

Дата публикации 09.07.2026

УДК 159.922.76-056.34-053.6

**Сидоренко Ю.В., Секретарева И.Я. Особенности переживания
одиночества у мальчиков и девочек подросткового возраста с задержкой
психического развития**

Сидоренко Юлия Васильевна
медицинский психолог детского туберкулезного отделения,
ГКУЗ ЛО «Областная туберкулезная больница в г. Выборге»,
г. Выборг
julia.sid@mail.ru

Секретарева Иванна Яновна
педагог-психолог,
ГБОУ школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга,
г. Санкт-Петербург
ivanna.sekretareva@mail.ru

**Features of experiencing loneliness in adolescent boys and girls with
developmental delay**

Sidorenko Yulia Vasilievna
Clinical Psychologist of the Children's Tuberculosis Department,
Regional Tuberculosis Hospital in Vyborg,
Russia, Vyborg
Sekretareva Ivanna Yanovna
Educational Psychologist,
School No. 34 of the Nevsky District of St. Petersburg,
Russia, St. Petersburg

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме переживания одиночества подростками с задержкой психического развития (ЗПР). Цель исследования - выявление гендерной специфики данного состояния и сопутствующих психоэмоциональных характеристик. Методы: комплекс стандартизированных психодиагностических методик, методы математической статистики (U-критерий Манна - Уитни, корреляция Спирмена). Результаты: установлено, что у девочек доминирует диссоциированное одиночество, связанное с самообвинением и ситуативной тревожностью; у мальчиков данный вид одиночества обусловлен деструктивным самоотношением и высоким уровнем личностной тревожности. Вывод: результаты обосновывают необходимость дифференцированного подхода в психокоррекции.

Ключевые слова: одиночество, задержка психического развития (ЗПР), подростки, половые различия, самоотношение, тревожность, копинг-стратегии.

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of experiencing loneliness among adolescents with developmental delay (DD). The research aims to identify the gender specificity of this condition and its accompanying psycho-emotional characteristics. Methods: the study utilizes a complex of standardized psychodiagnostic techniques and methods of mathematical statistics, specifically the Mann–Whitney U test and Spearman's rank correlation. Results: the findings indicate that adolescent girls predominantly experience dissociated loneliness associated with self-blame and situational anxiety; in boys, this type of loneliness is conditioned by a destructive self-attitude and high levels of trait anxiety. Conclusion: the results substantiate the need for a differentiated approach to developing psychological correction.

Keywords: loneliness, developmental delay (DD), adolescents, gender differences, self-attitude, anxiety, coping strategies.

Подростковый возраст традиционно рассматривается как один из критических этапов в развитии человека, сопровождающийся серьезными морфологическими, гормональными и социокультурными изменениями. Здесь ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, на фоне которого обостряется потребность в самопознании, обособлении и формировании устойчивой идентичности собственного «Я». Несовпадение между стремлением к социальному признанию и реальным качеством имеющихся межличностных связей часто провоцирует у подростков субъективное ощущение одиночества [1].

Феномен одиночества всегда был актуален для человечества, представляя собой предмет дискуссий различных философских течений и психологических школ. В настоящее время проблема одиночества описана и проанализирована с позиции различных направлений психологической науки. Изучением данного феномена занимались, как зарубежные (Д.В. Винникот, К. Голдберг, А. Маслоу, К. Мустакас, К. Роджерс, Х.С. Салливан, З. Фрейд, Ф. Фромм-Рейхман, К. Юнг, И. Ялом и др.), так и отечественные психологи (О.Б. Долгинова, И.С. Кон, С.Г. Корчагина, Д. А. Матеев, Р. К. Нуреева, И.М. Слободчиков, Г. Р. Шигивалеева и мн. др.).

Так, представитель экзистенциального подхода И. Ялом рассматривал одиночество как базовую данность человеческого существования и разделял его на три основных типа: 1) межличностная изоляция (отделение от других людей); 2) внутриличностная изоляция (отделение от самого себя); 3) экзистенциальная изоляция (непреодолимая пропасть между человеком и остальным миром) [2]. Представитель гуманистического подхода К. Роджерс связывал одиночество с внутренним расколом между «Я-реальным» и «Я-идеальным», когда индивид отчуждается от собственных переживаний в угоду социальным ожиданиям [3]. Иной взгляд в рамках гуманистического подхода предлагает К. Мустакас. В своих трудах он указывает на конструктивный потенциал уединения: если индивид принимает свое одиночество, то экзистенциальное одиночество не изолирует личность и не влечет за собой раскола или расщепления «Я»; напротив, оно выступает необходимым условием для усиления индивидуальной целостности, восприимчивости, чувствительности и человечности [2]. Сторонники социологического подхода (Д. Рисмен, К. Боумен, Р. Слейтер и др.) возлагают ответственность за возникновение одиночества на общество, полагая, что современный социум формирует особый тип личности, испытывающий «одиночество в толпе» из-за поверхностности межличностных коммуникаций [4].

В отечественной психологической науке большой вклад в дифференциацию этого феномена внесла С.Г. Корчагина, выделившая три ключевых негативных формы переживания одиночества в зависимости от механизмов его возникновения: диффузное (отчуждение от самого себя), отчуждающее (отчуждение от других людей и мира в целом) и диссоциированное (резкая смена процессов идентификации и обособления, приводящая к искажению образа «Я» и нервно-психическому истощению) [5]. В свою очередь, Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев, опираясь на экзистенциальный подход, подчеркивают двойственность данного феномена и разделяют его на деструктивное переживание одиночества как проблемы и конструктивное уединение [6]. Согласно их концепции, принятие одиночества открывает

человеку возможность использовать ситуации уединения как ресурс для личностного роста, в то время как его неприятие и страх приводят к избеганию встречи человека с самим собой через хаотичное стремление к социальным контактам.

В настоящее время многие исследователи сходятся во мнении, что одиночество в подростковом возрасте, может носить как конструктивный характер, выступая ресурсом для личностного роста, так и деструктивный, провоцируя девиации, аддикции, развитие невротических и психосоматических заболеваний [1,7,8]. Для подростков с задержкой психического развития (ЗПР) данная проблема приобретает особую специфику. Инфантилизм эмоционально-волевой сферы, недоразвитие коммуникативных навыков, трудности вербализации и когнитивные ограничения затрудняют успешное вхождение в группу сверстников, повышают риск возникновения конфликтных отношений и изоляции, а возникновение субъективного переживания одиночества чаще носит деструктивный характер, усиливающий личностную дезадаптацию. Данная специфика подтверждается эмпирическими данными в исследовании Е. А. Селивановой, согласно которым подростки с ЗПР, в отличие от сверстников с нормотипичным развитием, воспринимают уединение исключительно в негативном контексте (как тоску, страх и ненужность) и значительно чаще испытывают «одиночество в толпе» [9]. Из-за недоразвития коммуникативной сферы такие дети чувствуют себя изолированными даже внутри коллектива, при этом ключевыми субъективными причинами одиночества для них выступают межличностные конфликты или полное отсутствие близких друзей.

Вместе с тем, на сегодняшний момент, анализ половых различий в переживании одиночества у подростков с задержкой психического развития остается слабо разработанным в психологической научной литературе, что и определило актуальность данного исследования.

Цель исследования: выявление особенностей переживания одиночества и сопутствующих психоэмоциональных характеристик у мальчиков и девочек подросткового возраста с задержкой психического развития.

Организация и методы исследования. Эмпирическое исследование проводилось на выборке подростков, обучающихся в 7-9 классах ГБОУ школа-интернат №18 Невского района г. Санкт-Петербурга, по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования (АООП ООО) для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Всего в исследовании приняли участие 60 респондентов: 30 девочек и 30 мальчиков. Возраст участников составил от 13 до 15 лет. Исследование проводилось с соблюдением этических норм, анонимности и принципа добровольности.

Для реализации поставленных задач использовался комплекс стандартизированных психодиагностических методик: 1. Опросник для определения видов одиночества (С. Г. Корчагина); 2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев); 3. Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантिलеев); 4. Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири); 5. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина; 6. Опросник способов совладающего поведения (WCQ) Р. Лазаруса.

Статистическая обработка первичных данных осуществлялась с помощью программы SPSS Statistics с применением U-критерия Манна-Уитни для оценки межгрупповых различий и коэффициента ранговой корреляции Спирмена, для выявления взаимосвязей показателей одиночества с другими психоэмоциональными характеристиками подростков с ЗПР.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ данных дифференциального опросника Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева показал отсутствие статистически значимых различий по шкале общего переживания одиночества ($M_m = 27,9$; $M_d = 27,8$), что свидетельствует об умеренной выраженности данного состояния в обеих группах. Вместе с тем обнаружены качественные различия в структуре феномена одиночества (таб.1).

Таблица 1. Результаты сравнительного анализа переживания одиночества у мальчиков и девочек старшего подросткового возраста

Шкалы	Мальчики (n=30)	Девочки (n=30)	U-кр Мана-Уитни	p =
Общее переживание одиночества	27,9	27,8	448	0,976
Изоляция	8,7	8,4	412	0,571
Самоощущение	9,0	8,9	440	0,881
Отчуждение	10,1	10,5	404	0,493
Зависимость от общения	33,6	38,1	292	0,019*
Дисфория	10,9	10,4	388	0,356
Одиночество как проблема	11,5	15,5	156	0**
Потребность в компании	10,5	12,2	288	0,016*
Радость уединения	9,5	12,1	206	0**
Ресурс уединения	15,1	18,3	262	0,005**
Позитивное одиночество	25,3	30,5	232	0,001**

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Девочки с ЗПР значимо чаще воспринимают одиночество как личную проблему ($M_d = 15,5$; $M_m = 11,5$) при $p=0,000$. Они демонстрируют выраженную «Зависимость от общения» ($p=0,019$) и высокую «Потребность в компании» ($p=0,016$), стремясь избежать ситуаций уединения. В то же время показатели по шкалам «Радость уединения» ($p=0,000$) и «Ресурс уединения» ($p=0,005$) у девочек выражены сильнее. Это свидетельствует о том, что при психологическом созревании они потенциально способны эффективнее мальчиков трансформировать вынужденную изоляцию в ресурс для самопознания.

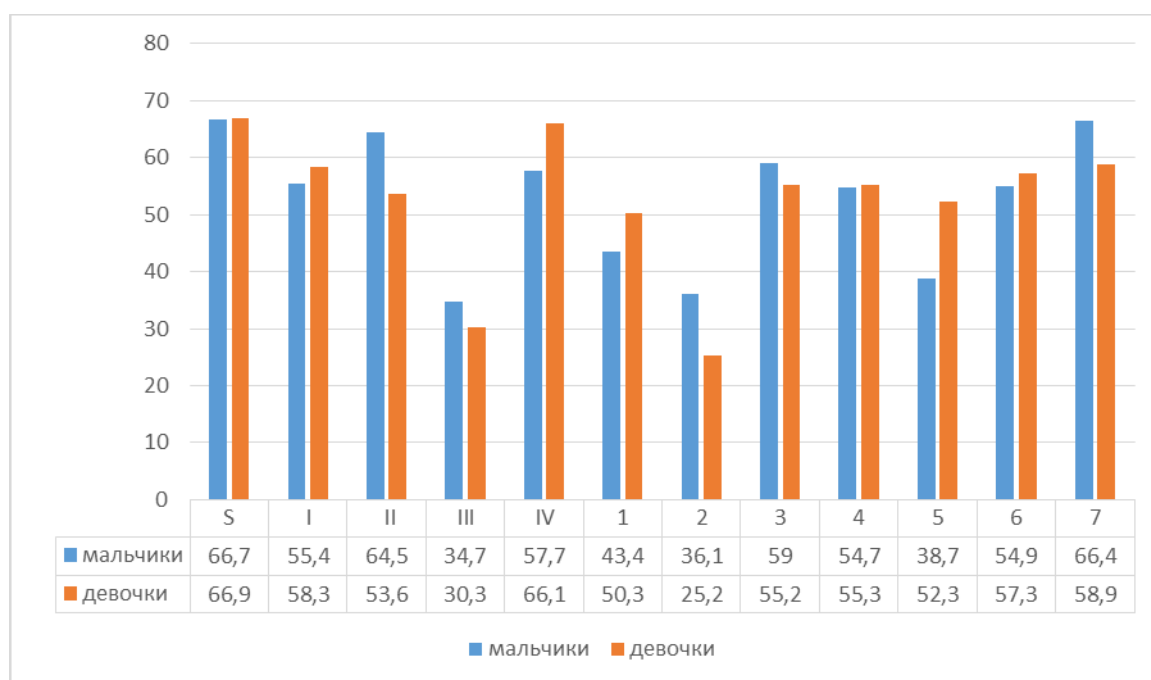
По методике С. Г. Корчагиной установлено преобладание диссоциированного вида одиночества в обеих группах, однако у девочек этот показатель достоверно выше ($M_d = 9,0$; $M_m = 7,1$, при $p = 0,01$). Диссоциированное одиночество характеризуется резкой сменой процессов идентификации («слепого копирования и доверия») и последующего болезненного отчуждения по отношению к значимым лицам, что отражает внутреннюю конфликтность самопринятия подростков. Эти данные позволяют сделать вывод, что в связи с когнитивной незрелостью и эмоциональной лабильностью подростки с ЗПР остро реагируют на малейшее несоответствие идеализированного образа друга реальному образу, полностью отвергая объект недавней привязанности (таб.2).

Таблица 2. Сравнительный анализ вида одиночества у мальчиков и девочек старшего подросткового возраста

Шкалы	Мальчики (n=30)	Девочки (n=30)	U-кр Мана-Уитни	p =
Шкала одиночества	7,0	8,2	366	0,211
Диффузное	6,3	6,5	432	0,786
Отчуждающее	6,5	7,1	388	0,353
Диссоциированное	7,1	9,0	264	0,005**

** - $p \leq 0,01$

Прямых значимых различий в уровне самооотношения (Тест-опросник самооотношения В. В. Столин, С. Р. Пантилеев) между мальчиками и девочками с ЗПР обнаружено не было. Обе группы демонстрируют адекватные показатели глобального самооотношения и самоинтереса. При этом выявляются выражено низкие показатели по шкалам «Ожидаемое отношение от других(III)» ($M_d=30,3$; $M_m=34,7$) и «Отношение других (2)» ($M_d = 25,2$; $M_m = 36,1$), что указывает на ощущение подростками враждебности или неприятия со стороны окружающего социума. Качественный анализ шкал указывает на специфические особенности (рис.1).



Примечание: S – глобальное самооотношение; I – самоуважение; II – аутосимпатия; III – ожидаемое отношение от других; IV – самоинтерес; 1 – самоуверенность; 2 – отношение других; 3 – самопринятие; 4 – саморукводство; 5 – самообвинение; 6 – самоинтерес; 7 – самопонимание.

Рисунок 1. Сравнительный анализ различных аспектов самооотношения у мальчиков и девочек старшего подросткового возраста

У мальчиков с ЗПР обнаружена сниженная «Самоуверенность» ($M_m = 43,4$), сопряженная со страхом принятия решений и неуверенностью в собственных силах. Девочки с ЗПР более склонны к «Самообвинению» ($M_d = 52,3$; $M_m = 38,7$), чаще берут на себя ответственность за неудачи, испытывая деструктивное чувство вины.

Показатели личностной тревожности (по методике Спилбергера-Ханина) в обеих группах соответствуют высокому уровню ($M_m = 45,1$; $M_d = 47,6$), что свидетельствует о склонности воспринимать широкий спектр социальных ситуаций как угрожающих собственной самооценке.

Анализ результатов по методике Т. Лири выявил стремление к лидерству и доминированию в межличностном общении как у мальчиков, так и у девочек ($M_m=8,5$; $M_d=11,9$). Однако по шкале «Дружелюбие» выявлены значимые различия ($M_m = 4,9$; $M_d = -0,1$, при $p=0,002$). Мальчики ориентированы на сотрудничество, компромисс и командное взаимодействие, тогда как у девочек с ЗПР преобладает агрессивно-обособленная позиция, мешающая продуктивному совместному решению задач.

Данный вывод подкрепляется результатами сравнительного анализа совладающего поведения (Р. Лазарус) (таб. 3).

Таблица 3. Сравнительный анализ показателей копинг-стратегий у мальчиков и девочек подросткового возраста

Шкалы	Мальчики (n=30)	Девочки (n=30)	U-кр Мана-Уитни	p =
Конфронтация	48,0	51,7	406	0,513
Дистанцирование	53,3	55,7	360	0,181
Самоконтроль	37,3	46,7	192	0**
Поиск соц. поддержки	45,6	47,8	354	0,154
Принятие ответственности	44,7	46,5	414	0,592
Бегство-избегание	51,9	57,6	350	0,138
Планирование решений	41,6	53,1	146	0**
Положительная переоценка	44,7	50,7	294	0,02*

* - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$

У девочек-подростков с ЗПР выявлены сильные прямые взаимосвязи шкалы «Самообвинение» с диффузным ($r = 0,658$; $p = 0,000$) и диссоциированными видами одиночества ($r = 0,519$; $p = 0,003$), а также сильная обратная связь с показателем «Радость уединения» ($r = -0,584$; $p = 0,001$). Следовательно, чем больше девочки-подростки склонны обвинять себя во всех жизненных неудачах, тем больше склонны к переживанию диффузного (отчуждение от самого себя при поиске опоры в других) и диссоциированного типа одиночества (циклическая смена полной идентификации с человеком на его резкое отчуждение), и тем меньше испытывают радость от уединения.

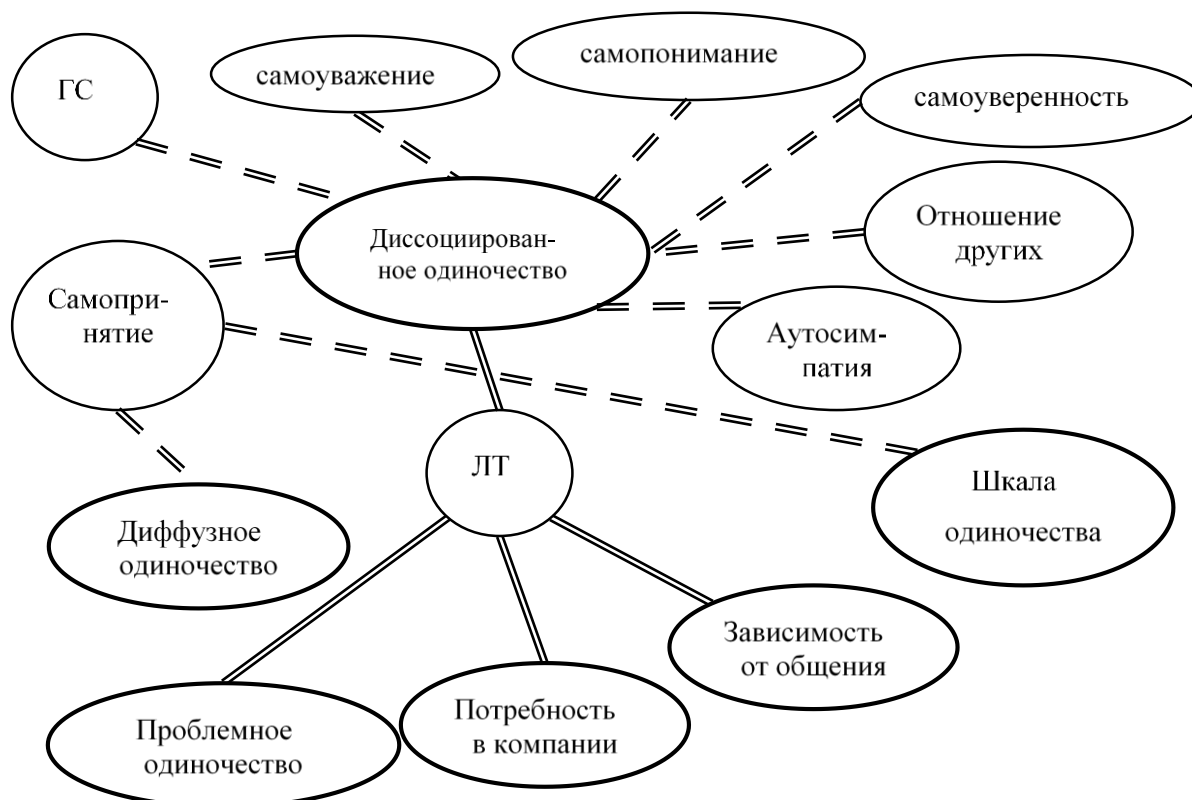
Диссоциированный вид одиночества в свою очередь имеет сильную прямую связь с ситуативной тревожностью ($r = 0,768$; $p = 0,000$), что свидетельствует о том, что чем больше девочки-подростки с ЗПР склонны к диссоциированному одиночеству, тем сильнее испытывают напряжение, беспокойство, озабоченность и нервозность в стрессовых ситуациях.

Выявленные отрицательные взаимосвязи показателя «Самоуверенность» с общим переживанием одиночества ($r = -0,712$; $p = 0,000$), изоляцией ($r = -0,621$; $p = 0,000$) и диффузным одиночеством ($r = -0,569$; $p = 0,001$), свидетельствуют о том, что неуверенность в себе у девочек-подростков с ЗПР неизбежно приводит к увеличению общего переживания одиночества, ощущению изоляции и отчуждения от самого себя при поиске опоры в других.

Обнаруженные отрицательные корреляции показателя «Ожидаемое отношение от других» с изоляцией ($r = -0,598$; $p = 0,000$), общим переживанием одиночества ($r = -0,547$; $p = 0,002$) и диффузным одиночеством ($r = -0,553$; $p = 0,002$), указывают на то, что негативные или тревожные ожидания девочек-подростков относительно реакции окружающих приводят к увеличению ощущения изоляции, общего переживания одиночества и ведут к отчуждению от самих себя при поиске опоры в других.

У мальчиков-подростков с ЗПР выделены диаметрально противоположные гендерные тенденции, обладающие высокой статистической значимостью при p

$\leq 0,01$. Рассмотрим наиболее значимые для нашего исследования взаимосвязи (рис.3).



Примечание: *ГС* – Глобальное самоотношение; *ЛТ* – личностная тревожность; *СТ* – ситуационная тревожность

Рисунок 3. Корреляционная плеяда одиночества и психоэмоциональных характеристик у мальчиков старшего подросткового возраста

Диссоциированный вид одиночества имеет сильные обратные взаимосвязи со шкалами «Глобальное самоотношение» ($r = -0,684$; $p = 0,000$), «Самоуважение» ($r = -0,515$; $p = 0,004$), «Аутосимпатия» ($r = -0,510$; $p = 0,004$), «Ожидаемое отношение других» ($r = -0,500$; $p = 0,005$), «Самоуверенность» ($r = -0,578$; $p = 0,001$), «Самопринятие» ($r = -0,617$; $p = 0,000$) и «Самопонимание» ($r = -0,568$; $p = 0,001$), свидетельствуют о том, что деструктивное восприятие собственного «Я» (непринятие себя, дефицит самоуважения и аутосимпатии, неуверенность и непонимание своих личностных качеств) мальчиками-подростками с ЗПР, сопряженное с негативными ожиданиями от социума, закономерно приводит к усилению диссоциированного одиночества, выражающегося в цикличной смене полной идентификации с людьми на их резкое отчуждение. Шкала «Самопринятие» также имеет сильную обратную

связь со «Шкалой одиночества» (опросник Корчагиной С.Г.) ($r = -0,670$; $p = 0,000$) и диффузным видом одиночества ($r = -0,620$; $p = 0,000$), следовательно, чем меньше мальчики-подростки с ЗПР принимают самих себя, как личность, тем больше они чувствуют себя одинокими, отчуждаясь от самих себя при поиске опоры в других.

Личностная тревожность имеет сильные прямые связи с Диссоциированным типом одиночества ($r = 0,481$; $p = 0,007$), «Зависимость от общения» ($r = 0,412$; $p = 0,024$), «Проблемным одиночеством» ($r = 0,737$; $p = 0,000$), и шкалой «Потребность в компании» ($r = 0,582$; $p = 0,001$). Эти связи указывают на то, что чем выше у мальчиков-подростков с ЗПР личностная тревожность, тем больше зависимы от общения и компании, воспринимают одиночество как проблему и склонны к цикличной смене полной идентификации с объектом дружбы на его резкое отчуждение.

Выводы и практические рекомендации. Проведенное исследование доказывает наличие выраженных гендерных особенностей в переживании состояния одиночества подростками с задержкой психического развития (ЗПР) и позволяет сделать следующие выводы:

1. У девочек-подростков с ЗПР достоверно выше показатели по диссоциированному виду одиночества, они острее воспринимают его как личную проблему, демонстрируя высокую зависимость от общения и потребность в компании. Мальчики в трудных жизненных ситуациях чаще прибегают к дезадаптивной стратегии дистанцирования, однако при этом более ориентированы на сотрудничество и компромисс в межличностной сфере, тогда как у девочек преобладает агрессивно-обособленная позиция.

2. Переживание одиночества у девочек-подростков с ЗПР тесно связано с деструктивным самообвинением, которое выступает прямой причиной для развития диффузного и диссоциированного (доминирующего) видов одиночества. Сильная прямая связь диссоциированного одиночества с ситуативной тревожностью доказывает, что возникновение этого вида

одиночества у девочек-подростков с ЗПР неизбежно сопровождается ростом эмоционального напряжения и беспокойства в стрессовых ситуациях.

3. Переживание диссоциированного одиночества у мальчиков-подростков с ЗПР вызвано деструктивным самоотношением: неприятием себя, дефицитом самоуважения, аутосимпатии и уверенности, подкрепленными страхом враждебного отношения со стороны социума. Кроме того, высокий уровень личностной тревожности у мальчиков напрямую усиливает их зависимость от компании и провоцирует резкие переходы от слепого копирования объекта дружбы к его полному отвержению.

Таким образом, психокоррекционная работа с данной категорией детей должна быть направлена на преодоление инфантилизма эмоционально-волевой сферы, развитие коммуникативных навыков и когнитивных функций, снижающих риск личностной дезадаптации подростков с ЗПР. Важно развивать у подростков реалистичный образ сверстников, обучать конструктивным стратегиям совладания со стрессом и способствовать снижению ощущения враждебности со стороны окружающего социума.

Психологическое сопровождение девочек-подростков с ЗПР должно фокусироваться на снижении уровня самообвинения, проработке деструктивного чувства вины и обучении навыкам преодоления пассивной копинг-стратегии «бегство-избегание». Необходимо снижать их острую зависимость от общения, трансформируя вынужденную изоляцию в позитивный внутренний ресурс для самопознания, а также корректировать агрессивно-обособленную позицию в конфликтах.

Коррекционная работа с мальчиками должна быть сконцентрирована на повышении их самоуверенности, самопринятия и преодолении страха принятия самостоятельных решений. Необходимо снижать уровень их личностной тревожности, а также способствовать снижению использования дезадаптивного «дистанцирования» и эмоционального отстранения как способов защиты от жизненных трудностей и ситуаций одиночества.

Таким образом, эмпирически доказана выраженная гендерная специфика: переживание доминирующего диссоциированного одиночества у девочек-подростков с ЗПР обусловлено механизмами самообвинения и сопровождается ростом ситуативной тревожности, тогда как у мальчиков оно обусловлено деструктивным самоотношением и высоким уровнем личностной тревожности. Полученные результаты требуют дифференцированного подхода в рамках психокоррекционного сопровождения подростков с ЗПР.

Список литературы

1. Чижова Е. А. Феномен одиночества в подростковом возрасте // Бюллетень медицинской науки. — 2020. — № S1 (17). — С. 55–56.
2. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2025. — 576 с.
3. Попова Я. А. Теоретические подходы к пониманию одиночества в отечественной и зарубежной психологии // Педагогический форум. — 2024. — № 13. — С. 147–151.
4. Кочнева Е. М., Рыбкина В. С. Теоретико-методологические подходы к изучению одиночества в отечественной и зарубежной психологии // Advances in Science and Technology : сб. ст. LX междунар. науч.-практ. конф. — Москва, 2024. — С. 282–285.
5. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества : монография. — Москва : Московский психолого-социальный институт, 2005. — 196 с.
6. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 55–81.
7. Веселкова Е. А., Чернявская Ю. В. Взаимосвязь одиночества с суицидальными наклонностями у подростков // Аллея науки. — 2024. — № 2 (89). — С. 563–568.
8. Малько М. Р. Переживание одиночества у подростков, склонных к аддиктивному поведению // Развитие социально-устойчивой инновационной среды непрерывного педагогического образования : сб. материалов XII Междунар. науч.-практ. конф. — Абакан, 2024. — С. 156–158.
9. Селиванова Е. А. Специфика проявления одиночества у подростков с ЗПР, воспитывающихся в семье и в детском доме // Сибирский педагогический журнал. — 2008. — № 10. — С. 332–343.