

Психология и Психотехника

Правильная ссылка на статью:

Левчук И.А. Взаимосвязи личностных свойств с переживанием одиночества // Психология и Психотехника. 2025. № 2. DOI: 10.7256/2454-0722.2025.2.74475 EDN: AKDCWW URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=74475](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74475)

## Взаимосвязи личностных свойств с переживанием одиночества

Левчук Илья Александрович

независимый исследователь

123290, Россия, Московская область, г. Москва, Шелепихинская набережная, 34к2, кв 1141

✉ levchukeli@gmail.com



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

### DOI:

10.7256/2454-0722.2025.2.74475

### EDN:

AKDCWW

### Дата направления статьи в редакцию:

12-05-2025

### Дата публикации:

19-05-2025

**Аннотация:** Психологическое благополучие и удовлетворённость базовых потребностей являются ключевыми индикаторами ментального здоровья и внутренней устойчивости личности. В условиях роста социальных трансформаций и цифровой изоляции всё большее внимание уделяется феномену одиночества как значимому фактору, способному подрывать психическое здоровье и снижать адаптационные ресурсы индивида. Актуальность изучения восприятия одиночества обусловлена тем, что различная когнитивная интерпретация этого состояния — как негативного, духовного, временного или физически ощутимого — может существенно модифицировать его влияние на личность. Недостаточная психологическая переработка и негативная окраска одиночества способны привести к снижению удовлетворённости базовых психологических потребностей, нарушению социального функционирования и утрате

субъективного ощущения благополучия. В то же время конструктивная интерпретация одиночества может выполнять адаптивную функцию. Исследование направлено на выявление взаимосвязей различных аспектов переживания одиночества с психологическим благополучием, удовлетворенностью базовых психологических потребностей, социальным интеллектом и уровнем безнадежности. Применялись следующие методы: Шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB), Тест социального интеллекта Н. Холла (модификация Г. Резапкиной), Общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (BPNS), Шкала безнадежности Бека (BHS), а также Опросник переживания одиночества (Манакова). Статистическая обработка включала корреляционный анализ. Установлены значимые отрицательные взаимосвязи между негативными, духовными и физическими аспектами переживания одиночества и компонентами психологического благополучия, базовых потребностей и социального интеллекта. Позитивная интерпретация одиночества как временного явления положительно связана с самосознанием, самомотивацией, автономией и личностным ростом. Особенно выраженное деструктивное влияние оказывают духовное восприятие одиночества и страх ответственности. Исследование впервые осуществляет комплексный анализ взаимосвязей между разными аспектами переживания одиночества и четырьмя ключевыми психологическими параметрами: психологическим благополучием, удовлетворенностью базовых потребностей, социальным интеллектом и уровнем безнадёжности. Научная новизна заключается в эмпирическом подтверждении специфического характера влияния различных интерпретаций одиночества на каждую из этих сфер. Выводы. Результаты подтверждают, что влияние одиночества на личность определяется характером его интерпретации. Психологическая переработка и переоценка одиночества выступают как ключевые механизмы профилактики дезадаптации и поддержки психического здоровья. Дальнейшие исследования целесообразны в направлении разработки программ когнитивной интервенции и психологической профилактики негативных последствий одиночества.

### **Ключевые слова:**

психологическое благополучие, одиночество, базовые психологические потребности, автономия, принадлежность, компетентность, социальный интеллект, сильные стороны личности, безнадежность, переживание одиночества

### **Введение**

Одиночество выступает как серьёзная социально-психологическая проблема современности. Так, установлено, что «одиночество является распространённой и серьёзной проблемой общественного здравоохранения вследствие его влияния на здоровье, благополучие и долголетие» [\[1\]](#). Более того, по недавней оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения, одиночество чревато такими же (или даже более высокими) рисками ранней смертности, как курение 15 сигарет в день, алкогольная зависимость, ожирение и загрязнение воздуха [\[2\]](#). Эти данные подчёркивают, насколько выраженность чувства одиночества связана с негативными последствиями для физического и психического здоровья.

Понятие психологическое благополучие в науке трактуется как один из ключевых индикаторов ментального здоровья личности. В частности, И.В.Дубровина отмечает, что психологическое благополучие можно понимать как показатель психологического

здоровья личности, представляющий собой одно из важнейших состояний личности и связанный с нравственным развитием человека [3]. В то же время современные исследования подчёркивают двоякую роль этого феномена. Так, Г.В.Солдатова и С.М.Шингаев указывают, что, в отличие от других видов благополучия, психологическое благополучие является одновременно и целью, и средством для достижения других целей – в частности, улучшения функционирования личности практически в любой деятельности [4]. Иными словами, высокий уровень психологического благополучия не только отражает гармоничное состояние личности, но и служит условием для достижения иных жизненных целей.

Согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, одним из основополагающих факторов психологического здоровья является удовлетворение базовых психологических потребностей – в автономии, компетентности и связности с другими людьми. Действительно, удовлетворение базовых психологических потребностей является необходимым условием личностного роста и благополучия [5]. Эмпирические исследования подтверждают, что удовлетворённость основных потребностей напрямую связана с субъективным благополучием. Базовые потребности в компетенции, автономности и привязанности должны быть удовлетворены в течении жизни индивида для переживания непереходящего чувства интегративности и благополучия или “eudemonia” [6]. Компетентность связана с ощущением чувства способности справляться с решением задач в различных обстоятельствах [12]. Потребность в автономии выражается в стремлении человека ощущать себя автором собственных действий; потребность в компетентности связана с желанием эффективно взаимодействовать с окружающей средой; потребность в принадлежности отражает стремление к установлению прочных и поддерживающих социальных связей. Потребность в автономии не совпадает с потребностью в независимости, эгоизмом или просто свободой выбора [13]. Таким образом, обеспечение возможностей для удовлетворения базовых нужд человека – чувство автономии, компетентности и принадлежности – рассматривается как необходимое условие его психологического благополучия.

Социальный интеллект – ещё одна существенная переменная, влияющая на качество жизни и успешность личности. Под социальным интеллектом понимается совокупность способностей, обеспечивающих эффективное социальное взаимодействие. Как подчёркивает А.И.Савенков, развитый социальный интеллект лежит в основе способностей человека успешно строить социальные взаимодействия, определяет готовность и способность творчески работать в команде, быть лидером и ведомым, обеспечивает социальную компетентность [7]. Наличие высокого уровня социального интеллекта позитивно сказывается на разных сферах жизни. Так, по наблюдениям экспертов, развитый социальный интеллект положительно влияет на продуктивность и здоровье человека. Люди с более крепкими социальными связями оптимистичнее и позитивнее других, как правило, реже сталкиваются с психологическими проблемами и стрессом [8]. Иными словами, социальный интеллект способствует успешной социальной адаптации, профессиональной реализации и поддержанию психического здоровья.

Противоположным по влиянию фактором является безнадежность – негативное ожидание относительно собственного будущего. В клинической психологии безнадежность рассматривается как когнитивный признак, тесно связанный с депрессивной симптоматикой. Даётся следующее определение: безнадежность – это негативное ожидание по отношению к самому себе и будущему [9]. Высокий уровень безнадежности ассоциируется с целым рядом неблагоприятных психологических

исходов. В частности, показано, что безнадежность коррелирует с такими неблагоприятными последствиями, как тревожность, депрессия, низкое качество жизни, самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение, суицидальные мысли и склонности [10]. Эти данные свидетельствуют о том, что ощущение безысходности выступает серьезным фактором риска для психического благополучия личности.

Таким образом, анализ современных исследований показывает, что перечисленные психологические феномены – одиночество, психологическое благополучие, удовлетворение базовых потребностей, социальный интеллект и безнадежность – играют важную роль в жизни человека. Актуальность дальнейшего изучения этих факторов обусловлена их значительным влиянием на психическое здоровье, качество жизни и социальное функционирование личности в современных условиях. Углублённое исследование взаимодействия данных переменных позволит лучше понять механизмы формирования благополучия и дезадаптации, а также разработать эффективные психопрофилактические и коррекционные меры.

### Методы исследования

В качестве методик исследования использовались Шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB), Тест социального интеллекта Н. Холла в модификации Г. Резапкиной, Общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (BPNSS), Шкала безнадежности Бека (BHS), Опросник переживания одиночества [11].

### Выборка

В исследовании приняли участие 216 респондентов в возрасте от 19 до 60 лет (91,7% женщин, 8,3% мужчин).

### Результаты исследования

**Таблица 1**

#### Взаимосвязь переживания одиночества и психологического благополучия

	Негативное чувство	Отрицание	Временное явление	Страх ответствен- ности	Духов- ное	Физичес- кое	С пере- оди
<b>Позитивные отношения</b>	-0,338**	-0,261**	-	-0,307** 0,524**	- 0,524**	-0,312**	-0
<b>Автономия</b>	-0,440**	-	0,208**	-0,254** 0,391**	- 0,391**	-0,358**	-0
<b>Управление средой</b>	-0,420**	-0,220**	-	-0,467** 0,515**	- 0,515**	-0,399**	-0
<b>Личный рост</b>	-0,300**	-	0,276**	-0,228** 0,299**	- 0,299**	-0,226**	-0
<b>Цели в жизни</b>	-0,410**	-0,214**	-	-0,474** 0,482**	- 0,482**	-0,374**	-0
<b>Самопринятие</b>	-0,509**	-0,171*	-	-0,421** 0,557**	- 0,557**	-0,453**	-0
<b>Психологическое</b>							

благополучие	-0,521**	-0,195**	0,143*	-0,466**	0,608**	-0,446**	-0
--------------	----------	----------	--------	----------	---------	----------	----

Условные обозначения: \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Негативное чувство одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с позитивными отношениями ( $r = -0,338$ ,  $p < 0,01$ ), автономией ( $r = -0,440$ ,  $p < 0,01$ ), управлением средой ( $r = -0,420$ ,  $p < 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,300$ ,  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = -0,410$ ,  $p < 0,01$ ), самопринятием ( $r = -0,509$ ,  $p < 0,01$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = -0,521$ ,  $p < 0,01$ ). Это означает, что чем сильнее выражено негативное восприятие одиночества, тем ниже уровень всех аспектов психологического благополучия. Следовательно, восприятие одиночества через призму негативных чувств оказывает комплексное разрушительное воздействие на психологическое здоровье личности.

Отрицание одиночества характеризуется умеренными отрицательными взаимосвязями с позитивными отношениями ( $r = -0,261$ ,  $p < 0,01$ ), управлением средой ( $r = -0,220$ ,  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = -0,214$ ,  $p < 0,01$ ), а также слабой отрицательной взаимосвязью с самопринятием ( $r = -0,171$ ,  $p < 0,05$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = -0,195$ ,  $p < 0,01$ ). Это указывает на то, что чем активнее человек отрицает своё одиночество, тем меньше у него развиты позитивные отношения, способность к управлению жизненными обстоятельствами, жизненные ориентиры и принятие себя. Таким образом, отрицание одиночества связано с ухудшением социального функционирования и личностной интеграции.

Восприятие одиночества как временного явления показывает слабые положительные взаимосвязи с автономией ( $r = 0,208$ ,  $p < 0,01$ ), личностным ростом ( $r = 0,276$ ,  $p < 0,01$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = 0,143$ ,  $p < 0,05$ ). Это значит, что чем сильнее человек воспринимает одиночество как преходящее состояние, тем выше его способность к самоуправлению, стремление к развитию и общее чувство благополучия. Следовательно, позитивная интерпретация одиночества как временного этапа может играть защитную роль для психологического состояния.

Страх ответственности в контексте переживания одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с позитивными отношениями ( $r = -0,307$ ,  $p < 0,01$ ), автономией ( $r = -0,254$ ,  $p < 0,01$ ), управлением средой ( $r = -0,467$ ,  $p < 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,228$ ,  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = -0,474$ ,  $p < 0,01$ ), самопринятием ( $r = -0,421$ ,  $p < 0,01$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = -0,466$ ,  $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что чем сильнее страх ответственности, тем ниже уровень всех компонентов психологического благополучия. Следовательно, неспособность принять ответственность за свою жизнь усугубляет негативные последствия одиночества.

Духовное восприятие одиночества демонстрирует умеренные отрицательные взаимосвязи с позитивными отношениями ( $r = -0,524$ ,  $p < 0,01$ ), автономией ( $r = -0,391$ ,  $p < 0,01$ ), управлением средой ( $r = -0,515$ ,  $p < 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,299$ ,  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = -0,482$ ,  $p < 0,01$ ), самопринятием ( $r = -0,557$ ,  $p < 0,01$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = -0,608$ ,  $p < 0,01$ ). Это указывает на то, что чем сильнее одиночество воспринимается как духовный опыт без конструктивной переработки, тем ниже уровень психологического благополучия. Следовательно, переживание одиночества через духовную призму, без активной внутренней работы, может приводить к усилению депрессивных тенденций.

Физическое восприятие одиночества связано с умеренными отрицательными

взаимосвязями с позитивными отношениями ( $r = -0,312$ ,  $p < 0,01$ ), автономией ( $r = -0,358$ ,  $p < 0,01$ ), управлением средой ( $r = -0,399$ ,  $p < 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,226$ ,  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = -0,374$ ,  $p < 0,01$ ), самопринятием ( $r = -0,453$ ,  $p < 0,01$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = -0,446$ ,  $p < 0,01$ ). Это означает, что чем сильнее одиночество проявляется на физическом уровне, тем ниже все показатели психологического здоровья. Следовательно, соматизация одиночества усугубляет внутренние психологические трудности.

Общее переживание одиночества демонстрирует умеренные отрицательные взаимосвязи с позитивными отношениями ( $r = -0,435$ ,  $p < 0,01$ ), автономией ( $r = -0,300$ ,  $p < 0,01$ ), управлением средой ( $r = -0,508$ ,  $p < 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,217$ ,  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = -0,491$ ,  $p < 0,01$ ), самопринятием ( $r = -0,545$ ,  $p < 0,01$ ) и общим уровнем психологического благополучия ( $r = -0,544$ ,  $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что чем интенсивнее человек в целом переживает одиночество, тем ниже уровень всех компонентов его психологического благополучия. Следовательно, одиночество оказывает системное негативное влияние на психологическую сферу личности.

Результаты анализа показывают, что различные аспекты переживания одиночества имеют в основном отрицательные взаимосвязи с компонентами психологического благополучия. Особенно выраженное разрушительное влияние оказывают негативное чувство одиночества, страх ответственности и духовное восприятие одиночества. Напротив, восприятие одиночества как временного явления ассоциируется с относительно благоприятными характеристиками личности. Эти данные подчёркивают важность психологической интерпретации одиночества для поддержания или нарушения внутреннего благополучия человека.

**Таблица 2**

**Взаимосвязь переживания одиночества и удовлетворенности базовых потребностей**

	<b>Негативное чувство</b>	<b>Отрицание</b>	<b>Временное явление</b>	<b>Страх ответственности</b>	<b>Духовное</b>	<b>Физическое</b>	<b>Опере</b>
<b>Автономия</b>	-0,363**	-	-	-0,260** 0,447**	- 0,447**	-0,303**	-0
<b>Компетентность</b>	-0,142*	-	-	-0,160* 0,212**	- 0,212**	-0,162*	-0
<b>Принадлежность</b>	-	-0,235**	-	-0,207** 0,284**	- 0,284**	-	-0

Условные обозначения: \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Негативное чувство одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с автономией ( $r = -0,363$ ,  $p < 0,01$ ) и слабые отрицательные взаимосвязи с компетентностью ( $r = -0,142$ ,  $p < 0,05$ ). Это означает, что чем сильнее выражено негативное восприятие одиночества, тем ниже удовлетворенность базовыми психологическими потребностями в автономии и компетентности. Следовательно, негативное переживание одиночества связано с ощущением неспособности контролировать свою жизнь и с занижением ощущения собственной эффективности.

Отрицание одиночества имеет умеренную отрицательную взаимосвязь с потребностью в принадлежности ( $r = -0,235, p < 0,01$ ). Это значит, что чем активнее человек отрицает своё одиночество, тем ниже его удовлетворённость потребностью быть принятным и поддержаным в социальной группе. Следовательно, отрицание одиночества ведет к усилению социальной изоляции и снижению чувства принадлежности к сообществу.

Страх ответственности в контексте одиночества имеет слабые отрицательные взаимосвязи с автономией ( $r = -0,260, p < 0,01$ ), компетентностью ( $r = -0,160, p < 0,05$ ) и принадлежностью ( $r = -0,207, p < 0,01$ ). Это говорит о том, что чем сильнее выражен страх ответственности, тем ниже удовлетворенность потребностями в автономии, компетентности и принадлежности. Следовательно, страх брать на себя ответственность снижает общий уровень удовлетворенности базовыми психологическими потребностями, препятствуя внутреннему росту и успешной социализации.

Духовное переживание одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с автономией ( $r = -0,447, p < 0,01$ ) и принадлежностью ( $r = -0,284, p < 0,01$ ), а также слабую отрицательную взаимосвязь с компетентностью ( $r = -0,212, p < 0,01$ ). Это указывает на то, что чем более выражено духовное восприятие одиночества, тем ниже удовлетворенность всеми основными базовыми потребностями. Следовательно, духовная интерпретация одиночества без конструктивной переработки может усиливать чувство отчуждённости, некомпетентности и отсутствия контроля над собственной жизнью.

Физическое переживание одиночества демонстрирует умеренные отрицательные взаимосвязи с автономией ( $r = -0,303, p < 0,01$ ) и слабые отрицательные взаимосвязи с компетентностью ( $r = -0,162, p < 0,05$ ). Это означает, что чем сильнее одиночество воспринимается на физическом уровне, тем ниже удовлетворение потребностями в автономии и компетентности. Следовательно, физическое проявление одиночества ассоциируется с снижением способности чувствовать себя самостоятельным и компетентным в окружающем мире.

Общее переживание одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с автономией ( $r = -0,371, p < 0,01$ ) и принадлежностью ( $r = -0,248, p < 0,01$ ), а также слабую отрицательную взаимосвязь с компетентностью ( $r = -0,141, p < 0,05$ ). Это говорит о том, что чем сильнее человек в целом переживает одиночество, тем ниже удовлетворенность потребностями в автономии, принадлежности и компетентности. Следовательно, глобальное чувство одиночества ослабляет удовлетворение базовых психологических потребностей, подрывая основы психологического благополучия.

Результаты анализа показывают, что негативные аспекты переживания одиночества, такие как страх ответственности, отрицание, физическое и духовное восприятие одиночества, имеют значимые отрицательные взаимосвязи с удовлетворённостью базовыми психологическими потребностями в автономии, компетентности и принадлежности. Особенно сильные отрицательные связи наблюдаются между духовным переживанием одиночества и автономией. Позитивная интерпретация одиночества как временного явления не оказывает существенного влияния на удовлетворение базовых потребностей. Эти данные подчёркивают, что переживание одиночества является важным фактором, ослабляющим базовую психологическую поддержку личности и влияющим на её внутреннее равновесие.

### Таблица 3

#### Взаимосвязь переживания одиночества и социального интеллекта

	<b>Негативное чувство</b>	<b>Отрицание</b>	<b>Временное явление</b>	<b>Страх ответствен- ности</b>	<b>Духов- ное</b>	<b>Физичес- кое</b>
<b>Самосознание</b>	-0,257**	-	0,164*	-0,188** 0,281**	- 0,281**	-0,239**
<b>Саморегуляция</b>	-0,461**	-0,143*	-	-0,191** 0,372**	- 0,372**	-0,324**
<b>Эмпатия</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Коммуникабельность</b>	-0,170*	-0,255**	-	-0,242** 0,285**	- 0,285**	-
<b>Самомотивация</b>	-0,323**	-	0,203**	- 0,243**	- 0,243**	-0,222**

Условные обозначения: \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Негативное чувство одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с самосознанием ( $r = -0,257$ ,  $p < 0,01$ ), саморегуляцией ( $r = -0,461$ ,  $p < 0,01$ ), коммуникабельностью ( $r = -0,170$ ,  $p < 0,05$ ) и самомотивацией ( $r = -0,323$ ,  $p < 0,01$ ). Это означает, что чем сильнее выражено негативное восприятие одиночества, тем ниже уровень самосознания, способности к саморегуляции, коммуникативных навыков и внутренней мотивации. Следовательно, негативные переживания одиночества ослабляют ключевые компоненты социального интеллекта, необходимые для эффективного взаимодействия с окружающим миром и поддержания внутреннего баланса.

Отрицание одиночества проявляет слабую отрицательную взаимосвязь с саморегуляцией ( $r = -0,143$ ,  $p < 0,05$ ) и умеренную отрицательную взаимосвязь с коммуникабельностью ( $r = -0,255$ ,  $p < 0,01$ ). Это указывает на то, что чем активнее человек отрицает своё одиночество, тем ниже его способность регулировать собственные эмоциональные состояния и тем слабее его коммуникативные умения. Следовательно, отрицание одиночества препятствует эффективному управлению своими эмоциями и затрудняет социальные контакты.

Восприятие одиночества как временного явления имеет слабые положительные взаимосвязи с самосознанием ( $r = 0,164$ ,  $p < 0,05$ ) и с самомотивацией ( $r = 0,203$ ,  $p < 0,01$ ). Это значит, что чем больше человек воспринимает своё одиночество как временное состояние, тем выше у него уровень осознанности собственных эмоций и мотивов, а также внутренняя мотивация к действию. Следовательно, позитивная интерпретация одиночества способствует поддержанию личностной активности и самопонимания.

Страх ответственности в контексте одиночества имеет слабые отрицательные взаимосвязи с самосознанием ( $r = -0,188$ ,  $p < 0,01$ ), саморегуляцией ( $r = -0,191$ ,  $p < 0,01$ ) и коммуникабельностью ( $r = -0,242$ ,  $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что чем сильнее страх ответственности, тем ниже уровень осознанности, умения регулировать своё поведение и способности устанавливать контакты с другими. Следовательно, страх ответственности негативно влияет на социальную адаптацию и внутреннюю управляемость человека.

Духовное восприятие одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с самосознанием ( $r = -0,281$ ,  $p < 0,01$ ), саморегуляцией ( $r = -0,372$ ,  $p < 0,01$ ), коммуникабельностью ( $r = -0,285$ ,  $p < 0,01$ ) и слабую отрицательную взаимосвязь с

самомотивацией ( $r = -0,243$ ,  $p < 0,01$ ). Это означает, что чем более выражено духовное восприятие одиночества без конструктивной переработки, тем ниже показатели социального интеллекта. Следовательно, уход в духовные переживания одиночества без рефлексии и активных действий ослабляет адаптивные способности личности в социальной среде.

Физическое переживание одиночества связано с умеренными отрицательными взаимосвязями с самосознанием ( $r = -0,239$ ,  $p < 0,01$ ), саморегуляцией ( $r = -0,324$ ,  $p < 0,01$ ) и слабой отрицательной взаимосвязью с самомотивацией ( $r = -0,222$ ,  $p < 0,01$ ). Это значит, что чем сильнее одиночество воспринимается на уровне физических ощущений, тем ниже осознанность, способность к саморегуляции и внутренняя мотивация. Следовательно, соматизация одиночества приводит к снижению возможностей для эффективной социальной и личностной адаптации.

Общее переживание одиночества имеет умеренные отрицательные взаимосвязи с самосознанием ( $r = -0,239$ ,  $p < 0,01$ ), саморегуляцией ( $r = -0,351$ ,  $p < 0,01$ ), коммуникабельностью ( $r = -0,282$ ,  $p < 0,01$ ) и слабую отрицательную взаимосвязь с самомотивацией ( $r = -0,151$ ,  $p < 0,05$ ). Это указывает на то, что чем сильнее человек в целом переживает одиночество, тем ниже его способность к осознанию себя, саморегуляции, эффективной коммуникации и внутренней мотивации. Следовательно, общее переживание одиночества оказывает комплексное негативное влияние на социальный интеллект.

Результаты анализа показывают, что негативные и духовные аспекты переживания одиночества особенно сильно снижают уровни самосознания, саморегуляции, коммуникабельности и самомотивации. Восприятие одиночества как временного состояния, напротив, связано с повышением самосознания и внутренней мотивации. Эти данные подчёркивают, что характер интерпретации одиночества имеет решающее значение для состояния социального интеллекта личности и её способности к успешной социальной адаптации.

**Таблица 4**

**Взаимосвязь переживания одиночества и безнадежности**

	<b>Негативное чувство</b>	<b>Отрицание</b>	<b>Временное явление</b>	<b>Страх ответствен- ности</b>	<b>Духов- ное</b>	<b>Физичес- кое</b>	<b>Об- переж- одино- ческое</b>
<b>Безнадежность</b>	0,500**	-	-	0,406**	0,486**	0,376**	0,4

Условные обозначения: \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Негативное чувство одиночества имеет умеренную положительную взаимосвязь с безнадежностью ( $r = 0,500$ ,  $p < 0,01$ ). Это означает, что чем сильнее человек испытывает негативные эмоции в связи с одиночеством, тем выше уровень его безнадежности. Следовательно, негативное восприятие одиночества тесно связано с формированием пессимистичных ожиданий относительно будущего и ощущением отсутствия выхода из сложившейся ситуации.

Страх ответственности в контексте одиночества имеет умеренную положительную взаимосвязь с безнадежностью ( $r = 0,406$ ,  $p < 0,01$ ). Это значит, что чем сильнее выражен страх ответственности за свою жизнь в ситуации одиночества, тем выше

ощущение безнадежности. Следовательно, избегание ответственности в контексте одиночества способствует усилению негативных прогнозов и снижению веры в возможность позитивных изменений.

Духовное восприятие одиночества демонстрирует умеренную положительную взаимосвязь с безнадежностью ( $r = 0,486$ ,  $p < 0,01$ ). Это означает, что чем более человек воспринимает своё одиночество через призму глубоких духовных переживаний, тем сильнее выражено чувство безнадежности. Следовательно, неотрефлексированные духовные переживания одиночества могут усиливать внутреннюю дисгармонию и чувство безысходности.

Физическое переживание одиночества связано с умеренной положительной взаимосвязью с безнадежностью ( $r = 0,376$ ,  $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что чем сильнее одиночество проявляется на физическом уровне через телесные симптомы или ощущения, тем выше уровень безнадежности. Следовательно, соматизация одиночества усиливает восприятие будущего как безрадостного и труднопреодолимого.

Общее переживание одиночества имеет умеренную положительную взаимосвязь с безнадежностью ( $r = 0,447$ ,  $p < 0,01$ ). Это указывает на то, что чем интенсивнее человек в целом переживает одиночество, тем выше уровень его безнадежности. Следовательно, глобальное восприятие одиночества тесно связано с ощущением отсутствия жизненных перспектив и снижения психологической устойчивости. Эти данные подчёркивают, что интенсивное и негативное восприятие одиночества представляет собой значимый рисковый фактор формирования чувства безысходности, ухудшающего психологическое здоровье личности.

## **Выводы**

Анализ взаимосвязей между переживанием одиночества и основными психологическими показателями продемонстрировал комплексный характер влияния одиночества на состояние личности.

1. Было установлено, что негативное восприятие одиночества, страх ответственности, а также духовное и физическое восприятие одиночества оказывают преимущественно отрицательное воздействие на ключевые компоненты психологического благополучия, удовлетворенность базовых психологических потребностей, социальный интеллект и уровень безнадежности. Особый интерес представляют данные о духовном восприятии одиночества, которое, вопреки ожиданиям о возможном ресурсном потенциале, оказалось связано с ухудшением психологического состояния и усилением безнадежности.

2. Физическое восприятие одиночества также выступает как фактор, усугубляющий эмоциональные и когнитивные нарушения. Это подчёркивает важность позитивной когнитивной переработки переживания одиночества для поддержания психологической устойчивости личности.

3. Результаты исследования демонстрируют, что не само по себе одиночество определяет характер его влияния на личность, а особенности восприятия и интерпретации данного состояния. Негативная когнитивно-эмоциональная окраска одиночества является значимым предиктором снижения психологического благополучия, нарушений базовых потребностей, дефицитов социального интеллекта и роста безнадежности, тогда как позитивная установка на временность одиночества способствует сохранению внутреннего ресурса и адаптивности.

Полученные данные подчёркивают необходимость целенаправленной психологической работы с интерпретацией одиночества для профилактики его дезадаптивных последствий.

## Библиография

1. Nguyen T. T., Lee E. E., Daly R. E., Wu T., Tang Y., Tu X., Van Patten R., Jeste D. V., Palmer B. W. Predictors of loneliness by age decade: Study of psychological and environmental factors in 2,843 community-dwelling Americans aged 20-69 years // Journal of Clinical Psychiatry. - 2020. - Vol. 81, no. 6. - Article e20m13378. DOI: 10.4088/jcp.20m13378 EDN: KKZZJM
2. Всемирная организация здравоохранения. WHO launches commission to foster social connection [пресс-релиз]. - 15 ноября 2023 г. - URL: <https://www.who.int/news-room/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection> (дата обращения: 01.05.2025).
3. Дубровина И. В. Феномен психологического благополучия в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. - 2020. - Т. 17, № 3. - С. 9-21. EDN: YHWSRS
4. Солдатова Г. В., Шингаев С. М. Современные исследования психологического благополучия субъектов образования // Психология человека в образовании. - 2024. - Т. 6, № 3. - С. 288-299. DOI: 10.33910/2686-9527-2024-6-3-288-299 EDN: HVXDGY
5. Deci E. L., Olafsen A. H., Ryan R. M. Self-determination theory in work organizations: The state of a science // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. - 2017. - Vol. 4, no. 1. - P. 19-43.
6. Райан Р. М., Деси Э. Л. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие / науч. пер. Р. А. Вороновой // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2003. - № 3(1). - С. 91-111.
7. Савенков А. И. Структура социального интеллекта // Современная зарубежная психология. - 2018. - Т. 7, № 2. - С. 7-15. DOI: 10.17759/jmfp.2018070201 EDN: OTTFLQ
8. Гарт З. Как социальный интеллект влияет на качество жизни и как развить его у ребёнка // Родительский университет [электронный ресурс]. - 15 июня 2024. - URL: <https://родительскийуниверситет.рф> (дата обращения: 01.05.2025).
9. Serafini G., Lamis D. A., Aguglia A., Amerio A., Nebbia J., Geoffroy P. A., Pompili M., Amore M. Hopelessness and its correlates with clinical outcomes in an outpatient setting // Journal of Affective Disorders. - 2020. - Vol. 263. - P. 472-479. DOI: 10.1016/j.jad.2019.11.144 EDN: ENBDHM
10. Karagöl A., Törenli Kaya Z. Healthcare workers' burn-out, hopelessness, fear of COVID-19 and perceived social support levels // The European Journal of Psychiatry. - 2022. - Vol. 36, no. 3. - P. 200-206. DOI: 10.1016/j.ejpsy.2022.01.001 EDN: XXAATG
11. Манакова Е. А. Опросник переживания одиночества // Сибирский психологический журнал. - 2018. - № 69. - С. 149-171. DOI: 10.17223/17267080/69/9 EDN: VAEUAV
12. Hui E. K. P. Self-determination as a psychological and positive youth development construct // The Scientific World Journal. - 2012. - Article ID 759358.
13. Chirkov V. Differentiating autonomy from individualism as independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being // Теория детерминации. - 2003.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Объектом исследования в представленной на рецензирование работе выступает одиночество как психологическое явление, предметом – его взаимосвязь с личностными свойствами.

Актуальность исследования несомненна и подтверждается статистическими примерами, полученными автором в результате анализа работ по смежной тематике.

Новизна статьи находится в практической плоскости и выражается в рассмотрении достаточно популярной в наше время проблемы с позиций широкого ряда конкретных личностных взаимосвязей.

Статья имеет практический характер. Основным методом исследования выступает эксперимент, сопровождающийся обзорным теоретическим анализом проблемы, что полностью соответствует канонам практической статьи.

Работа имеет классическую структуру и состоит из содержательно взаимосвязанных теоретической и практической частей.

Теоретическая часть исследования, хотя и выполнена в обзорном стиле, на достаточном уровне содержательной ёмкости отражает подлежащие анализу феномены.

Практическая часть исследования посвящена детальному анализу взаимосвязи одиночества с обоснованными в теории социальным интеллектом, удовлетворением потребностей и психологическим благополучием как основными факторами в данном контексте.

При описании практической части заслуживает особого внимания то, что автор не просто представляет результаты математической обработки полученных данных, но и даёт качественную интерпретацию, акцентируя значение тех или иных результатов. Этим достигается локальная новизна работы.

Текст выполнен языком в полном соответствии с требованиями научного стиля с достаточным насыщением профессиональной терминологией. Список литературы с содержательной точки зрения соответствует требованиям и находит отражение на страницах работы.

Учитывая узкоспециализированный характер, работа будет интересна в первую очередь психологам-практикам в том числе для реализации консультативной деятельности, сопряжённой с преодолением проблем, связанных с одиночеством.

Заключение отличается высоким уровнем конкретики и отражает достигнутые результаты исследования.

Работа выиграла, если бы в ней в теоретической части была обозначена природа проблемы роста одиночества в условиях цифровой среды, которая, на первый взгляд, делая общение максимально доступным, должна способствовать, наоборот, решению этой проблемы.

Работа выиграла, если бы автор более подробно обосновал выборку, поскольку особенности переживания одиночества в 19 и в 60 лет различны и с наибольшей вероятностью обусловлены характеристиками жизненного пути на данных этапах.

Представленные замечания имеют рекомендательный характер и не отменяют понимания общего высокого качества работы.

Вывод: представленная статья является самостоятельным целостным исследованием, рассматривающим в исчерпывающей для работы такого формата мере узкоспециализированный вопрос. Текст выполнен с соблюдением всех требований, предъявляемых к трудам такого рода, представляет исследовательский интерес и может быть опубликован в рецензируемом журнале по психолого-педагогическому направлению.