

1 GENERAL AND SOCIAL PSYCHOLOGY ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯ ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

МРНТИ 15.21.51
УДК 159.923.2

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2024-1-3-7-14>

МАРДАНОВА Ш.С.,*¹

магистр психологии, сениор-лектор.

*e-mail: sh.mardanova@ turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

АЛДАБЕРГЕНОВ Н.А.,¹

магистр психологии, сениор-лектор.

e-mail: n.aldabergenov@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-0911-5632

¹Университет «Туран»,

Алматы, Казахстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДИНОЧЕСТВА У ЖЕНЩИН НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ

Аннотация

В настоящее время проблема одиночества людей является одной из актуальных и серьезных проблем, так как с каждым годом в мире увеличивается количество одиноких людей. В связи с этим перед психологической наукой стоит задача выявления закономерностей возникновения и развития этого состояния, особенностей его проявления. Данная статья посвящена анализу психологических особенностей состояния одиночества у женщин в процессе онтогенеза, начиная с раннего детства и заканчивая пожилым возрастом. Считается, что женщины наиболее подвержены, а значит уязвимы к переживанию одиночества. Женское одиночество на разных этапах жизни имеет свою специфику и существенно отличается от переживания его мужчинами. На основании теоретического анализа были сделаны выводы об особенностях данного состояния в каждой отдельной возрастной категории.

Ключевые слова: жизненный путь, женщина, одиночество, онтогенез, переживание одиночества, развитие.

Введение

В психологической науке одиночество рассматривается как эмоциональное состояние, вызванное отсутствием у человека социальных контактов с другими людьми. Одиночество возникает тогда, когда человек думает, что он никому не нужен и нет рядом людей, с которыми он мог установить близкие, теплые отношения, поделиться своими переживаниями, чувствами и мыслями.

В современном, динамично меняющемся мире увеличивается количество одиноких людей. Поэтому в настоящее время проблема одиночества людей становится одной из актуальных и серьезных проблем. Развитие конкурентных отношений в различных сферах жизнедеятельности человека, расслоение общества, превалирование индивидуалистического сознания ведет к росту числа одиноких людей. Этому способствуют и интенсивное развитие средств коммуни-

кации, социальных сетей, дистанционные форматы общения, которые переносят людей в более комфортный и безопасный вид взаимодействия, однако все больше изолируют и обособляют людей друг от друга.

Чувство одиночества человек может переживать в любом возрасте, оно может быть детерминировано разнообразными социально-психологическими и личностными факторами. Однако одиночество в разные периоды жизни имеет свои психологические особенности. Также существуют гендерные различия в переживании этого состояния. Считается, что одинокие женщины чувствуют себя более уязвимыми и эмоционально сильнее реагируют на отсутствие полноценных межличностных взаимодействий.

Материалы и методы

В процессе подготовки статьи использовались общетеоретические методы: изучение и анализ научной литературы по проблеме одиночества, сравнение и обобщение результатов исследования феномена одиночества у женщин и у мужчин.

В психологической литературе отношение к феномену одиночества неоднозначно. В зависимости от направления исследования разные ученые выделяют в данном состоянии как позитивные, так и негативные аспекты. Так, психологи психоаналитического направления [Л. Зилбург, Х. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман] рассматривают одиночество как негативный феномен, истоки которого кроются в детско-родительских отношениях. Отсутствие в детстве заботы и внимания со стороны родителей, неудовлетворение потребности в любви и привязанности воспринимаются как психологическая травма, и актуализирует в последующем у человека переживание чувства одиночества [1, 2, 3].

Представитель гуманистического направления в психологии К. Рождерс видит причину развития одиночества не в прошлом, а в текущем моменте. Одиночество, согласно позиции ученого, возникает вследствие противоречия в Я-концепции между истинным и социально желательным. И это противоречие, в конечном итоге, приводит, к плохой адаптации человека к различным жизненным обстоятельствам [4].

Ученые социологического подхода [А. Боумен, Д. Рисмен, П. Слейтер] связывают развитие одиночества с социальной средой. Человек, желая соответствовать нормам и правилам общества, отходит от своей сущности, «теряет» себя как личность [5]. Поэтому одиночество, с точки зрения социологического подхода, это не позитивное или негативное явление, а характеристика состояния общества.

Для исследователей-когнитивистов [А. Бек, Д. Перлман, Л. Пепло] одиночество представляет собой сложный психологический феномен, который затрагивает мысли, чувства и поведение человека. Однако в большей степени на развитие одиночества влияют когнитивные процессы, когда человек осознает несоответствие между реальными и желаемыми социальными контактами [6, 7]. Неудовлетворенность достигнутым уровнем развития межличностных отношений приводит к развитию одиночества.

Э. Фромм рассматривает феномен одиночества с позиции развития всего человеческого общества. Одиночество – это то, что получило человечество, отойдя от природного бытия, это результат отчуждения человека от своей природной сущности. Неудовлетворение потребности в социальных контактах, приводит не только к стагнации личности, но и серьезным психическим проблемам [8].

О потери связи с миром говорит и Н.Л. Смакотина, в трактовке которой одиночество – это переживание человеком «разорванности» его отношений с миром, состояние изолированности от окружающего мира [9].

Таким образом, анализ проблемы одиночества показывает, что ученые основных направлений психологии в исследуемом феномене выделяют негативные аспекты, мешающие полноценной жизнедеятельности человека.

Вместе с тем в психологии существует направление, которое выделяет позитивные аспекты данного феномена. Так, ученые экзистенциального направления [И. Ялом, К. Мустакас] считают одиночество состоянием, изначально присущим человеку. Каждый человек уникален и неповторим, и нет в мире другого такого, похожего на него. Поэтому никому не дано до конца

познать и понять сущность другого человека. Переживание одиночества способствует переосмыслению своей жизни, ее творческой трансформации, стимулирует поиск социальных контактов и личностный рост [10, 11].

Следует сказать, что неоднозначность и противоречивость состояния одиночества отмечается многими исследователями. По мнению Г.М. Тихонова, противоречивость одиночества заключается в самой сущности человека, имеющей две разнонаправленные тенденции: от людей и к людям [12]. Действительно, с одной стороны, человек может испытывать острую потребность в уединении и автономии, с другой стороны, ему, как существу социальному, необходимо чувствовать свою принадлежность к определенному социуму. При продолжительном отсутствии межличностных контактов, взаимодействия с другими людьми у человека могут появиться серьезные проблемы с психическим здоровьем: от переживания психологического дискомфорта до совершения суицидальных действий.

Результаты и обсуждение

Чувство одиночества присуще и мужчинам, и женщинам, оно может быть вызвано сходными причинами, иметь одинаковые как негативные, так и позитивные последствия, но, что неоднократно подчеркивалось в научной литературе, имеет существенные психологические различия на разных этапах жизненного пути.

Впервые одиночество как негативное переживание может зародиться в раннем возрасте. Развитие состояния одиночества у детей тесно связано с семейной обстановкой, особенностями детско-родительских отношений, стилем воспитания. Отсутствие любви, заботы и внимания со стороны родителей, противоречивые требования, супружеские конфликты, сложная семейная атмосфера служат основой для возникновения чувства одиночества у ребенка.

Роль семьи, семейных отношений в развитии состояния одиночества у детей отмечают А.С. Спиваковская, Г.Т. Хоментаскас, Л.В. Кузнецова [13, 14, 15]. Так, Л.В. Кузнецова, рассматривая структуру, уровни и типы одиночества у детей дошкольного и младшего школьного возраста, говорит о «поверхностности» значимых отношений, которые вызывают негативные формы переживания одиночества у ребенка [15].

Р. Вайс, Дж. Качиоппо, Л.И. Божович, М.Е. Зеленова выделяют существенные различия в состоянии одиночества у девочек и мальчиков. Переживание одиночества у девочек вызвано отсутствием эмоциональных связей, эмоциональной поддержки и привязанностей. Одиночество мальчиков возникает из-за отсутствия социальных связей и контактов, социального взаимодействия, социального отторжения и изоляции. Трудности интеграции в социальную группу и отсутствие возможности полноценной совместной деятельности приводит к переживанию одиночества у мальчиков. Само переживание одиночества отличается у девочек и мальчиков. По мнению М.Е. Зеленовой, при возникновении данного состояния девочки чаще открыто сообщают о своей проблеме, активно ищут эмоциональную поддержку у близких людей или переключаются на творческую деятельность, мальчики избегают открытого обсуждения и стараются скрыть свои переживания, оценивая одиночество как проявление слабости.

Таким образом, авторы исследования одиночества периода дошкольного и школьного детства связывают появление данного состояния в большей степени с семейными отношениями, выделяют различия в переживании одиночества у девочек и мальчиков. В переживаниях девочек доминирует эмоциональная составляющая, у мальчиков – социальная составляющая. Эти различия обусловлены особенностями социального поведения, социальных ожиданий и эмоционального реагирования на различные ситуации.

Однако наиболее ярко и сильно одиночество проявляется в подростковый период. Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон, Д. Качиоппо, М.Е. Зеленова, И.С. Кон, Р.В. Овчарова с разных аспектов рассматривают данный период и выделяют специфику подросткового возраста. По мнению ученых, подростковый возраст – это период кардинальных биологических, социальных и психологических изменений.

Биологическая перестройка организма сопровождается изменениями внешнего облика ребенка. Проблема внешности – одна из важных и болезненных проблем для подростков. Внеш-

ний облик приобретает гипертрофированную значимость, поэтому все мнимые или действительные телесные изъяны (рост, вес, черты лица и т.д.) переживаются остро.

В психологии личности отмечается, что внешность – это значимая часть «Я» человека, которая открыта для оценки со стороны окружающих. Для девочек-подростков внешность должна жестко соответствовать определенным нормам, эталонам, принятым в той или иной группе. Несоответствие внешности общепринятому стандарту вызывают чувство ущербности, униженности, рождают мысли о «гадком утенке».

Негативное отношение к своей внешности, по мнению И.С. Кона, может приобретать характер невротического состояния – дисморфофобии, тягостного переживания своей физической неполноценности в связи с реальным или воображаемым недостатком. Человек, находясь в таком состоянии, считает свое тело уродливым, непривлекательным, он боится и собственного тела, и оценки окружающих. Именно такое отношение к своей внешности приводит девочек-подростков к ряду психологических проблем, а именно к негативной самооценке, снижению самоуважения, неумению общаться, в конечном итоге, к одиночеству.

В социальном плане изменения в жизни подростков связаны с расширением поля деятельности, увеличением социальных связей, поиском своей идентичности. Исследователи этого периода отмечают неопределенность положения подростка, его переходное состояние, что делает его особенно уязвимым в системе социальных отношений. Именно в этом возрасте взаимодействие подростка с другими людьми строится на основе переплетения двух потребностей: интеграции в какую-либо общность и обособления. Потребность в интеграции обнаруживается в стремлении включиться в социальную группу, занять определенную позицию, получить признание и уважение. Потребность в автономии проявляется в отстаивании своей независимости от мира взрослых, неприкосновенности личного пространства. Вместе с тем, отсутствие дружеских привязанностей, общения со сверстниками, непонимание и непринятие его внутреннего мира негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии подростка.

Однако, несмотря на общие черты развития и переживания одиночества в подростковом возрасте, существуют и гендерные отличия. М.Ю. Худаева, О.В. Зайцева подчеркивают, что девочки-подростки более подвержены данному состоянию. По мнению ученых, такая тенденция обусловлена большей чувствительностью девочек к внешним и внутренним факторам, склонностью к интенсивным эмоциональным переживаниям. Это усиливает их потребность к само-refлексии и самоанализу. Поэтому такие параметры как изоляция от общества, отчуждение, переживание одиночества и использование этого состояния как ресурс для развития в большей степени выражены у девочек-подростков. И.В. Гороховская, анализируя гендерные различия одиночества детей подросткового возраста, также считает, что девочки более восприимчивы к возникновению данного состояния, которое сопровождается высоким уровнем тревожности и ощущением отчужденности. Развитие этого состояния у мальчиков обусловлено социальной изоляцией и отсутствием возможности активного взаимодействия с социальными группами.

По данным А.А. Шака, Е.Б. Файбышенко, феномен одиночества подростки определяют такими словами как «покинутый», «брошенный», «не нужный», но девочки-подростки сильнее переживают ситуации возможного одиночества.

Анализ литературы показывает, что в целом подросткам не характерно переживание одиночества. Однако дети, которые испытывают его, переживают сильно и остро. Развитие одиночества у подростков детерминировано спецификой этого возрастного этапа. Гендерные различия связаны с уровнем развития эмоциональной сферы, гендерными стереотипами и установками, особенностями социальных связей.

В психологической литературе отмечается, что переживание одиночества в юности имеет свою специфику и гендерные отличия. В период юношества, по мнению И.В. Дубровиной, обнаруживаются также две противоположные тенденции. С одной стороны, расширение сферы социального взаимодействия молодых людей, с другой стороны, растущая индивидуализация. Первая тенденция проявляется в расширении количества контактов и увеличении продолжительности общения. Вторая состоит в строгом разграничении природы взаимоотношений с окружающими, в высокой избирательности, в максимальной требовательности к общению в диаде. Усиление действия второй тенденции в жизни девушек может привести к развитию чувства одиночества. Завышенные требования к партнерам по общению, высокий уровень притязаний снижает количество межличностных контактов.

В этот период у девушек возникают определенные ожидания по отношению к конкретным людям, конкретным событиям. Разочарования в ожиданиях, нереалистичные установки приводят к пониманию того, что жизнь отличается от юношеских мечтаний. Девушки, уверенные в своей значимости, с юношеским максимализмом ожидают такого же отношения к себе. Те же девушки, кто сомневается в своей ценности или привлекательности, убеждены в негативном отношении к себе со стороны других. В обоих случаях они начинают избегать социальных контактов, боясь быть отвергнутыми.

С.В. Малышева и Н.А. Рождественская определяют ряд факторов развития одиночества у юношей и девушек:

- 1) восприятие себя как уникальной личности;
- 2) отсутствие достаточного количества социальных связей;
- 3) экзистенциальный кризис, связанный с поиском смысла жизни;
- 4) вынужденное пребывание в определенной группе.

Также на развитие чувства одиночества у девушек влияет неудачный опыт прошлых отношений. Девушки очень чувствительны к отвержению, сильно переживают отказ от взаимодействия и общения со стороны партнера. Именно поэтому нередко принимают решение ограничить количество контактов, не устанавливая теплые и близкие межличностные отношения. И этот фактор становится основой для возникновения переживания одиночества у девушек.

По данным Л.Ф. Вязниковой для девушек характерна в большей степени негативная оценка данного феномена, вызывающая такие состояния как страх, печаль, депрессивность. С точки зрения исследователя, негативное отношение к одиночеству вызвано задачами самореализации девушек, особенно в личном и семейном аспектах. Отсутствие перспективы создания семьи, рождения детей и будущее одиночество воспринимаются опасным и пугающим. Юноши же, чаще всего, данное состояние связывают с обретением свободы и независимости.

Таким образом, обзор литературы показывает, что развитие одиночества может происходить в период юношества. Оно обусловлено рядом социально-психологических факторов, задачами данного этапа развития личности. Гендерные различия вызваны особенностями восприятия и эмоционального переживания данного феномена девушками и юношами.

Период взрослости существенно отличается от предыдущего периода развития личности. Взгляды зрелого человека более реалистичны и лишены иллюзий в оценке себя, своих жизненных перспектив, возможностей. Человек в этом периоде более адекватно воспринимает конкретные ситуации и события, ответственно принимает решения, освобождаясь от ожиданий и внешних установок. Зрелая личность в большей степени ориентирована на внутренние этапы. Осознанное, взвешенное, реалистичное представление о себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции.

Исследователи В.И. Шевченко, А.Р. Михеева отмечают разнообразные факторы развития одиночества этого периода. Причинами одиночества людей периода зрелости являются изменение образа жизни, перестройка мировоззрения, мировосприятия, изменения семейного положения, смена профессии.

Следует отметить, что в настоящее время кардинально изменилось положение женщин в социуме. Активная социализация и интеграция женщин в различные социальные и профессиональные группы, расширение возможностей самореализации сделали их наравне с мужчинами полноценными участниками социальной жизни. Успехи карьерного роста, открытие собственного бизнеса, стремление к личностному росту, желание обеспечить себя самостоятельно сформировали инициативных, уверенных, независимых женщин, но и более одиноких. Высокие личные амбиции усилили потребность в самоуважении и самопринятии, став при этом еще одной из причин развития данного состояния.

Современная женщина много внимания уделяет своей профессиональной деятельности. Обретая финансовую и материальную независимость, реализуясь в профессиональной сфере, женщина начинает воспринимать мужчину как ненужный балласт. И если раньше основная потребность ее заключалась в желании создать семью, то в настоящее время формируется противоположная тенденция. Развитие такой тенденции увеличивает количество женщин, профессионально успешных, финансово независимых и одиноких.

Изменение социальных и семейных ролей, уход из родительской семьи повзрослевших детей, потеря близких, отсутствие близких диадных отношений могут актуализировать состояние одиночества у женщин. И.Р. Муртазина выявила прямую зависимость между уровнем переживания одиночества и уровнем психологического благополучия у женщин. Одиночество мужчин может быть вызвано потерей роли лидера, главного кормильца семьи.

В сравнительном исследовании переживания одиночества Л.С. Деточенко отмечает, что женщины сильнее переживают одиночество по сравнению с мужчинами. Переживание одиночества связано с отсутствием эмоциональной привязанности и поддержки, неудовлетворенностью качеством межличностных отношений. Развитие одиночества мужчин вызвано отсутствием социальной активности и социального взаимодействия. В поисках поддержки женщины способны активно обсуждать свои переживания с окружающими людьми, стереотипные установки о мужественности, мужской силе заставляют мужчин скрывать это состояние.

Итак, в период социальной, профессиональной и семейной активности и у женщин, и у мужчин может развиваться состояние одиночества. В социальном плане оно связано с изменением положения женщин и мужчин, изменением социальных ролей, социальных стереотипов.

Одиночество людей преклонного возраста связано с выходом на пенсию, уменьшением количества межличностных контактов, как профессиональных, так социальных и семейных. С наступлением этого этапа жизни они начинают задумываться об утраченной молодости и привлекательности, ощущают и переживают начало снижения уровня физических возможностей организма.

В психологической литературе отмечается, что в данном возрасте именно женщины в большей степени, чем мужчины подвержены одиночеству. Это объясняется и большей продолжительностью жизни женщин и нежеланием совместного проживания с взрослыми детьми. Они более чувствительны к отвержению, глубоко переживают разрыв. Также к факторам развития одиночества можно отнести уход из жизни сверстников, появление негативных мыслей о состоянии здоровья и страх перед смертью.

Вместе с тем, Г.М. Тихонов считает, что переживание одиночества у мужчин происходит острее вследствие низкой приспособляемости к социально-бытовым условиям [12]. Согласно данным Д. Перлмана и его коллег существует значимое различие в интенсивности переживания одиночества овдовевшими мужчинами по сравнению с мужчинами, находящимися в браке; тогда как у овдовевших женщин и женщин, состоящих в браке, таких различий не обнаружено [по 12]. Т. Биксон и Ж. Гудчайлдс такие результаты связывают с особенностями структурирования свободного времени. Большой процент одиноких женщин не снижают уровень социальной активности, одинокие же мужчины более склонны к уединению. В исследовании Дж. Стокса и И. Левина отмечается, что для женщин этого периода очень важны диадные отношения, которые снижают интенсивность переживания одиночества. Для социального и психологического благополучия мужчин необходима социальная принадлежность к группе. Отсутствие контактов с социальными группами переживается остро.

Таким образом, анализ показал, что женское и мужское одиночество этого периода имеют различия. К состоянию одиночества женщины более адаптивны, не снижают свою социальную активность и интенсивность межличностного взаимодействия. Мужчины более уязвимы в переживании одиночества, склонны к уединению вследствие низкой приспособляемости к жизненным обстоятельствам.

Заключение

В целом можно сказать, что всем людям, вне зависимости от возраста, присуща единая модель реагирования на одиночество, но причины данного состояния, особенности проявления, восприятия и поведения определяются спецификой возрастного этапа и гендерными различиями. Женщины более подвержены переживанию одиночества, так как им природой заложено желание заботиться о родных и близких людях. Поэтому при отсутствии социальных и личностных контактов они эмоциональнее и болезненней переживают ситуации одиночества. Женщина любого возраста гораздо тяжелее по сравнению с мужчиной такого же возраста переносит состояние одиночества.

Следует отметить, что чувство одиночества, появившись в раннем возрасте, может актуализироваться в последующий период, а иногда, не проработанное и не пережитое, сопровождать всю жизнь. И все же в любом возрасте и женщина, и мужчина могут успешно преодолеть это состояние и выйти, изменив мировоззрение, найдя положительные стороны этого переживания.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Лэнг О. Одинокий город. Упражнения в искусстве одиночества. – М.: Ад Маргинем, 2018. – 352 с.
- 2 Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. – М.: Ювента, 1999. – 330 с.
- 3 Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
- 4 Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2008.
- 5 Slater P.E. The pursuit of loneliness: monograph. Boston: Beacon Press, 1976. 316 p.
- 6 Бек А.Т. Одной любви недостаточно: как пары могут преодолевать недопонимание, урегулировать конфликты и решать проблемы во взаимоотношениях с помощью когнитивной терапии. – Киев: Диалектика-Вильямс, 2021. – 464 с.
- 7 Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. – М., 1989. – С. 152–169.
- 8 Фромм Э. Положение человека – ключ к гуманистическому психоанализу. URL: https://bookap.info/book/fromm_zdorovoe_obshchestvo/gl3.sht
- 9 Смакотина Н.Л. Основы социологии нестабильности и риска: философский, социологический и социальнопсихологический аспекты. – М., 2009. – С. 162.
- 10 Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2017. – 576 с.
- 11 Мустакас К.Э. Одиночество. Окленд: Pickle Partners Publishing, 2016. – 124 с.
- 12 Тихонов Г.М. Феномен одиночества: гендерный аспект // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2015. – Вып. 1(21). – С. 26–31.
- 13 Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. – М.: ЭКС-МО-Пресс, 2000. – 360 с.
- 14 Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка: дети и психологические проблемы в семье. – М.: Издательство У-Фактория, 2006. – 270 с.
- 15 Кузнецова Л.В. Диагностика и коррекция чувства одиночества детей младшего школьного возраста / дисс. канд. пед. наук. – Владикавказ, 2006. – 231 с.

REFERENCES

- 1 Ljeng O. (2018) *Odinokij gorod. Uprazhnenija v iskusstve odinochestva*. M.: Ad Marginem, 352 p.
- 2 Sallivan G.S. (1999) *Interpersonal'naja teorija v psihiatrii*. M.: Juventa, 330 p. (In Russian).
- 3 *Labirinty odinochestva* / Per. s angl.; sost., obshh. red. i predisl. N.E. Pokrovskogo. M.: Progress, 1989. 624 p. (In Russian).
- 4 Rodzhers K. (2008) *Konsul'tirovanie i psihoterapija: novejsie podhody v oblasti prakticheskoj raboty*. M.: Izd-vo Instituta psihoterapii. (In Russian).
- 5 Slater P.E. (1976) *The pursuit of loneliness: monograph*. Boston: Beacon Press, 316 p. (In English).
- 6 Bek A.T. (2021) *Odnaj ljubvi nedostatochno: kak pary mogut preodolevat' nedoponimanie, uregulirovat' konflikty i reshat' problemy vo vzaimootnoshenijah s pomoshh'ju kognitivnoj terapii*. Kiev: Dialektika-Vil'jams, 464 p. (In Russian).
- 7 Perlman D., Peplo L.Je. (1989) *Teoreticheskie podhody k odinochestvu // Labirinty odinochestva*. M. P. 152–169. (In Russian).
- 8 Fromm Je. *Polozhenie cheloveka – kljuch k gumanisticheskomu psihoanalizu*. URL: https://bookap.info/book/fromm_zdorovoe_obshchestvo/gl3.sht/ (In Russian).
- 9 Smakotina N.L. (2009) *Osnovy sociologii nestabil'nosti i riska: filosofskij, sociologicheskij i social'nopsihologicheskij aspekty*. M. P. 162. (In Russian).
- 10 Jalom I. (2017) *Jekzistencial'naja psihoterapija*. M.: Klass, 576 p. (In Russian).
- 11 Mustaka s K.Je. *Odinochestvo*. Oklend: Pickle Partners Publishing, 2016. 124 p. (In Russian).
- 12 Tihonov G.M. (2015) *Fenomen odinochestva: gendernyj aspekt // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofija. Psihologija. Sociologija*. Vyp. 1(21). P. 26–31. (In Russian).
- 13 Spivakovskaja A.S. (2000) *Psihoterapija: igra, detstvo, sem'ja*. M.: JeKS-MO-Press, 360 p. (In Russian).

14 Hometauskas G.T. (2006) Sem'ja glazami rebenka: deti i psihologicheskie problemy v sem'e. M.: Izdatel'stvo U-Faktoriya, 270 p. (In Russian).

15 Kuznecova L.V. (2006) Diagnostika i korrekciya chuvstva odinochestva detej mladshego shkol'nogo vozrasta / diss. kand. ped. nauk. Vladikavkaz, 231 p. (In Russian).

МАРДАНОВА Ш.С.,*¹

психология магистрі, сениор-лектор.

*e-mail: sh.mardanova@ turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

АЛДАБЕРГЕНОВ Н.Ә.,¹

психология магистрі, сениор-лектор.

e-mail: n.aldabergenov@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-0911-5632

¹«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

ӨМІРДІҢ ТҮРЛІ КЕЗЕҢДЕРІНДЕГІ ӘЙЕЛДЕРДЕ ЖАЛҒЫЗДЫҚТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Андатпа

Қазіргі уақытта адамдардың жалғыздығы проблемасы өзекті және күрделі проблемалардың бірі болып табылады, өйткені әлемде жыл сайын жалғыздікті адамдар саны ұлғаяды. Осыған байланысты психологиялық ғылымның алдында осы жағдайдың пайда болу және даму заңдылықтарын, пайда болу ерекшеліктерін анықтау міндеті тұр. Бұл бап онтогенез процесінде ерте балалық шақтан бастап ерте жасқа дейінгі әйелдерде жалғыздық сезімінің пайда болу факторларын талдауға арналған. Әйелдер жалғыздыққа бейім, яғни жалғыздыққа бейім деп саналады. Өмірдің түрлі кезеңдеріндегі әйел жалғыздығының өзіндік ерекшелігі бар және ерлердің оны бастан кешіруінен айтарлықтай ерекшеленеді. Теориялық талдау негізінде әрбір жеке жас санатындағы осы жағдайдың ерекшеліктері туралы қорытындылар жасалды.

Тірек сөздер: өмір жолы, әйел, жалғыздық, онтогенез, жалғыздық сезімі, даму.

MARDANOVA SH.S.,*¹

master of psychology, senior lecturer.

*e-mail: sh.mardanova@ turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

ALDABERGENOV N.A.,¹

master of psychology, senior lecturer.

e-mail: n.aldabergenov@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-0911-5632

¹Turan University,

Almaty, Kazakhstan

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF LONELINESS IN WOMEN AT DIFFERENT STAGES OF LIFE

Abstract

Nowadays the issue of loneliness of people is one of the pressing and serious problems, as the number of lonely people in the world increases every year. In this regard, psychological science faces the task of revealing the regularities of emergence and development, peculiarities of manifestation of this state. This article is devoted to the analysis of factors of appearance of feeling of loneliness in women in the process of ontogenesis, starting from early childhood and ending with old age. It is believed that women are the most exposed and therefore vulnerable to the experience of loneliness. Women's loneliness at different stages of life has its own specifics and differs significantly from men's experience of it. On the basis of theoretical analysis the conclusions about the peculiarities of this state in each separate age category were made.

Key words: life course, woman, loneliness, ontogenesis, experience of loneliness, development.