

УДК 37.01

DOI: 10.34670/AR.2020.42.78.022

## Агрессия и одиночество в подростковом возрасте. Формы проявления и способы преодоления

**Гатич Людмила Викторовна**

Аспирант,  
кафедра социальной и дифференциальной психологии,  
Российский университет дружбы народов,  
117198, Российская Федерация, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6;  
e-mail: belka1690@bk.ru

### Аннотация

Подростковый возраст – это важнейший период жизни в онтогенезе человека, в течение которого происходят многие физические, эмоциональные и социальные трансформации. Динамичная глобализация, урбанизация и модернизация важных сфер жизни человека, компьютеризация и стремительный рост потоков новой информации, активно подвергают общество новым изменениям, не свойственным для предыдущих поколений, что, в первую очередь, отражается на детях и их развитии. В данном исследовании изучается феномен агрессии в подростковом возрасте сквозь призму одиночества в контексте современных тенденций.

Стремление к самостоятельной жизни и подчеркнутой индивидуальности в юности, наравне со склонностью копировать модель поведения окружающих сверстников с целью примкнуть к молодёжной субкультуре, постепенно отрываясь от привычного мира, где постоянными коммуникаторами были родители, делают подростков более уязвимыми по отношению к одиночеству. Возникающие в результате этого нарушения структуры семьи, чрезмерный (авторитарный стиль воспитания) или минимальный контроль (попустительский стиль воспитания) со стороны родителей усугубляют проблему одиночества, что ведёт к неадаптивным образцам мышления и поведения.

### Для цитирования в научных исследованиях

Гатич Л.В. Агрессия и одиночество в подростковом возрасте. Формы проявления и способы преодоления // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2А. С. 190-197. DOI: 10.34670/AR.2020.42.78.022

### Ключевые слова

Агрессия; одиночество, подростки; девиантное поведение; деструктивное поведение; воспитание.

## Введение

По определению ВОЗ (2017), подростковый возраст является периодом роста и развития человека от 10-ти до 19-ти лет, это этап перехода человека от ребёнка к взрослому [ВОЗ. Экспресс-информация, 2017].

Период подросткового возраста разделён на три этапа:

- 1) Ранний подростковый возраст (10 – 14 лет);
- 2) Средний подростковый возраст (15 – 17 лет);
- 3) Поздний подростковый возраст (18 – 21 лет) [ВОЗ. Экспресс-информация, 2017].

На каждом этапе у подростков могут возникать трудности, не позволяющие им справиться с динамичными преобразованиями в современном мире, усугубляющимися экзистенциальным надломом, который многие проходят в данном возрасте, вследствие чего подростки могут столкнуться со взаимокоррелирующими феноменами одиночества и агрессии.

## Основная часть

Исходя из экспериментальных данных «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам. (IV издание)», устойчивое одиночество подростков в основном вызвано депрессивными или тревожными расстройствами и расстройствами шизофренического спектра [Heinrich, 2006], а также с проблемами физического здоровья (например, вследствие сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений функционального состояния иммунной системы, синдрома Качиоппо – нарушения нейронных связей в дорсальном ядре шва головного мозга, которые отвечают за стремление к социализации и т.д.). Согласно данной эволюционной теории, одинокие люди не получают такого удовольствия от позитивных событий, как неодинокие люди [Hawkley, 2010].

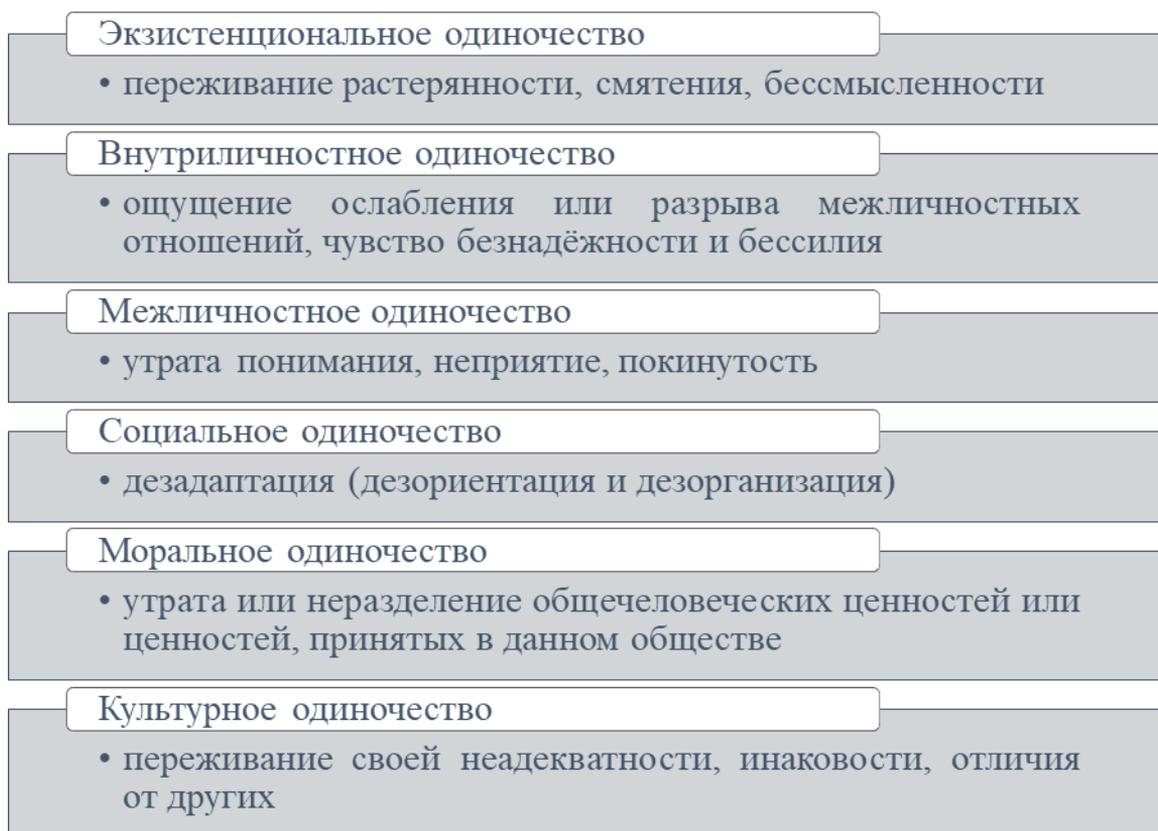
Одиночество – распространённое переживание, которое может проявляться на всех этапах жизни, однако, более уязвимы к нему именно подростки [Heinrich, 2006]. Согласно экспериментальным исследованиям Д. Перлмана и Л.Э. Пепло, данное переживание обычно определяется как негативная эмоциональная реакция на несоответствие между желаемым и достигнутым качеством своих социальных контактов. Что характерно, существует тесная корреляция между глубинным одиночеством и низкой самооценкой [Perlman, 1981].

Дети демонстрируют высокий уровень одиночества в раннем и среднем подростковом возрасте, в отличие от позднего периода взросления. При этом подростки мужского пола имеют более высокий уровень одиночества и депрессии, в отличие от женского пола, тем не менее, одиночество одинаково мучительно как для девочек, так и для мальчиков.

Классификация одиночества [Клейберг, 2007, с. 328] приведена на рисунке 1.

Детское одиночество характеризуется ощущаемой неудовлетворенностью дефицитом социальных отношений, эпизодическим острым беспокойством по данной проблематике. Эмоциональное проявление подросткового одиночества выражается в следующих признаках: добровольная или вынужденная изоляция от компании сверстников, при этом прерогатива отдается уединенным видам деятельности, однако, остро ощущается недостаток в дружеских отношениях; отсутствие склонности к раскрытию личной информации; трудности в формировании и поддержании доверительных отношений с другими индивидами; отмечаются: опустошенность, тревожность, чувство застенчивости, страх, бессилие, заниженная самооценка, депрессивное состояние, тяжёлые эмоциональные переживания;

психосоматические заболевания (головная боль, беспокойство и патологии в желудочно-кишечном тракте). Наиболее опасно субклиническое одиночество, протекающее бессимптомно.



**Рисунок 1 - Классификация одиночества**

Исходя из системно-векторной психологии, подростковое одиночество зависит от его врожденных векторов: зрительный вектор (страхи, разрыв отношений, потеря близких и пр.) и анальный вектор (предательство, измена, вероломство со стороны друзей и близких и пр.). Согласно проведенным исследованиям А. Рахмана и др. (2012), главной причиной одиночества подростков являются трудности в установлении близких отношений, что в 25% случаев чревато высоким уровнем одиночества [Rahman, 2012], вплоть до диффузного или диссоциированного одиночества. При этом одиночество выступает как предиктор симптомов агрессии.

В процессе адаптации к изменяющимся условиям жизни подросткам присущи проблемы при выстраивании доверительных отношений с окружающими людьми, – подчёркивает М.Н. Токарева (2015), – «что заставляет их искать новые способы компенсации одиночества» [Токарева, 2015, с. 129], например, с помощью агрессивного поведения, основная цель которого – привлечение к себе внимания окружающих.

Агрессия определяется исследователями, как эмоциональное состояние, которое сопровождается желанием напасть на других, вызванное внутренними и / или внешними факторами. Исходя из теории Д. Долларда, агрессия возникает как результат фрустрации и одиночества. Согласно психоаналитику Фрейдю, все индивиды обладают агрессивным потенциалом с момента своего рождения [Герт, 2011]. А именно, агрессия и сексуальность являются ключевыми элементами индивидуального развития, непосредственно влияющими на

формы и механизмы поведения. У подростков зарождение сексуальности выражается в форме социализации со сверстниками. Если людям не удастся выразить свое сексуальное желание (у подростков данный феномен выражается в отсутствии межличностных или социальных коммуникаций), оно подавляется, что негативно влияет на формирование личности, в том числе, ведет к росту агрессии или аутоагрессии. При этом у лиц мужского пола, как правило, преобладает физическая агрессия, а у женского – выше вербальная агрессия, ориентированная на социальную интеракцию.

Подростковому возрасту также присущи ундулирующие социальные изменения, которые могут повлиять на переживание одиночества. В раннем подростковом возрасте происходит переход из начальной школы в среднюю, тогда как поздний период взросления подразумевает поступление в высшее учебное заведение или на службу в армию. Оба эти перехода способны повышать риск одиночества и депрессии, в том числе, нередко наблюдается мнимая коммуникативная депривация. В данном случае подростки испытывают склонность к покорности или проявляют враждебность, отличаются низким самосознанием, отсутствием рефлексии и заниженной самооценкой. Низший уровень самости коррелирует с присутствием патологий в физическом здоровье, негативно отражается на внешнем виде подростка, его формах и механизмах поведения, работоспособности.

Согласно исследованиям Г.Э. Бреслава и др. (2006) [Платонова, 2006], по эффективности дифференцируют следующие типы агрессивного поведения:

- конструктивное (адаптивное) поведение, способствующее адаптации, успеху и совладанию со стрессовыми ситуациями. Данная форма поведения предполагает инструментальную агрессию, направленную на достижение личностно-желаемых целей;
- деструктивное (неадаптивное) поведение, наносящее ощутимый ущерб самой личности или окружающим её людям. При деструктивном поведении наблюдается враждебная агрессия, которая в себя включает причинение боли, ущерба жертве – «агрессия во имя агрессии» [Платонова, 2006, с. 30; Коннор, 2005, с. 20; Клейберг, 2007, с. 192].

Деструктивная агрессия определяется как эмоциональное состояние, которое сопровождается желанием напасть на других, вызванное внутренними и / или внешними факторами.

Причины деструктивно-агрессивного поведения подростков:

- 1) Агрессия – мотивированная форма поведения, усвоенная в определенных социальных условиях – подростки копируют модель поведения окружающих, как правило, взрослых людей. Вследствие отсутствия доверительных отношений с кем-либо или поддержки (социального и межличностного одиночества), деструктивная агрессия растёт в геометрической прогрессии.
- 2) Подростки также ассимилируют девиантные модели поведения из враждебных средств массовой информации (далее – СМИ), регулярный просмотр которых часто обусловлен одиночеством. Современные подростки часто слушают музыку в состоянии агрессии, либо когда необходимо расслабиться. Деструктивные тексты вокальной музыки различных жанров способны оказать негативное воздействие на психику: существует избыток песен с аморальными текстами, фильмы, которые изображают крайнее насилие, книги с насильственным содержанием и т.д., что обостряет в человеке животные инстинкты, подавляя социальность.
- 3) Аддиктивное увлечение компьютерными и видеоиграми, в содержании которых присутствует насилие и убийства, может стать и причиной, и следствием подросткового

делинквентного поведения. Здесь также играет решающую роль одиночество – отсутствие социальных контактов подросток компенсирует виртуальной реальностью.

Наблюдается рост подростковой агрессии или аутоагрессии в ситуации, если ребёнок подвергается воздействию следующих факторов риска:

- 1) Физическое или сексуальное насилие: даже телесное наказание квалифицируется как физическое насилие, поэтому оно контрпродуктивно. При физическом или сексуальном насилии часто наблюдается добровольное одиночество, которое также имеет деструктивный характер.
- 2) Насильственное поведение дома или в обществе: дети из семей, где имеет место избиение жён, или подростки из разбитых семей, чаще проявляют деструктивную агрессию. Если насильственное поведение отмечается среди сверстников, тогда потерпевший предпочитает добровольное одиночество, кроме того, окружающие сами избегают с ним контактов.
- 3) Потребление алкоголя, наркотических или психотропных веществ способно активизировать агрессию в неадекватной и гиперболизированной формах, при этом общество старается избегать людей в наркотическом и алкогольном опьянении, что чревато диссоциированным одиночеством для последних. Закрытость социума от человека провоцирует его дальнейшее злоупотребление запрещённых веществ.
- 4) Холодное или огнестрельное оружие в домашних условиях: наличие пистолета увеличивает риск суицида в пять раз, в отличие от домов без оружия. При этом если у подростка наблюдаются признаки депрессии или девиантного поведения, он может использовать оружие в насильственных целях. Ярким примером служит ситуация в американской школе «Колумбайн», где 20 апреля 1999 г. два аутсайдера застрелили 13 своих одноклассников, а затем покончили жизнь самоубийством.
- 5) Негативные факторы, индуцированные социально-экономическим неравенством населения: бедность, тяжёлые лишения, нестабильная семья, неполная семья, безработица, отсутствие поддержки семьи – все перечисленные факторы способны разжигать подростковую агрессию сквозь призму диадического одиночества (когда родители под воздействием своих проблем и в силу своей занятости не уделяют внимания ребенку).

Причины, способные повлечь за собой деструктивную агрессию или аутоагрессию:

- Устные или письменные угрозы насилия – первопричиной является диадическое одиночество.
- Проявление агрессии: неконтролируемые вспышки гнева или преступная деятельность.
- Незаконное ношение оружия.
- Опыт насильственного поведения или попыток самоубийства в семье подростка – семья выступает в роли основной единицы социализации.
- Отсутствие чувства ответственности.
- Инцидент, вызвавший унижение подростка, потерю близких или родных, стыд или отвержение в недавнем времени.
- Импортинирование информационным ресурсам виртуального и книжного форматов, аудиальные и визуальные источники, пропагандирующие озабоченность смертью, депрессией, насилием и др.
- Самостоятельные клинические заболевания: депрессия, невроз, маниакальное

- расстройство, психоз или биполярное аффективное расстройство, социопатия, аутизм.
- Недисциплинированность: физическое насилие, дерзость, воровство, вандализм, прогулы и пр. Как правило, данные формы поведения спровоцированы диадическим одиночеством.
  - Трудности в социальных и / или межличностных отношениях; диссоциированное или диффузное одиночество – спорт и труд корректируют деструктивные размышления, ориентируют скапливаемую энергию в позитивное русло.
  - Примыкание к молодёжной субкультуре с асоциальными, аморальными или преступными формами поведения, коррелирующее с диффузным одиночеством.
  - Гиперопека или апатия со стороны родителей – оба фактора способны нанести вред психоэмоциональному состоянию подростка. Чрезмерная (патологическая) опека подавляет и замедляет развитие личности, минимальное контактирование взрослых с ребенком чревато диадическим одиночеством.
  - Иррациональность.

Стоит учитывать, что не все подростки, которые демонстрируют данные формы поведения, способны на насилие.

При деструктивном одиночестве, коррелирующем с агрессией или аутоагрессией, целесообразно использовать данные феномены как ресурс развития, путём организации коррекции к положительному, позитивному одиночеству. «Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих его функциях: а) в становлении саморегуляции; б) стабилизации психофизического состояния; в) самопознании и самоопределении; г) в защите «я» человека от деструктивных внешних воздействий, особенно в условиях социальной изоляции» [Герт, 2011].

## Заключение

Подростки в процессе взросления претерпевают ряд кардинальных психоэмоциональных и физических трансформаций, связанных со становлением интимных отношений. Отделённость от социума провоцирует мысли о собственной неполноценности, что способно привести к гневу – подавленный гнев является фундаментом деструктивной агрессии. Положение усугубляется, если родные и окружающие люди подростка реагируют на его гнев физическим или психологическим насилием. Вследствие того, что агрессия дуальна и амбивалентна по своей природе, следует не подавлять гнев/агрессию, а использовать его как ресурс развития личности.

Агрессивное поведение подростков в симбиозе с чувством одиночества затрудняют академическую успеваемость, социальную адаптацию и становление личности подростка, а также ответственны за трудности при концентрации внимания, низкую самооценку и снижение чувства удовольствия от ранее приятной деятельности. Учитывая эти факты, для разработки мероприятий по борьбе с одиночеством и агрессией крайне важно определить связанные с ними переменные, а затем дифференцировать те, которые чреватые для подростка группой высокого риска, нивелируя их к минимуму.

## Библиография

1. Агрессия у детей и подростков: учебное пособие / [Г.Э. Бреслав и др.]; под ред. Н.М. Платоновой. – Санкт-Петербург: Речь, 2006 (СПб.: Типография «Наука»). – 334 с.
2. ВОЗ. Экспресс-информация. Май 2017 // Социальные аспекты здоровья населения. – 2017. – №3. – С. 13.
3. Герт, В.А. Коррекционные аспекты преодоления негативного влияния одиночества в подростковом возрасте / В.А. Герт // Специальное образование. – 2011. – №1. – С. 26 – 33.
4. История зарубежной психологии XIX-XX вв. [Текст]: научные школы и теории современной психологии:

- учебные программы курсов и планы семинарских занятий для вузов / Министерство образования и науки, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Воронежский государственный университет»; составитель О.П. Макушина. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2015. – 43 с.
5. Клейберг, Ю.А. Основы психологии социальной работы с девиантными подростками / Ю.А. Клейберг, И.О. Ганченко; М-во внутренних дел Российской Федерации, Краснодарский ун-т. – Краснодар: Краснодар. ун-т МВД России, 2007. – 412 с.
  6. Коннор, Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков: исслед. и терапевт. стратегии: [пер. с англ.] / Дэниел Коннор; под общ. науч. ред. А.А. Алексева. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005 (М.: ПФ Красный пролетарий). – 286 с.
  7. Токарева, Н.М. Теоретические основы изучения проблемы одиночества и её взаимосвязь с общением в социальных сетях / М.Н. Токарева // Калининград: Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2015. – Вып. 11. – С. 129 – 135.
  8. Hawkey, L.C. (2010) *Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults* / L.C. Hawkey, R.A. Thisted, C.M. Masi, J.T. Cacioppo // *Psychology and Aging*. – 25(1). – Pp. 132 – 141.
  9. Heinrich, L.M. (2006) *The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review* / L.M. Heinrich, E. Gullone // *Clinical Psychology Review*. – 26(6). – Pp. 695 – 718.
  10. Perlman, D. (1981) *Toward a social psychology of loneliness* / D. Perlman, L. Peplau // In R. Gillmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
  11. Rahman, A. (2012) *Loneliness and Depression of Chittagong University students*, / A. Rahman, A. Bairagi, B.K. Dey, L. Nahar // *The Chittagong University J.B. Sci.* – 7 (1&2). – Pp. 175 – 179.

### **Aggression and loneliness in adolescence: forms of manifestation and ways of overcoming**

**Lyudmila V. Gatich**

Post-graduate student,  
Department of social and differential psychology,  
Peoples' Friendship University of Russia,  
117198, 6 Miklukho-Maklaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: belka1690@bk.ru

#### **Abstract**

Adolescence is a critical period of life during which many physical, emotional, and social transformations occur. Dynamic globalization, urbanization and modernization of important areas of human life, computerization and rapid growth of new information flows, actively expose society to new changes that are not typical for previous generations, which, first of all, affects children and their development. This study examines the phenomenon of aggression in adolescence through the prism of loneliness in the context of modern trends.

The desire for independent life and emphasized individuality in youth, along with the tendency to copy the behavior model of surrounding peers in order to join their team, gradually breaking away from the usual world where parents were constant communicators, make teenagers more vulnerable to loneliness. The resulting violations of the family structure, excessive (authoritarian parenting style) or minimal control (permissive parenting style) on the part of parents exacerbate the course of puberty, which leads to maladaptive patterns of thinking and behavior.

Lyudmila V. Gatich

**For citation**

Gatich L.V. (2020) Agressiya i odinochestvo v podrostkovom vozraste. Formy proyavleniya i sposoby preodoleniya [Aggression and loneliness in adolescence: forms of manifestation and ways of overcoming]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (2A), pp. 190-197. DOI: 10.34670/AR.2020.42.78.022

**Keywords**

Aggression; loneliness, adolescents; deviant behavior; destructive in-maintenance; education.

**References**

1. Aggression in children and adolescents: a training manual / [G.E. Breslav et al.]; under the editorship of N.M. Platonic. - St. Petersburg: Speech, 2006 (St. Petersburg: Printing House "Science"). - 334 p.
2. WHO. Express information. May 2017 // Social aspects of public health. - 2017. - No. 3. - S. 13.
3. Gert, V.A. Correctional aspects of overcoming the negative impact of loneliness in adolescence / V.A. Geert // Special Education. - 2011. - No. 1. - S. 26 - 33.
4. The history of foreign psychology XIX-XX centuries. [Text]: scientific schools and theories of modern psychology: curriculum for courses and seminar plans for universities / Ministry of Education and Science, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Voronezh State University"; compiled by O.P. Makushina. - Voronezh: Publishing House of Voronezh State University, 2015. - 43 p.
5. Kleiberg, Yu.A. Fundamentals of the psychology of social work with deviant adolescents / Yu.A. Kleiberg, I.O. Ganchenko; Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnodar University - Krasnodar: Krasnodar. University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2007. -- 412 p.
6. Connor, D. Aggression and antisocial behavior in children and adolescents: Issled. and therapist. strategies: [trans. from English.] / Daniel Connor; under the general. scientific ed. A.A. Alekseeva. - SPb. : prime EUROSNAK; M.: OLMA-PRESS, 2005 (M. : PF Red Proletariat). - 286 p.
7. Tokareva, N.M. Theoretical foundations of the study of the problem of loneliness and its relationship with communication in social networks / M.N. Tokareva // Kaliningrad: Bulletin of the Baltic Federal University. I. Kant. - 2015. - Issue. 11. S. 129 - 135.
8. Hawkey, L.C. (2010) Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults / L.C. Hawkey, R.A. Thisted, C.M. Masi, J.T. Cacioppo // *Psychology and Aging*. - 25 (1). - Rr. 132 - 141.
9. Heinrich, L.M. (2006) The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review / L.M. Heinrich, E. Gullone // *Clinical Psychology Review*. - 26 (6). - Rr. 695 - 718.
10. Perlman, D. (1981) Toward a social psychology of loneliness / D. Perlman, L. Peplau // In R. Gillmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder* (pp. 31 -56). London: Academic Press.
11. Rahman, A. (2012) Loneliness and Depression of Chittagong University students, / A. Rahman, A. Bairagi, B.K. Dey, L. Nahar // *The Chittagong University J.B. Sci.* - 7 (1 & 2). - Rr. 175 - 179.