

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN426.pdf>

DOI: 10.15862/09PSMN426 (<https://doi.org/10.15862/09PSMN426>)

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Блинова, Д. Л. Возрастная специфика личностных предикторов субъективного переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте / Д. Л. Блинова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/09PSMN426.

For citation:

Blinova D.L. Age-related specificity of personal predictors of subjective loneliness in adolescence and young adulthood. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 09PSMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/09PSMN426 (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.922.6

Блинова Дарья Леонидовна

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского», Нижний Новгород, Россия
Аспирант

E-mail: dasha.l.blinova@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7057-8875>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1339546

Возрастная специфика личностных предикторов субъективного переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте

Аннотация. Одиночество представляет собой субъективный опыт переживания собственной отдалённости от других людей, выраженность и содержание которого могут изменяться в зависимости от возрастных задач развития и личностных особенностей человека. Несмотря на значительное количество исследований феномена одиночества, личностные характеристики, определяющие индивидуальные различия его переживания в юношеском и молодом возрасте остаются недостаточно изученными. Автором представлены результаты исследования личностных предикторов субъективного переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте. Цель исследования заключалась в выявлении личностных предикторов субъективного переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте. В исследовании приняли участие 249 человек, среди которых 155 испытуемых юношеского возраста и 94 испытуемых молодого возраста. В качестве диагностического инструментария использовались: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, опросник «Суверенность психологического пространства» С. К. Нартовой-Бочавер, методика «Социотропность — самодостаточность» О. Ю. Стрижицкой и соавторов, а также опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина. Установлено, что переживание одиночества связано с уровнем суверенности психологического пространства личности, её взаимодействия с социальным окружением и особенностями осмысления собственного опыта. Выявлена возрастная специфика взаимосвязей исследуемых показателей. В юношеском возрасте переживание одиночества связано с более широким спектром личностных характеристик, включая социальную неуверенность, зависимость, самодостаточность, суверенность психологического пространства, интроспекцию и квазирефлексию. В молодом возрасте структура взаимосвязей оказывается менее дифференцированной и определяется

суверенностью психологического пространства и системной рефлексией. Показано, что значимыми личностными предикторами переживания одиночества в молодом возрасте выступают системная рефлексия и суверенность психологического пространства, тогда как в юношеском возрасте статистически значимых самостоятельных предикторов выявлено не было.

Ключевые слова: одиночество; субъективное переживание одиночества; юношеский возраст; молодой возраст; суверенность психологического пространства; социотропность; самодостаточность; рефлексия

Введение

В последние десятилетия проблема одиночества привлекает всё большее внимание исследователей в связи с трансформацией социальных отношений и изменением способов межличностного взаимодействия в условиях цифрового общества. В мире, который никогда не был так связан, как сегодня, имея перманентный доступ к информационным технологиям и приложениям, где возможности для общения кажутся безграничными, парадоксальным образом растёт число молодых людей, испытывающих чувство одиночества [1; 2].

Согласно современным представлениям, одиночество является сложным и многомерным психологическим феноменом, который не сводится к объективному отсутствию социальных связей, а отражает субъективное переживание личностью неудовлетворённости качеством или количеством значимых отношений [3–5]. В этой связи одиночество рассматривается как особая форма субъективного опыта, возникающая вследствие несоответствия между желаемым и реальным уровнем включённости личности в контекст социальных отношений.

Кроме того, в отечественной психологии одиночество понимается как многогранное явление, включающее эмоциональные, когнитивные и экзистенциальные аспекты переживания человеком собственной отдельности от других людей [6–8]. При этом современные исследования всё чаще обращают внимание не только на негативные, но и на позитивные стороны одиночества. Так, согласно Е. Н. Осину и Д. А. Леонтьеву, одиночество может обладать как дезадаптивным, так и развивающим потенциалом, выступая не только источником психологического дискомфорта, но и пространством для самопознания, рефлексии, личностного роста, творчества [9]. В связи с этим переживание одиночества рассматривается не как однозначно негативное состояние, а как сложный феномен, содержание которого во многом определяются личностными особенностями самого человека.

Несмотря на внушительное количество современных исследований, посвящённых феномену одиночества, большинство из них ориентированы на изучение его негативных последствий для психологического и физического здоровья личности. Установлено, что переживание одиночества связано с тревожностью, депрессивной симптоматикой и значительным снижением психологического благополучия и качества жизни [10–12].

Однако значительно реже предметом исследования становятся личностные характеристики, лежащие в основе индивидуальных различий в переживании одиночества на различных возрастных этапах.

Вместе с тем результаты современных исследований указывают на то, что выраженность одиночества далеко не всегда определяется объективным количеством социальных связей и может значительно различаться у людей, находящихся в схожих социальных условиях [13; 14].

Это позволяет нам предположить, что особенности личности могут играть важную роль в переживании одиночества и определять характер взаимодействия человека с социальным окружением и собственным внутренним опытом.

Важно подчеркнуть, что особое значение проблема одиночества приобретает в юношеском и молодом возрасте. Как известно, данные возрастные периоды связаны с формированием идентичности, личностным становлением, развитием автономии и построением устойчивых межличностных отношений. Согласно Э. Эриксону, именно в молодости одной из центральных задач развития становится разрешение противоречия между близостью и изоляцией [15]. В более широком смысле взросление предполагает постепенный переход от зависимости к автономии, от ориентации на внешние оценки к формированию собственной системы ценностей и жизненных ориентиров. Сходные идеи представлены и в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, согласно которой автономия наряду с компетентностью и связанностью рассматривается в качестве одной из базовых психологических потребностей личности [16].

Некоторые современные исследования показывают, что юность и молодость относятся к возрастным периодам повышенной уязвимости к переживанию одиночества. При этом возрастная динамика данного феномена носит неоднозначный характер. Одни авторы указывают на снижение выраженности одиночества по мере взросления личности, другие обнаруживают устойчиво высокий уровень одиночества именно среди молодых людей [12; 17]. Однако большинство исследователей сходятся во мнении, что переживание одиночества в период взросления тесно связано со специфическими возрастными задачами развития и изменением структуры социальных отношений.

В юношеском возрасте особую значимость приобретают отношения со сверстниками, потребность в принятии группой, поиск собственного места в системе межличностных отношений и становление социальной идентичности. В этот период переживание одиночества нередко связано с социальной неуверенностью, трудностями самопрезентации, страхом отвержения и неудовлетворённостью качеством общения со сверстниками [11; 14]. Молодой возраст, напротив, характеризуется большей самостоятельностью личности, расширением социальных ролей, профессиональным и жизненным самоопределением, формированием устойчивых партнёрских отношений и необходимостью принятия ответственности за собственную жизнь. В связи с этим одиночество всё в большей степени начинает определяться не столько количеством социальных контактов, сколько качеством близких отношений, уровнем психологической автономии и способностью личности конструктивно осмысливать собственный опыт.

Следовательно, в период взросления особое значение приобретает становление психологической автономии личности, предполагающее формирование устойчивых психологических границ, способность опираться на собственные ценности и самостоятельно осмысливать жизненный опыт. В связи с этим представляется актуальным изучение личностных характеристик, отражающих отношение человека к самому себе, окружающим людям, а также к собственному внутреннему опыту. В настоящем исследовании данные характеристики рассматриваются через три взаимосвязанных уровня функционирования личности: первый уровень описывает отношение личности к собственным психологическим границам и представлен концепцией суверенности психологического пространства С. К. Нартовой-Бочавер.

Суверенность психологического пространства понимается как состояние защищённости и целостности личностных границ, обеспечивающее возможность сохранять автономию, контролировать значимые сферы собственной жизни и поддерживать чувство психологической безопасности.¹

¹ Нартова-Бочавер, С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.

Установлено, что недостаточная суверенность может сопровождаться переживанием уязвимости, зависимостью от внешних воздействий и трудностями в выстраивании гармоничных отношений с окружающими, что потенциально может быть связано с более выраженным переживанием одиночества.

Второй уровень связан с особенностями взаимодействия личности с социальным окружением и может быть описан посредством модели социотропности — самодостаточности. Согласно О. Ю. Стрижицкой и соавторам, социотропность отражает направленность личности на поддержание позитивных отношений с окружающими, высокую значимость одобрения и принятия со стороны других людей, тогда как самодостаточность характеризует способность опираться на собственные ценности, убеждения и внутренние ресурсы [19]. Полагаем, что в условиях решения возрастных задач юности и молодости данные характеристики могут выступать значимыми предикторами, определяющими специфику переживания одиночества на данных возрастных этапах.

Третий уровень представлен особенностями отношения личности к собственному внутреннему опыту и связан с феноменом рефлексии. В соответствии с подходом Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева разные типы рефлексии выполняют различные психологические функции. Так, системная рефлексия способствует целостному осмыслению жизненного опыта и позволяет личности занимать дистанцированную позицию по отношению к собственным переживаниям. В свою очередь интроспекция (или самокопание) связана с повышенной концентрацией внимания на внутреннем мире, тогда как квазирефлексия отражает склонность к рассуждениям, не приводящим к конструктивному пониманию ситуации [20]. Можно предположить, что данные различия способны оказывать влияние на характер переживания одиночества и его субъективную выраженность.

Таким образом, анализ теоретических и эмпирических исследований позволяет рассматривать одиночество как феномен, связанный не только с особенностями социальных отношений, но и с характеристиками психологической автономии личности, её взаимодействия с окружающими и способами осмысления собственного опыта. Вместе с тем взаимосвязь субъективного переживания одиночества с суверенностью психологического пространства, показателями социотропности — самодостаточности и типами рефлексии в юношеском и молодом возрасте остаётся недостаточно изученной. Это определило цель настоящего исследования, направленного на выявление личностных предикторов субъективного переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте.

Материалы и методы

Целью нашего исследования стало выявление личностных предикторов субъективного переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте.

Нами были сформулированы следующие гипотезы:

1. Общее переживание одиночества связано с характеристиками психологической автономии и межличностного функционирования личности, отражёнными в показателях суверенности психологического пространства, самодостаточности, социальной неуверенности и зависимости.
2. Интроспекция и квазирефлексия положительно связаны с общим переживанием одиночества, тогда как системная рефлексия связана с меньшей выраженностью общего переживания одиночества.
3. Структура взаимосвязей и личностных предикторов общего переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте характеризуется некоторой спецификой.

Исследование проводилось на базе Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского и Приволжского исследовательского медицинского университета. В нем приняли участие 249 человек, среди которых 155 испытуемых юношеского возраста (17–20 лет; $M = 18,95$; $SD = 0,92$) и 94 испытуемых молодого возраста (21–30 лет; $M = 24,2$; $SD = 2,07$). Возраст испытуемых определялся в соответствии с периодизацией И. В. Шаповаленко.²

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики:

1. «Дифференциальный опросник переживания одиночества (краткая версия (ДОПО-3к))» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, которая содержит три шкалы, отражающие различные аспекты одиночества:

- «общее переживание одиночества» (ОО) — отражает субъективное ощущение дефицита близости и изоляции, а также неудовлетворённость качеством межличностных связей;
- «зависимость от общения» (ЗО) — характеризует потребность в постоянном взаимодействии с окружающими, стремление к избеганию одиночества, неприятие уединения;
- «позитивное одиночество» (ПО) — характеризует способность воспринимать уединение как ресурс для самопознания, личностного развития, внутреннего осмысления опыта, творчества [9].

2. Опросник «Суверенность психологического пространства» С. К. Нартовой-Бочавер, который позволяет определить общий уровень суверенности психологического пространства личности, а также выраженность его отдельных измерений: суверенность физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей и ценностей (высокие показатели по данной методике интерпретируются как свидетельство сохранности личностных границ, низкие и отрицательные — как признаки их депривированности) [18].

3. Методика «Социотропность — самодостаточность» О. Ю. Стрижицкой и соавторов, позволяющая исследовать особенности взаимодействия человека с социальным окружением и степень его ориентированности на мнение других людей либо на собственные ценности и представления (методика включает четыре шкалы: «Социальная неуверенность», «Зависимость», «Привязанность» и «Самодостаточность») [19].

4. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина, который позволяет оценить выраженность различных типов рефлексии и включает три шкалы: «Системная рефлексия», которая рассматривается как адаптивная форма осмысления собственного опыта, «Интрореплексия» и «Квазирефлексия», которые отражают менее продуктивные формы рефлексивной активности [20].

На первом этапе статистической обработки количественных данных был осуществлен расчет описательной статистики (средние значения и стандартные отклонения) по всем изучаемым показателям. Проверка данных на нормальность распределения проводилась на основании анализа показателей асимметрии и эксцесса, а также критерия Колмогорова–Смирнова. При этом полученные значения свидетельствовали об отсутствии критических отклонений от нормального распределения, что позволило использовать параметрические методы статистического анализа.

На втором этапе проводился корреляционный анализ с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона для изучения взаимосвязей между показателями. Корреляционный

² Шаповаленко, И. В. Возрастная психология. — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.

анализ проводился по общей выборке, а также отдельно в группах юношеского и молодого возраста, что позволило выявить как общие, так и возрастно специфические проявления взаимосвязей.

На третьем этапе с целью выявления личностных предикторов субъективного переживания одиночества был проведён множественный регрессионный анализ. В качестве зависимой переменной рассматривался показатель по шкале ДОПО-3к — «Общее переживание одиночества», в качестве независимых переменных — показатели суверенности психологического пространства, социотропности — самодостаточности и типов рефлексии.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием программы IBM SPSS Statistics 22.

Результаты исследования

Для получения общего представления о выраженности изучаемых показателей были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения по всем переменным исследования. Полученные результаты описательной статистики отражены в таблице 1.

Таблица 1

Описательная статистика изучаемых показателей

Изучаемые показатели	Испытуемые		
	Общая выборка (n = 249)	Юность (n = 155)	Молодость (n = 94)
	M ±SD	M ±SD	M ±SD
Общее переживание одиночества	13,82 ±4,42	13,73 ±4,84	13,96 ±3,62
Суверенность ППЛ	20,54 ±21,58	20,42 ±21,78	20,74 ±21,36
Социальная неуверенность	29,92 ±5,82	30,13 ±6,18	29,56 ±5,18
Зависимость	18,94 ±4,84	19,06 ±5,21	18,72 ±4,20
Привязанность	35,82 ±6,20	36,30 ±6,26	35,02 ±6,04
Самодостаточность	37,31 ±5,92	38,13 ±6,12	35,97 ±5,33
Системная рефлексия	38,53 ±6,11	39,52 ±6,10	36,90 ±5,78
Интроепекция	23,09 ±5,63	23,43 ±6,08	22,53 ±4,77
Квазирефлексия	25,48 ±5,34	25,83 ±5,75	24,90 ±4,54

ППЛ — психологическое пространство личности. Разработано автором

Анализ средних значений и стандартных отклонений показал достаточную вариативность изучаемых показателей как в общей выборке, так и в группах испытуемых юношеского и молодого возраста. Наибольший разброс значений был выявлен по показателю суверенности психологического пространства, что может свидетельствовать о выраженной неоднородности выборки по степени сформированности и защищённости личностных границ. Показатели по методикам «Социотропность — самодостаточность» и «Дифференциальный тип рефлексии» отражают умеренную вариативность. Полученные результаты позволяют перейти к дальнейшему анализу взаимосвязей между исследуемыми переменными.

Для выявления взаимосвязей между общим переживанием одиночества и личностными характеристиками был проведён корреляционный анализ, результаты которого представлены в таблице 2. Согласно полученным данным, по общей выборке испытуемых были выявлены статистически значимые умеренные отрицательные связи общего переживания одиночества с суверенностью психологического пространства ($r = -0,213$; $p \leq 0,001$), самодостаточностью ($r = -0,130$; $p \leq 0,05$) и системной рефлексией ($r = -0,212$; $p \leq 0,001$). Положительные связи обнаружены с социальной неуверенностью ($r = 0,259$; $p \leq 0,001$), зависимостью ($r = 0,261$; $p \leq 0,001$) и интроепекцией ($r = 0,169$; $p \leq 0,01$).

Таблица 2

**Корреляционные связи общего переживания одиночества
с личностными характеристиками в юношеском и молодом возрасте**

Личностные характеристики	Общее переживание одиночества		
	Общая выборка (n = 249)	Юность (n = 155)	Молодость (n = 94)
Суверенность ППЛ	-0,213***	-0,215**	-0,215*
Социальная неуверенность	0,259***	0,321***	0,103
Зависимость	0,261***	0,315***	0,116
Привязанность	0,016	0,066	-0,088
Самодостаточность	-0,130*	-0,174*	-0,010
Системная рефлексия	-0,212***	-0,121	-0,427***
Интрореплексия	0,169**	0,234**	-0,003
Квазирефлексия	0,111	0,198*	-0,125

* — корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$, ** — корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$, *** — корреляция значима на уровне $p \leq 0,001$. Разработано автором

В группе юношеского возраста общее переживание одиночества было связано с более широким спектром личностных характеристик.

Так, были выявлены умеренные статистически значимые отрицательные связи с суверенностью психологического пространства и самодостаточностью, а также положительные связи с социальной неуверенностью, зависимостью, интрореплексией и квазирефлексией.

Полученные данные позволяют нам предположить, что более выраженное переживание одиночества в юношеском возрасте характерно для испытуемых, которые сталкиваются с трудностями в поддержании собственных психологических границ и защите личного пространства, иными словами, недостаточная суверенность психологического пространства, т. е. ее депривированность может выступать одной из личностных характеристик, поддерживающих уязвимость к переживанию одиночества. Выявленная отрицательная связь общего одиночества с самодостаточностью свидетельствует о том, что способность опираться на собственные ценности и внутренние ресурсы связана с меньшей выраженностью одиночества. Вероятно, более выраженные показатели общего одиночества характерны для испытуемых, в большей степени ориентированных на оценку окружающих и внешнее одобрение.

Положительные связи одиночества с социальной неуверенностью и зависимостью позволяют нам говорить о том, что переживание одиночества в юношеском возрасте сопряжено с трудностями в социальном взаимодействии, повышенной чувствительностью к принятию и отвержению, а также потребностью в эмоциональной поддержке со стороны других людей. Полученные данные в результате корреляционного анализа согласуются с представлениями о высокой значимости межличностных отношений и социальной принадлежности на данном возрастном этапе [8; 11; 14; 15; 17].

Особый интерес, на наш взгляд, представляют выявленные положительные взаимосвязи одиночества с типами рефлексий: интрореплексией и квазирефлексией. Предположительно, переживание одиночества в юношеском возрасте сопровождается усилением внимания к внутреннему миру и склонностью к чрезмерному анализу собственных переживаний, однако квазирефлексия может отражать непродуктивные формы внутренней активности, связанные с уходом в абстрактные размышления, не приводящие к конструктивному осмыслению жизненной ситуации.

Таким образом, одиночество в юношеском возрасте оказывается связано не только с особенностями межличностного взаимодействия, но и с особенностями обращения личности к собственному внутреннему опыту.

В группе лиц молодого возраста структура взаимосвязей оказалась менее дифференцированной. Статистически значимые отрицательные связи общего переживания одиночества были обнаружены только с суверенностью психологического пространства ($r = -0,215$; $p \leq 0,05$) и системной рефлексией ($r = -0,427$; $p \leq 0,001$).

Отрицательная связь общего одиночества с суверенностью психологического пространства в обеих возрастных группах может свидетельствовать о том, что способность поддерживать собственные психологические границы остаётся значимым ресурсом психологического благополучия как на этапе юности, так и на этапе молодости.

В группе испытуемых молодого возраста была выявлена наиболее выраженная отрицательная связь общего одиночества с системной рефлексией. Полученный результат позволяет предположить, что в молодом возрасте переживание одиночества в большей степени сопряжено со способностью личности занимать позицию наблюдателя (метапозицию) по отношению к собственному опыту, видеть ситуацию в более широком контексте. Напротив, недостаточная сформированность системной рефлексии может затруднять осмысление собственного опыта и конструктивное переживание одиночества.

В целом полученные результаты указывают на то, что в юношеском возрасте переживание одиночества в большей степени связано с зависимостью от социальных отношений и непродуктивными формами внутренней активности личности, тогда как в молодом возрасте на первый план выходят характеристики, отражающие автономию личности и способность к зрелому осмыслению собственного опыта.

Следующим этапом нашего исследования стало проведение множественного линейного регрессионного анализа, направленного на выявление личностных предикторов общего переживания одиночества у испытуемых юношеского и молодого возраста. В качестве зависимой переменной рассматривалось общее переживание одиночества, независимыми переменными выступили показатели суверенности психологического пространства (общий показатель) и показатели по шкалам «Социальная неуверенность», «Зависимость», «Привязанность» и «Самодостаточность» методики «Социотропность — самодостаточность» и показатели по шкалам «Системная рефлексия», «Интрореплексия» и «Квазирефлексия» методики «Дифференциальный тип рефлексии». Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Личностные предикторы общего переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте (по результатам множественного регрессионного анализа)

Личностные предикторы	Юность			Молодость		
	β	R^2	p	β	R^2	p
Суверенность ППЛ	-0,106	0,160	0,204	-0,205	0,255	0,040
Системная рефлексия	-0,097	0,160	0,275	-0,417	0,255	< 0,001
Интрореплексия	-0,013	0,160	0,906	0,117	0,255	0,277
Квазирефлексия	0,109	0,160	0,224	-0,044	0,255	0,687
Социальная неуверенность	0,182	0,160	0,136	0,060	0,255	0,652
Зависимость	0,123	0,160	0,308	0,119	0,255	0,356
Привязанность	-0,047	0,160	0,629	-0,097	0,255	0,442
Самодостаточность	-0,078	0,160	0,348	0,074	0,255	0,483

ППЛ — психологическое пространство личности; β — стандартизованный регрессионный коэффициент; p — уровень значимости; R^2 — коэффициент множественной регрессии. Разработано автором

Согласно полученным результатам в группе лиц юношеского возраста, построенная регрессионная модель оказалась статистически значимой ($F = 3,482$; $p = 0,001$) и свидетельствует о том, что совокупность включённых в модель личностных характеристик объясняет 16 %

дисперсии общего переживания одиночества ($R^2 = 0,160$; скорректированный $R^2 = 0,114$). При этом ни один из включённых в модель предикторов не достиг уровня статистической значимости. Данный результат позволяет предположить, что в юношеском возрасте переживание одиночества связано не с отдельными личностными особенностями, а с целым комплексом характеристик, отражающих автономию личности, специфику её взаимодействия с окружающим миром и способы осмысления собственного опыта.

В группе испытуемых молодого возраста регрессионная модель также оказалась статистически значимой ($F = 3,640$; $p = 0,001$), при этом её объяснительная способность была выше: совокупность личностных предикторов объясняет 25,5 % дисперсии общего переживания одиночества ($R^2 = 0,255$; скорректированный $R^2 = 0,185$). В отличие от испытуемых юношеского возраста, в молодом возрасте были выявлены два статистически значимых отрицательных предиктора общего переживания одиночества: системная рефлексия ($\beta = -0,417$; $p < 0,001$) и суверенность психологического пространства ($\beta = -0,205$; $p = 0,040$). Другими словами, полученные результаты свидетельствуют о том, что в молодом возрасте системная рефлексия и суверенность психологического пространства выступают значимыми личностными предикторами общего переживания одиночества.

Отрицательный характер выявленных регрессионных коэффициентов указывает на то, что повышение уровня данных характеристик связано со снижением выраженности общего переживания одиночества. Это позволяет говорить о том, что более высокий уровень сформированности и защищённости психологических границ личности, а также способность к целостному и осмысленному анализу собственного опыта вносят самостоятельный вклад в снижение общего переживания одиночества в молодом возрасте.

Заключение

Проведённое исследование позволило выявить особенности взаимосвязи субъективного переживания одиночества с суверенностью психологического пространства личности и показателями социотропности — самодостаточности и типами рефлексии в юношеском и молодом возрасте.

Установлено, что переживание одиночества связано с личностными характеристиками, отражающими особенности психологической суверенности личности, её взаимодействия с социальным окружением и специфику осмысления собственного опыта.

В общей выборке испытуемых переживание одиночества проявлялось более выражено и было сопряжено со снижением общего уровня суверенности психологического пространства личности, самодостаточности и системной рефлексии, а также с повышением социальной неуверенности, зависимости и интроспекции.

Нами была выявлена возрастная специфика взаимосвязей исследуемых показателей. Так, в юношеском возрасте переживание одиночества связано с более широким спектром личностных характеристик, включая социальную неуверенность, зависимость от общения с другими, самодостаточность, суверенность психологического пространства, а также типы рефлексий — интроспекцию и квазирефлексию. В молодом же возрасте структура взаимосвязей оказывается менее дифференцированной и определяется системной рефлексией и суверенностью психологического пространства личности.

Результаты множественного регрессионного анализа показали, что в группе лиц молодого возраста значимыми личностными предикторами общего переживания одиночества выступают системная рефлексия и суверенность психологического пространства личности, при этом системная рефлексия вносит наибольший вклад в объяснение вариативности переживания

одинокости. В группе юношеского возраста самостоятельных личностных предикторов выявлено не было, что позволяет предположить более сложный характер личностной обусловленности переживания одиночества на данном возрастном этапе. Таким образом, первая гипотеза исследования подтвердилась частично: связь переживания одиночества с характеристиками психологической автономии и межличностного функционирования была выявлена, однако не все предполагаемые показатели сохранили своё значение на уровне регрессионного анализа.

Вторая гипотеза о связи переживания одиночества с типами рефлексии также подтвердилась частично. Полученные результаты продемонстрировали, что характер взаимосвязей между переживанием одиночества и рефлексивной активностью отражает возрастную специфику: в юношеском возрасте более выраженное переживание одиночества связано с интроспекцией и квазирефлексией, то есть с большей сосредоточенностью на собственных переживаниях и склонностью к менее продуктивным формам рефлексивной активности, в молодом же возрасте мы наблюдаем иную картину — переживание одиночества связано с системной рефлексией, играющей значимую роль в способности личности к целостному, конструктивному осмыслению собственного опыта. Примечательно, что именно системная рефлексия выступила самостоятельным предиктором переживания одиночества в регрессионной модели в группе молодости.

Третья гипотеза о специфике структуры взаимосвязей и личностных предикторов общего переживания одиночества в юношеском и молодом возрасте получила подтверждение: результаты исследования позволяют нам говорить о том, что переживание одиночества в юношеском и молодом возрасте связано с различными личностными характеристиками. На этапе юности переживание одиночества сопряжено с более широким спектром характеристик, отражающих особенности социального взаимодействия, ориентацию на мнение окружающих и сосредоточенность на собственных переживаниях, тогда как в молодости его выраженность определяется способностью личности к системному осмыслению своего жизненного опыта и суверенностью психологического пространства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Scott, R.A., Zimmer-Gembeck, M.J., Gardner, A.A., Hawes, T., Modecki, K.L., Duffy, A.L., Farrell, L.J., Waters, A.M. Daily use of digital technologies to feel better: Adolescents' digital emotion regulation, emotions, loneliness, and recovery, considering prior emotional problems // *Journal of Adolescence*. — 2024. — Vol. 96. — № 3. — P. 539–550. — DOI: 10.1002/jad.12259.
2. Twenge, J.M., Haidt, J., Blake, A.B., McAllister, C., Lemon, H., Le Roy, A. Worldwide increases in adolescent loneliness // *Journal of Adolescence*. — 2021. — Vol. 93. — P. 257–269. — DOI: 10.1016/j.adolescence.2021.06.006.
3. Перлман, Д., Пепло, Л. Теоретические подходы к одиночеству // *Лабиринты одиночества* / под ред. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — С. 152–168. — ISBN: 5-01-001589-7.
4. Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Norman, G.J., Berntson, G.G. Social isolation // *Annals of the New York Academy of Sciences*. — 2011. — Vol. 1231. — P. 17–22. — DOI: 10.1111/j.1749-6632.2011.06028.x.
5. Hawkley, L.C., Cacioppo, J.T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavioral Medicine*. — 2010. — Vol. 40. — № 2. — P. 218–227. — DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.
6. Корчагина, С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. — 196 с.

7. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2011. — № 2(19). — С. 101–108. — URL: <https://publications.hse.ru/articles/84237070> (дата обращения: 12.07.2026).
8. Стрижицкая, О. Ю., Муртазина, И. Р., Петраш, М. Д. Одиночество и ориентированность на социум: модерирующая роль возраста, пола и психологического благополучия // Консультативная психология и психотерапия. — 2024. — Т. 32. — № 1. — С. 103–121. — DOI: 10.17759/cpp.2024320105.
9. Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). — М.: Смысл, 2016. — 88 с.
10. Adib, N.A.B.M., Sabharwal, J.K. Experience of loneliness on well-being among young individuals: A systematic scoping review // Current Psychology. — 2024. — Vol. 43. — P. 1965–1985. — DOI: 10.1007/s12144-023-04445-z.
11. Sundqvist, A., Hemberg, J. Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation // International Journal of Adolescence and Youth. — 2021. — Vol. 26. — № 1. — P. 238–255. — DOI: 10.1080/02673843.2021.1908903.
12. Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E. The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning // Journal of Adolescence. — 2013. — Vol. 36. — P. 1305–1312. — DOI: 10.1016/j.adolescence.2012.04.002.
13. Coplan, R.J. Alone, but not lonely? Understanding solitude in childhood and adolescence // New Ideas in Psychology. — 2019. — Vol. 53. — P. 30–37. — DOI: 10.1016/j.newideapsych.2018.01.001.
14. Laursen, B., Hartl, A.C. Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation // Journal of Adolescence. — 2013. — Vol. 36. — P. 1261–1268. — DOI: 10.1016/j.adolescence.2013.06.003.
15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва: Прогресс; 1996. 344 с.
16. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
17. Ladd, G.W., Ettekal, I. Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms // Journal of Adolescence. — 2013. — Vol. 36. — P. 1269–1282. — DOI: 10.1016/j.adolescence.2013.05.004.
18. Нартова-Бочавер, С. К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства — 2010» // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 3. — С. 105–119. — URL: <https://publications.hse.ru/articles/146763426> (дата обращения: 12.07.2026).
19. Стрижицкая, О. Ю., Петраш, М. Д., Муртазина, И. Р., Вартанян, Г. А. Адаптация методики «Социотропность — самодостаточность» на российской выборке взрослых и пожилых людей // Экспериментальная психология. — 2021. — Т. 14. — № 3. — С. 217–233. — DOI: 10.17759/exppsy.2021140315.
20. Леонтьев, Д. А., Осин, Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 4. — С. 110–135. — URL: <https://www.hse.ru/data/2015/02/03/1104117187/Осин%20Леонтьев%202014.pdf> (дата обращения: 12.07.2026).

Blinova Daria Leonidovna

National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

E-mail: dasha.l.blinova@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7057-8875>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1339546

Age-related specificity of personal predictors of subjective loneliness in adolescence and young adulthood

Abstract. Loneliness is a subjective experience of feeling separated from others, the meaning and intensity of which may vary depending on developmental tasks and individual personality characteristics. Although loneliness has been widely studied, personal characteristics associated with individual differences in loneliness during adolescence and young adulthood remain insufficiently explored. The present study aimed to identify personal predictors of subjective loneliness in adolescence and young adulthood. The empirical base consisted of 249 participants, including 155 adolescents and 94 young adults. The assessment battery comprised the Differential Questionnaire of Loneliness Experience by E.N. Osin and D.A. Leontiev, the Psychological Sovereignty Questionnaire by S.K. Nartova-Bochaver, the Sociotropy–Self-Sufficiency Scale adapted by O.Yu. Strizhitskaya and colleagues, and the Differential Reflection Questionnaire by D.A. Leontiev and E.N. Osin. Subjective loneliness was found to be associated with psychological sovereignty, interpersonal orientation, and ways of reflecting on one's own experience. Age-related differences in these associations were identified. During adolescence, loneliness was related to a broader range of personality characteristics, including social insecurity, dependence, self-sufficiency, psychological sovereignty, introspection, and quasi-reflection. In young adulthood, loneliness was primarily associated with psychological sovereignty and systemic reflection, both of which emerged as significant predictors in the regression model. The findings suggest that the experience of loneliness is embedded in different patterns of personality functioning in adolescence and young adulthood.

Keywords: loneliness; subjective experience of loneliness; adolescence; young adulthood; psychological sovereignty; sociotropy; self-sufficiency; reflection