиями. Т.Л. Крюкова отмечает, что уровень субъективного одиночества у подростков определяет способ совладания с ним. Подростки, с высоким уровнем переживания одиночества, чаще выбирают непродуктивные копинг-стратегии бегства-избегания, конфронтации (агрессивные усилия), «вентиляции» негативных эмоций, ухода в себя. Современные подростки в ситуации острого одиночества часто ищут поддержку в интернет-контактах [5].

Исследовательская часть.

Для выявления связи между переживанием одиночества и выбором копинг- стратегии проведено эмпирическое исследование, выборку которой составили 35 подростков (21 девочек и 14 мальчиков) в возрасте 15-17 лет.

Нами были использованы «Опросник переживания одиночества» (авт. Е.А. Манакова) [6] и «Опросник копинг-установок подростков

(ACOPE)» (авт. J. Patterson, H. McCubbin, в адаптации Н. А. Польской) [11, С. 417].

По методике «Опросник переживания одиночества» (авт. Е.А. Манакова) были получены следующие данные. 14,3 % подростков имеют высокий уровень переживания одиночества, что указывает на проявление эмоционального дискомфорта. Они отличаются низкой самооценкой, неудовлетворенностью собой и своим социальным положением, высоким чувством тревоги, беспомощности, неуверенности в своих силах.

Значительное большинство (77,1 % от общей выборки) имеют средний уровень переживания одиночества. 8,6 % респондентов продемонстрировали низкий уровень переживания одиночества, что указывает на общее психологическое и эмоциональное благополучие подростков.

Методика, предложенная Е.А. Манаковой, позволила определить преобладающий тип одиночества у старших подростков (Таблица 1).

Таблица 1

Распределение испытуемых по группам, в зависимости от типа переживания одиночества у подростков, %

Тип переживание одиночества	Уровни выраженности		
	высокий	средний	низкий
Переживание одиночества как негативного чувства	5,7	14,3	80
Отрицание переживания одиночества	2,9	37,1	60
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	11,4	51,4	37,1
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	-	17,14	82,86
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	-	31,4	68,6
Одиночество вследствие внешней непривлекательности	11,4	2,9	85,7

Из таблицы следует, что в данной выборке испытуемых значительно преобладает низкий уровень выраженности разных типов переживания одиночества. Однако, анализ ответов подростков показывает, что чаще встречаются такие типы переживания одиночества как «Переживание одиночества как временного вынужденного явления», «Отрицание переживания одиночества» и «Одиночество в следствии внешней непривлекательности».

Старшие подростки с переживанием одиночества как временного вынужденного явления склонны снимать с себя личную ответственность. Они полагают, что в случае неудачи не стоит проявлять настойчивость, а следует дождаться более благоприятного

стечения обстоятельств. Это может служить защитным механизмом, но длительное пребывание в таком состоянии может привести к снижению активности и препятствовать развитию навыков преодоления трудностей.

Старшеклассники, отрицающие негативный аспект переживания одиночества, как правило, демонстрируют выраженную автономию и не проявляют особого интереса к окружающим. Они избегают установления близких отношений, стремясь сохранить личную независимость и уединенность, и часто воспринимают себя как самодостаточных. В их системе ценностей приоритет отдается мобильности, независимости и самостоятельному принятию решений. Близость с другими людьми может восприниматься ими

как навязчивость и ограничение личной свободы. Это может свидетельствовать о трудностях в установлении близких и доверительных отношений, что требует особого внимания к развитию социальных навыков и способности к эмоциональной близости.

Вторым этапом экспериментального исследования стало выявление стратегий

совладающего поведения, применяемых подростками. С этой целью нами была использована методика «Опросник копинг-установок подростков (АСОРЕ)» (авт. J. Patterson, Н. McCubbin, в адаптации Н. А. Польской). Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Среднее значение копинг-стратегий подростков

Тип совладающего поведения	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение от среднего значения
Агрессия	15,31 (max=30)	6,61
Отвлечение	27,71 (max = 40)	7,05
Развитие уверенности в себе	20,7 (max=30)	4,8
Поиск социальной поддержки	15,83 (max=30)	6,1
Поиск поддержки семьи	16,97 (max=30)	5,8
Избегание проблем	8,74 (max=25)	2,4
Поиск церковной поддержки	3,34 (max=15)	0,9
Поиск поддержки у близких друзей	5,91 (max=10)	1,3
Поиск профессиональной поддержки	3,2 (max=10)	0,7
Усиленные занятия	11,77 (max=20)	2,8
Отношение к проблеме с чувством юмора	7 (max=10)	1,6
Релаксация	11,37 (max=20)	2,5

Данные, представленные в таблице 2, показывают, что подростки достаточно часто выбирают такие способы преодоления сложных жизненных ситуаций как отвлечение, развитие уверенности в себе, отношение к проблеме с чувством юмора. Очень редко прибегают к

поиску профессиональной поддержки и поиску церковной поддержки.

Для выявления соотношения типа одиночества и копинг - стратегии у старших подростков нами применялся коэффициент корреляции Спирмена. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели корреляционной связи между особенностями переживания одиночества и выбором копинг-стратегий у старшеклассников

Используемые показатели	Общий уровень одиночества	Негативное чувство	Отрицание	Временное явление	Страх ответственности	Духовное одиночество	Физическое одиночество
Агрессия	0.181	0.189	-0.102	0.215	0.026	0.202	0.196
Отвлечение	0.309	0.197	0.117	0.376	0.382	0.294	0.108
Развитие уверенности в себе	0.225	0.120	0.128	0.322	0.106	0.263	0.011
Поиск социальной поддержки	0.023	-0.104	-0.182	0.195	0.040	-0.049	0.023
Поиск поддержки в семье	0.057	-0.069	-0.139	0.252	0.065	0.147	-0.026
Избегание	0.088	0.111	0.250	0.003	-0.003	0.028	0.085
Поиск церковной поддержки	0.389	0.255	0.269	0.271	0.464	0.344	0.256

Поиск поддержки у близких друзей	-0.268	-0.343	-0.254	-0.169	-0.214	-0.175	-0.259
Поиск профессиональной поддержки	0.270	0.106	0.166	0.295	0.311	0.252	0.288
Усиленные занятия	0.100	0.059	0.048	0.284	0.098	0.127	-0.018
Отношение с юмором	0.150	0.141	0.082	0.227	0.086	0.104	0.032
Релаксация	0.257	0.293	-0.139	0.272	0.167	0.393	0.345

Прямая корреляция показателя «Общий уровень одиночества» и копинг-стратегии «Отвлечение» ($r_s=0.309$, при $p<0,05$) говорит о том, что чем выше общий уровень одиночества у старшеклассника, тем чаще он будет использовать копинг-стратегию отвлечение. Отвлечение – это способ избежать неприятных мыслей и эмоций, связанных с одиночеством. Вместо того, чтобы решать проблему, подросток пытается ее забыть. Относится к эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям, направленным на регуляцию эмоционального состояния, а не на решение проблемы как таковой. Примеры проявления: сон, поход в кино, поход за покупками, чтение, хобби, компьютерные игры, социальные сети, просмотр фильмов/сериалов. Может быть полезна в краткосрочной перспективе для снятия напряжения. Однако ее следует использовать с осторожностью и в сочетании с более активными и адаптивными способами решения проблемы одиночества, такими как развитие социальных навыков, поиск поддержки, участие в общественной жизни и обращение за профессиональной помощью.

Прямая корреляция показателя «Общий уровень одиночества» и копинг-стратегии «Поиск церковной поддержки» ($r_s=0.389$, при $p<0,05$) говорит о том, что чем сильнее подросток ощущает себя одиноким, тем чаще он обращается к религии. Религия может давать надежду на лучшее будущее, веру в то, что он не одинок, даже в самые трудные моменты. Эта стратегия может быть адаптивной, предоставляя поддержку, утешение и чувство принадлежности.

Обратная корреляция показателя «Переживание одиночества как негативного чувства» и копинг-стратегии «Поиск поддержки у близких друзей» ($r_s=-0.343$, при $p>0,05$) указывает на то, что чем сильнее старшеклассник переживает одиночество как негативное чувство (то есть, чем сильнее он страдает от этого ощущения), тем реже он будет использовать данную копинг-стратегию. Он редко обращается к ним за помощью и поддержкой, боясь показаться слабым, быть отвергнутым или просто не желая отвлекать их своими проблемами. Он может даже избегать

общения с друзьями, усиливая свою изоляцию. Это может быть связано с защитными механизмами, низкой самооценкой, недоверием и страхом быть уязвимым, а также с негативным опытом прошлого.

Прямая корреляция показателя «Переживание одиночества как временного явления» и копинг-стратегии «Отвлечение» ($r_s=0.376$, при $p<0,05$) говорит о том, что чем больше старшеклассник склонен воспринимать свое одиночество как временное, тем чаще он будет использовать копинг-стратегию отвлечение. То есть, чем больше он уверен в том, что его одиночество скоро пройдет, тем вероятнее он будет использовать стратегии, направленные на временное забывание об этой проблеме, а не на ее решение. Вместо этого он проводит время за просмотром фильмов, компьютерными играми, социальными сетями или чтением книг, отвлекаясь от чувства одиночества.

Прямая корреляция показателя «Переживание одиночества как временного явления» и копинг-стратегии «Развитие уверенности в себе» ($r_s=0.322$, при $p<0,05$) говорит о том, что чем сильнее старшеклассник верит в то, что его одиночество – это временное явление, тем чаще он будет использовать данную копинг-стратегию. Осознание временности проблемы побуждает к активным действиям, направленным на улучшение своей личности. То есть, он будет более склонен к самостоятельности, планированию, позитивному мышлению, принятию решений. Уверенность в том, что одиночество временно, подкрепляет веру в свои силы и способность самостоятельно справиться с трудностями. Это является адаптивной стратегией, направленной на преодоление одиночества и улучшение качества жизни.

Прямая корреляция показателя «Одиночество как результат страха брать ответственность» и копинг-стратегии «Отвлечение» ($r_s=0.382$, при $p<0,05$) говорит о том, что чем больше подросток избегает ответственности, тем вероятнее, что он будет использовать отвлечение как способ справиться с одиночеством. Такие старшеклассники ведут одинокий образ жизни, вступая в отношения,

которые не за собой никаких обязательств. Чтобы не думать о своем одиночестве, они постоянно играют в компьютерные игры, смотрят сериалы и проводят много времени в социальных сетях. Страх совершить ошибку или не справиться с ответственностью приводит к избеганию активных действий. Отвлечение помогает временно забыть о проблеме одиночества и страха, создавая иллюзию комфорта и безопасности.

Прямая корреляция показателя «Одиночество как результат страха брать ответственность» и копинг-стратегии «Поиск церковной поддержки» ($r_s=0.464$, при $p<0,05$) говорит, что чем сильнее старшеклассник осознает, что его одиночество вызвано страхом брать на себя ответственность, тем чаще он будет прибегать к данной копинг-стратегии. Старшеклассник чувствует, что его одиночество связано с его нежеланием или неспособностью принимать решения, проявлять инициативу, отвечать за свои поступки в социальных ситуациях. Он чувствует себя одиноким, отвергнутым и обращается к религии в поисках утешения. Он перекладывает ответственность за свою жизнь и свои решения на Бога, полагаясь на его волю, что может привести к дезадаптации.

Прямая корреляция показателя «Одиночество как результат страха брать ответственность» и копинг-стратегии «Поиск профессиональной поддержки» ($r_s=0.311$, при $p<0,05$) говорит, что чем сильнее старшеклассник осознает, что его одиночество вызвано страхом брать на себя ответственность, тем чаще он будет использовать данную копинг-стратегию. Старшеклассник осознает, что его одиночество связано с тем, что он боится проявлять инициативу в общении, принимать решения и брать на себя ответственность. Он решает обратиться к психологу, чтобы разобраться в причинах своего страха и научиться более уверенно взаимодействовать с другими людьми. Это свидетельствует о готовности к изменениям, признанию и решению проблемы. Данная копинг-стратегия является адаптивной.

Прямая корреляция показателя «Духовное одиночество» и копинг-стратегии «Поиск церковной поддержки» ($r_s=0.344$, при $p<0,05$) говорит, что чем сильнее старшеклассник испытывает духовное одиночество, тем чаще он будет использовать данную копинг-стратегию. То есть чем больше подросток ощущает потерю смысла жизни и связи с духовным миром, тем вероятнее он будет обращаться к религии в поисках утешения. Когда старшеклассник испытывает пустоту и бессмысленность существования, он начинает активно искать духовную поддержку в религии.

Прямая корреляция показателя «Духовное одиночество» и копинг-стратегии «Релаксация» ($r_s=0.393$, при $p<0,05$) говорит, что чем сильнее старшеклассник испытывает духовное одиночество, тем чаще он будет использовать данную копинг-стратегию. Духовное одиночество часто сопровождается чувством тревоги, беспокойства и внутренней пустоты. Релаксация помогает снизить эти негативные эмоции и обрести внутренний покой. Это может быть медитация, прослушивание расслабляющей музыки, прогулки на свежем воздухе. Релаксация может быть эффективной в сочетании с другими адаптивными копинг-стратегиями.

Прямая корреляция показателя «Одиночество вследствие внешней непривлекательности» и копинг-стратегии «Релаксация» ($r_s=0.345$, при $p<0,05$) говорит, что сильнее старшеклассник переживает одиночество из-за чувства внешней непривлекательности, тем чаще он будет использовать данную копинг-стратегию. Чувствуя себя одиноким и отвергнутым из-за того, что он считает себя некрасивым, старшеклассник испытывает тревогу, напряжение и негативные мысли по поводу своей внешности. Чтобы справиться с этими чувствами, он использует техники релаксации для снижения напряжения, улучшения самочувствия и принятия себя таким, какой он есть. Релаксация может быть эффективной в сочетании с другими копинг-стратегиями, например, работа с психологом.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что в обычных ситуациях старшеклассники склонны использовать проблемно-ориентированные копинг-стратегии, такие как развитие уверенности в себе и усиленные занятия, а также эмоционально-ориентированную стратегию – отношение к ситуации с юмором. Однако, в условиях переживания одиночества наблюдается значительный сдвиг в сторону эмоционально-ориентированных стратегий. Можно сделать вывод о том, что выбор стратегий совладающего поведения тесно связан с тем, как старшеклассник воспринимает и оценивает свое одиночество. Люди с высоким уровнем одиночества чаще используют копинг, направленный на отвлечение и поиск поддержки в религии. Эти копинг-стратегии помогают снизить эмоциональный дискомфорт, связанный с переживанием чувства одиночества.

Понимание выявленных связей позволит создать более эффективные стратегии помощи и поддержки для подростков, испытывающих одиночество, помогая им выработать более адаптивные и конструктивные способы преодоления этой проблемы.

Заключение. Результаты исследования показали, что переживание одиночества в подростковой среде является достаточно распространенным явлением. Значительная часть подростков переживают одиночество в той или иной форме, что указывает на эмоциональный дискомфорт, неуверенность, недооценку собственных способностей.

Наиболее часто встречающимися типами переживания одиночества являются «Переживание одиночества как временного вынужденного явления», «Отрицание переживания одиночества» и «Одиночество вследствие внешней непривлекательности».

При выборе копинг-стратегии для преодоления сложных жизненных ситуаций подростки достаточно часто выбирают такие способы как отвлечение, развитие уверенности в себе, отношение к проблеме с чувством юмора. Очень редко прибегают к поиску профессиональной поддержки и поиску церковной поддержки.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что в обычных ситуациях старше

подростки склонны использовать проблемно-ориентированные копинг-стратегии, такие как развитие уверенности в себе и усиленные занятия, а также эмоционально-ориентированную стратегию – отношение к ситуации с юмором. Однако, в условиях переживания одиночества наблюдается значительный сдвиг в сторону эмоционально-ориентированных стратегий. Можно сделать вывод о том, что выбор стратегий совладающего поведения тесно связан с тем, как старшеклассник воспринимает и оценивает свое одиночество. Люди с высоким уровнем одиночества чаще используют копинг, направленный на отвлечение и поиск поддержки в религии. Эти копинг-стратегии помогают снизить эмоциональный дискомфорт, связанный с переживанием чувства одиночества

Понимание феномена одиночества и его связи с выбором копинг-стратегии помогут создать эффективную стратегию его преодоления у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вербицкая, С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Светлана Львовна Вербицкая ; Рос. гос. пед. ун-т. – Санкт-Петербург, 2002. – 19 с. – Текст : непосредственный.
2. Гришина, А.В. Исследование копинг-стратегий подростков до и во время пандемии / А.В. Гришина, М.В. Косцова, В.А. Быструкова – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-koping-strategiy-podrostkov-do-i-vo-vremya-pandemii> (дата обращения: 02.05.2025).
3. Дементий, Л.И. Личностные типы и социально-психологические детерминанты одиночества в подростковом возрасте / Л.И. Дементий, Е.М. Коротаяева. – Текст : электронный // ОНВ. – 2010. – № 4 (89). – URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-tiny-i-sotsialno-psihologicheskie-determinanty-odinochestva-v-podrostkovom-vozraste](https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-tipy-i-sotsialno-psihologicheskie-determinanty-odinochestva-v-podrostkovom-vozraste) (дата обращения: 12.05.2025).
4. Кирпиков, А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Кирпиков Алексей Рафаилович ; Психол. институт РАО. – Москва, 2002. – 23 с. – Текст : непосредственный.
5. Крюкова, Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством / Т.Л. Крюкова. – Текст : электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-psihologiya-sovladaniya-s-odinochestvom> (дата обращения: 30.04.2025).
6. Манакова, Е.А. Опросник переживания одиночества / Е.А. Манакова. – Текст : электронный // СПЖ. – 2018. – № 69. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-perezhivaniya-odinochestva> (дата обращения: 05.05.2025).
7. Манакова, Е.А. Типы переживания одиночества в контексте психологического здоровья девушек – студенток : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Манакова Екатерина Александровна ; Алтайский гос. пед. акад.; Москва. – 2015. – 26 с. – Текст : непосредственный.
8. Набиева, З.Б. Сравнительный анализ отечественных и зарубежных исследований феномена одиночества / З.Б. Набиева. – Текст : электронный // Психолог. – 2023. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyu-analiz-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-issledovaniy-fenomena-odinochestva> (дата обращения: 02.05.2025).
9. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
10. Нижегородцева, Н.В. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции / Н.В. Нижегородцева, С.С. Тарасова. – Текст : электронный // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-podrostkov-s-raznym-urovнем-osoznannoy-samoregulyatsii> (дата обращения: 02.05.2025).
11. Польская, Н.А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Польская Наталья Анатольевна ; Моск. гос. психол.-пед. ун-т. – Москва. – 2017. – 423 с. – Текст : непосредственный.

12. Пузанова, Ж. В. Одиночество: возможности эмпирического исследования / Ж.В. Пузанова. – Текст : электронный // Вестник РУДН. Серия: Социология. – 2008. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-vozmozhnosti-empiricheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 26.05.2025).
13. Рогова, Е.Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.13 / Рогова Евгения Евгеньевна ; Ростов. гос. пед. ун-т. – Ростов-на-Дону, 2005. – 19 с. – Текст : непосредственный.
14. Слободчиков, И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности : на материале подросткового возраста : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / Слободчиков Игорь Михайлович ; Рос. гос. гуманитар. ун-т. – Москва, 2006. – 48 с. – Текст : непосредственный.
15. Татьянченко, Н.П. Развитие понятия «Копинг» в отечественной и зарубежной психологии / Н.П. Татьянченко. – Текст : электронный // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2006. – № 13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ponyatiya-koping-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 02.04.2025).

REFERENCES

1. Verbickaja, S.L. (2002), Socio-psychological factors of experiencing loneliness, Abstract of Ph. D. Thesis (Psychology), Russian State Pedagogical Institute, St. Petersburg, Russian Federation. (in Russian)
2. Grishina, A.V., Kostsova, M. V. and Bystryukova, V. A. (2021), 'Research of coping strategies of adolescents before and during the pandemic', Problems of modern pedagogical education [online], no. 72-1, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-koping-strategiy-podrostkov-do-i-vo-vremya-pandemii> [Accessed 02.05.2025]. (in Russian)
3. Demynty, L.I. and Korotaeva, E. M. (2010), 'Personality types and socio-psychological determinants of loneliness in adolescence', ONV [online], no. 4 (89), available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-tiny-i-sotsialno-psihologicheskie-determinanty-odinochestva-v-podrostkovom-vozzraste> [Accessed 12.05.2025]. (in Russian)
4. Kirpikov, A.R. (2002), Positive aspects of experiencing loneliness in adolescence, Abstract of Ph. D. Thesis (Psychology), Psychologist. Institute of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation. (in Russian)
5. Kryukova, T.L. (2013), 'Cognitive psychology of coping with loneliness', Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics [online], no. 2, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-psihologiya-sovladaniya-s-odinochestvom> [Accessed 30.04.2025]. (in Russian)
6. Manakova, E.A. (2018), 'Questionnaire on loneliness', Siberian Journal of Psychology [online], no. 69, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-perezivaniya-odinochestva> [Accessed 05.05.2025]. (in Russian)
7. Manakova, E.A. (2015), Types of experiencing loneliness in the context of the psychological health of female students, Abstract of Ph. D. Thesis (Psychology), Altai State pedagogical Academy, Moscow, Russian Federatin. (in Russian)
8. Nabieva, Z.B. (2023), 'Comparative analysis of domestic and foreign studies of the phenomenon of loneliness', Psychologist [online], no. 5, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-issledovaniy-fenomena-odinochestva> [Accessed 02.05.2025]. (in Russian)
9. Nartova-Bochaver, S.K. (1997), "Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology', Psychological Journal, no. 5, pp.20-30. (in Russian)
10. Nizhegorodtseva, N.V. and Tarasova, N. V. (2017), 'Coping behavior of adolescents with different levels of conscious self-regulation', Yaroslavl Pedagogical Bulletin [online], no. 2, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-podrostkov-s-raznym-urovнем-osoznannoy-samoregulyatsii> [Accessed 02.05.2025]. (in Russian)
11. Polskaya, N.A. (2017), Phenomenologia and the functions of self-harming behavior in normative and impaired mental development, Abstract of Ph. D. Thesis (Psychology), Moscow State Psychology-pedagogical University, Moscow, Russian Federation. (in Russian)
12. Puzanova, Zh. V. (2008), 'Loneliness: the possibilities of empirical research', Bulletin of the RUDN University. Series: Sociology [online], no. 4, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-vozmozhnosti-empiricheskogo-issledovaniya> [Accessed 26.05.2025]. (in Russian)
13. Rogova, E.E. (2005), Psychological features of loneliness in adolescents with different social orientation, Abstract of Ph. D. Thesis (Psychology), Rostov State Pedagogical University, Rostov-on-Don, Russian Federation. (in Russian)
14. Slobodchikov, I.M. (2006), Theoretical and experimental study of the phenomenon of loneliness of personality : based on the material of adolescence, Abstract of Ph. D. Thesis (Psychology), Russian State Humanitarian University, Moscow, Russian Federation. (in Russian)
15. Tatiachenko, N.P. (2006), 'The development of the concept of "Coping" in Russian and foreign psychology, Izvestiya SFU. Technical sciences [online], no. 13, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ponyatiya-koping-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii> [Accessed 02.04.2025]. (in Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

О.В. Коновалова, доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет г. Шадринск, Россия, e-mail: olgak1997@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2807-5648.

К.В. Хабарова, студентка 3 курса, направление подготовки «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология развития и образования», ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: habarovak27@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

O.V. Konovalova, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Developmental Psychology and Pedagogical Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: olgak1997@mail.ru, ORCID: 0000 -0003 – 2807 – 5648.

K.V. Khabarova, 3rd year Student, field of training “Psychological pedagogical education”, profile “Psychology of Development and Education”, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: habarovak27@gmail.com.