

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ И СВЯЗИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ

### A STUDY OF YOUNG PEOPLE'S LONELINESS AND THE RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

I. Levchuk

*Summary:* The article discusses the main aspects of conducting the experimental part of the study of living alone by young people. The interpretation of loneliness is based on the definition given by Perlman, which notes both the qualitative and quantitative components of loneliness. Thus, it is emphasized that the experience of loneliness can occur in young people for whom outwardly everything looks good with a lot of contacts, but their quality, depth, and trust in relationships are not sufficient, which leads to an almost identical experience of loneliness as in the case of a lack of social contacts. It is noted that the problem of loneliness in young people has serious consequences in the future for mental and physical health.

*Keywords:* loneliness, psychological well-being, social needs, socialization, adaptation, psycho-emotional state of modern young people.

**Левчук Илья Александрович**

Аспирант-соискатель, Российский университет дружбы народов (РУДН)  
piyavs@gmail.com

*Аннотация:* В статье рассматриваются основные аспекты проведения экспериментальной части исследования проживания одиночества молодыми людьми. За основу трактовки одиночества принято определение, данное Перлманом, в котором отмечается, как качественная и количественная составляющие одиночества. Таким образом, подчеркивается, что проживание одиночества может иметь место у молодых людей, у которых внешне все выглядит благополучно с наполнением контактов, однако их качество, глубина, доверительность отношений не достаточны, что обуславливает аналогичное проживание одиночества, как в случае отсутствия количества социальных контактов. Отмечается, что проблема одиночества у молодых людей имеет серьезные последствия в будущем для психического и соматического здоровья.

*Ключевые слова:* одиночество, психологическое благополучие, социальные потребности, социализация, адаптация, психоэмоциональное состояние современных молодых людей.

Большинство людей, независимо от того, сколько им лет, и где они живут, вероятно, в какой-то момент своей жизни испытывали одиночество [1]. Большинству из людей приходилось справляться с одиночеством и связанными с ним негативными последствиями, которые при увеличении продолжительности могут наносить урон соматическому состоянию, снижать самооценку, повышать зависимость от мнения окружающих, способствовать возникновению обусловленности действий и реакций от воздействия ближайшего окружения [2]. В 1981 году Перлман и Пеплау определили одиночество как «неприятный опыт, который возникает, когда сеть социальных отношений человека недостаточна в каком-то важном отношении – количественном или качественном» [3].

В то же время, для многих молодых людей одиночество – это временный опыт, в связи с тем, что у них в данный период жизни высока социализация, происходит обучение, которое запрограммировано социумом для данного возраста, возможность встреч с новыми людьми, переезд в другой город в поиске карьерного роста, а также смена партнера в связи с изменениями жизненных приоритетов и трансформациями потребностей физиологического, духовно-нравственного, социального аспектов.

Однако у других молодых людей могут возникнуть трудности при попытке удовлетворить свои социальные

потребности, и сохраняется чувство одиночества [4]. Устойчивое чувство одиночества вызывает серьезную озабоченность, поскольку оно связано как с текущим благополучием, так и с будущими проблемами психического и физического здоровья [5-8]. Например, было обнаружено, что у людей, испытывающих одиночество, отмечается больше тревожных и депрессивных симптомов, имеется больше проблем со сном и сердечно-сосудистых заболеваний, они быстрее заболевают и умирают в более раннем возрасте [9-11].

Одиночество также является фактором нисходящей мобильности [12]: более одинокие молодые люди к 18 годам получают более низкие академические оценки по сравнению со своими сверстниками и с большей вероятностью останутся без работы и образования. Особому риску подвергаются те, кто испытывает длительное одиночество с детства до позднего подросткового возраста [13]. Поскольку считается, что одиночество имеет такое важное и разрушительное воздействие, был разработан ряд мер для оценки одиночества.

В качестве выборки проведенного эксперимента выступили молодые люди. Возрастные границы испытуемых варьировались от 18 до 28 лет (средний возраст 23 года). Рассматриваемый период постепенно претерпевает расширение за счет социальных трансформаций, цифровизации, определенной инфантилизации значи-

тельной части молодых людей, которые, по-прежнему, проживают с родителями, уже вступив в пору ранней взрослости, как указывал Э.Эриксон.

Это, отчасти, обуславливается, по нашему мнению, определенными экономическими составляющими в виде затруднения съема отдельного жилья, налаженного быта, неготовностью части молодых людей что-либо менять до тех пор, пока не появится стабильная работа и высокий уровень дохода. На расширение границ молодежного возраста повлияла также и пандемия, в результате которой произошла утрата части социальных контактов, стремление сохранить устойчивые семейные связи, которые стали более ценными перед лицом непредвиденных угроз в виде неизученных вирусов, непредсказуемой экономической ситуации, локдауна.

Следует отметить, что психологическими особенностями молодых людей указанного возраста являются психоэмоциональная лабильность, неустойчивость, готовность воспринимать чужое мнение, даже недостаточно доказанное и подтвержденное фактами. Умственное напряжение студентов значительно выше, чем у молодых людей других социальных групп. У молодых людей происходит важная адаптация к стремительно меняющимся условиям внешней среды, необходимость зарабатывания средств, а также потребность в романтических отношениях, наличие которых (особенно, их качество и соответствие собственным внутренним потребностям) позволяет повысить самооценку, а также авторитет в глазах сверстников.

Также речь идет о возникающих сложностях в адаптации к новым формам образовательной деятельности, социальной среде, поведенческим паттернам, организации познавательной активности, умственным перегрузкам в связи с большими информационными потоками, меняющимися жизненными обстоятельствами. В это время закладываются основы взрослой эмоциональной жизни.

Студенческая молодежь является наиболее перспективным ресурсом человеческого общества. Формирование и стабилизация психологической устойчивости к негативному влиянию стрессовых факторов окружающей действительности, сохранение душевного баланса и духовной целостности рассматривается нами в качестве составляющей развития личности.

Актуальность исследования обуславливается тем, что психоэмоциональное состояние современных молодых людей представляет собой мощный ресурс для формирования общественного сознания российских граждан. Данная социальная группа характеризуется наиболее высокой социальной активностью и способностью влиять на будущее страны. В рамках психологической науки актуальным становится вопрос изучения

факторов их психологического благополучия как интегрального показателя позитивного функционирования и самоактуализации. Вышеотмеченные особенности оказали влияние на границы выборки исследования.

Исследование взаимосвязи уровневых показателей эмоционального интеллекта, психологического благополучия и корреляции с одиночеством выполнялось в рамках социопроекта «Оазис», предлагающего консультативные психологические тренинги для молодежи, направленные на решение психологических проблем, связанных с одиночеством. Также к опросу привлекались те персоны, относительно которых проводятся частные консультации. На все данные было получено разрешение респондентов. Опрос носил анонимный характер. В то же время, респонденты выразили согласие на использование их данных в экспериментальной части, а также последующих научных публикациях. Объем выборки – 217 человек (130 девушек и 87 молодых людей мужского пола). Распределение участников опроса по возрасту приведено на диаграмме рисунка 1.

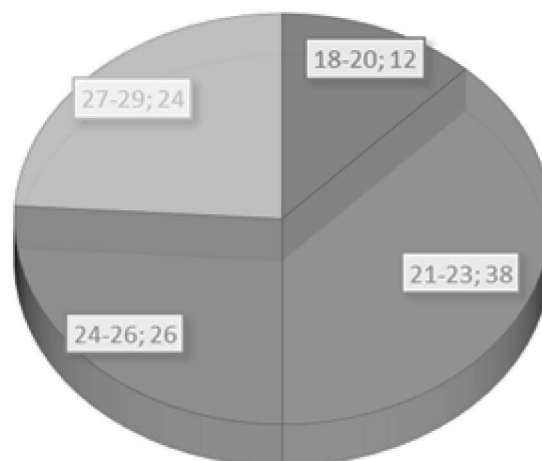


Рис. 1. Распределение участников опроса по возрасту

Из диаграммы рисунка 1 следует, что самая большая группа оказалась среди молодежи возраста – 22-25 лет. Этот период характеризуется, в целом, окончанием вуза, готовностью у многих создать семью при наличии работы. Второй по объему респондентов является группа молодых людей возраста 24-26 лет. Первая группа – достаточно малочисленная, у них также крайне высока потребность в выработке устойчивой самооценки, превалирует любопытство, любознательность, готовность изучать новое, исследовать научные подходы, позволяющие создать конструктивные отношения, испытать чувство любви, потребность быть любимыми.

Две последующие группы допустимо объединить. Они характеризуются стремлением создать долговременные отношения, возможно, они уже находились в отношениях и сейчас, осознав какие-либо ошибки, готовы

работать над изменениями в собственном характере, менять личностные установки, чтобы обеспечить себе более качественными отношениями, найти партнера, более привлекательного и обладающего ресурсом для построения длительных отношений и, даже, семьи.

Далее, было выполнено определение уровня образования среди респондентов. Были получены следующие результаты. (Рис. 2.)



Рис. 2. Распределение респондентов по уровню образования, %

Из диаграммы следует, что преимущественное число опрошенных имеет образование, находится в стадии его получения. Также достаточно значительной является группа лиц со средним образованием. Это крайне важный показатель. Он также отражает тенденции в обществе, когда лица со средним образованием пытаются найти подход к решению личностных проблем с позиции научных достижений, готовы нести материальные расходы на получение знаний, которые не будут являться квалификационными, но смогут принести жизненно важные дивиденды в виде личной осознанности, семейного счастья, достижения благоприятных отношений с партнером.

Также с целью формирования общих представлений о выборке было установлено посредством опроса, какое количество участников уже состояло в отношениях. (Рис.3.)

Измерения являются основой исследовательской работы и, следовательно, составляют основу выводов и рекомендаций. Измерения использовались для получения результатов; поэтому крайне важно понимать их качество. Для оценки одиночества использовались как одно-, так и многопунктовые меры. Большинство однопунктовых мер являются прямыми мерами, то есть включают в себя конкретное слово «одиночество». Мы сосредоточимся на восьми наиболее часто используемых многокомпонентных показателях одиночества и

обсудим их сильные и слабые стороны, а также их наиболее важные концептуальные и психометрические характеристики. Используемая в исследовании общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (Basic Psychological Needs Satisfaction Scale, BPNSS) позволяет определить степень удовлетворения и фрустрации базовых психологических потребностей, обеспечивающих молодому человеку его целостность и гармоничное существование в рамках социальной реальности. Фрустрация этих потребностей приводит к ощущению себя исключенным из социальных отношений и незащищенным.



Рис. 3. Распределение респондентов по наличию опыта отношений.

Определение базовых психологических потребностей было разработано в рамках одной из шести мини-теорий теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана в адаптации И.Ю. Суворова, А.А. Бабий, Н.В. Корзун (2022) [14].

При проведении сравнительного анализа личностных свойств и психологического благополучия в зависимости от степени переживания одиночества были выявлены статистически значимые различия по следующим показателям:

- Сильные стороны личности: Выявлены различия по показателям любопытства, честности, энергичности, любви, доброты, социального интеллекта, просоциальной активности, лидерства, прощения, самоконтроля, благодарности, оптимизма ( $p < 0,01$ ), широты видения, настойчивости, беспристрастности, духовности ( $p < 0,05$ ), которые более выражены в группе лиц с умеренным переживанием одиночества.
- Психологическое благополучие: Выявлены различия по показателям позитивных отношений, автономии, управления средой, личностного роста, целей в жизни, самопринятия ( $p < 0,01$ ), более выраженных в группе лиц с умеренным переживанием одиночества.

- Удовлетворение базовых потребностей: Выявлены различия по показателям автономии ( $p < 0,01$ ), принадлежности ( $p < 0,05$ ), более выраженных в группе лиц с умеренным переживанием одиночества.
- Социальный интеллект: Выявлены различия по показателям самосознания, саморегуляции, саморегуляции, коммуникабельности ( $p < 0,01$ ), более выраженных в группе лиц с умеренным переживанием одиночества.
- Безднадежность: Выявлены различия по показателю безднадежности ( $p < 0,01$ ), более выраженному в группе лиц с выраженным переживанием одиночества.

Таким образом, лица с выраженным переживанием одиночества имеют более негативное отношение к собственному будущему. Они отличаются менее развитой способностью осознавать свои эмоции, мотивы и потребности, управлять собственными эмоциями, а также имеют менее развитые навыки взаимодействия с другими. Для них характерна меньшая удовлетворенность потребности в автономии, отражающая большую слабость внутренних ориентиров и податливость внешнему влиянию, а также меньшая удовлетворенность потребности в принадлежности, указывающая на ощущение изолированности, состояние незащищенности и уязвимости.

Лица с выраженным переживанием одиночества отличаются менее выраженным психологическим благополучием, в виде меньшего субъективного самоощущения целостности и осмысленности собственной жизни, по сравнению с лицами с умеренным переживанием одиночества. Лица с выраженным переживанием одиночества имеют менее выраженные личностные черты мудрости и знаний в виде менее выраженного любопытства, меньшей широты видения; менее выраженные черты смелости в виде менее выраженной настойчивости, честности и энергичности. Они отличаются менее выраженным «человечными» чертами в виде меньшей способности к любви, доброте, социальному интеллекту, просоциальной активности, беспристрастности и лидерству. Также, для них характерны менее выраженные черты группы сдержанности в виде менее выраженной способности к прощению и самоконтролю. Далее, у лиц с выраженным переживанием одиночества отмечены менее выраженные трансцендентные черты в виде меньшей благодарности, оптимизма и духовности.

При проведении сравнительного анализа личностных свойств и психологического благополучия в группах с умеренным и выраженным переживанием одиночества у лиц, не состоящих в отношениях, были выявлены статистически значимые различия по следующим показателям:

- Сильные стороны личности: Выявлены различия по показателям любви ( $p < 0,01$ ), любопытства, честности, энергичности, самоконтроля ( $p < 0,05$ ), которые более выражены в группе лиц с умеренным переживанием одиночества, среди лиц не состоящих в отношениях.
- Психологическое благополучие: Выявлены различия по показателям позитивных отношений, управления средой, целей в жизни, самопринятия ( $p < 0,01$ ), автономии, личностного роста ( $p < 0,05$ ) и психологического благополучия в целом ( $p < 0,01$ ), более выраженных в группе лиц с умеренным переживанием одиночества, среди лиц не состоящих в отношениях.
- Удовлетворение базовых потребностей: Выявлены различия по показателю автономии ( $p < 0,01$ ), более выраженного в группе лиц с умеренным переживанием одиночества, среди лиц, не состоящих в отношениях.
- Социальный интеллект: Выявлены различия по показателям саморегуляции ( $p < 0,01$ ), коммуникабельности ( $p < 0,05$ ), более выраженных в группе лиц с умеренным переживанием одиночества, среди лиц, не состоящих в отношениях.
- Безднадежность: Выявлены различия по показателю безднадежности ( $p < 0,01$ ), более выраженному в группе лиц с выраженным переживанием одиночества, среди лиц, не состоящих в отношениях.

Таким образом, среди лиц, не состоящих в отношениях, лица с выраженным переживанием одиночества имеют более негативное отношение к собственному будущему. Они отличаются менее развитой способностью управлять собственными эмоциями, а также имеют менее развитые навыки взаимодействия с другими. Для них характерна меньшая удовлетворенность потребности в автономии, отражающая большую слабость внутренних ориентиров и податливость внешнему влиянию.

Лица с выраженным переживанием одиночества, не состоящие в отношениях, отличаются менее выраженным психологическим благополучием, в виде меньшего субъективного самоощущения целостности и осмысленности собственной жизни, по сравнению с лицами с умеренным переживанием одиночества. Лица с выраженным переживанием одиночества имеют менее выраженные личностные черты мудрости и знаний в виде менее выраженного любопытства; менее выраженные черты смелости в виде менее выраженной честности и энергичности. Они отличаются менее выраженным гуманизированными чертами в виде меньшей способности к любви. Также, для них характерны менее выраженные черты группы сдержанности в виде менее выраженной способности к самоконтролю.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Qualter, P.; Vanhalst, J.; Harris, R.A.; Van Roekel, E.; Lodder, G.; Bangee, M.; Maes, M.; Verhagen, M. Loneliness across the life span. *Perspect. Psychol. Sci.* 2015, 10, 250–264.
2. Maes M, Qualter P, Lodder GMA, Mund M. How (Not) to Measure Loneliness: A Review of the Eight Most Commonly Used Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022; 19(17):10816. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710816>
3. Perlman, D.; Peplau, L.A. Toward a social psychology of loneliness. In *Personal Relationships in Disorder*; Duck, S., Gilmour, R., Eds.; Academic Press: London, UK, 1981; pp. 31–56.
4. Van Dulmen, M.H.M.; Goossens, L. Loneliness trajectories. *J. Adolesc.* 2013, 36, 1247–1249.
5. Hutten, E.; Jongen, E.M.M.; Vos, A.E.C.C.; Van den Hout, A.J.H.C.; Van Lankveld, J.J.D.M. Loneliness and mental health: The mediating effect of perceived social support. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 11963.
6. Sha, S.; Chan, S.H.W.; Chen, L.; Xu, Y.; Pan, Y. The association between trajectories of loneliness and physical frailty in Chinese older adults: Does age matter? *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 5105.
7. Matthews, T.; Bryan, B.T.; Danese, A.; Meehan, A.J.; Poulton, R.; Arseneault, L. Using a loneliness measure to screen for risk of mental health problems: A replication in two nationally representative cohorts. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 1641.
8. Lyyra, N.; Thorsteinsson, E.B.; Eriksson, C.; Madsen, K.R.; Tolvanen, A.; Löfstedt, P.; Välimaa, R. The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among adolescents in four Nordic countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 7405.
9. Heinrich, L.A.; Gullone, E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin. Psychol. Rev.* 2006, 26, 695–718.
10. Holt-Lunstad, J.; Smith, T.B.; Baker, M.; Harris, T.; Stephenson, D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspect. Psychol. Sci.* 2015, 10, 227–237.
11. Lim, M.H.; Holt-Lunstad, J.; Badcock, J.C. Loneliness: Contemporary insights into causes, correlates, and consequences. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2020, 55, 789–791
12. Matthews, T.; Danese, A.; Caspi, A.; Fisher, H.L.; Goldman-Mellor, S.; Kępa, A.; Moffitt, T.E.; Odgers, C.L.; Arseneault, L. Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychol. Med.* 2019, 49, 268–277.
13. Matthews, T.; Qualter, P.; Bryan, B.T.; Caspi, A.; Danese, A.; Moffitt, T.E.; Odgers, C.L.; Strange, L.; Arseneault, L. The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Dev. Psychopathol.* 2022, 3, 1–10.
14. И.Ю. Суворова, А.А. Бабий, Н.В. Корзун. Адаптация общей шкалы удовлетворения базовых психологических потребностей Э. Деси и Р. Райна // Актуальные проблемы психологического знания, 2021. №1-2.

© Левчук Илья Александрович (piyavs@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»