

*Шушканова Софья Григорьевна*

студентка

Научный руководитель

*Конобейская Анжелика Владимировна*

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ НА ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ**

***Аннотация:** в статье исследуется, как взаимоотношения детей с родителями влияют на формирование чувства одиночества у взрослых. Предполагается, что дисгармония в отношениях с родителями в детстве может быть одной из причин одиночества человека в будущем. Работа содержит анализ исследования, которое подтверждает эту гипотезу.*

***Ключевые слова:** детско-родительские отношения, чувство одиночества, семейные взаимоотношения, подростки, взрослые.*

Введение: в современном мире проблема одиночества становится всё более актуальной. Одиночество может быть вызвано различными факторами, в том числе и отношениями с родителями. В подростковом и взрослом возрасте отношения детей с родителями могут оказывать значительное влияние на формирование чувства одиночества.

Чувство одиночества является сложным психологическим состоянием, которое может иметь различные причины и проявления. Оно может возникать из-за отсутствия близких отношений, недостатка общения, непонимания со стороны окружающих и других факторов. В контексте отношений детей с родителями чувство одиночества может проявляться как результат недостаточной эмоциональной поддержки, конфликтов, отсутствия взаимопонимания и других проблем [1].

Целью данной научной статьи является изучение влияния отношений детей с родителями на чувство одиночества у подростков и взрослых.

Отношения детей с родителями играют ключевую роль в формировании личности и развитии социальных навыков. Они оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние ребёнка, включая его чувство одиночества. Исследования показывают, что дети, которые испытывают недостаток внимания и поддержки со стороны родителей, чаще сталкиваются с чувством одиночества. Это связано с тем, что родители являются основными фигурами привязанности в жизни ребёнка и обеспечивают ему чувство безопасности и уверенности.

Подростковый возраст является периодом значительных изменений и развития. В это время дети начинают формировать свою идентичность и устанавливать более независимые отношения с родителями. Если этот процесс проходит гладко, подростки чувствуют поддержку и понимание со стороны родителей. Однако если отношения с родителями напряжённые или конфликтные, подростки могут испытывать чувство одиночества и изоляции.

Взрослые также могут испытывать чувство одиночества из-за отношений с родителями. Например, взрослые, которые не получают достаточной эмоциональной поддержки от родителей, могут чувствовать себя одинокими и изолированными. Это может быть связано с различными факторами, такими как расстояние, занятость, различия в интересах и ценностях.

Исследования показывают, что отношения детей с родителями влияют на их способность справляться с одиночеством. Дети, которые имеют хорошие отношения с родителями, лучше справляются с чувством одиночества и быстрее находят способы справиться с ним. Напротив, дети, которые имеют плохие отношения с родителями, более склонны к развитию депрессии и тревожности.

Существует несколько подходов к определению одиночества, которые могут включать в себя следующие аспекты.

1. С точки зрения психологии, одиночество – это чувство эмоциональной и социальной изоляции, когда человеку не хватает связей, поддержки и близости с другими людьми. Психологи исследуют, как одиночество влияет на психическое

здоровье человека и связывают его возникновение с индивидуальными особенностями и жизненным опытом.

2. Социология рассматривает одиночество как социальное явление, связанное с отсутствием социальных контактов, взаимодействий и интеграции в общество. Социологи изучают причины и последствия одиночества на уровне общества и ищут их в изменениях, происходящих в нём.

3. Философия видит в одиночестве состояние самости и индивидуальности, когда человек осознаёт свою уникальность и отделенность от других.

Существуют объективные и субъективные причины одиночества. Объективные факторы включают социальную изоляцию, географическое расстояние от семьи и друзей, потерю близких, жизненные перемены, психологические травмы, в том числе полученные в детстве.

Субъективные причины – это особенности характера, неумение строить и поддерживать отношения, психические проблемы, низкая самооценка и неуверенность в себе.

Исследуя проблему возникновения субъективного чувства одиночества, мы решили рассмотреть такой важный аспект жизни человека, как отношения с родителями в детстве. Детско-родительские отношения влияют на формирование взрослого человека следующим образом.

1. Родители формируют у ребёнка восприятие окружающего мира и эмоциональную реакцию на него.

2. Самооценка и восприятие себя зависят от того, как родители воспринимают своего ребёнка.

3. Модели отношений между родителями создают жизненный сценарий, который неосознанно влияет на формирование долговременных отношений человека.

Негативное влияние на формирование различных аспектов жизни человека может существенно повысить вероятность возникновения чувства одиночества [3]

Поэтому мы предположили, что существует связь между личным ощущением одиночества взрослого человека и характером его взаимоотношений с родителями в детстве.

В качестве объекта исследования у нас выступает субъективное чувство одиночества. Предмет исследования: влияние характера детско-родительских отношений на развитие субъективного чувства одиночества у взрослого человека.

Для изучения данной темы было проведено пилотажное исследование с позиции социальной психологии. Метод – анкетирование. В опросе приняли участие 106 человек от 15 до 48 лет. 81% из них женщины и 19% мужчин.

Первый вопрос звучал так: «Как Вы считаете, существует ли в современном обществе проблема одиночества?». 91% процент респондентов уверены в том, что безусловно такая проблема существует. Исходя из такой расстановки ответов понятно, что люди либо сами периодически испытывают чувство одиночества, либо наблюдают в своем окружении данную проблему.

Исходя из второго вопроса выяснилось, что 45% опрошенных рассматривают одиночество как состояние, негативно влияющее на человека, 40% считают, что одиночество является нормой, остальные 14% выбрали свой вариант.

На вопрос «Что по вашему мнению означает понятие «одиночество»?» ответы расположились следующим образом: «Отсутствие поддержки и близости с другими людьми» (34%), «Отсутствие социальных контактов и включения в общество» (30,2%), «Состояние духовной зрелости и самодостаточности» (23,6%) и «Психическое расстройство» (8,5%). Остальные 3,7% выбрали ответ «Все сразу, в зависимости от ситуации» или «Все, кроме психического расстройства». Таким образом, мы видим, что около 70% респондентов все-таки видят одиночество с негативной стороны.

На вопрос «Скажите, что Вы обычно делаете, чтобы не чувствовать себя одиноким?» самым популярным ответом был «общаюсь с близкими» (71,7%), на втором месте вариант «занимаюсь любимым делом» (66%), третьим по популярности стал ответ «балую себя едой или покупками» (39,6%), четвертое место занимает вариант «ухожу в учебу/работу» (37,7%). Также популярными ответами были «занимаюсь спортом» (20,8%) и «обращаюсь к психологу» (10,4%). Анализируя ответы, можно сказать, что в качестве самого эффективного способа

борьбы с чувством одиночества опрошенные видят общение с близкими. Вероятнее, это связано с тем, что, общаясь, человек выражает свои мысли и чувства, получает эмоциональную поддержку, что способствует отвлечению от собственных проблем и улучшению самочувствия.

На вопрос «Как Вы считаете, плохие отношения с родителями в детстве могут ли повлиять на возникновение субъективного чувства одиночества у подростка?» 81% опрошенных ответили «да», 16% ответили «не уверены» и 3% сказали «нет». Такое разделение ответов обусловлено пониманием того, что в подростковом возрасте человек еще эмоционально не устойчив. В этом возрасте отношения с родителями имеют огромное влияние на эмоциональное и психологическое состояние. Взаимодействие с родителями влияет на самооценку, уверенность в себе, умение устанавливать здоровые границы, а также на развитие эмоциональных навыков и способностей к общению [4].

На вопрос «Как Вы считаете, плохие отношения с родителями в детстве могут ли повлиять на возникновение субъективного чувства одиночества у взрослого человека?» мы получили следующие ответы. 66% процентов ответили «да», 23,6% не уверены в этом, 10,4% дали ответ «нет». Отсюда мы видим, что, в сравнении с подростками, на взрослого человека отношения с родителями в детстве, как причина одиночества, оказывают меньшее влияние. Это связано с тем, что человек во взрослом возрасте психологически более зрел, нежели в подростковом возрасте.

В качестве причин, по которым возникает чувство одиночества респонденты назвали следующие: черты характера (64,2%), психические расстройства (52,8%), нехватка общения/ отсутствие круга общения (50,3%), проблемы в семье/ личной жизни (38,7%), сложные отношения с родителями в детстве/ детские травмы (36,6%), отсутствие работы/ любимого дела (20,8%).

В заключение следует подчеркнуть, что больше половины опрошенных считают, что отношения детей с родителями играют ключевую роль в формировании чувства одиночества у подростков и взрослых. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что дисгармоничные отношения с родителями в детстве могут стать причиной одиночества на разных этапах жизни человека [5].

Полученные данные имеют важное значение для разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на предотвращение и преодоление чувства одиночества. Они также способствуют более глубокому пониманию механизмов формирования личности и её социальных связей.

Дальнейшие исследования в этой области позволят разработать более эффективные методы поддержки людей, испытывающих одиночество, и способствовать укреплению семейных отношений как основы для гармоничного развития личности.

### ***Список литературы***

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Т.П. Авдулова. – М.: Юрайт, 2023.

2. Андреева Т.В. Семейная психология: учебное пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – EDN QXNASF

3. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003.

4. Вассерман Л.И. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. – СПб.: Речь, 2004.

5. Гаврилова Т.П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1974. – №5.

6. Дубровина И.В. Семья и социализация ребёнка / И.В. Дубровина // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. – М.: Академия, 2001.

7. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – EDN VXLCUH

8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2000.

9. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб.: Питер, 2010. – EDN SDPWIN