

---

Научная статья

УДК 159.9.072.43:316.6

<https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.9>

## Социально-психологические факторы и особенности субъективного переживания одиночества в студенческом возрасте

Ольга О. Андронникова

Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Российская Федерация

[andronnikova\\_69@mail.ru](mailto:andronnikova_69@mail.ru)

---

**Аннотация: Введение.** В статье анализируется многомерный по видам и содержанию субъективный конструкт – переживание одиночества у студентов вуза. Расширено представление о двойственном характере одиночества как одновременно негативного состояния, ресурса, актуализирующего социальные связи испытуемых, и потребностного состояния, направленного на познание себя. Определен компонентный состав одиночества, представленный тремя ортогональными факторами. Отмечено, что специфика переживания одиночества и факторы, его детерминирующие, будут влиять на эффективность учебной деятельности и адаптации, приводя к обесцениванию стоящих задач или саморазвитию и самосовершенствованию студента. **Методы.** Использовались: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона; «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева; «Методика диагностики самооценки тревожности» Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина; «Шкала самооценки депрессии Цунга»; анкета Г. Р. Шагивалеевой, «Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей личности» (КОС-I); методика «Определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях» CISS (авторы – С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер). Дизайн исследования предполагал определение интегральных факторов одиночества (факторный анализ), с последующим расчетом для каждого респондента z-оценки и выявлением влияния дополнительных факторов. При помощи критерия U Манна – Уитни и критерия  $\chi^2$  выявлена разница в переживании одиночества в зависимости от пола, национальности, места проживания. **Результаты и их обсуждение.** Факторный анализ позволил выделить компонентный состав одиночества, представленный тремя интегральными переменными: депрессивное переживание одиночества, позитивное переживание одиночества, переживание одиночества в межличностных отношениях. Определено содержательное наполнение каждого типа переживания одиночества и его социально-психологические детерминанты. Среди личностных факторов переживания одиночества выделены личностная тревожность, депрессивность, перфекционизм, копинг-стратегии. Значимыми факторами социально-психологической природы выступили пол, место первичного проживания, национальная принадлежность. Подтвержден двойственный характер переживания одиночества.

**Ключевые слова:** субъективное одиночество, переживание одиночества, личностные особенности, копинг-стратегии, перфекционизм, пол, национальная принадлежность, социально-психологические факторы, особенности переживания, студенты

### **Основные положения:**

- одиночество рассматривается как субъективный конструкт, многомерный по видам и содержанию, связанный с понятиями социальной изоляции, отчуждения, социальной связанности, чувства принадлежности, преломляющийся через специфику его рефлексивного осмысления личностью;
- переживание одиночества амбивалентно;
- выделены три типа переживания одиночества студентами с соответствующим содержательным наполнением факторов: депрессивным переживанием одиночества, позитивным переживанием одиночества, переживанием одиночества в межличностных отношениях;
- детерминантами переживания одиночества выступили личностные особенности (тревожность, депрессивность и перфекционизм), ведущие копинг-стратегии, пол, национальность и размер поселения первичного проживания.

---

**Для цитирования:** Андронникова, О. О. (2022). Социально-психологические факторы и особенности субъективного переживания одиночества в студенческом возрасте. *Российский психологический журнал*, 19(3), 135–149. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.9>

---

### **Введение**

Структурные процессы, происходящие в различных сферах экономики, политики, культуры, образования и других сферах современного общества, привели к изменению современной социальной ситуации. Новая реальность определила соответствующие изменения картины мира современного человека, связанные с трансформациями идентичности личности, информатизацией и глобализацией, приводящими к изменениям актуальной социальной реальности, специфике функционирования человека. По мнению Андреевой (2011), изменение социальной реальности привело к «нарушению» процессов самоидентификации в области социальной идентичности личности. Наблюдается рост тревожных, депрессивных состояний, которые, по прогнозам отечественных и зарубежных специалистов, к концу XXI в. превратятся в максимально распространенные группы заболеваний (Boursier et al., 2020; Шматова, 2021). В этом свете всё большую актуальность приобретает проблема субъективного и объективного одиночества человека, влияющего на специфику восприятия окружающего мира, своей жизни, социальное поведение и адаптацию к возникающей реальности (Пузанова, 2008; Rokach, 2018).

Рассматривая проблемы роста субъективного и объективного чувства одиночества, необходимо отметить многообразие симптоматики данного явления, его факторов, проявлений и маскированности в комплексах других симптомов. Анализ исследований факторов возникновения переживания одиночества позволяет выделить комплекс влияний социально-психологического и личностного характера. Важно учитывать, что переживание одиночества может быть как первопричиной, так и следствием деформаций, возникающих как на индивидуальном, так и на глобальном уровне. Так, девиантное поведение может выступать как причиной, так

и следствием переживания одиночества. Активно обсуждают проблемы одиночества в контексте суицидального поведения, распространенность которого в странах постсоветского пространства вызывает беспокойство специалистов (Колмаков, 2019). Другие разновидности девиаций также связывают с патологическим уровнем переживания одиночества (Задорожная, 2005; Белобрыкина, Лимонченко, 2017).

Особое внимание в рамках исследования одиночества стоит уделить молодежи, которая, с одной стороны, испытывает серьезные возрастные трансформации, с другой – выполняет ряд возрастных задач, вынуждающих отделяться от семьи ради их выполнения. Такое увеличение реального одиночества в отрыве от семьи приводит к увеличению рисков негативного переживания одиночества. Опять же, само переживание одиночества в юношеском возрасте крайне амбивалентно: с одной стороны, это сложное и болезненное переживание, с другой – потребность, позволяющая решить возрастные задачи.

### **Состояние проблемы**

Изучением дефиниции «одиночество» и выявлением причин его возникновения занимались многие философы и психологи на протяжении всей истории человечества, однако единого понимания до сих пор не существует.

В настоящее время выделяется несколько основных подходов к исследованию проблем одиночества. Антонова (2010), Вербицкая (2002), Покровский, Иванченко (2008), Скорова (н. д.) и другие рассматривают одиночество через внутренний мир человека, проявляющийся в его стиле мышления, установках, самооценке и связанный с жизненным опытом. Такие авторы, как Биксон, Пепло (1989), Деточенко (2014), Кон (1996), рассматривали чувство одиночества через переживания незащищенности, тревоги, отчуждения, возникающие в результате воздействия социальных факторов, в том числе вследствие трансформации социальных процессов. Чаще всего одиночество концептуализируется как субъективный опыт человека, возникающий в ответ на общую неудовлетворенность человеческих отношений. Однако ряд авторов отмечает ресурсную составляющую одиночества (Осин, Леонтьев, 2013; Петраш, 2021). Таким образом, одиночество рассматривается нами как субъективный конструкт, многомерный по видам и содержанию, связанный с понятиями социальной изоляции, отчуждения, социальной связанности, чувства принадлежности, преломляющийся через специфику его рефлексивного осмысления личностью.

Исследуя факторы возникновения и переживания одиночества, обратим внимание на необходимость учета комплексности воздействия параметров физического, психологического и социального. Психология предлагает множество теоретических и эмпирических моделей, где факторами одиночества являются индивидуально-психологические и социально-психологические характеристики личности, переживающей состояние одиночества: неудовлетворенная потребность в привязанности (Konrath et al., 2014; Achterbergh et al., 2020), расхождение между желаемыми и реальными взаимоотношениями (Matthews et al., 2019), определенное сочетание личностных характеристик (Smits et al., 2011), самооценка (Twenge & Campbell, 2001), низкий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей (Пузанова, 2008), особенности мотивации и др. Среди индивидуально-психологических характеристик, связанных с одиночеством, Рубинштейн и Шейвер (1989) выделили отчаяние, депрессию, невыносимую скуку, самоуничтожение. Сходные компоненты были определены в исследовании Пузановой (2008). Потребность в избегании негативных эффектов проблемного одиночества

предполагает использование определенных стратегий совладающего поведения (копинг-поведения), которые, по мнению Шагивалеевой (2007), могут быть как следствием, так и причиной проблемного или позитивного одиночества.

В качестве социальных причин одиночества Пузановой (2008) отмечались факторы, связанные с отсутствием реального взаимодействия, живого, наполненного общения с друзьями, родственниками, супругами. Также упоминались конкретные обстоятельства жизни, способные вызвать данное переживание (пережитые трагедии, предательства, ошибки, невезение и т. д.). Возможно сознательное желание быть в уединении, т. е. испытывать достоинства позитивного одиночества.

Современные зарубежные исследователи одиночества отмечают необходимость принимать во внимание культурные различия и влияния при разработке исследований, т. к. культурные и социальные нормы, безусловно, влияют на характер, время и опыт переживания одиночества (Rokach, 2018; Fokkema et al., 2012; McHugh Power et al., 2017).

Fokkema et al. (2012), используя логистические модели, объяснили кросс-культурные различия переживания одиночества между странами Европы в демографических характеристиках, благосостоянии и здоровье, а также в социальных сетях. Респонденты в странах Южной и Центральной Европы, как правило, были более одиноки, чем их сверстники в странах Северной и Западной Европы. В странах Южной и Центральной Европы одиночество было в значительной степени обусловлено тем, что респонденты не имели супругов, а также экономическими проблемами и плохим состоянием здоровья. Частые контакты с родителями и детьми, участие в общественной жизни и оказание поддержки членам семьи были важны для предотвращения и облегчения одиночества почти во всех странах. В рамках другого исследования (Schinka et al., 2012), направленного на изучение одиночества у молодежи, фактор этнической принадлежности не обнаружил значимого влияния, однако выявлено, что одиночество тесно связано с суицидальными идеями и с суицидальным поведением.

Mund et al. (2020), проводя анализ стабильности одиночества на протяжении жизни, отмечают, что существует неоднозначное отношение к вопросам одиночества в различных культурах. В зависимости от места личности в контексте общественного развития отношение к одиночеству может варьироваться от рассмотрения его как патологического феномена до возвышения как средства сакральной трансформации и пути зрелой личности (Lykes & Kemmelmeier, 2014).

Исследования Lasgaard et al. (2016) и Mund et al. (2020) позволяют сделать вывод, что наиболее остро одиночество переживается в подростковом, юношеском и пожилом возрастах. В фокусе данного исследования находится юношеский возраст, который является особой ступенью в индивидуальном развитии личности. На этапе юношества происходят значимые изменения в области мышления, эмоционального восприятия жизни, социальных контактов и отношений, ощущения собственной уникальности. Появляется необходимость переосмысления интересов и жизненных ценностей. Всё это сказывается на новом восприятии одиночества как переживания, где сочетаются беспокойство по поводу реального или мнимого отсутствия желательных социальных контактов и, одновременно, присутствует стремление к уединению.

Таким образом, обращая основное внимание на негативные характеристики одиночества и на причины, способные привести к этому переживанию, необходимо еще раз подчеркнуть неоднозначность феномена, его позитивные потенциалы, особенно для юношеского возраста. Большинство проблем, связанных с одиночеством, коренятся не столько в нём самом, сколько

в отношении к нему переживающего субъекта. В своем негативном аспекте одиночество способно обесценить существующую реальность, имеющиеся достижения, усугубить неудачи. В то же время одиночество может придать дополнительный стимул внутренней активности, творческому саморазвитию и самосовершенствованию, что необходимо для успешной адаптации к студенческой жизни и условиям обучения в вузе.

Таким образом, была сформулирована *цель данного исследования*, заключающаяся в выявлении социально-психологических факторов и особенностей переживания одиночества в студенческом возрасте. Также в рамках исследования был сделан ряд предположений о влиянии на специфику переживания одиночества таких параметров, как пол, национальная принадлежность, место проживания, откуда студент приехал учиться.

## Методы

Выборку исследования составили студенты 1 курсов, обучающиеся в вузах г. Новосибирска (286 человек). Полоролевой состав выборки: юноши – 117 (40,9 %), девушки – 169 (59,1 %). Выборка дифференцировалась по национальному составу, т. к. одним из фокусов внимания выступала национальная принадлежность как фактор переживания одиночества. Национальный состав испытуемых: русские – 124 (43,4 %), казахи – 82 (28,7 %), татары – 26 (9,1 %), турки – 22 (7,7 %), узбеки – 18 (6,3 %), корейцы – 14 (4,8 %). По демографическим характеристикам основной состав студентов из городов – 224 (82,9 %), 62 участника родом из села (17,1 %). Все испытуемые, участвующие в исследовании, были приезжими из других городов и регионов, поэтому проживали в общежитии, снимали квартиры самостоятельно или с друзьями, проживали у родственников.

Для проведения исследования использовался комплекс методик: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела, М. Фергюсона (по Райгородский, 2011); «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Осин, Леонтьев, 2013); «Методика диагностики самооценки тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина (по Райгородский, 2011); «Шкала самооценки депрессии Цунга» (по Райгородский, 2011); анкета Г. Р. Шагивалеевой (Шагивалеева, 2013); «Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей личности» (КОС-1); методика «Определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (CISS) (авторы – С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер, по Водопьянова, 2009).

Дизайн исследования предполагал определение факторов одиночества по всей эмпирической выборке (факторный анализ), с последующим расчетом для каждого респондента z-оценки, и на следующем этапе – выявление влияния дополнительных факторов, содержащих наполняющих выделенные факторы одиночества. Проверена разница в переживании одиночества в зависимости от таких параметров, как пол, национальность, место проживания, при помощи критерия U Манна – Уитни для двух независимых выборок и критерия  $\chi^2$  для нескольких независимых выборок.

## Результаты и их обсуждение

Был проведен факторный анализ по методу главных компонент с вращением «varimax normalized» на общей выборке респондентов для выделения факторных компонентов одиночества (интегральных показателей). В результате были выделены пять компонент, объясняющие более 63 % общей дисперсии (табл. 1).

Таблица 1

Факторный анализ выраженности интегральных факторов переживания одиночества по общей выборке респондентов

Переменные	Факторы				
	Депрессивное переживание одиночества	Позитивное переживание одиночества	Переживание одиночества в межличностных отношениях	Желаемое одиночество	Избегание одиночества
Изоляция	<b>0,735</b>	0,327	-0,242	0,071	-0,11
Самоощущение	<b>0,753</b>	0,319	-0,125	0,034	-0,1
Отчуждение	<b>0,611</b>	0,398	-0,175	-0,195	0,158
Дисфория	<b>0,575</b>	-0,478	0,096	0,007	0,156
Общее одиночество	<b>0,843</b>	0,462	-0,218	-0,038	0,003
Позитивное одиночество	-0,294	<b>0,792</b>	0,456	-0,07	0,095
Радость уединения	-0,128	<b>0,75</b>	0,334	-0,203	0,188
Ресурс уединения	-0,369	<b>0,627</b>	0,41	0,08	-0,073
Зависимость от общения	0,484	-0,422	<b>0,673</b>	0,055	0,05
Проблемное одиночество	0,428	-0,036	<b>0,751</b>	0,039	-0,078
Потребность в компании	0,341	-0,413	<b>0,628</b>	0,048	0,068
Желание одиночества	0,194	0,308	-0,141	<b>0,758</b>	-0,065
Считает себя одиноким	0,042	0,058	-0,001	<b>0,614</b>	0,476
Избегание одиночества	-0,104	-0,081	-0,137	-0,121	<b>0,836</b>

Характеристика переменных выделенных факторов определила их название. Так, в *первый фактор*, названный нами «депрессивное переживание одиночества», вошли переменные негативного переживания одиночества с выраженными проявлениями дисфории (0,575), отчуждением (0,611) и изоляцией (0,735). Негативное и болезненное восприятие одиночества (0,843), свойственное депрессивному типу, избегающему взаимодействия с окружающими, при наличии такой потребности провоцируют создание устойчивого образа одинокого человека по отношению к собственной персоне (0,753). Переменные, включенные в первый фактор одиночества, скорее всего, связаны с уходом в себя и избеганием контактов. Такая отгороженность вскрывает желание избежать разочарования, что, по всей видимости, и вызывает депрессивные чувства.

*Второй фактор*, названный нами «позитивное переживание одиночества», включает переменные, связанные с позитивным восприятием одиночества (0,792), радостью уединения (0,75) и ресурсностью одиночества (0,627). Такое отношение к одиночеству отражает добровольный отказ от общения с фиксацией субъекта на внутреннем мире, от которого он получает удовольствие и облегчение от возможности сосредоточиться на собственных переживаниях.

*Третий фактор* переживания одиночества, названный нами «переживание одиночества в межличностных отношениях», включает шкалы переживания одиночества как проблемы (0,751), которая, по всей видимости, обусловлена сложностями в межличностных отношениях. В данный фактор с высокими нагрузками включены такие переменные, как зависимость от общения (0,673) и потребность в компании (0,628). Это позволяет предположить, что студенты с высокими нагрузками по третьему фактору испытывают потребность в отношениях с окружающими людьми, однако на данный момент переживают нарушение в системе установившихся связей. *Четвертый фактор*, названный «желаемое одиночество», включает показатели по шкалам желания одиночества (0,614) и самооценки себя как одинокого человека (0,758). *Пятый фактор* включает параметр избегания одиночества (0,836).

Анализ результатов по критерию Колмогорова – Смирнова позволяет утверждать, что нормальное распределение получено по трем выделенным интегральным показателям, что приводит к необходимости исключить факторы «желаемое одиночество» и «избегание одиночества» из дальнейшего расчета ( $p < 0,05$ ).

Следуя дизайну исследования, для каждого респондента произведен расчет новых значений (z-баллов) по интегральным факторам: фактор 1 – депрессивное переживание одиночества; фактор 2 – позитивное переживание одиночества; фактор 3 – переживание одиночества в межличностных отношениях.

Анализ содержательного наполнения интегральных показателей одиночества проведен при помощи дисперсионного анализа с отбором эффектов на уровне значимости  $p < 0,050$  (табл. 2), либо при помощи t-критерия Стьюдента в зависимости от типа данных. Логическая последовательность определения расчетов и применения типа анализа определялась, исходя из рекомендаций для математического анализа Перевозкиной, Перевозкина (2014).

Влияние дихотомической переменной «есть ли в окружении люди, с которыми чувствуете себя непринужденно?» исследовалось с помощью t-критерия Стьюдента. Наблюдается достоверная разница выборочной совокупности по фактору 3 «переживание одиночества в межличностных отношениях» ( $p = 0,027$ ).

Анализ дополнительных переменных позволяет выделить следующее содержательное наполнение выделенных типов переживания одиночества студентами. *Фактор 1 «депрессивное переживание одиночества»* содержательно определяется такими параметрами, как «шкала ситуативной тревожности», «шкала личностной тревожности», «самооценка депрессии Цунга», «эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)», «копинг, ориентированный на избегание (КОИ)», субшкала «отвлечение», «общий копинг», «социально предписанный перфекционизм». Это позволяет сделать вывод о том, что депрессивный тип переживания одиночества свойственен студентам с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности, возможно актуализированной социальными изменениями, связанными с необходимостью переезда для обучения в вузе, оторванностью от семьи и друзей. Кроме того, данное переживание характеризуется высоким уровнем депрессивности. Как ведущие копинг-стратегии для депрессивного типа переживания одиночества выступают эмоционально-ориентированный

копинг, включающий стратегии ухода от проблемы, убежание в фантазии или какие-то действия, позволяющие отреагировать аффект, отвлечься от отрицательных эмоций или вовлечь других в свои переживания. Конкретных действий для решения проблемы в данном случае не предпринимается. Проблема усугубляется присутствием шкалы социально предписанного перфекционизма, что характеризует испытуемых как считающих, что общество предъявляет к ним нереально завышенные требования и ожидания.

**Таблица 2**

Дисперсионный анализ для факторов переживания одиночества студентами по дополнительным факторам влияния

	Шкала ситуативной тревожности				Шкала личностной тревожности				Самооценка депрессии Цунга			
	Leven		ANOVA		Leven		ANOVA		Leven		ANOVA	
	F	p	F	p	F	P	F	P	F	p	F	p
Фактор 1	1,36	0,24	<b>3,15</b>	<b>0,016</b>	0,74	0,51	<b>3,38</b>	<b>0,037</b>	1,16	0,33	<b>5,69</b>	<b>0,005</b>
Фактор 2	1,40	0,22	1,43	0,223	0,68	0,49	0,47	0,619	0,37	0,69	1,23	0,296
Фактор 3	1,26	0,27	0,59	0,555	1,13	0,35	0,01	0,988	1,22	0,31	2,16	0,08
	Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)				Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)				Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)			
	Leven		ANOVA		Leven		ANOVA		Leven		ANOVA	
	F	p	F	p	F	P	F	P	F	p	F	p
Фактор 1	1,12	0,33	0,00	0,998	0,73	0,46	<b>4,97</b>	<b>0,004</b>	1,87	0,13	<b>3,80</b>	<b>0,006</b>
Фактор 2	0,74	0,53	<b>3,38</b>	<b>0,037</b>	3,72	0,06	3,06	0,08	1,46	0,24	<b>3,39</b>	<b>0,011</b>
Фактор 3	0,72	0,47	0,46	0,613	3,96	0,07	1,49	0,22	1,34	0,22	0,82	0,518
	Субшкала «отвлечение»				Субшкала «социальное отвлечение»				Общий копинг			
	Leven		ANOVA		Leven		ANOVA		Leven		ANOVA	
	F	p	F	p	F	P	F	P	F	p	F	p
Фактор 1	1,38	0,26	<b>3,14</b>	<b>0,018</b>	0,13	0,89	0,48	0,628	2,62	0,06	<b>3,83</b>	<b>0,013</b>
Фактор 2	1,16	0,31	<b>5,69</b>	<b>0,003</b>	0,82	0,48	<b>2,34</b>	<b>0,046</b>	0,32	0,842	<b>3,92</b>	<b>0,011</b>
Фактор 3	1,20	0,30	1,19	0,330	1,11	0,36	2,19	0,091	1,27	0,31	2,28	0,08
	Шкала перфекционизма				Социально предписанный перфекционизм				Интегральная шкала перфекционизма			
	Leven		ANOVA		Leven		ANOVA		Leven		ANOVA	
	F	p	F	p	F	P	F	P	F	p	F	p
Фактор 1	1,12	0,32	1,53	0,176	2,11	0,08	<b>2,51</b>	<b>0,034</b>	2,08	0,09	0,51	0,76
Фактор 2	0,08	0,96	1,40	0,221	0,56	0,58	0,28	0,756	2,51	0,06	1,83	0,15
Фактор 3	2,03	0,05	<b>3,22</b>	<b>0,028</b>	1,07	0,40	0,16	0,873	0,04	0,976	<b>9,20</b>	<b>0,001</b>

Отмечены эффекты, значимые на уровне  $p < 0,05000$ .



*Фактор 2 «позитивное переживание одиночества»* содержательно определяется такими параметрами, как «проблемно-ориентированный копинг (ПОК)», «копинг, ориентированный на избегание (КОИ)», субшкала «отвлечение», субшкала «социальное отвлечение», «общий копинг». Таким образом, ведущими копинг-стратегиями при позитивном переживании одиночества и способностью находить в нем ресурсы выступает способность концентрировать усилия на решении возникающих задач. Однако испытуемым могут быть свойственны и такие стратегии, как отвлечение от проблемы, реализация себя в социальных взаимодействиях, разные формы социальной активности. Например, такие студенты начинают активнее учиться, записываются в кружки и студенческие клубы, научную жизнь вуза.

*Фактор 3 «переживание одиночества в межличностных отношениях»* содержательно определяется такими параметрами, как «шкала перфекционизма», «интегральная шкала перфекционизма», и дихотомической переменной «есть ли в окружении люди, с которыми чувствуете себя непринужденно?». Это означает что переживание одиночества в межличностных отношениях связано с крайне высокими требованиями к себе и окружающим, препятствующими выстраиванию новых связей в вузе, вызывающими межличностную напряженность.

Таким образом, нами выделены три типа переживания одиночества студентами с соответствующим содержательным наполнением факторов. Детерминантами переживания одиночества выступили личностные особенности (тревожность, депрессивность и перфекционизм), ведущие копинг-стратегии, социальная ситуация оторванности от семьи для обучения.

В дальнейшем перед нами были поставлены задачи выявления особенностей переживания одиночества в зависимости от параметров – пол, национальность и размер поселения первичного проживания. Для выявления различий переживания по данным параметрам были использованы критерий U Манна – Уитни для двух независимых выборок и критерий  $\chi^2$  для нескольких независимых выборок.

Исследование разницы переживания одиночества в зависимости от пола проведено с использованием критерия U Манна – Уитни, данные представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

*Различия в переживании одиночества в зависимости от пола респондентов*

	Потребность в компании	Радость уединения	Ресурс уединения	Зависимость от общения	Позитивное одиночество	Шкала личностной тревожности	Много ли времени проводите среди людей?	Стремитесь ли Вы избежать одиночества?	Интегральная шкала перфекционизма
U Манна – Уитни	5336	6080	5336	5700	5658	6052	6412	5806	6014
Z	-3,535	-2,159	-3,523	-2,846	-2,927	-2,2	-3,408	-3,132	-2,267
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	0	0,031	0	0,004	0,003	0,028	0,001	0,002	0,023

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о следующих различиях в переживании одиночества. Девушки достоверно чаще испытывают потребность в компании и стремятся проводить больше времени среди людей, а также показывают достоверно более высокие данные по шкале личностной тревожности и интегральной шкале перфекционизма. Однако радость уединения и ресурс уединения, оценку уединения как позитивного также достоверно чаще свойственно переживать девушкам. Для юношей достоверно чаще характерно стремление избежать одиночества. Полученные данные показывают двойственный характер одиночества. С одной стороны, девушки рассматривают возможность одиночества как позитивную, однако при погружении в одиночество, несмотря на тревожность и перфекционизм, испытывают потребность в межличностном взаимодействии.

Сравнение групп по параметру «национальная принадлежность» проведено при помощи критерия  $\chi^2$ , достоверные различия представлены в таблице 4. В исследовании приняли участие 6 этнических групп (русские – 124, казахи – 82, татары – 26, турки – 22, узбеки – 18, корейцы – 14), однако в силу малочисленности четырех из них основное сравнение происходило среди двух больших этнических групп – русских и казахов.

**Таблица 4**

Различия в переживаниях одиночества в зависимости от национальной принадлежности

	Самоощущение	Отчуждение	Дисфория	Радость уединения	Общее переживание одиночества	Ситуативная тревога	
Хи-квадрат	16,393	19,804	11,256	12,905	18,08	13,369	
Асимптотическая значимость	0,006	0,001	0,047	0,024	0,003	0,02	
	Самооценка депрессии Цунга	Много ли времени проводите среди людей	Есть ли в Вашем окружении люди, с которыми Вы чувствуете себя просто и непринужденно?	Считаете ли себя одиноким	Стремитесь ли Вы избежать одиночества	Шкала оценки организаторских склонностей	Перфекционизм, ориентированный на других
Хи-квадрат	15,197	13,596	13,592	13,833	26,509	13,107	16,998
Асимптотическая значимость	0,01	0,018	0,018	0,017	0	0,022	0,005

Полученные данные позволяют сделать вывод о наличии ряда достоверных различий по представленным в таблице шкалам, которые носят вероятностный характер. Обобщая полученные результаты, можно отметить, что испытуемые узбекской национальности испытывали максимальные сложности в адаптации в вузе, у них выражены переживания одиночества, оцениваемого как негативное, что может быть объяснено как разницей культур, так и низким уровнем владения русским языком. Испытуемые данной группы склонны к переживанию одиночества в межличностных отношениях, что подтверждается напряженностью в общении, стремлением к изоляции.

Вероятно, позитивное переживание одиночества чаще всего свойственно испытуемым корейской национальности, которые, с одной стороны, ценят одиночество как возможность обратиться к внутреннему миру, с другой – при переживании одиночества в адаптационный период включаются в различные формы социальной активности. Также позитивное восприятие одиночества характерно для студентов татарской национальности. Выраженные ощущения изоляции и отчуждения в данном случае, скорее, связаны с отрывом от дома, утратой непосредственной поддержки семьи. Отметим, что студенты данной группы нуждаются в общении и демонстрируют установки, направленные на принятие других и поиск поддержки. Также склонны испытывать радость уединения студенты татарской национальности. Испытуемые данной группы не склонны вступать в активные контакты с окружающими, испытывают напряженность во взаимодействии. Студенты русской национальности достоверно реже, чем студенты других групп, переживают радость уединения и достоверно чаще испытывают потребность в общении. Негативное переживание одиночества в данном случае возникает в случае невозможности находиться в компании. Студентам казахской национальности, несмотря на ресурсное восприятие одиночества, свойственно болезненное дисфоричное его восприятие, приводящее к актуализации депрессивных тенденций и отчуждению от окружающих.

Исследование разницы переживания одиночества в зависимости от места, откуда студент прибыл, проведено с использованием критерия U Манна – Уитни, данные представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

*Разница переживания одиночества в зависимости от места, откуда студент прибыл на обучение*

	Одиночество как проблема	Радость уединения	Позитивное одиночество	Считает ли себя одиноким	Перфекционизм, ориентированный на других
U Манна – Уитни	3010	3320	3310	3774	3464
Z	-3,06	-2,311	-2,327	-1,984	-1,956
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	0,002	0,021	0,02	0,047	0,05

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что испытуемые, приехавшие на обучение из городов, не рассматривают одиночество как проблему, имеют более высокие требования к окружающим и при этом оценивают себя как одиноких людей. Наблюдается двойственность отношения к одиночеству у испытуемых из сельских поселений: с одной стороны, они более склонны рассматривать одиночество, возникающее при обучении, как проблему, с другой – достоверно имеют более высокие показатели по параметрам «радость уединения» и «позитивное одиночество». Это означает, что несмотря на негативную оценку возникающего одиночества, они склонны находить в нем положительные моменты.

### **Заключение**

В проведенном исследовании нами определен компонентный состав одиночества, представленный тремя ортогональными факторами: депрессивное переживание одиночества, позитивное переживание одиночества, переживание одиночества в межличностных отношениях.

Изучение содержательного наполнения ортогональных факторов позволило сделать вывод о дифференцированном влиянии депрессии, копинг-стратегий и перфекционизма на специфику переживания одиночества. Так, депрессивное переживание одиночества характеризуется наличием депрессивных или субдепрессивных состояний, эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, ощущением, что общество предъявляет нереально завышенные требования. Позитивное переживание одиночества детерминируется как конструктивными копинг-стратегиями (проблемно-ориентированный копинг), включением в разные формы социальной деятельности, так и неконструктивными (копинг, ориентированный на избегание). Переживание одиночества в межличностных отношениях определяется выраженным перфекционизмом по отношению к себе и другим, напряженностью в межличностных отношениях.

Исследование разницы в переживании одиночества в зависимости от пола, национальной принадлежности и размера поселения, откуда приехали студенты, также позволяет выделить ряд закономерностей. Для юношей достоверно чаще свойственно избегание одиночества. Девушки достоверно чаще склонны рассматривать одиночество как позитивное состояние, при наличии двойственного характера переживания. С одной стороны, обращение к одиночеству выступает ресурсом, с другой – играет мобилизирующую роль в активизации межличностных контактов. Таким образом, подтверждается предположение о наличии полоролевой специфики переживания одиночества.

Исследование роли национальной принадлежности испытуемых, несомненно, требует дальнейшего изучения с выделением равномерных выборок исследования больших групп. Однако на малых группах наблюдается ряд закономерностей, которые возможно обозначить как вероятностные.

Выявлена разница в переживании одиночества испытуемыми, приехавшими в вуз из городов и сельской местности. Так, студенты, приехавшие в вуз из сельской местности, испытывают двойственность в переживании одиночества, с одной стороны оценивая его негативно, с другой – находят ресурсы и радость в уединении.

Таким образом, двойственный характер одиночества как сложного и многомерного явления позволяет нам рассматривать его одновременно как негативное состояние, приводящее к ряду эмоциональных последствий, и как ресурс, актуализирующий социальные связи испытуемых, и как потребностное состояние, направленное на познание себя. Выделены факторы социально-психологического характера, детерминирующие специфику его переживания студентами первых курсов.

## Литература

- Андреева, Г. М. (2011). К вопросу о кризисе идентичности в условиях социальных трансформаций. *Психологические исследования*, 6(20).
- Антонова, Е. С. (2010). Подходы к исследованию направлений явления одиночества. *Известия Томского политехнического университета*, 316(6), 172–176.
- Белобрыкина, О. А., Лимонченко, Р. А. (2017). Особенности переживания психологических проблем девиантными подростками. *Национальный психологический журнал*, 4, 129–138. <https://doi.org/10.11621/npj.2017.0413>
- Биксон, Т. К., Пепло, Л. Э. (1989). Жизнь старого и одинокого человека. В *Лабиринты одиночества* (с. 485–511). Прогресс.
- Вербицкая, С. Л. (2002). *Социально-психологические факторы переживания одиночества* (кандидатская диссертация). Санкт-Петербургский государственный университет.
- Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. Питер.
- Деточенко, Л. С. (2014). Социально-демографическое измерение экзистенции одиночества. *Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики*, 7, 47–50.
- Задорожная, О. В. (2005). Одиночество как одна из форм девиантного поведения: причины и особенности проявления. *Общество и право*, 4, 66–71.
- Колмаков, А. А. (2019). Переживание одиночества в генезе суицидального риска у молодых людей. В В. Ф. Гигин и др. (ред.), *Философия и социальные науки в современном мире: Материалы междунар. науч. конф.* (с. 500–505). Белорусский государственный университет.
- Кон, И. С. (1996). Социальный статус юношества. В Т. В. Лисовский (ред.), *Социология молодежи* (с. 94–106). Изд-во Санкт-Петербургского ун-та.
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2013). Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 10(1), 55–81.
- Перевозкина, Ю. М., Перевозкин, С. Б. (2014). *Основы математической статистики в психолого-педагогических исследованиях: в 2 ч.* Новосибирский государственный педагогический университет.
- Петраш, М. Д. (2021). Позитивное одиночество в структуре переживания повседневных стрессоров на разных этапах взрослости. *Проблемы современного педагогического образования*, 72, 387–391.
- Покровский, Н. Е., Иванченко, Г. В. (2008). *Универсум одиночества: социологические и психологические очерки*. Логос.
- Пузанова, Ж. В. (2008). Одиночество: возможности эмпирического исследования. *Вестник РУДН. Серия: Социология*, 4, 28–38.
- Райгородский, Д. Я. (2011). *Практическая психодиагностика: Методики и тесты*. Бахрах-М.
- Рубинштейн, К., Шейвер, Ф. (1989). Опыт одиночества. В Н. Е. Покровский (ред.), *Лабиринты одиночества* (с. 275–300). Прогресс.
- Скорова, О. И. (н. д.). Психологические аспекты одиночества. *HPSY.RU. Экзистенциальная и гуманистическая психология*. <http://hpsy.ru/public/x2892.htm>
- Шагивалеева, Г. Р. (2007). *Одиночество и особенности его переживания студентами*. Алмедиа.
- Шагивалеева, Г. Р. (2013). Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества. *Концепт*, S1, 92–102.

- Шматова, Ю. Е. (2021). Психическое здоровье населения в период пандемии COVID-19: тенденции, последствия, факторы и группы риска. *Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз*, 14(2), 201–224. <https://doi.org/10.15838/esc.2021.2.74.13>
- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., & Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: A qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>
- Fokkema, T., De Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2012). Cross-national differences in older adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 201–228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.631612>
- Konrath, S. H., Chopik, W. J., Hsing, C. K., & O'Brien, E. (2014). Changes in adult attachment styles in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 326–348. <https://doi.org/10.1177/1088868314530516>
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?": A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>
- Lykes, V. A., & Kimmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468–490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- McHugh Power, J. E., Hannigan, C., Carney, S., & Lawlor, B. A. (2017). Exploring the meaning of loneliness among socially isolated older adults in rural Ireland: A qualitative investigation. *Qualitative Research in Psychology*, 14(4), 394–414.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24–52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Schinka, K. C., Van Dulmen, M. H. M., Bossarte, R., & Swahn, M. (2012). Association between loneliness and suicidality during middle childhood and adolescence: Longitudinal effects and the role of demographic characteristics. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 105–118. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.584084>
- Smits, I. A. M., Dolan, C. V., Vorst, H. C. M., Wicherts, J. M., & Timmerman, M. E. (2011). Cohort differences in Big Five personality factors over a period of 25 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1124–1138. <https://doi.org/10.1037/a0022874>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321–344. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504\\_3](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_3)

Андронникова О. О.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА...

**Российский психологический журнал**, 2022, Т. 19, № 3, 135–149. doi: 10.21702/rpj.2022.3.9

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

Поступила в редакцию: 18.07.2022

Поступила после рецензирования: 11.08.2022

Принята к публикации: 12.08.2022

#### **Информация об авторе**

**Ольга Олеговна Андронникова** – кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», г. Новосибирск, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57193952779, ResearcherID: D-2926-2014, SPIN-код: 9118-8231, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, e-mail: [andronnikova\\_69@mail.ru](mailto:andronnikova_69@mail.ru)

#### **Информация о конфликте интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.