

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / THEORETICAL STUDIES

Научная статья / Research Article  
<https://doi.org/10.11621/KPJ-24-06>  
УДК/UDC 159.923.2

### Проблема одиночества в юношеском возрасте

Н.П. Ансимова , А.А. Прядилина

Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, Ярославль, Российская Федерация

 miklinar@yandex.ru

#### Резюме

**Актуальность.** Проблема переживания одиночества является одной из малоизученных в психологической науке. В настоящее время единый подход к пониманию одиночества в психологии не сложился, что затрудняет выделение особенностей переживания на том или ином возрастном этапе. В условиях современного мира все чаще именно лица юношеского возраста оказываются подвержены переживанию одиночества, в связи с чем становится необходимым не только отделять возрастные особенности от характера переживания, но и выявлять возможные причины и факторы одиночества.

**Цель.** Целью статьи является выделение и описание факторов, оказывающих влияние на формирование одиночества.

**Методы.** Основными методами, используемыми при написании данной работы, стали гносеологический и аналитический, а также метод классификаций.

**Результаты.** Дается краткий анализ теоретических подходов к пониманию одиночества, а также приводятся положения авторского коллектива, опирающегося на экзистенциальную и гуманистическую модели, в рамках которых представленный для изучения конструкт рассматривается как личностный ресурс. Раскрываются преимущества необходимости выделения различных групп факторов одиночества, в частности внешних и внутриличностных, которые обеспечивают более глубокое изучение феномена одиночества и раскрывают некоторые его характеристики. Показано, как анализ факторов одиночества может способствовать выработке стратегий оказания помощи лицам, испытывающим одиночество. Приводится вариант терапевтической работы психолога по вопросам переживания одиночества, основанием для которой служит моделирование ситуаций уединения.

**Выводы.** Полученные результаты позволили установить, что изучение факторов одиночества является одной из главных задач в рамках изучения феномена одиночества. Выделенные нами группы факторов позволяют несколько расширить представления о природе одиночества, помимо этого также позволяют подойти к разрешению вопроса о том, как теоретические положения внедрить в консультативную, терапевтическую и иную деятельность практикующего психолога.

**Ключевые слова:** одиночество, факторы одиночества, характеристики одиночества, ситуация уединения, внутренний мир

**Для цитирования:** Ансимова, Н.П., Прыдилина, А.А. (2024). Проблема одиночества в юношеском возрасте. *Казанский педагогический журнал*, 30(3–4), 9–32. <https://doi.org/10.11621/KPJ-24-06>

## Problem of Loneliness in Adolescence

Nina P. Ansimova ✉, Alesya A. Pryadilina

Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl, Russian Federation

✉ miklinar@yandex.ru

### Abstract

**Background.** The problem of loneliness is one of the least studied in psychological science. At present, the unified approach to understanding loneliness in psychology has not changed, which makes it difficult to consider various factors at a particular age stage. In the conditions of the modern world, it is increasingly the youth that provides an increase in the experience of loneliness, in connection with which not only the separation of age characteristics from character becomes visible, but also the possible manifestation of the causes and factors of loneliness.

**Objective.** The purpose of the article is to identify and describe the factors that influence the formation of loneliness.

**Methods.** The main methods used in this work were epistemological and analytical methods, as well as the method of classification.

**Results.** A brief analysis of theoretical approaches to understanding loneliness is given. The presented provisions of the author's approach are based on the existential and humanistic models. The construct of loneliness presented for study is considered as a personal resource. The advantages of the need to identify various groups of loneliness factors are revealed, in particular external and intrapersonal ones, which provide a more in-depth study of the phenomenon of loneliness and reveal some of its characteristics. It is shown that the analysis of loneliness factors can contribute to the development of strategies in helping people experiencing loneliness. A version of therapeutic work based on the modeling of situations of solitude with psychologist's clients experiencing loneliness is suggested.

**Conclusions.** The obtained results allowed us to establish that the study of loneliness factors is one of the main tasks in the framework of studying the phenomenon of loneliness. The groups of factors we have identified allow us to expand our understanding of the nature of loneliness, in addition, this also allows us to approach the question of how to implement theoretical provisions in the counselling, therapeutic and other activities of a practitioner in psychology.

**Keywords:** loneliness, loneliness factors, loneliness characteristics, solitude situation, inner world

**For citation:** Ansimova, N.P., Pryadilina, A.A. (2024). Problem of loneliness in adolescence. *Kazan Pedagogical Journal*, 30(3–4), 9–32. <https://doi.org/10.11621/KPJ-24-06>

## Введение

С наступлением XXI в. человек сталкивается с новыми явлениями, процесс, ход и разворачивание которых не могут не влиять на его жизнь. Появление гаджетов, новых информационных технологий значительно упростило получение и усвоение знаний, сформировано новое пространство для коммуникации людей друг с другом. Онтогенетическое развитие личности в современных условиях ускорилось, вследствие чего начинают сдвигаться границы возрастных периодов. Ускоренный темп жизни, социальные изменения, обусловленные политическими действиями, эпидемиологическими ситуациями и другими факторами, порождают новые модели уклада жизни. Как можно заметить, преобразования окружающего внешнего мира накладывают след на мир внутренний, и особенно эти перемены происходят в отношении собственной жизни человека. Если бы нам было возможно представить жизненный путь личности графически, то есть в виде некой кривой на координатной плоскости, где ось абсцисс обозначала бы годы жизни, а ось ординат — количество событий (по С.Л. Рубинштейну понимаемых как узловые моменты, поворотные этапы жизни, определяющие ее дальнейший ход), мы бы в действительности увидели, насколько неповторим и уникален «сценарий» жизни каждого человека. Не исключено, что при анализе множества «сценариев» жизненного пути не составило бы труда выделить некоторые закономерности, иными словами, определить, какие именно события, независимо от возрастного периода, продолжительности и прочих факторов, происходят в жизни каждого человека. Сложнее дела обстояли бы с анализом второй кривой, поскольку здесь нам пришлось бы столкнуться с субъективной оценкой значимости событий и с понятием субъективного в целом.

## Методология исследования

Субъективное, рассматриваемое с точки зрения этимологического анализа, предстает как нечто *подчиняемое* субъекту, нечто *присоединяемое, примешиваемое* к нему, а также ему *подлежащее*. В субъективное входят конкретные представления, убеждения, эмоции, чувства, желания, переживания, ощущения конкретного человека, в которых выражается его личное отношение к кому- или чему-либо. Потому субъективность как качество личности отражает особенный, отличительный от другого способ проживания собственной жизни.

Человеку всегда необходимо оставаться с кем-либо в отношениях, но не всегда этот *некто* находится извне. Опираясь на теорию В.Н. Мясищева, под отношениями мы также понимаем систему связей личности с окружающим миром (Мясищев, 1998; Бодалев, 1993), и потому в первую очередь с окружающими людьми. Взаимодействуя с другими, мы познаем не столько их, сколько самих себя, разворачиваем собственный внутренний мир не столько для них, сколько для самих себя.

Возрастающая потребность в общении есть одна из отличительных особенностей нынешнего времени. Насыщенность наших «сценариев» и жизненных

путей, а отсюда и значимость тех или иных событий, во многом зависит от наличия или присутствия в них людей, по отношению к которым мы испытываем более сильные эмоции и к которым обращены многие наши переживания, желания, потребности.

Однако, возвращаясь к ранее упомянутому *некто*, стоит обратить внимание, что порой при его отсутствии извне (независимо от причин) человек, нуждающийся в поддержании отношений, направляет свою потребность в нем на себя, обращаясь к собственному «Я», всматриваясь в свой внутренний мир.

Приближение к внутреннему миру, знакомство с ним, его открытие может пугать человека, поскольку подразумевает встречу с самим собой, а следовательно, и со своими, в том числе и скрытыми, чувствами, желаниями, потребностями и т.п. (метафорой подобной встречи могло бы стать столкновение с отражением в зеркальной дверце шкафа, за которой скрывается все то, что позволяет нам менять наши «маски»), и потому он стремится избегать подобных встреч. Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев полагают, что избегание собственного «Я» может вытекать из попыток избежать *собственного одиночества* (Осин, Леонтьев, 2013).

Проблема одиночества — одна из актуальных научных проблем. Все больше она привлекает внимание психологов, социологов и специалистов, так или иначе изучающих человека и его природу. Нельзя наверняка определить, чем именно данная проблема вызывает интерес, однако среди возможных причин можно указать и отсутствие единого подхода к пониманию одиночества (содержание которого могло бы обобщать концепции и теории ученых, имеющих схожие точки зрения в отношении поставленной проблемы), и малую изученность его проявлений на разных возрастных этапах (в психологической литературе встречаются работы на данную тему лишь в подростковом и зрелом возрастах), и преобладание в социальной жизни современного человека виртуального пространства.

Известно, что одиночество в целом оказывает на личность разрушающее воздействие, следствием которого являются негативные эмоции и чувства, связанные с пребыванием в одиночестве (Слободчиков, 2020), сложность в установлении контактов с другими людьми, однако мало уделяется внимания конструктивному характеру одиночества и тому, как оно может положительно влиять на личность.

Одиночество в юношеском возрасте имеет более яркое выражение, в отличие от предыдущих возрастных периодов (Вязникова, Амосова, 2020; Шитикова, 2022; Мишина, Воробева, 2023; Бармина, Нозикова, 2024), и изучение его специфики представляет собой особый интерес, причины которого кроются также и в том, что в психологии до сих пор остается открытым вопрос о его границах. Е.Е. Сапогова указывает, что они «обозначены между 17–21 годом для юношей и 16–20 годами для девушек», Н.Е. Ковалев обозначает границы рассматриваемого этапа 15–18 годами, а В.С. Мухина — от 15–16 до 21–25 лет (Ковалев и др., 1975; Мухина, 2003; Сапогова, 2001, с. 338). И.В. Шаповаленко выделяет раннюю (15–18 лет) и позднюю (18–23 года) юность (Шаповаленко, 2004). Разнообразие подходов к определению границ этапа может объясняться тем, что юность является переходным периодом,

несмотря на то, что большинством таковым признается подростковый возраст. Последний, однако, больше тяготеет к детству, в то время как юность оказывается ближе к взрослости. Отличительной характеристикой лиц юношеского возраста является их способность к рефлексии и глубокому самоанализу. А. Бузман определял рефлексию как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя», П. Тейяр де Шарден говорил о ней как о способности «сосредоточиться на самом себе», способности «уже не просто познавать, а познавать самого себя; не просто знать, а знать, что знаешь» (Шигабетдинова, 2014, с. 415). Именно поэтому одними из главных вопросов, требующих разрешения на данном возрастном этапе, являются вопросы: «Каким быть?», «Кем быть?», «С кем быть?» В сравнении с подростком, также стремящимся познать себя, юноша не столько желает подчеркнуть свою уникальность, заявить о своем существовании, сколько пытается осмыслить свое место в мире, отнести себя к тем или иным социальным группам, определить для себя цель и пути ее достижения, и для всего этого ему необходимо иметь знания и представления о своих интересах и способностях, о связи с эпохой, историческим временем, в котором юноша живет, об отношении к различным явлениям действительности, происходящим вокруг, о границах своего внутреннего мира и его составляющих, который в своем существовании не отделен от потребностей и переживаний юноши (Мазилев, 2017).

Главной причиной переживания одиночества на рассматриваемом этапе является возникающий внутриличностный конфликт. С одной стороны, юноша испытывает потребность в близких и доверительных отношениях с окружающими, с другой стороны, он вынужден сталкиваться с тем, что время от времени нуждается в уединении. Актуализация любой из потребностей может приводить к переживанию одиночества. Так, выступающая в качестве ведущей потребность в близких контактах подчеркивает, на наш взгляд, деструктивный характер одиночества, поскольку человек лишен возможности удовлетворить ее самостоятельно. Она побуждает человека активизировать свои внутренние ресурсы (поиск партнера по общению, готовность к установлению контакта и др.), а также учитывать параметры межличностных взаимодействий, которые лежат за пределами личности и на которые оказывают влияние окружающие люди (сюда относятся наличие обратной связи, глубина контактов, схожесть установок партнеров по общению и др.). В связи с этим следует полагать, что при разворачивании внутриличностного конфликта в данном ключе одиночество приобретает эмоционально-негативный оттенок (Быкова, 2022). Отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками приводит к тому, что у современных юношей практически нет опыта в установлении «живых», тесных дружеских связей, которые способны удовлетворить потребность высказаться, поделиться своими переживаниями, освободиться от них и найти своеобразную точку опоры — получить поддержку, помощь или просто быть услышанным (Молочкова, 2020; Мерзлякова, Бибарсова, 2022).

Мировоззренческий поиск, формирование ценностных ориентаций и собственных взглядов на жизнь требуют от юноши постановки серьезных проблем и выдвижения конкретных целей (Сухорукова, 2022; Брызгалина, 2022). Испытывая потребность в применении различных социальных ролей и усвоении требований к ним, обогащении собственного опыта, систематизации получаемых знаний, юноша вместе с этим испытывает потребность побыть наедине с собой. Это дает ему возможность моделировать различные жизненные ситуации, противопоставлять себя им и другим людям, осмысливать свою непохожесть, подчеркивать индивидуальность, делать выводы о себе самом, что в свою очередь избавляет его от переживания сильных негативных эмоций и позволяет ему изучить свои особенности.

Анализ зарубежных и отечественных концепций позволил нам вывести следующее определение: «Одиночество — это психическое состояние, при котором те или иные сочетания внешних (изменения в обществе, в особенности негативные, ситуации-“толчки”, оказывающие сильное влияние на человека, отсутствие круга общения, определенные требования со стороны общества и т.п.) и внутриличностных (потребности, стремления, черты характера, отсутствие привязанности, заниженная самооценка и т.п.) факторов приводят личность к *ограждению* при ведущей роли внешних факторов или *отстранению* при ведущей роли внутриличностных факторов себя от окружающей действительности» (Ансимова, Прыдилина, 2024, с. 101).

М.Е. Валиуллина и ряд ее коллег, давая характеристику понятия «психическое состояние» на основе анализа различных подходов к его пониманию, указывают на то, что оно представляет собой «отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» (Валиуллина и др., 2011, с. 66). Переживания как отражения не столько объективного мира, сколько бытия человека в нем и его отношений к бытию (отношений к собственным непосредственным отношениям с миром) входят в основное содержание внутреннего мира человека (Мазилев, 2017). Внутренний мир неотделим от внешнего, однако он в отдельности не составляет его какой бы то ни было части и может существовать как отдельное явление.

Из приведенных выше заключений мы можем сделать вывод о том, что понятие «одиночество» целесообразно применять для описания индивидуальных, интимных аспектов *внутреннего устройства* конкретного человека. В таком случае говорить о собственном одиночестве как о принадлежащем конкретной личности вполне правомерно, что также дает и основание использовать понятие субъективного как синонимичного понятию собственного (Ожегов, 2010).

Стоит отметить, что в большинстве отечественных работ, посвященных проблеме одиночества, достаточно часто встречается понятие «субъективное одиночество» («субъективное ощущение одиночества», «субъективное переживание одиночества») и значительно реже употребляется термин «объективное

одиночество». Этимологический анализ показывает, что под *объективным* чаще всего понимают то, что имеет отношение к внешним условиям, связано с ними, является независимым от чьей бы то ни было воли (Ожегов, 2010; Ушаков, 1935). Это дает нам возможность кратко охарактеризовать приведенные понятия и определить их как виды одиночества, основанием для выделения которых являются выступающие в качестве ведущих *факторы* одиночества. Так, субъективное одиночество есть психическое состояние, в основе которого лежат внутриличностные факторы, в то время как в основе (или выступают в качестве ведущих) объективного одиночества — внешние.

В настоящее время нет единой классификации факторов одиночества (Миндалева, Козловская, 2024). В психологической литературе приводятся данные о том, что в их роли могут выступать индивидуально-психологические, социально-психологические особенности личности (Андронникова, 2022), среди которых выделяются неудовлетворенная потребность в привязанности, самооценка, недостаточный уровень развития коммуникативных и организаторских способностей и др. Г.М. Тихонов говорит о социокультурных факторах (Тихонов, 2020). Также зачастую принимается во внимание классификация Г.Р. Шагивалеевой, которая включает в себя ряд причин переживания одиночества. К ним относятся:

- причины, исходящие от самой личности (здесь выделяют две подгруппы, в первую из которых входит стремление человека быть в одиночестве, целенаправленность его деятельности на достижение этого результата, а во вторую — наличие определенных черт характера, затрудняющих взаимодействие человека с другими);
- причины, исходящие от других людей (например, игнорирование, избегание);
- причины, являющиеся следствием стечения обстоятельств (изоляция, не зависящая ни от самой личности, ни от действий других людей, ярким примером которой может служить эпидемиологическая ситуация, сложившаяся из-за распространения COVID-19) (Шагивалеева, 2007).

Помимо этого, американским психологом Д. Янгом было выделено 12 причин возникновения хронического переживания одиночества, среди которых неспособность переносить вынужденное уединение, низкое самоуважение, социальная тревожность, коммуникативная неуклюжесть, недоверие к людям, внутренняя скованность, постоянный выбор неудачных партнеров, страх быть отвергнутым, невозможность расслабиться, страх перед эмоциональной близостью, неуверенность в своих желаниях, нереалистические притязания (Ильин, 2013).

### Результаты исследования

Нами был проведен анализ известных в психологической науке подходов и моделей к пониманию одиночества, в ходе которого удалось выделить несколько групп факторов, оказывающих влияние на формирование одиночества (в рамках некоторых концепций — чувства одиночества, ощущения одиночества), способствующих его раскрытию. Стоит отметить, что указанные авторами концепций

факторы (причины) в целом не соотносятся ими с характером одиночества — его конструктивностью или деструктивностью.

**Первая группа**, выделенная нами, представляет из себя *чистые* внутриличностные факторы, которые больше других представлены в психодинамическом направлении. В первую очередь речь идет о раннем детском опыте, ранних детских впечатлениях и реакциях. Большое внимание представители данного направления (З. Фрейд, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, Э. Фромм и др.) обращают на проявление болезненной скрытности или открытой враждебности личности, неудовлетворенным потребностям в общении и интимной близости, наличии объекта поклонения.

**Вторая группа** включает в себя *чистые* внешние факторы. В соответствии с социологическим, феноменологическим, общесистемным и некоторыми другими подходами эти факторы могут также обозначаться и как социальные, ситуативные, средовые и т.д. Среди данных факторов стоит выделить изменения в социальных институтах (К. Боумен), распространение индивидуализма (реализация в обществе принципа «каждый сам за себя») (Р. Слейтер), давление и требование со стороны общества следовать определенным моделям, образцам общения, увеличение ситуаций, влекущих нарушение связей с окружающими людьми (К. Роджерс).

**Третью группу** образует смешение внутриличностных и внешних факторов. Причем представляется возможным выделить две подгруппы, в одной из которых наблюдается преобладание внутриличностных, в другой — внешних факторов.

Так, представители когнитивного подхода (Э. Пепло, А. Бек и др.), говорящие о важной роли обоих факторов, акцентируют внимание на том, что основой одиночества становится осмысление человеком себя как одинокого, вследствие чего все происходящее во внешнем мире как бы подстраивается под его чувства и мысли. Ключевые фигуры приватного подхода (В. Дерлега, С. Маргулис и др.), понимающие под одиночеством нарушение гармонии между интимностью и формальностью общения, пишут о том, что поверхностность связей с окружающими, их неустойчивость может быть вызвана излишней сердечностью человека, душевностью, заинтересованностью в других.

В противовес указанным подходам сторонники интеракционистского направления (в частности Р. Вейс), выделявшие среди факторов одиночества ситуативные и личностные, в качестве ведущего выделяли первый, поскольку текущие события, по их мнению, оказывают большее влияние на личность, особенно те, которые оцениваются как значимые.

Отдельно стоит отметить, что среди проанализированных нами подходов имеются и те, в которых факторы одиночества никоим образом не рассматриваются, так как одиночество предстает изначально присущим человеку. Речь идет об экзистенциальном (К. Мустакас, И. Ялом, Б. Миюскович и др.) и гуманистическом (А. Маслоу и др.) подходах, отличие между которыми в рамках рассмотрения



феномена одиночества состоит в том, что экзистенциалисты больше склоняются к драматизму существования человека на земле, в то время как гуманисты сосредотачиваются на позитивном характере одиночества. Нам близки идеи двух данных концепций, поскольку в них затрагивается важная составляющая одиночества — его *двунаправленный характер*. В указанных же выше подходах и направлениях мы встречаем полярные определения одиночества (либо как крайне негативного явления, либо способствующего развитию личности и раскрытию ее потенциала).

Пожалуй, лишь недавно человек смог свободно заговорить о своем одиночестве. Развитие в обществе тенденции заботы о себе, бережном отношении не только к физическому, но и ментальному здоровью позволило развеять некоторые стереотипы об одиночестве, снять навешанные ярлыки «одинок» с множества людей. Наиболее распространенные в психологии классификации видов и типов одиночества (например, С.Г. Корчагиной, Г.Р. Шагивалеевой, Д.И. Янга) «высвечивают» зависимость человека от внешнего мира, подчеркивая, что одиночество выступает как побочный эффект вследствие невовлеченности человека в связи с ним (Корчагина, 2008; Покровский, 1989; Осин, Леонтьев, 2013; Шагивалеева, 2007; Редина, 2023; Земляк и др., 2022). Однако не всякая вовлеченность позволяет обеспечить человека всем для него необходимым. В связи с этим нельзя не сосредоточиться на поиске ответа на вопрос о том, что же одиночество дает человеку.

Наш подход к пониманию одиночества базируется на том, что по своей природе оно не обязательно обладает разрушительной, деструктивной силой, а в большей мере является ценным ресурсом личности. На основе этого мы выделяем два вида одиночества — непозитивное и позитивное, основанием для обозначения которых считаем его *принятие*.

На наш взгляд, непозитивное одиночество актуализируется в периоды жизни человека, когда он оказывается бессильным в том, чтобы устанавливать или продолжать контакты с внешним миром. Границы «Я» оказываются доступными для всех, потому даже при отсутствии взаимодействия с людьми он, словно губка, впитывает все, что происходит вокруг него, таким образом теряя себя, не понимая, что из всего этого есть именно его «Я». Нахождение в таком состоянии продолжается до тех пор, пока человек не пресыщается всей полученной извне информацией, что заставляет его «взять паузу», в которой происходит осознание своего одиночества, констатация факта, что именно на *данный момент* человек находится не столько один, «без никого», сколько сам с собой. Таким образом, принятие одиночества осуществляется через принятие того факта, что попытки выстроить связи с внешним миром не приносят положительных результатов, однако это не становится для человека проблемой, и одиночество на этом этапе не кажется ему разрушающим, угрожающим. Именно по этой причине данный вид одиночества обозначается нами как «непозитивное», поскольку использование других синонимичных терминов высвечивало бы его деструктивный характер.

Говоря о принятии одиночества как об открывающихся перед личностью выборах жизненного пути, можно предположить, что человек, переживающий

непозитивное одиночество, столкнется с необходимостью искать ответ на вопрос «Как выйти из паузы?». Принимая во внимание недостаточность внутренних ресурсов, что может быть объяснено неудачными попытками выстроить контакты с кем-либо из окружающих, порождающими риск вновь столкнуться с отрицательным результатом, человеку остается анализировать имеющийся опыт. На наш взгляд, человек, делая такой выбор, переходит не только на новый уровень переживания одиночества, позитивного, но и на новый уровень личностного развития, и потому предполагаем, что переживание позитивного одиночества связано со способностью человека проводить внутреннюю работу над собой, поддерживать динамику своего развития.

Для эмпирического подтверждения выделения позитивного одиночества как отличного от других видов одиночества нами было проведено исследование (Ансимова, Прыдилина, 2024), участие в котором приняли старшеклассники и студенты вузов и колледжей города Ярославля в количестве 73 человек в возрасте от 16 до 23 лет. Результаты применяемой для исследования методики «Дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО-3)» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева показали, что у большинства лиц юношеского возраста хотя и была выявлена выраженная потребность в общении, метод относительных оценок определил наличие скрытого потенциала позитивного одиночества, переживание которого в большей степени связано с поиском его продуктивных аспектов. Анализ также позволил выявить, что переживанием позитивного одиночества могут определяться значимость или незначимость определенных жизненных смыслов у лиц юношеского возраста и желательность различных эмоциональных переживаний. Эмпирические данные подтвердили выдвинутые теоретические положения исследователей о том, что раскрытию потенциала позитивного одиночества могут способствовать стремление личности к внутренним изменениям и наличие комфортной, безопасной среды, в связи с чем переживание позитивного одиночества в юношеском возрасте в большей степени может способствовать решению психологических проблем личности. Таким образом, проведенное исследование может стать основой для дальнейшей работы в рассматриваемом направлении.

Затрагивая тему эмпирических исследований феномена одиночества, хотелось бы сказать несколько слов о том, что в действительности психология бедна на диагностический инструментарий, с помощью которого представлялось бы возможным измерять представленный конструкт. Чаще всего исследователи прибегают к использованию таких методик, как упомянутый выше «Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3)» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, «Шкала одиночества UCLA» Д. Рассела, «Опросник переживания одиночества» Е.А. Манаковой, опросник С.Г. Корчагиной и др., которые, к сожалению, не позволяют дать полную картину структуры одиночества и факторов, его вызывающих.

Д. Рассел в своей работе «Измерение одиночества» (Покровский, 1989) подробно описывает одномерный и многомерный подходы к изучению одиночества, каждый из которых представлен кратким анализом методик зарубежных

исследователей. На наш взгляд, одной из ключевых проблем в данном вопросе является отсутствие более или менее определенного перечня *характеристик* одиночества. Анализ некоторых классификаций видов и типов одиночества позволил установить ряд критериев, на основе которых представляется возможным их выделение:

- область (или области) переживаний, где осуществляется разрушение значимых связей и отношений, образующих внутренний мир личности;
- временная протяженность (временная перспектива, продолжительность);
- опыт переживаний (эмоциональные характеристики);
- наличие оценочного измерения;
- природа недостающих социальных отношений (дефицита социальных отношений);
- глубина проявления (от нормы до патологии);
- комплексность;
- амбивалентность;
- неоднозначность влияния на личность и др. (Покровский, 1989; Корчагина, 2008; Неумоева-Колчеданцева, 2011).

Однако, несмотря на такую множественность характеристик, нельзя однозначно сказать, какие из них являются основополагающими, а также второстепенными, учет каких обязателен или недопустим при диагностике, связи каких более значимы и сильны с теми или иными факторами одиночества, которые также могут выступать важными характеристиками.

Как же факторы одиночества характеризуют рассматриваемый нами конструкт?

Во-первых, возможность выделения внутриличностных и внешних факторов подтверждает двунаправленность одиночества, что зачастую опускается исследователями. Но стоит отметить, что двунаправленность, если и упоминается, обычно рассматривается с точки зрения влияния на личность. Так, говорят о деструктивном (разрушающем личность) и конструктивном (раскрывающем творческий потенциал и способность к рефлексии) характере одиночества. Мы же видим в двунаправленности и другую грань, определяющую субъективное и объективное начало одиночества. Субъективное начало связано с доминированием внутриличностных факторов, объективное же — с доминированием внешних. Схожие идеи представлены в работе Е.В. Неумоевой-Колчеданцевой (Неумоева-Колчеданцева, 2011), однако внимание автора сосредотачивается на деформированности и враждебности общественных отношений, в то время как в предлагаемой нами модели одиночества мы избегаем негативных аспектов.

Во-вторых, анализ внутриличностных и внешних факторов позволяет более отчетливо развести часто употребляемые в качестве синонимичных одиночеству понятия изоляции и уединения (Емельянова, Прядилина, 2022).

В толковом словаре С.И. Ожегова (Ожегов, 2010) можно найти определение таких слов, как «изолировать» и «изолироваться», в которые вложена суть

понятия «изоляция», звучащая как отдаление от других, ограждение от окружающего мира. На основе этого мы можем предположить, что изоляция имеет отношение к пространственному, физическому месту нахождения человека и, как следует из этого, не является каким-то внутренним переживанием. Обобщая, мы можем сказать, что изоляция определяется как ситуация, предполагающая наличие объекта, который добровольно или принудительно исключается из поля зрения человека, и побуждающая к смене физической локализации человека, то есть смене места пребывания извне, в окружающем мире, что, на наш взгляд, может быть связано с преобладанием внешних факторов.

Толковый словарь Д.Н. Ушакова содержит определения слов «уединить», «уединяться» (Ушаков, 1935), характеризующих уединение как отделение, удаление от всех и всего. С.Г. Корчагина пишет, что уединение изначально имеет временные рамки, всегда добровольно и свободно выбирается человеком (Корчагина, 2008). С.А. Ишанов, Е.Н. Осин и В.Ю. Костенко (Ишанов и др., 2018; Ишанов, 2020), изучая работы зарубежных исследователей, пришли к выводу, что под уединением чаще всего понимают жизненную ситуацию. Анализ исследования К. Лонга (Long et al., 2003), позволившего выявить положительные аспекты уединения, дает нам основание заключить, что уединение представляет собой такую ситуацию, которая находится под контролем человека, способствует повышению самопонимания, самообновлению и дает возможность для творчества и оценивается как более духовная в сравнении с теми ситуациями, в которых отражен негативный опыт человека от пребывания в одиночестве, то есть имеет отношение к внутренней работе личности, активизирующейся в том числе и при ведущей роли внутриличностных факторов.

Таким образом, понятия изоляции и уединения в большей степени оказываются связаны с поведенческой сферой и могут представлять из себя определенные стратегии поведения (Петраш и др., 2021).

В-третьих, подробное изучение внутриличностных факторов одиночества может позволить определить, какие из личностных особенностей в большей степени могут выступать в роли факторов риска или защитных факторов развития одиночества. С. Бюкер и группа ученых в своей работе изложили гипотезы о взаимосвязи «большой пятерки» черт личности с одиночеством (Buecker et al., 2020). Обращаясь к оригинальным англоязычным названиям, укажем, что в нее входят «экстраверсия» («extraversion»), «доброжелательность» («agreeableness»), «добросовестность» («conscientiousness»), «нейротизм» («neuroticism») и «открытость опыту» («openness to experience»). Я.Ю. Воронкова, О.М. Радюк и И.В. Басинская, проведя лингвистический и семантический анализы указанных терминов, пришли к их следующим определениям: понятию «extraversion» соответствует «экстраверсия» (или активность, направленная во внешний мир), понятию «agreeableness» — привязанность / сотрудничество, понятию «conscientiousness» — контролирование / добросовестность (или способность к самоконтролю), понятию «neuroticism» — нейротизм (или негативная эмоциональность), понятию

«openness to experience» — открытость опыту, новым идеям (Воронкова и др., 2017). Зарубежные исследователи полагают, что из приведенных выше личностных черт только нейротизм положительно коррелирует с одиночеством (Vanhalst et al., 2011; Teppers et al., 2013). При этом нейротизм как характеристика эмоциональной устойчивости зачастую рассматривается во взаимосвязи с депрессией или депрессивными состояниями (Накулинен et al., 2015; Barnhofer, Chittka, 2010; Mu et al., 2019). По отношению к позитивному одиночеству рассмотрение данного аспекта является, на наш взгляд, нецелесообразным, однако нельзя отрицать, что данные конструкторы оказываются взаимосвязанными. Обобщая, мы можем предположить, что раскрытию и дальнейшему развитию потенциала личности, детерминирующего ее возможности в разрешении стоящих перед ней задач, будет способствовать изучение внутриличностных факторов одиночества.

В-четвертых, выделение и анализ факторов одиночества может способствовать выработке стратегий оказания помощи лицам, переживающим одиночество. Действительно, знание причин во многом облегчает поиск подходящего терапевтического подхода, диагностического инструментария, техник консультирования (Оганесова, 2022; Ваваев, 2024). Анализ работ, посвященных преодолению одиночества, показывает, что в настоящее время по-прежнему внимание исследователей сосредоточено на переживании одиночества лишь на отдельных возрастных этапах, в частности в подростковом (Колмогорова, Манакова, 2015; Рюмина, 2022; Пухарева и др., 2023) и пожилом (Храпова, 2024а, 2024б) возрастах. Нами отмечено, что в последние годы более детально прорабатывается вопрос оказания помощи пожилым людям, оставшимся одиночками, в то время как для лиц подросткового и юношеского возраста из результатов эмпирических исследований выделяются только обобщенные рекомендации по работе с ними. Стоит также отметить, что наиболее привлекательным для практикующих психологов оказывается когнитивная или когнитивно-поведенческая терапия, одним из первых которую подробно изложил в своих трудах Дж. Янг (Покровский, 1989). Как нами отмечалось ранее, представители когнитивного подхода, изучающие феномен одиночества, на первый план выводят внутриличностные факторы одиночества, потому работа в рамках данной терапии строится на обучении самоконтролю, изменении неадаптивного поведения и т.п. Р. Вейс же как сторонник интеракционистского подхода больше уделял внимания анализу обстоятельств жизни человека, тому, что и каким образом происходит извне.

Представляется возможным предположить, что одним из конструктивных вариантов терапевтической работы по вопросам переживания одиночества могло бы стать сочетание указанных подходов. В первую очередь необходимо в равной степени учитывать внутриличностные и внешние факторы одиночества. Анализ актуального состояния обращающегося за помощью целесообразно проводить наравне с анализом его текущих жизненных ситуаций, что позволит психологу выстроить «внутреннюю реальность» личности (Корчагина, 2008). Использование таких техник, как проигрывание ситуаций, внушающих страх, или

моделирование желательного типа поведения, позволит подойти к решению задачи восполнения дефицита социального взаимодействия. Это также может стать необходимым для помощи человеку в достижении соответствия с «внешней реальностью».

Исходя из наших теоретических положений о том, что одиночество является ценным личностным ресурсом, работа психолога также должна способствовать «видимости» данного факта для человека, обращающегося за помощью. Одним из способов помощи, на наш взгляд, может стать моделирование ситуаций уединения.

Ситуация уединения, как было указано выше, представляет из себя такую ситуацию, которая находится под контролем человека, способствует повышению самопонимания, самообновлению и дает возможность для творчества и оценивается как более духовная в сравнении с теми ситуациями, в которых отражен негативный опыт человека от пребывания в одиночестве.

Рассматривая ситуацию уединения как ситуацию, находящуюся под контролем человека, мы можем выделить два аспекта. Первый состоит в определении понятия «контроль». Обращение к толковым словарям позволяет трактовать его как проверку, целенаправленное наблюдение, учет (Даль, 1998; Ожегов, 2010). Так, контроль выполняет диагностическую функцию, позволяя придерживаться человеку направления, избранного для достижения конкретной цели (например, установление дружеских взаимосвязей с окружающими людьми). Здесь, на наш взгляд, целесообразен акцент на создании необходимых условий для грамотной реализации данной функции, которые направлены на минимизацию отвлекающих факторов. Второй аспект контроля может заключаться в анализе наличия у человека представлений о том, что именно он может контролировать, изменять и что напрямую зависит от него. Учет объективных обстоятельств, своего состояния позволяет человеку качественно и количественно определить влияние внешних и внутренних факторов на решение конкретной жизненной задачи. Обобщая изложенное, можно сказать, что контроль в ситуации уединения необходим для получения информации об окружающей действительности, а именно о протекании жизненной ситуации, характере стоящей проблемы и о том, как человек реагирует на нее и какие у него есть ресурсы для ее решения.

Другой характеристикой ситуации уединения является раскрытие перед человеком возможности для самопонимания. Большой вклад в разрешение этого вопроса внесли работы Б.В. Кайгородова, предложившего свою концепцию самопонимания, которое определяется как «постижение человеком смысла своего существования, в результате которого происходит когнитивное и эмоциональное согласование продуктов самосознания и реальности» (Айдинова, 2022, с. 476). Продуктами самосознания, по мнению исследователя, выступают «Я-концепция» (знания и представления человека о себе) и «Я-образ» (то, на основе чего у других людей складываются знания и представления о человеке; то, что человек готов

предоставить о себе для окружения) (Кайгородов, 2014). Оказываясь в той или иной реальной жизненной ситуации, человек должен установить баланс между представлениями о себе и стоящей перед ним задачей, что требует учета и внешних условий, поскольку «понять себя можно только в контексте мира» (Кайгородов, 2014, с. 81). На наш взгляд, подобного рода согласование позволяет человеку открывать новые смыслы в том, что человеку было доступно о себе ранее. Так, ситуация уединения способствует формированию более четких, ясных представлений о себе, своих качествах, личностных характеристиках не только за счет дополнения, обновления уже имеющейся информации, но и за счет стремления человека к подобного рода внутренним изменениям.

Ключевое место в рассмотрении ситуации уединения отведено духовности, точнее оценке подобной ситуации как духовной. Этимологический разбор понятий «духовность» и «духовный» проводится нами через понятие духа, которое, согласно толковому словарю С.И. Ожегова, трактуется как начало, определяющее поведение и действия человека; как некая внутренняя сила; как истинный смысл, истинное содержание чего-либо (Ожегов, 2010). В.П. Ярцева усматривает в понятии «духовность» средство развития личности, открывающее человеку «путь к определению и принятию своего смысла и способа жизни» (Ярцева, 2019, с. 120). Можно предположить, что выделенные трактовки в целом соотносятся с рассмотренными выше характеристиками ситуации уединения и включают в себя их содержание, из чего следует заключение о том, что духовность является не только интегрирующим, объединяющим понятием в рамках поставленного вопроса, но и главной характеристикой ситуации уединения. Также исходя из этого, духовность в контексте изучаемой проблемы, на наш взгляд, представляет собой свойство человека находиться в мысленном диалоге с окружающей действительностью, позволяя осмыслить ее и себя в ней. Таким образом, ситуация уединения способствует раскрытию в человеке данного свойства.

Наличие контроля, стремление к самопониманию, раскрытие духовности как некое «обязательное содержание» ситуации уединения, на наш взгляд, могут способствовать формированию позитивного отношения к одиночеству.

Так или иначе, мы должны придерживаться негласного правила, изложенного Р. Вейсом: «В любом случае тем, кто исследует одиночество, важно постоянно задаваться вопросом о применимости своей работы» (Покровский, 1989, с. 128).

### **Заключение**

Резюмируя вышеизложенное, мы приходим к следующему заключению: выявление, определение и анализ факторов одиночества является одной из первостепенных задач в рамках изучения феномена одиночества. Предложенная нами классификация факторов не является полной и требует доработки, однако выделенные группы позволяют расширить представления о природе одиночества, а также подойти к разрешению вопроса о том, как теоретические положения внедрить в практическую (консультативную или терапевтическую) деятельность психолога.

## Список литературы

- Айдинова, М.П. (2022). Самопонимание личности в юношеском возрасте. *Вопросы устойчивого развития общества*, (6), 474–480.
- Андронникова, О.О. (2022). Социально-психологические факторы и особенности субъективного переживания одиночества в студенческом возрасте. *Российский психологический журнал*, 19(3), 135–149.
- Ансимова, Н.П., Прядилина, А.А. (2024). Позитивное одиночество как средство решения психологических проблем в юношеском возрасте. *Научно-педагогическое обозрение*, (3), 100–111. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-3-100-111>
- Бармина, П.С., Нозикова, Н.В. (2024). Переживание одиночества в зависимости от межличностных отношений в юношеском возрасте. *Перспективы науки и образования*, (1), 574–589.
- Бодалев, А.А. (1993). Психология межличностных отношений: (к 100-летию со дня рождения В.И. Мясшцева). *Вопросы психологии*, (2), 86–91.
- Брызгалина, Е.А. (2022). Ключевые положения о личностных ценностях и смыслах (по материалам отечественных и зарубежных научных источников). *Теоретическая и экспериментальная психология*, (2), 46–66.
- Быкова, Д.И. (2022). Эмоциональное состояние и субъективное ощущение одиночества в ранней юности. В кн.: Наука молодых — будущее России. Сб. науч. статей 7-й Междунар. науч. конф. перспективных разработок молодых ученых. (С. 75–78). Курс: Изд-во Юго-Западного государственного ун-та.
- Ваваев, С.Ф. (2024). Чувство одиночества как предмет психологического консультирования. В кн.: Современный мир психологии глазами молодого ученого. Материалы Межвузовской науч.-практич. конф. магистрантов. (С. 22–28). Тверь: Изд-во Тверского государственного ун-та.
- Валиуллина, М.Е., Габдреева, Г.Ш., Менделевич, В.Д., Прохоров, А.О. (2011). Психология состояний. Учебное пособие. Москва: Изд-во «Когито-Центр».
- Воронкова, Я.Ю., Радюк, О.М., Басинская, И.В. (2017). «Большая пятёрка», или пятифакторная модель личности. В кн.: Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе. Сборник научных трудов. Под ред. Е.Н. Ткач. (С. 39–45). Хабаровск: Изд-во Тихоокеанского государственного ун-та.
- Вязникова, Л.Ф., Амосова, О.Н. (2020). Особенности переживания одиночества в студенческом возрасте (периоде поздней юности). В кн.: Личность в образовательном пространстве: вариативность подходов к содержанию и технологиям психолого-педагогического сопровождения. Сборник научных трудов. (С. 69–74). Хабаровск: Изд-во Тихоокеанского государственного ун-та.
- Даль, В.И. (1998). Толковый словарь живого великорусского языка. Т. 2. Москва: Изд-во «Цитадель».
- Емельянова, М.С., Прядилина, А.А. (2022). Соотношение понятий «одиночество» и «уединение» сквозь призму философских взглядов. Сборник статей 22-й Всеросс. науч.-практич. конф.: в 2 тт. Т. 1. (С. 996–1003). Киров: Изд-во Вятского государственного ун-та.



Земляк, А.М., Айсувакова, Т.П., Сорокопуд, Ю.В. (2022). Проблема одиночества личности в пожилом возрасте: сущность и психологическое решение. *Проблемы современного педагогического образования*, 74(2), 260–262.

Ильин, Е.П. (2013). Психология общения и межличностных отношений. Москва: Изд-во «Питер».

Ишанов, С.А., Осин, Е.Н., Костенко, В.Ю. (2018). Личностное развитие и качество уединения. *Культурно-историческая психология*, (1), 30–40.

Ишанов, С.А. (2020). Феномен уединения в психологических исследованиях: актуальные подходы и перспективы. *Мир психологии*, (1), 176–186.

Кайгородов, Б.В. (2014). Самопонимание как процесс согласования человеком представлений о себе и окружающем мире. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*, (4), 80–88.

Ковалев, Н.Е., Райский, Б.Ф., Сорокин, Н.А. (1975). Введение в педагогику: учебное пособие. Москва: Изд-во «Просвещение».

Колмогорова, Л.С., Манакова, Е.А. (2015). Преодоление переживания одиночества: учебно-методическое пособие. Барнаул: Изд-во Алтайского государственного педагогического ун-та.

Корчагина, С.Г. (2008). Психология одиночества: учебное пособие. Москва: Изд-во Московского психолого-социального института.

Мазилев, В.А. (2017). Внутренний мир человека как предмет психологической науки. *Ярославский педагогический вестник*, (4), 177–185.

Мерзлякова, С.В., Бибарсова, Н.В. (2022). Ответственность как фактор развития семейного самоопределения в юношеском возрасте. *Национальный психологический журнал*, (2), 3–13.

Миндалева, Е.В., Козловская, В.А. (2024). Методологические подходы к исследованию одиночества. Молодежь Сибири — науке России. Материалы междунар. науч.-практич. конф. (С. 245–248). Красноярск: Изд-во Сибирского института бизнеса, управления и психологии.

Мишина, М.М., Воробева, К.А. (2023). Психологические аспекты субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей. *Вестник РГГУ. Серия «Педагогика. Психология. Образование»*, (1), 70–85.

Молочкова, С.А. (2020). Одиночество и отчуждение человека в современном информационном мире. В кн.: Структурные преобразования экономики территорий: в поиске социального и экономического равновесия. Сборник научных статей 3-й Всеросс. науч.-практич. конф.: в 2 тт. (С. 57–61). Курск: Изд-во Юго-Западного государственного ун-та.

Мухина, В.С. (2003). Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. Москва: Изд-во «Академия».

Мясищев, В.Н. (1998). Психология отношений: избранные психологические труды. Москва: Изд-во Института практической психологии.

Неумоева-Колчеданцева, Е.В. (2011). Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. *Образование и наука*, (1), 42–51.

Оганесова, Н.Л. (2022). Психологическое консультирование по проблемам одиночества. На пересечении языков и культур. *Актуальные вопросы гуманитарного знания*, (1), 359–365.

Ожегов, С.И. (2010). Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. Москва: Изд-во «А ТЕМП».

Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2013). Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, (1), 55–81.

Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю., Муртазина, И.Р., Вартамян, Г.А., Щукин, А.В. (2021). Отношение к одиночеству: поведенческие стратегии как ресурсы преодоления. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 11(4), 341–355.

Покровский, Н.Е. (1989). Лабиринты одиночества: Пер. англ. Москва: Изд-во «Прогресс».

Пухарева, Т.С., Шишева, А.Г., Тур, Е.И. (2023). Переживание одиночества молодыми людьми с разными вариантами жизни. *Вестник университета*, (11), 278–286.

Редина, А.В. (2023). Типы переживания одиночества в подростковом и раннем юношеском возрасте. *Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина*, (2), 308–327.

Рюмина, И.М. (2022). Содержательные характеристики переживания одиночества у студентов с разным типом социальной направленности. *Проблемы современного педагогического образования*, 74(1), 348–351.

Сапогова, Е.Е. (2001). Психология развития человека: Учеб пособие. Москва: Изд-во «Аспект пресс».

Слободчиков, И.М. (2020). Одиночество личности: природа, структура, содержание, механизм развития. В кн.: Актуальные аспекты социально- и психолого-педагогических проблем детства и сопровождения участников образовательного процесса. Сборник научных статей. (С. 184–206). Москва: Изд-во Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования.

Сухорукова, М.Г. (2022). Переживание одиночества и смысложизненные ориентации в юношеском возрасте. *Конструктивные педагогические заметки*, 10(2), 166–176.

Тихонов, Г.М. (2020). Социокультурные факторы формирования одиночества у студентов: монография. Ижевск: Изд-во Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова.

Ушаков, Д.Н. (1935). Толковый словарь русского языка. Москва: Изд-во «Советская энциклопедия».

Храпова, А.С. (2024а). Психологические аспекты работы по проблеме одиночества в социальной сфере. *Международный научный журнал «Вестник науки»*, (2), 465–472.

Храпова, А.С. (2024б). Техники индивидуального консультирования и психотерапии пожилых людей по проблеме одиночества. *Международный научный журнал «Вестник науки»*, (2), 474–479.

Шаповаленко, И.В. (2004). Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). Москва: Изд-во «ГАРДАРИКИ».

Шигабетдинова, Г.М. (2014). Феномен рефлексии: границы понятия. *Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского*, 2(1), 415–422.

Шагивалеева, Г.Р. (2007). Одиночество и особенности его переживания студентами. Елабуга: Изд-во «Алмедиа».

Шитикова, Е.В. (2022). Переживание чувства одиночества личности в ранней юности. *Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета*, 4(3), 109–118.

Ярцева, В.П. (2019). Понятие духовности: психологический аспект. *Прикладная юридическая психология*, (1), 108–121.

Barnhofer, T., Chittka, T. (2010). Cognitive Reactivity Mediates the Relationship between Neuroticism and Depression. *Behaviour Research and Therapy*, 48(4), 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.005>

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J.J.A., Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>

Hakulinen, C., Elovainio, M., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Kivimäki, M., Jokela, M. (2015). Personality and Depressive Symptoms: Individual participant meta-analysis of 10 cohort studies. *Depression and Anxiety*, 32(7), 461–470. <https://doi.org/10.1002/da.22376>

Long, C.R., Seburn, M., Averill, J.R., More, T.A. (2003). Solitude Experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 578–583.

Mu, W., Luo, J., Rieger, S., Trautwein, U., Roberts, B.W. (2019). The Relationship between Self-esteem and Depression when Controlling for Neuroticism. *Collabra Psychology*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.1525/collabra.204>

Teppers, E., Klimstra, T., Damme, C.V., Luyckx, K., Vanhalst, J., Goossens, L. (2013). Personality Traits, Loneliness, and Attitudes toward Aloneness in Adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045–1063. <https://doi.org/10.1177/0265407513481445>

Vanhalst, J., Klimstra, T., Luyckx, K., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Goossens, L. (2011). The Interplay of Loneliness and Depressive Symptoms Across Adolescence: Exploring the Role of Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776–787. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>

## References

Aidinova, M.P. (2022). Self-Understanding of Personality in Adolescence. *Voprosy ustoychivogo razvitiya obshchestva = Issues in Sustainable Development of Society*, (6), 474–480. (In Russ.)

Andronnikova, O.O. (2022). Socio-Psychological Factors and Features of the Subjective Experience of Loneliness at Student Age. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal = Russian Psychological Journal*, 19(3), 135–149. (In Russ.)

Ansimova, N.P., Pryadilina, A.A. (2024). Positive Loneliness as a Means of Solving Psychological Problems in Adolescence. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie = Pedagogical Review*, (3), 100–111. (In Russ.). <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-3-100-111>

Barmina, P.S., Nozikova, N.V. (2024). The Experience of Loneliness Depending on Interpersonal Relationships in Adolescence. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives on Science and Education*, (1), 574–589. (In Russ.)

Barnhofer, T., Chittka, T. (2010). Cognitive Reactivity Mediates the Relationship between Neuroticism and Depression. *Behaviour Research and Therapy*, 48(4), 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.005>

Bodalev, A.A. (1993). Psychology of Interpersonal Relationships: (to the 100th anniversary of the birth of V. I. Myasishchev). *Voprosy psikhologii = Questions of Psychology*, (2), 86–91. (In Russ.)

Bryzgalina, E.A. (2022). Key Provisions on Personal Values and Meanings (based on materials from domestic and foreign scientific sources). *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya = Theoretical and Experimental Psychology*, (2), 46–66.

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J.J.A., Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>

Bykova, D.I. (2022). Emotional state and subjective feeling of loneliness in early adolescence. In the Science of the young is the future of Russia. Seventh International Scientific Conference on Advanced Developments of Young Scientists. (pp. 75–78). Kursk: Southwest State University Publ. (In Russ.)

Dal', V.I. (1998). Explanatory Dictionary of the Living Great Russian Language. Vol. 2. Moscow: Citadel Publ. (In Russ.)

Emel'yanova, M.S., Pryadilina, A.A. (2022). The relationship between the concepts of «loneliness» and «solitude» through the prism of philosophical views. Twenty-Second All-Russian Scientific and Practical Conference: in 2 vol. Vol. 1. (pp. 996–1003). (In Russ.)

Hakulinen, C., Elovainio, M., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Kivimäki, M., Jokela, M. (2015). Personality and Depressive Symptoms: Individual participant meta-analysis of 10 cohort studies. *Depression and Anxiety*, 32(7), 461–470. <https://doi.org/10.1002/da.22376>

Il'in, E.P. (2013). Psychology of communication and interpersonal relationships. Moscow: Piter Publ. (In Russ.)

Ishanov, S.A. (2020). The phenomenon of solitude in psychological research: current approaches and prospects. *Mir psikhologii = World of Psychology*, (1), 176–186. (In Russ.)

Ishanov, S.A., Osin, E.N., Kostenko, V.Yu. (2018). Personal development and quality of solitude. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, (1), 30–40. (In Russ.)

Jarceva, V.P. (2019). The concept of spirituality: psychological aspect. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya = Applied Legal Psychology*, (1), 108–121. (In Russ.)

Kaigorodov, B.V. (2014). Self-understanding as a process of coordinating a person's ideas about himself and the world around him. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University*, (4), 80–88. (In Russ.)

Khrapova, A.S. (2024a). Psychological aspects of work on problems of loneliness in the social sphere. *Vestnik nauki = Bulletin of Science*, (2), 474–479. (In Russ.)

Khrapova, A.S. (2024b). Techniques for individual counseling and psychotherapy of older people on the problem of loneliness. *Vestnik nauki = Bulletin of Science*, (2), 474–479. (In Russ.)

Kolmogorova, L.S., Manakova, E.A. (2015). Overcoming the experience of loneliness: an educational manual. Barnaul: Altai State Pedagogical University Publ. (In Russ.)

Korchagina, S.G. (2008). Psychology of loneliness: a textbook. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute Publ. (In Russ.)

Kovalev, N.E., Raiskii, B.F., Sorokin, N.A. (1975). Introduction to pedagogy: textbook. Moscow: Prosveshchenie Publ. (In Russ.)

Long, C.R., Seburn, M., Averill, J.R., More, T.A. (2003). Solitude Experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 578–583.

Mazilov, V.A. (2017). The inner world of man as a subject of psychological science. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik = Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, (4), 177–185. (In Russ.)

Merzlyakova, S.V., Bibarsova, N.V. (2022). Responsibility as a factor in the development of family self-determination in adolescence. *National Psychological Journal*, (2), 3–13. (In Russ.)

Mindaleva, E.V., Kozlovskaya, V.A. (2024). Methodological approaches to the study of loneliness. Youth of Siberia - science of Russia. International Scientific and Practical Conference. (pp. 245–248). Krasnoyarsk: Siberian Institute of Business, Management and Psychology Publ. (In Russ.)

Mishina, M.M., Vorobeva, K.A. (2023). Psychological aspects of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men. *Vestnik RGGU. Seriya «Pedagogika. Psikhologiya. Obrazovanie» = Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series «Pedagogy. Psychology. Education»*, (1), 70–85. (In Russ.)

Molochkova, S.A. (2020). Loneliness and alienation of a person in the modern information world. Structural transformations of the territorial economy: in search of social and economic balance. Third All-Russian Scientific and Practical Conference: in 2 vol. (pp. 57–61). Kursk: Southwest State University Publ. (In Russ.)

Mu, W., Luo, J., Rieger, S., Trautwein, U., Roberts, B.W. (2019). The Relationship between Self-esteem and Depression when Controlling for Neuroticism. *Collabra Psychology*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.1525/collabra.204>

Mukhina, V.S. (2003). Developmental psychology: phenomenology of development, childhood, adolescence: Textbook for students. Moscow: Akademiya Publ. (In Russ.)

Myasishchev, V.N. (1998). Psychology of relationships: selected psychological works. Moscow: Institute of Practical Psychology Publ. (In Russ.)

Neumoeva-Kolchedantseva, E.V. (2011). Loneliness as a mental phenomenon and a resource for personality development in adolescence. *Obrazovanie i nauka = Education and Science*, (1), 42–51. (In Russ.)

Oganesova, N.L. (2022). Psychological counseling on problems of loneliness. At the intersection of languages and cultures. *Aktual'nye voprosy gumanitarnogo znaniya = Current Issues in the Humanities*, (1), 359–365. (In Russ.)

Osin, E.N., Leont'ev, D.A. (2013). Differential questionnaire for experiencing loneliness: structure and properties. *Psychology. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Journal of the Higher School of Economics*, (1), 55–81. (In Russ.)

Ozhegov, S.I. (2010). Explanatory dictionary of the Russian language: 80,000 words and phraseological expressions. Russian Academy of Sciences. Institute of Russian Language named after. V.V. Vinogradova. Moscow: A TEMP Publ. (In Russ.)

Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu., Murtazina, I.R., Vartanyan, G.A., Shchukin, A.V. (2021). Attitudes towards loneliness: behavioral strategies as coping resources. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 11(4), 341–355. (In Russ.)

Pokrovskii, N.E. (1989). Labyrinths of loneliness: Trans. English. Moscow: Progress Publ. (In Russ.)

Pukhareva, T.S., Shisheva, A.G., Tur, E.I. (2023). Experience of loneliness by young people with different life options. *Vestnik universiteta = University Bulletin*, (11), 278–286. (In Russ.)

Redina, A.V. (2023). Types of experiences of loneliness in adolescence and early adolescence. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina = Bulletin of Leningrad State University named after A.S. Pushkin*, (2), 308–327. (In Russ.)

Ryumina, I.M. (2022). Content characteristics of the experience of loneliness among students with different types of social orientation. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of Modern Teacher Education*, 74(1), 348–351. (In Russ.)

Sapogova, E.E. (2001). Psychology of human development: Textbook. Moscow: Aspekt Publ. (In Russ.)

Shagivaleeva, G.R. (2007). Loneliness and features of its experience by students. Elabuga: Almedia Publ. (In Russ.)

Shapovalenko, I.V. (2004). Developmental psychology (Developmental and developmental psychology). Moscow: GARDARIKI Publ. (In Russ.)

Shigabetdinova, G.M. (2014). The phenomenon of reflection: the boundaries of the concept. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo = Bulletin of Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky*, 2(1), 415–422. (In Russ.)

Shitikova, E.V. (2022). Experience of the feeling of loneliness of the individual in early adolescence. *Vestnik psikhologii i pedagogiki Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Psychology and Pedagogy of Altai State University*, 4(3), 109–118. (In Russ.)

Slobodchikov, I.M. (2020). Loneliness of the individual: nature, structure, content, mechanism of development. Current aspects of social and psychological-pedagogical problems of childhood and support for participants in the educational process. Collection of scientific articles. (pp. 184–206). Moscow: Institute for the Study of Childhood, Family and Upbringing Publ. (In Russ.)

Sukhorukova, M.G. (2022). Experience of loneliness and life-meaning orientations in adolescence. *Konstruktivnye pedagogicheskie zametki = Constructive Pedagogical Notes*, 10(2), 166–176. (In Russ.)

Teppers, E., Klimstra, T., Damme, C.V., Luyckx, K., Vanhalst, J., Goossens, L. (2013). Personality Traits, Loneliness, and Attitudes toward Aloneness in Adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045–1063. <https://doi.org/10.1177/0265407513481445>

Tikhonov, G.M. (2020). Sociocultural factors in the formation of loneliness among students: monograph. Izhevsk: Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov Publ. (In Russ.)

Ushakov, D.N. (1935). Explanatory dictionary of the Russian language. Moscow: Sovetskaya entsiklopediya Publ. (In Russ.)

Valiullina, M.E., Gabdreeva, G.Sh., Mendelevich, V.D., Prokhorov, A.O. (2011). Psychology of states. Study guide. Moscow: Kogito-Center Publ. (In Russ.)

Vanhalst, J., Klimstra, T., Luyckx, K., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Goossens, L. (2011). The Interplay of Loneliness and Depressive Symptoms Across Adolescence: Exploring the Role of Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776–787. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>

Vavaev, S.F. (2024). Feeling of loneliness as a subject of psychological counseling. The modern world of psychology through the eyes of a young scientist. Interuniversity Scientific and Practical Conference of Master's Students. (pp. 22–28). Tver: Tver State University Publ. (In Russ.)

Voronkova, Ya. Yu., Radyuk, O.M., Basinskaya, I.V. (2017). The “big five” or five-factor model of personality. In the meaning, functions and significance of different branches of practical psychology in modern society. Collection of scientific works. E.N. Tkach, (ed.). (pp. 39–45). Khabarovsk: Pacific State University Publ. (In Russ.)

Vyaznikova, L.F., Amosova, O.N. (2020). Features of the experience of loneliness during student age (the period of late adolescence). Personality in the educational space: variability of approaches to the content and technologies of psychological and pedagogical support. (pp. 69–74). Khabarovsk: Pacific State University Publ. (In Russ.)

Zemlyak, A.M., Aisuvakova, T.P., Sorokopud, Yu.V. (2022). The problem of personal loneliness in old age: essence and psychological solution. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of Modern Teacher Education*, 74(2), 260–262. (In Russ.)

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Нина Петровна Ансимова**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии факультета социального управления Ярославского государственного педагогического университета имени К.Д. Ушинского, Ярославль, Российская Федерация, [miklinar@yandex.ru](mailto:miklinar@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0003-0459-6502>

**Алеся Алексеевна Прядилина**, магистрант кафедры общей и социальной психологии факультета социального управления Ярославского государственного педагогического университета имени К.Д. Ушинского, Ярославль, Российская Федерация, [alesya-pryadilin@mail.ru](mailto:alesya-pryadilin@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0005-6747-1004>

#### ABOUT THE AUTHORS

**Nina P. Ansimova**, Dr. Sci. (Psychol.), Professor at the Department of General and Social Psychology, the Faculty of Social Management, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl, Russian Federation, miklinar@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0459-6502>

**Alesya A. Pryadilina**, Graduate Student of the Department of General and Social Psychology, the Faculty of Social Management, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl, Russian Federation, alesya-pryadilin@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-6747-1004>

Поступила: 03.10.2024; получена после доработки: 21.11.2024; принята в печать: 09.12.2024.  
Received: 03.10.2024; revised: 21.11.2024; accepted: 09.12.2024.