

УДК 159.9.072

Ольга Григорьевна Ксёнда¹, Анна Эдуардовна Марченко²

¹канд. психол. наук, доц., доц. каф. социальной и организационной психологии
Белорусского государственного университета

²магистрант факультета философии и социальных наук
Белорусского государственного университета

Olga Ksionda¹, Hanna Marchenko²

¹Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Social and Organizational Psychology
of Belarusian State University

²Graduate Student of the Faculty of Philosophy and Social Sciences
of Belarusian State University

e-mail: ¹olgaksionda@gmail.com; ²hxnnxmxrch@gmail.com

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОСТИ

Одиночество как психологический феномен связано с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с другими людьми, сопровождается глубоким (чаще негативным) эмоциональным переживанием, и в юношестве является одной из проблем развития человека. Оно усложняет коммуникацию с окружающими, сопровождается глубинными личностными переживаниями. В исследовании выявлены акцентуации характера (дистимность, циклотимность) и личностные черты (интровертированность, обособленность, эмоциональная нестабильность), способствующие более глубокому переживанию одиночества у юношей и девушек.

Ключевые слова: юность, переживание одиночества, акцентуации характера, черты личности.

Experiences of Lonely in Youth

Loneliness as a psychological phenomenon is associated with the lack of close, positive emotional ties with other people and is accompanied by a deep (often negative) emotional experience. In adolescence is one of the problems of human development. It complicates communication with others, accompanied by deep personal experiences. The study revealed character accentuations (distimism, cyclothymia) and personality features (introversion, isolation, emotional instability), which contribute to a deeper experience of loneliness in boys and girls.

Key words: youth, experience of loneliness, character accentuations, personality features.

Введение

Юношество – это период жизни между подростковым возрастом и взрослостью, характеризующийся завершением физического созревания и достижением социальной зрелости. В разных периодизациях развития границами юности называется возраст от 14 до 25 лет, но более четко они обозначаются рамками с 16–17 до 20–21 года [1].

Ведущими мотивами жизнедеятельности юношей являются те, что связаны с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни [2; 3]. Новая социальная роль личности (учащийся, студент) характеризуется появлением ценностно-мотивационных взаимоотношений и большей социальной независимостью. Важное место занимает общение. Юношество – последний

период расширения круга общения, поэтому на этот возраст приходится пик межличностной активности и способности к формированию дружеских связей. Общаясь, юноши и девушки ощущают потребность в нахождении своей позиции, для юности характерны процесс обособления и даже временное отстранение от семьи, после которого эмоциональный контакт восстанавливается. Наличие препятствий в общении может приводить к увеличению психоэмоционального напряжения и тревоги, возникновению состояния фрустрации. Особым феноменом, сопровождающим развитие личности в этом возрасте, является переживание чувства одиночества.

Одиночество рассматривается как социально-психологическое явление, психологическое состояние человека, характери-

зующееся глубокими субъективными эмоциональными переживаниями, связанными с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с другими людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции [4].

Возникновению переживания одиночества в юности способствуют поиск идентичности, возрастание интереса к смысложизненным вопросам, установление связей с противоположным полом, вступление в новые условия, связанные с учебой или профессией, образование новых форм социальной идентичности [5]. Более всего, переживание одиночества характерно для подростков, т. к. связано с возрастными трудностями в связи со становлением личности [6]. Вместе с тем в юности могут остаться неразрешенные проблемы личностного и межличностного плана, которые будут вызывать сложности в отношениях со сверстниками и ощущение собственной изолированности.

Исследования психологов показали, что существуют определенные личностные особенности, которые способствуют формированию переживания одиночества. Например, уровень субъективного ощущения одиночества у юношей с интровертированным типом личности выше, чем у юношей с экстравертированным типом [7], т. к. интроверты характеризуются скрытностью, замкнутостью, необщительностью, отчужденностью и ориентированы на себя. Общение с большим количеством людей им не совсем свойственно, вследствие чего наблюдается более высокий уровень одиночества. В исследовании Н. В. Гребенниковой [8] было установлено, что для юношей и девушек, которые переживают одиночество, свойственны эмоциональная нестабильность и экспрессивность. Но отношение к одиночеству проявляется у них более спокойно, нейтрально, может восприниматься как часть самореализации.

Г. Р. Шагивалеева [9] доказала, что тревожность, враждебность и агрессивность характерны для студентов с негативным переживанием одиночества. Появлению этого переживания способствуют раздражительность, эмоциональная лабильность и депрессивность [10]. Е. А. Манаковой [11] удалось установить взаимосвязь пережива-

ния одиночества с такими личностными особенностями, как ипохондрия, ригидность, психастения, пессимизм, подавление эмоций. Также она обнаружила связь переживания одиночества и социальных потребностей. При переживании одиночества как негативного чувства наблюдается склонность к изоляции в обществе, которая связана со страхом отвержения, потребность в аффилиации остается неудовлетворенной. Как результат – низкая самооценка, т. к. присутствует мотивационный конфликт между желанием вступить в контакт и чрезмерным страхом этого контакта. Т. Н. Разуваева [12] установила, что более склонны к переживанию одиночества личности с дистимным и циклотимным типом акцентуации характера. Менее склонными к переживанию одиночества оказались индивиды с преобладанием гипертимного типа акцентуации, а также личности, обладающие высокой демонстративностью.

Одиночество может определяться стремлением жить независимо от родителей, изменениями социальных (в том числе и межличностных) отношений, переживаниями, связанными с поиском смысла своего существования, вступлением в новые условия, связанные с обучением или профессией. Испытываемые юношами и девушками негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из причин их социальной дезадаптации [13].

Разного уровня кардинальные трансформации в обществе (экономические, политические, идеологические, образовательные) осложняют процессы адаптации юношей и девушек к новым условиям, затрудняют становление личности, связанной с ее самореализацией и самоопределением. Современное состояние общества, связанное с развитием цифровых технологий, с одной стороны, дает возможность установления большого количества виртуальных связей, а с другой – обедняет реальное межличностное общение, приводит к развитию чувства одиночества. Эти реалии побудили нас к исследованию переживания одиночества в юности, выявлению факторов, ему способствующих, что и стало целью работы.

Организация и методики исследования

Для изучения переживания одиночества в юности нами был использован следующий инструментарий: тест-опросник определения уровня переживания одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, опросник Г. Шмишека для определения типа акцентуации личности, «5-факторный личностный опросник МакКрае-Коста 5PFQ» в адаптации А. Б. Хромова для выявления структуры личности. Тест-опросник Д. Рассела и М. Фергюсона позволил определить уровень переживания одиночества у юношей и девушек (низкий, средний, высокий). С помощью опросника Г. Шмишека у респондентов была определена степень выраженности акцентуаций (демонстративность, педантичность, застревание, возбудимость, гипертимность, дистимность, циклотимность, тревожность, экзальтированность, эмотивность). Пятифакторный личностный опросник МакКрае-Коста 5PFQ дал возможность выявить степень выраженности личностных первичных и вторичных характеристик.

Шкала «экстраверсия – интроверсия» включает первичные факторы: активность/пассивность, доминирование/подчинение, общительность/замкнутость, поиск / избегание впечатлений, привлечение / избегание внимания. Шкала «привязанность – обособленность» содержит такие факторы, как теплота / равнодушие в отношениях, сотрудничество/соперничество, доверчивость/подозрительность, понимание / непонимание других людей, уважение других / самоуважение. Шкала «самоконтроль – импульсивность» включает первичные факторы: аккуратность/неаккуратность (отсутствие аккуратности), настойчивость / отсутствие настойчивости, ответственность/безответственность, самоконтроль поведения / импульсивность (отсутствие самоконтроля), предусмотрительность/беспечность. Шкала «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» состоит из характеристик: тревожность/беззаботность, напряженность/расслабленность, депрессивность / эмоциональная комфортность, самокритика/самодостаточность, эмоциональная лабильность / эмоциональная стабильность. Шкала «экспрессивность – практичность» включает любопытство/консерватизм, лю-

бознательность/реалистичность, артистичность / отсутствие артистичности, чувствительность/нечувствительность, пластичность/ригидность.

Также дополнительно собирались социально-демографические данные (наличие сиблингов, дополнительной занятости (клубы, секции), совместное/отдельное проживание с родителями).

Для статистической обработки данных использовались U-критерий Манна – Уитни, H-критерий Крускала – Уоллеса, частотный анализ, регрессионный анализ (линейная регрессия), коэффициент корреляции Спирмена, критерий согласия Колмогорова – Смирнова.

Респондентами выступили представители юношеского возраста (от 17 до 21 года) в количестве 216 человек: 149 – женского, 67 – мужского пола.

Результаты и их обсуждение

По итогам диагностирования уровня переживания одиночества респонденты распределились следующим образом: 86 человек (39,81 %) характеризуются низким, 90 человек (41,67 %) средним и 40 (18,52 %) высоким уровнем переживания одиночества.

Сравнительный анализ показал, что различий между данными респондентами по наличию сиблингов, совместному/отдельному проживанию с родителями не выявлено. Обнаружены статистически значимые различия у юношей и девушек, посещающих и не посещающих клубы/секции ($U = 3532,500$, $p = 0,002$). Среднее значение шкалы переживания одиночества у первых – 20,56, у вторых – 25,96. Полученные данные свидетельствуют о том, что юноши и девушки, посещающие секции или клубы по интересам вне основного время занятости, имеют более низкую выраженность переживания одиночества. Это можно объяснить тем, что они находятся в окружении своих единомышленников, с которыми легче найти общий язык и точки соприкосновения, что дает ощущение личной востребованности.

Определение типа акцентуации личности респондентов показало наличие определенной степени выраженности всех акцентуаций. Для наглядности результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество респондентов с разной степенью выраженности акцентуаций, %

Акцентуация	Степень выраженности		
	Высокая / Выше среднего	Средняя	Не выражена
Дистимность	67	–	33
Эмотивность	62	32	6
Гипертимность	60	26	14
Экзальтированность	57	27	16
Демонстративность	50	44	6
Застывание	50	42	8
Тревожность	40	25	35
Циклотимность	39	37	24
Педантичность	34	52	14
Возбудимость	31	45	24

Эти данные демонстрируют, что наиболее выражены у современной молодежи такие акцентуации, как дистимность, эмотивность, гипертимность, экзальтированность и демонстративность. Дистимность и гипертимность отражают активность личности, связанную с количеством энергии человека и общим фоном настроения. Дистимность характеризует индивидов со сниженным фоном настроения, некоторой заторможенностью и пессимистическим взглядом на мир. Гипертимов отличает повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью. Экзальтированность и эмотивность отражают характер эмоциональных реакций на окру-

жающее. Первую акцентуацию отличает легкость перехода от одной эмоции к другой и их яркая выраженность. Вторая акцентуация характеризует юношей и девушек с особой впечатлительностью и чувствительностью. Как правило, дистимность сопряжена с эмотивностью, гипертимность – с экзальтированностью. Демонстративность характерна для личностей, уверенных в своей уникальности и старающихся привлечь к себе внимание.

Изучение личностных особенностей юношей и девушек позволило выявить степень выраженности разных личностных факторов. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количество респондентов с разной степенью выраженности личностных характеристик, %

Характеристика	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Экспрессивность	76	21	3
Эмоциональность	56	24	20
Привязанность	52	29	19
Контроль	45	33	22
Экстравертированность	39	38	23

Высокие уровни экспрессивности и эмоциональности согласуются с выраженными акцентуациями «демонстративность», «экзальтированность» и «эмотивность». Можно сказать, что современные юноши и девушки отличаются чувствительностью и стремлением к яркому выражению эмоций, демонстрацией себя миру. Так, в европейских и американских СМИ представителей этого поколения называли «снежинками» [14; 15]: имеется в виду их уязвимость и чувствительность с одной стороны, уверенность в собственной исключительности и

стремление себя продемонстрировать миру (например, в социальных сетях) с другой.

Выделяется множество факторов, которые способствовали формированию такого поколения. Важные из них – это рост благосостояния и развитие сферы информационных технологий, которые позволили человечеству расширить возможности саморазвития и демонстрации своих способностей. Обратной стороной этих процессов стала некоторая выученная беспомощность, когда «без Интернета ничего не получается», что провоцирует уязвимость человека в сложных ситуациях [16].

Сравнение респондентов с высоким, средним и низким уровнями одиночества по выявленным характеристикам с помощью Н-критерия Крускала – Уоллеса позволило установить статистически значимые различия по следующим показателям.

Во-первых, по акцентуациям: возбудимость ($H = 21,284$, $p = 0,0001$), дистимность ($H = 14,995$, $p = 0,0001$), циклотимность ($H = 13,294$, $p = 0,0001$), гипертимность ($H = 9,574$, $p = 0,0001$), педантичность ($H = 2,729$, $p = 0,001$) и тревожность ($H = 3,940$, $p = 0,002$).

Во-вторых, по личностным характеристикам: эмоциональная лабильность ($H = 170,018$, $p = 0,0001$), доверчивость ($H = 150,570$, $p = 0,0001$), депрессивность ($H = 41,428$, $p = 0,0001$), эмоциональность ($H = 30,933$, $p = 0,0001$), тревожность ($H = 24,323$, $p = 0,0001$), самокритичность ($H = 23,988$, $p = 0,0001$), напряженность ($H = 12,168$, $p = 0,001$), демонстративность ($H = 10,015$, $p = 0,003$).

Эти данные свидетельствуют, что у респондентов с высоким уровнем переживания одиночества по всем перечисленным шкалам более высокие значения. Выявленная закономерность может быть объяснена тем, что эмоциональная нестабильность, депрессивность, тревожность, напряженность и демонстративность сопровождаются перепадами настроения, невозможностью контроля над собственными эмоциями, переживанием тревоги и напряжением. Это затрудняет эффективность коммуникации и усиливает переживание одиночества.

Взаимосвязь уровня переживания одиночества с выраженностью акцентуаций и индивидуально-личностных характеристик определялась при помощи коэффициента корреляции Спирмена. Корреляционный анализ показал, что высокий уровень переживания одиночества в юношеском возрасте имеет статистически значимую прямую взаимосвязь с акцентуациями: дистимность ($r = 0,37$; $p = 0,0001$), циклотимность ($r = 0,35$; $p = 0,0001$), возбудимость ($r = 0,428$; $p = 0,0001$), педантичность ($r = 0,26$; $p = 0,0001$), тревожность ($r = 0,21$; $p = 0,002$).

Акцентуация «дистимность» выражается в пониженном настроении, нежелании участвовать в беседе, робости, пассивности и отсутствии стремления поддержать груп-

пу, т. к. это отнимает у индивида значительное количество сил. Циклотимность характеризуется спадами и подъемами настроения. Эти особенности мешают формированию коммуникативного опыта и общественных связей. Для тревожных индивидов характерны беспокойность, склонность к ожиданию неприятностей, мнительность, поэтому могут наблюдаться проявления робости, иногда покорности, а также ранимость, нерешительность, неуверенность. Для педантичных индивидов свойственны приверженность к определенному порядку, сложность переключаться на что-то новое, нерешительность, долгое переживание травматических событий. В силу перечисленных особенностей строить коммуникацию с другими людьми таким индивидам сложно. Поэтому причине личности с такими типами акцентуаций не могут удовлетворить свои потребности в количестве и качестве значимых контактов, в определенной эмоциональной связи с людьми, что может являться причиной формирования переживания одиночества.

Обнаружена статистически значимая прямая связь высокого уровня переживания одиночества с такими индивидуально-личностными характеристиками, как депрессивность ($r = 0,55$; $p = 0,000$), эмоциональность ($r = 0,53$; $p = 0,0001$), самокритичность ($r = 0,49$; $p = 0,0001$), тревожность ($r = 0,35$; $p = 0,0001$), эмоциональная лабильность ($r = 0,40$; $p = 0,0001$), напряженность ($r = 0,29$; $p = 0,0001$). Перечисленные личностные характеристики описывают индивидов, которые отличаются пониженным фоном настроения, преобладающими негативными переживаниями, при этом высокой чувствительностью и требованиями к себе, что сильно усложняет как становление и развитие реальных контактов, так и виртуальное общение. В рамках последнего такие юноши и девушки придают чрезмерное значение числу подписчиков и оставленным «лайкам» и комментариям, считают, что негатив со стороны есть некая реальная оценка их личности. Это не только порождает переживание одиночества, но и усиливает выраженность таких характеристик. В результате получается своего рода «замкнутый круг».

Выявлена статистически значимая обратная связь с такими индивидуально-

личностными характеристиками, как доверчивость ($r = -0,31$; $p = 0,0001$), экстравертированность ($r = -0,28$; $p = 0,0001$), доминирование ($r = -0,27$; $p = 0,0001$), привязанность ($r = -0,24$; $p = 0,0001$), общительность ($r = -0,22$; $p = 0,001$), поиск впечатлений ($r = -0,20$; $p = 0,003$), теплота ($r = -0,20$; $p = 0,003$), понимание других людей ($r = -0,21$; $p = 0,002$), сотрудничество ($r = -0,17$; $p = 0,009$), настойчивость ($r = -0,18$; $p = 0,006$), ответственность ($r = -0,18$; $p = 0,007$), контроль ($r = -0,20$; $p = 0,003$). То есть по всем этим показателям у юношей и девушек с высоким уровнем переживания одиночества выявлены низкие значения. Другим полюсом этих шкал соответствуют подозрительность, интровертированность, подчинение, обособленность, замкнутость, избегание впечатлений, непонимание и равнодушие по отношению к другим, слабоволие, безответственность и импульсивность. Эти личностные характеристики не позволяют индивидам занимать лидирующие позиции, отстаивать собственную точку зрения, что выражается в предпочтении позиций «идти за кем-то», «плыть по течению».

Выраженная замкнутость способствует тому, что юноши и девушки могут испытывать страх, тревогу при высказывании своих идей, мыслей, из-за чего принимают решение не участвовать в обсуждении, а следовать чьим-то убеждениям. Например, такими страхами могут быть мысли о возможных насмешках со стороны общества. Избегание внимания и новых впечатлений приводит к некоторой напряженности, тревожности. Таким людям сложнее контролировать себя и находится с кем-то в контакте из-за сомнений по поводу собственной нужности и важности. Выраженность таких индивидуально-личностных характеристик, как равнодушие по отношению к другим, соперничество, подозрительность и непонимание других, можно объяснить тем, что индивиды, которые переживают одиночество, могут быть пессимистично настроены относительно самого процесса общения, не уверены в собственных силах. Также у таких людей может быть недостаточно коммуникативных навыков, опыта. Отсюда неудовлетворенность потребности в общении, чувство отчужденности и изолированности, которое может сопровождаться переживанием одиночества. Результаты нашего ис-

следования во многом согласуются с данными Н. Н. Головковой (2014).

Индивидуально-личностные предикторы переживания одиночества в юношеском возрасте выявлялись с помощью регрессионного анализа.

В результате было установлено, что переживание одиночества в юношеском возрасте определяется акцентуациями «дистимность» и «циклотимность» ($R^2 = 0,230$) (указанные коэффициенты детерминации описывают 23 % дисперсии поведения), а также личностными характеристиками интровертированность, обособленность, эмоциональность ($R^2 = 0,404$) (указанные коэффициенты детерминации описывают 40 % дисперсии поведения).

У индивидов с такими акцентуациями характерны ярко выраженные потребности в любви, дружбе и понимании, однако в силу низкой выраженности доверия, малого количества энергии или перепадов настроения их круг для общения достаточно узок, что может сопровождаться переживанием одиночества. Можно отметить, что переживание одиночества определяется именно теми типами акцентуаций, характеристики которых тем или иным образом указывают на такие личностные черты, которые могут вызывать затруднение в процессе общения для самого индивида. Также следует отметить важную роль эмоциональной нестабильности в формировании склонности переживания одиночества для обеих возрастных групп: респонденты, имеющие выраженную эмоциональную нестабильность, могут быть склонны к переживанию одиночества по причине повышенной тревожности, резких перепадов настроения. Это может мешать взаимодействовать с людьми на том уровне, на котором было бы достаточно для удовлетворения потребностей, значительно затрудняя коммуникацию. По причине резких перепадов настроения циклотима другим людям может быть затруднительно понять его, в связи с чем индивид может ощущать недостаточный эмоциональный отклик со стороны других.

Весьма интересными оказались результаты, показывающие степень нужды в контактах и привязанности к людям. В юношеском возрасте у респондентов-экстравертов, а также у респондентов с выраженной привязанностью уровень переживания

одинокости ниже, чем у респондентов-интровертов и респондентов с низким уровнем привязанности. В юности индивиды уже находятся в среде взрослой жизни: выстраивают свою личную жизнь, общаясь с противоположным полом, осваивают профессиональную деятельность, что способствует непосредственному нахождению в обществе, личному общению с людьми. В это же время реальные личные контакты дополняются виртуальным общением, где можно найти сторонников, не поддерживая постоянный контакт.

Заключение

В результате исследования получены данные о достаточной распространенности в юности переживания одиночества. Высокий и средний уровни продемонстрировали 60,19 % респондентов. Наиболее выраженными у юношей и девушек оказались акцентуации «дистимность», «эмотивность», «гипертимность», «экзальтированность» и «демонстративность». Также для них характерны высокие уровни экспрессивности и эмоциональности. Описанные характеристики отличают современное поколение.

В ходе регрессионного анализа нам удалось установить индивидуально-личностные характеристики, которые определяют склонность к формированию переживания одиночества в юношеском возрасте. Обнаружено, что высокий уровень переживания одиночества определяется акцентуациями «циклотимность» и «дистимность», личностными характеристиками «интровертированность», «обособленность», «эмоциональная нестабильность». Эти переменные обуславливают проявление таких поведенческих паттернов, которые не способствуют развитию коммуникативных навыков, расширению контактов, что определяет склонность к формированию высокого уровня переживания одиночества.

Полученные данные согласуются с результатами российских ученых, дополняют их и расширяют возможности для дальнейшего исследования проблемы одиночества, оказания психологической помощи юношам и девушкам, проведения превентивных мероприятий в учебных заведениях для снижения рисков и последствий таких переживаний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдиев, Г. И. Возрастные особенности юношеского периода / Г. И. Абдиев // Архивариус. – 2021. – Т. 3 (57). – С. 31–33.
2. Сенько, М. П. Психологические особенности самореализации в юношеском возрасте / М. П. Сенько // Науч.-практ. исслед. – 2020. – № 24. – С. 117–124.
3. Фролова, О. В. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста / О. В. Фролова // Вестн. КГЭУ. – 2009. – № 1. – С. 59–68.
4. Корчагина, С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. – 196 с.
5. Тихонов, Г. М. Феномен одиночества: экзистенциальный аспект / Г. М. Тихонов // Ист., филос., полит. и юрид. науки, культурология и искусствоведение. Вопр. теории и практики. – 2013. – № 1, ч. 1. – С. 183–186.
6. Хамитова, Т. Н. Переживание чувства одиночества в юношеском возрасте / Т. Н. Хамитова // Вестн. магистратуры. – 2015. – № 43. – С. 29–31.
7. Головкова, Н. Н. Особенности переживания одиночества в связи с типом личности (на примере студентов) / Н. Н. Головкова // Вестн. магистратуры. – 2014. – № 39. – С. 67–71.
8. Гребенникова, Н. В. Особенности переживания чувства одиночества у юношей и девушек / Н. В. Гребенникова, Е. В. Гурова // Высшее образование для XXI века: проблемы воспитания : докл. и материалы XIV Междунар. науч. конф. : в 2 ч. – М. : Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2017. – Ч. 1. – С. 214–218.
9. Шагивалеева, Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами / Г. Р. Шагивалеева // Каз. пед. журн. – 2003. – № 2. – С. 55–60.
10. Заворотных, Е. Н. Социально-психологические детерминации одиночества как субъективного переживания / Е. Н. Заворотных // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. Сер. «Психология». – 2009. – № 91. – С. 26–30.

11. Манакова, Е. А. Индивидуально-личностные особенности переживания одиночества / Е. А. Манакова // Тр. молодых ученых Алт. гос. ун-та. – 2009. – № 6. – С. 269–271.
12. Разуваева, Т. Н. Особенности переживания одиночества у лиц юношеского возраста с разными типами акцентуации / Т. Н. Разуваева, М. А. Чуйкова, А. Е. Лемзякова // Коллекция гуманитар. исслед. – 2021. – № 1 (26). – С. 20–27.
13. Холодкова, О. Г. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте / О. Г. Холодкова, И. А. Полыеева // Вестн. Алт. гос. пед. ун-та. – 2017. – № 4. – С. 63–66.
14. Green, M. Year in a Word: Snowflake. An entire generation has been characterised as over-sensitive whingers / M. Green // Financial Times. – 2016. – 21 dec.
15. Снайдер, М. Мы вырастили поколение бесхребетных слабаков / М. Снайдер // Infozapad.ru. – 2016. – 16 июня.
16. Богачева, Н. В. Мифы о «поколении Z» / Н. В. Богачева, Е. В. Сивак. – М. : НИУ ВШЭ, 2019. – 64 с.

REFERENCE

1. Abdijev, G. I. Vozrastnyje osobiennosti junosheskogo pierioda / G. I. Abdijev // Arkhivarius. – 2021. – T. 3 (57). – S. 31–33.
2. Sien'ko, M. P. Psikhologichieskije osobiennosti samoriealizacii v junosheskom vozrastie / M. P. Sien'ko // Nauch.-prakt. isslied. – 2020. – № 24. – S. 117–124.
3. Frolova, O. V. Osobiennosti razvitija dietiej podrostkovogo i junosheskogo vozrasta / O. V. Frolova // Viestn. KFEU. – 2009. – № 1. – S. 59–68.
4. Korchagina, S. G. Gienezis, vidy i proyavleniya odinochiestva / S. G. Korchagina. – M. : MPSI, 2005. – 196 s
5. Tikhonov, G. M. Fienomien odinochiestva: ekzistencial'nyj aspіekt / G. M. Tikhonov // Ist., filos., polit. i jurid. nauki, kul'turologija i iskusstvoviedienije. Vopr. teorii i praktiki. – 2013. – № 1, ch. 1. – S. 183–186.
6. Khamitova, T. N. Pieriezhivaniye chuvstva odinochiestva v junosheskom vozrastie / T. N. Khamitova // Viestn. magistratury. – 2015. – № 43. – S. 29–31.
7. Golovkova, N. N. Osobiennosti pieriezhivaniya odinochiestva v svyazi s tipom lichnosti (na primierie studentov) / N. N. Golovkova // Viestn. magistratury. – 2014. – № 39. – S. 67–71.
8. Griebiennikova, N. V. Osobiennosti pieriezhivaniya chuvstva odinochiestva u junoshey i dievushkek / N. V. Griebiennikova, Ye. V. Gurova // Vyssheje obrazovanie dlia XXI veka: problemy vospitaniya : dokl. i materialy XIV Miezhdunar. nauch. konf. : v 2 ch. – M. : Izd-vo Mosk. gumanitar. un-ta, 2017. – Ch. 1. – S. 214–218.
9. Shagivaliejeva, G. R. Odinochiestvo i osobiennosti jeho pieriezhivaniya studentami / G. R. Shagivaliejeva // Kaz. pied. zhurn. – 2003. – № 2. – S. 55–60.
10. Zavorotnykh, Ye. N. Social'no-psikhologichieskije determinacii odinochiestva kak subektivnogo pieriezhivaniya / Ye. N. Zavorotnykh // Izv. Ros. pied. un-ta im. A. I. Giercena. Sier. «Psikhologija». – 2009. – № 91. – S. 26–30.
11. Manakova, Ye. A. Individual'no-lichnostnyje osobiennosti pieriezhivaniya odinochiestva / Ye. A. Manakova // Tr. molodykh uchionykh Alt. gos. un-ta. – 2009. – № 6. – S. 269–271.
12. Razuvajeva, T. N. Osobiennosti pieriezhivaniya odinochiestva u lic junosheskogo vozrasta s raznymi tipami akcentuacii / T. N. Razuvajeva, M. A. Chujkova, A. Ye. Lemziakova // Kolliiekcija gumanitar. isslied. – 2021. – № 1 (26). – P. 20–27.
13. Kholodkova, O. G. Osobiennosti pieriezhivaniya odinochiestva v junosheskom vozrastie / O. G. Kholodkova, I. A. Poloveeva / Viestn. Alt. gos. pied. un-ta. – 2017. – № 4. – S. 63–66.
14. Green, M. Year in a Word: Snowflake. An entire generation has been characterised as over-sensitive whingers / M. Green // Financial Times. – 2016. – 21 dec.
15. Snajder, M. My vyrastili pokolienije bieskhriebietnykh slabakov / M. Snajder // Infozapad.ru. – 2016. – 16 ijunia.
16. Bogachiova, N. V. Mify o pokolienii «Z» / N. V. Bogachiova, Ye. V. Sivak. – M. : NIU VShE, 2019. – 64 s.