

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.54.17.017

Особенности проживания одиночества молодыми людьми в современных условиях

Левчук Илья Александрович

Аспирант,
Российский университет дружбы народов
117198, Российская Федерация, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 7;
e-mail: piyavsa@gmail.com

Аннотация

В настоящее время тема одиночества становится все более актуальной. Несмотря на развитие обществ, глобализацию, стирание границ между различными обществами, возможности установления контактов онлайн, многие молодые люди испытывают недостаток в общении. Указывается, что длительное состояние одиночества может вызвать различные психосоматические заболевания, ухудшить качество жизни, снизить психологическое благополучие. Отмечается, что наличие семейных связей может внешне создавать впечатление отсутствия одиночества, но глубинные проблемы и невозможность выработки единства между членами семьи могут привести к постоянному ощущению одиночества и изоляции. Вследствие индивидуальной и сложной природы связи между личностными свойствами и психологическим благополучием в контексте одиночества исследования в этой области очень важны. Понимание этих взаимосвязей может помочь разработать более персонализированные методы поддержки для тех, кто переживает одиночество. Предлагается определение личного благополучия. Делается вывод, что личное ощущение благополучия потенциально может обеспечить защитный эффект от плохого здоровья и, как было показано, сокращает прибежание к использованию медицинских услуг, увеличивает продолжительность жизни. Психологическое благополучие молодых людей, переживающих одиночество, может быть сильно ограничено, и они могут столкнуться с различными психологическими и эмоциональными вызовами. Выработаны стратегии и подходы, которые могут помочь улучшить их психологическое благополучие.

Для цитирования в научных исследованиях

Левчук И.А. Особенности проживания одиночества молодыми людьми в современных условиях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 9А. С. 128-137. DOI: 10.34670/AR.2023.54.17.017

Ключевые слова

Одиночество, молодежь, психологическое благополучие, субъективное проживание одиночества, стратегии выхода из одиночества.

Введение

В настоящее время существует множество исследований, в которых рассматривается связь личностных свойств с психологическим благополучием у молодых людей, переживающих одиночество [Любякин, Бердюгина, Дубинина, 2018]. Причем необходимо рассматривать одиночество, как более широкое понятие в виде такого состояния, которое внешне может сопровождаться наличием семейных связей, но в силу отсутствия взаимопонимания между членами семьи, наличия глубинных факторов, препятствующих выработке единения, отсутствия общих целей, любви, эмпатии, человек может ощущать внутреннее одиночество, когда одиноко его «Я» при всем внешнем благополучии – физическом и коммуникативном, наличии работы, престижной учебы, удовлетворении физиологических потребностей.

Основная часть

Наличие семейных связей может внешне создавать впечатление отсутствия одиночества, но глубинные проблемы и невозможность выработки единства между членами семьи могут привести к постоянному ощущению одиночества и изоляции. Эти «глубинные факторы» могут включать в себя недостаток общих ценностей, нежелание слушать и понимать друг друга, отсутствие эмоциональной поддержки или даже токсичные отношения внутри семьи. Понимание одиночества в этом контексте позволяет увидеть, что человек может чувствовать себя одиноким и внутри близких отношений, и это может иметь серьезные психологические и эмоциональные последствия. Важно работать над улучшением коммуникации и взаимопонимания внутри семьи, чтобы преодолеть это состояние и создать более поддерживающую и единую среду.

Внутренняя нереализованность, отсутствие отклика на духовные потребности, различия в культурных предпочтениях могут приводить к отдалению членов внутри семьи. В значительной степени, это присуще молодым людям, которые стоят на пороге самоопределения, а также людям, испытывающим возрастной кризис. Связь между личностными свойствами и психологическим благополучием в контексте одиночества может быть сложной и индивидуальной. Эта сложность объясняется рядом факторов:

Вследствие индивидуальной и сложной природы связи между личностными свойствами и психологическим благополучием в контексте одиночества исследования в этой области столь важны. Понимание этих взаимосвязей может помочь разработать более персонализированные методы поддержки для тех, кто переживает одиночество. Одиночество может быть более широким понятием, чем просто физическое отсутствие социальных связей или крайне низкое их количество. Внутреннее одиночество, которое человек испытывает даже при наличии внешних факторов, таких как семейные связи или коммуникативные навыки, может быть таким же важным и трудным для преодоления [Бичерова, 2017]. Подобное внутреннее одиночество может быть вызвано рядом факторов (таблица 1):

Работа над развитием эмпатии, коммуникативных навыков, а также решение конфликтов и установление общих ценностей и целей могут помочь преодолеть внутреннее одиночество и улучшить качество внутрисемейных и межличностных отношений. Важно осознавать, что одиночество может быть не только внешним, но и внутренним состоянием, и внимание к этому аспекту также важно для общего благополучия.

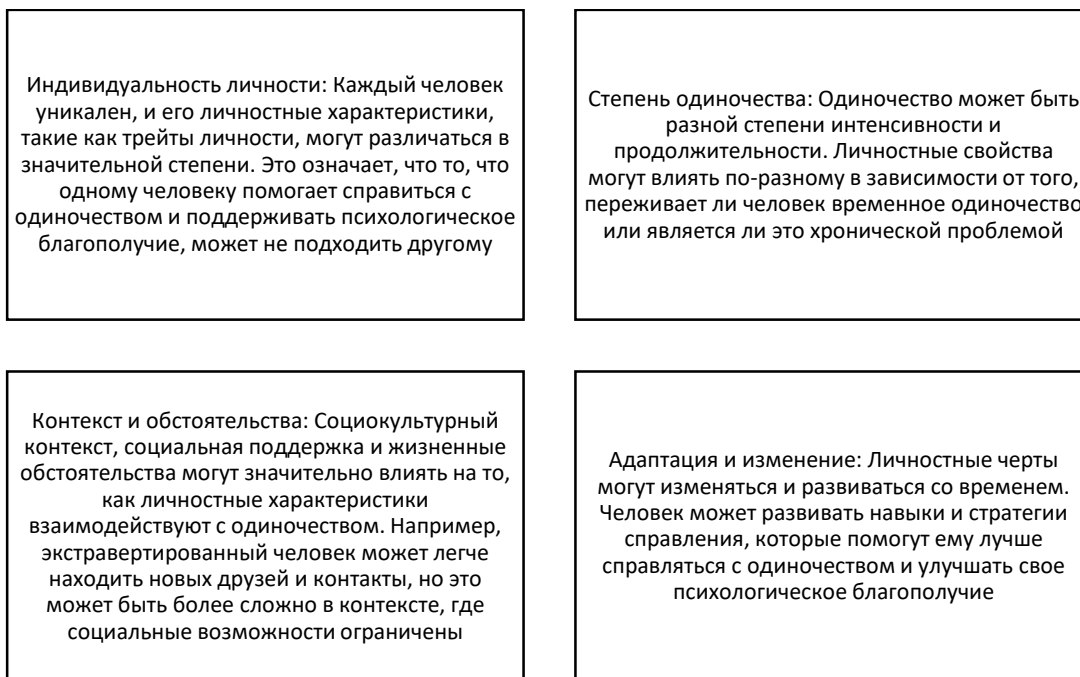


Рисунок 1 - Факторы, обуславливающие связь между личностными свойствами и психологическим благополучием в контексте одиночества

Таблица 1 - Факторы, детерминирующие внутреннее одиночество среди молодежи

№	Фактор	Сущность фактора
1	Отсутствие эмпатии и взаимопонимания	Несмотря на наличие близких людей вокруг, отсутствие эмоциональной поддержки и понимания может привести к ощущению одиночества. Эмпатия и взаимопонимание играют важную роль в качестве межличностных отношений. Конфликт поколений, непонимание между родителями и детьми
2	Отсутствие общих ценностей и целей	Когда люди в семье или в близких отношениях не имеют общих ценностей или целей, это может вызвать чувство духовной пустоты и одиночества, даже если внешне все кажется в порядке
3	Конфликты и непонимание	Длительные конфликты и непонимание между членами семьи или близкими людьми могут привести к чувству внутреннего одиночества, даже если формально сохраняются отношения
4	Эмоциональная изоляция	Внутреннее одиночество может быть вызвано отсутствием возможности выразить свои эмоции, чувства и переживания внутри семьи или других отношений
5	Личностные факторы	Иногда личностные особенности, такие как социальная тревожность, депрессия или низкая самооценка, могут усугубить ощущение внутреннего одиночества

Одиночество как состояние внутренней неудовлетворенности может оказать негативное воздействие на психическое здоровье. В свою очередь, личностные факторы могут влиять на то, как молодой человек справляется с этим состоянием, насколько у него выработаны и функционируют механизмы поиска эффективных решений избавления от одиночества, насколько развит адаптационный аппарат. В таблице 2 приведено несколько важных аспектов этой связи.

Таблица 2 - Личностные факторы, воздействующие на выработку механизмов поиска эффективных решений избавления от одиночества

№	Аспект связи	Сущность аспекта
1	Эмпатия и социальная поддержка	Личности, обладающие высоким уровнем эмпатии и способностью к сотрудничеству, могут легче справиться с одиночеством. Они склонны к более теплым и поддерживающим отношениям с окружающими, что может снижать уровень одиночества и способствовать психологическому благополучию.
2	Самооценка и самоэффективность	Личности с высокой самооценкой и уверенностью в собственных способностях могут быть более устойчивыми к одиночеству. Они чаще могут находить смысл и радость в самостоятельных занятиях и развивать собственные увлечения, что способствует психологическому благополучию
3	Тревожность и депрессия	Личности с высокими уровнями тревожности или депрессии могут быть более уязвимыми перед одиночеством и испытывать большее психологическое давление. Одиночество может усиливать симптомы тревожности и депрессии, что, в свою очередь, влияет на общее психологическое благополучие
4	Социальные навыки	Личности с развитыми социальными навыками могут легче находить новых друзей и строить социальные связи, что снижает уровень одиночества и способствует психологическому благополучию
5	Саморефлексия и понимание эмоций	Личности, способные анализировать свои эмоции и понимать, почему они чувствуют себя одинокими, могут разработать более эффективные стратегии справления с этим состоянием и работать над улучшением своих отношений

Важно отметить, что связь между личностными свойствами и психологическим благополучием в контексте одиночества может быть сложной и индивидуальной. Одиночество может вызвать разные эмоциональные и психологические реакции у разных людей, и следует учитывать контекст и обстоятельства, в которых они находятся. Поддержка со стороны специалистов по психологии и социальных работников может быть важной для тех, кто страдает от длительного одиночества и его негативных последствий.

Психологическое благополучие молодых людей, переживающих одиночество, может быть сильно ограничено, и они могут столкнуться с различными психологическими и эмоциональными вызовами. Выработаны стратегии и подходы, которые могут помочь улучшить их психологическое благополучие:

Таблица 3 - Виды стратегий и подходов, способствующих улучшению психологического благополучия

№	Стратегия	Сущность стратегии
1	Социальная поддержка	Поддержка со стороны семьи, друзей и близких людей может значительно улучшить психологическое благополучие молодых людей, переживающих одиночество. Установление и поддержание связей с другими людьми, даже виртуально, может снизить уровень одиночества
2	Развитие социальных навыков	Работа над развитием навыков общения и установления контактов с другими людьми может помочь молодым людям преодолеть социальное изоляция и уменьшить чувство одиночества
3	Активные увлечения и хобби	Занятие увлекательной деятельностью и хобби может помочь молодым людям наполнить свое время, улучшить самооценку и чувство удовлетворения

№	Стратегия	Сущность стратегии
4	Психологическая поддержка	Психологическая консультация и терапия могут быть полезными для тех, кто переживает длительное одиночество и сталкивается с психологическими трудностями. Терапевтические методики могут помочь в справлении с чувством одиночества и его эмоциональными последствиями
5	Самопомощь и саморазвитие	Самостоятельное улучшение навыков управления эмоциями, саморефлексии и самопонимания может помочь молодым людям более позитивно воспринимать себя и мир вокруг
6	Физическая активность и здоровый образ жизни	Умеренные физические упражнения и здоровый образ жизни могут способствовать улучшению физического и психического состояния, что может повысить психологическое благополучие
7	Цель и смысл	Поиск целей и смысла в жизни может помочь молодым людям преодолеть одиночество. Работа над развитием своих интересов, профессиональных и личных целей может стать мощным источником мотивации

Важно отметить, что одиночество – это сложное состояние, и не всегда оно подразумевает отсутствие социальных контактов. Оно может быть связано с чувством непонимания, изоляции или несоответствия ожиданиям от имеющихся отношений. Психологическое благополучие в таких случаях часто требует индивидуального подхода и поддержки компетентного специалиста, серии консультаций и психотерапевтических сеансов.

Вмешательства по улучшению благосостояния могли бы стать более эффективными, если бы они были нацелены на эти аспекты социальной и общественной жизни молодых людей, признавая при этом индивидуальные уязвимости, такие, как плохая физическая форма, низкий уровень благосостояния, как факторы, в значительной степени, экзогенные, но, тем не менее, исправимые (устройство на дополнительную, более высокооплачиваемую работу, посещение спортивного тренажерного зала, занятие спортом в домашних условиях).

Одиночество является международной проблемой общественного здравоохранения [Diener, 2006; A connected society..., 2008]. Одиночество затрагивает людей всех возрастов, хотя оно особенно распространено среди молодых людей в возрасте 16-24 лет [Loneliness..., 2018]. Последствия одиночества для физического здоровья, благополучия и смертности признаны приоритетными областями исследований в области общественного здравоохранения и разработки политики, причем их актуальность признана особенно высокой после пандемии Covid-19 [A conceptual review of loneliness..., 2019].

Одиночество обычно определяется как негативное эмоциональное переживание, возникающее из-за кажущегося отсутствия желаемых социальных отношений [Cacioppo, Hawkley, 2009], либо с точки зрения количества, либо с точки зрения качества уже имеющихся отношений, которые могут быть, в действительности, хуже, чем отсутствие отношений и приносить вред (абьюзные отношения, общение с алкоголиками, лицами, употребляющими наркотические препараты) [Qualter et al., 2015]. Важно отметить, что субъективное переживание одиночества не является синонимом объективного переживания одиночества или поддающегося количественной оценке отсутствия близких отношений, иначе известного как объективная изоляция [de Jong Gierveld, Havens, 2004].

Например, можно испытывать субъективное одиночество и в окружении других людей, когда не совпадают интересы, различаются нравственные ценности и установки, преобладают различные цели в жизненном становлении. В настоящее время развито социальное

дистанцирование, которое при первом приближении происходит по критерию внешнего вида, брендовости одежды (имеется в виду молодежь из крупных городов, где большие возможности). Следует признать, что социальное неравенство, в значительной мере, пропагандируемое в сублимированной культуре – различных социальных сетях приводит к отрицательным последствиям, являясь, своего рода, замкнутым кругом, где нет победителей.

Одиночество широко распространено среди молодых людей не только как объективная данность, но и как ощущение отсутствия значимых, желательных контактов – тех контактов, от которых молодой человек испытывает позитивные эмоции. То есть у молодого человека имеется окружение, даже в виде сверстников, но данные сверстники не пользуются авторитетом среди окружения. Как следствие, это может даже привести к понижению самооценки. Тогда это рассматривается как практически отсутствие необходимого окружения – с кем можно разделить свои проблемы, мечты, сформировать и обсудить намерения, собственное восприятие мира, событий, найти адекватный выход из проблемы.

Большинство исследований, посвященных одиночеству, рассматривают опыт пожилых людей или подростков школьного возраста. Это означает отсутствие исследований, изучающих одиночество, в частности, среди подростков старшего возраста (16-24 лет). Там, где существуют убедительные популяционные данные, они показывают, что одиночество среди подростков старшего возраста связано с ухудшением психического здоровья, включая повышенный риск депрессии, тревоги и расстройств поведения, негативные стратегии преодоления, такие как членовредительство, дефицит социальных навыков, неумение выстраивать отношения, враждебность при одновременном отсутствии навыков формирования личностных границ и повышенная агрессия [Ladd, Ettekal, 2013; Matthews et al., 2019].

Однако это исследование ограничивалось изучением одиночества среди людей в возрасте всего 18 лет. Другая работа с подростками показывает аналогичные отношения [Yang, Petersen, Qualter, 2022], но опыт одиночества в годы обязательного школьного обучения может быть особенно контекстуализирован [Jefferson, 2023] и не может быть перенесен на понимание опыта проживания одиночества среди старших подростков. Таким образом, хотя молодые люди в возрасте 16-24 лет особенно склонны к острому восприятию одиночества, эмпирически о влиянии одиночества в этой возрастной группе известно меньше. Существует множество концепций благополучия. В исследовании фокусируемся на личном благополучии, определяемом как «хорошее психическое состояние человека, включая все различные оценки, положительные и отрицательные, которые люди делают о своей жизни и аффективных реакциях окружающих людей к их опыту».

Личное ощущение благополучия потенциально может обеспечить защитный эффект от плохого здоровья и, как было показано, сокращает прибежание к использованию медицинских услуг, увеличивает продолжительность жизни. Благодаря отмеченным преимуществам личного благополучия, во многих странах в настоящее время продвигается позитивное благополучие среди молодых людей в качестве приоритета национальной политики [Hawkey, Cascioppo, 2010; Mental Health and Schools..., 2017].

В исследованиях указывается на выявленную корреляцию одиночества и личного благополучия среди пожилых людей [Tomaz et al., 2021; Holt-Lunstad et al., 2015]. В то же время, достаточно подробно рассмотрено, как одиночество опосредует связь между плохими социальными отношениями (качество, количество) и благополучием [Arslan, 2021]. Хотя такая работа важна, перенос результатов исследований с участием пожилых людей на молодых людей проблематичен, учитывая, что опыт одиночества, как известно, различается в разных

демографических группах [Franssen et al., 2020], а молодые люди живут в разных условиях развития и социальных контекстах. Сравнительно мало известно о взаимосвязи между одиночеством и личным благополучием среди молодежи, а в работе с молодежью редко используются большие репрезентативные наборы данных, что затрудняет обобщение результатов.

Заключение

Таким образом, учитывая признанную важность личного благополучия для инициатив здравоохранения, а также данные, свидетельствующие о том, что одиночество молодых людей связано с личным благополучием [Matthews et al., 2019], в исследовании используется значительная репрезентативная выборка молодых людей, чтобы явно проверить эту взаимосвязь.

Следует обозначить модераторы одиночества и личного благополучия. Помимо необходимости понять, в какой степени одиночество связано с личным благополучием среди молодых людей, важно выявить различия в этих отношениях. Для разработки эффективных стратегий вмешательства необходимо понимать контекстуальные факторы, которые могут либо уменьшить, либо ухудшить данную взаимосвязь. Например, как социальная поддержка может смягчить негативное влияние одиночества на благополучие? И как усиление доверия окружающих может облегчить страдания тех, кто сообщает об одиночестве?

На сегодняшний день существует очень мало исследований, в которых исследовались бы факторы, которые могут смягчить одиночество среди молодых людей. Исследования с участием подростков школьного возраста, изучающие одиночество и аспекты личного благополучия, такие как психическое здоровье и удовлетворенность жизнью, подтверждают результаты работы с пожилыми людьми, показывая, как одиночество является промежуточным между трудностями в отношениях со сверстниками и плохим психическим здоровьем. Несмотря на эту работу, имеется ограниченное количество данных о контекстуальных факторах, которые могли бы смягчить негативное воздействие одиночества на личное благополучие молодых людей.

Библиография

1. Бичерова Е.Н. Динамика адаптационных возможностей студентов: соотношение эмоциональных особенностей и личностных свойств // Теоретическая и экспериментальная психология. 2017. № 1. С. 39-51.
2. Любякин А.А., Бердюгина О.Г., Дубинина Н.О. Исследование субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов // Педагогическое образование в России. 2018. № 9. С. 101-107.
3. A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years). 2019. URL: <https://whatworkswellbeing.org/resources/loneliness-conceptual-review>
4. A connected society: A strategy for tackling loneliness – Laying the foundations for change. 2018. URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DC_MS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf
5. Arslan G. School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness // Australian Journal of Psychology. 2021. 73 (1). P. 70-80.
6. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness // Handbook of individual differences in social behavior. The Guilford Press, 2009. P. 227-240.
7. de Jong Gierveld J., Havens B. Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview // Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement. 2004. 23 (2). P. 109-113.
8. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being // Journal of Happiness Studies. 2006. 7 (4). P. 397-404.
9. Franssen T. et al. Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): A cross-sectional study in the Netherlands // BMC Public Health. 2020. 20 (1). P. 1-12.

10. Hawkey L.C., Cacioppo J.T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Ann Behav Med.* 2010. 40 (2). P. 218-27.
11. Holt-Lunstad J. et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review // *Perspectives on Psychological Science.* 2015. 10 (2). P. 227-237.
12. Jefferson R. et al. Adolescent loneliness across the world and its relation to culture, school climate, and academic performance. 2023. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjep.12616>
13. 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. 36 (6). P. 1269-1282.
14. Loneliness – What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? 2018. URL: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10/pdf>
15. Matthews T. et al. Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study // *Psychological Medicine.* 2019. 49 (2). P. 268-277.
16. Mental Health and Schools: Situation analysis and recommendations for action. European Commission. 2017. URL: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/2017_mh_schools_en.pdf
17. Qualter P. et al. Loneliness across the life span // *Perspectives on Psychological Science.* 2015. 10 (2). P. 250-264.
18. Tomaz S.A. et al Loneliness, wellbeing, and social activity in Scottish older adults resulting from social distancing during the COVID-19 pandemic // *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021. 18 (9). 4517.
19. Yang K., Petersen K.J., Qualter P. Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the Millennium Cohort Study // *International Journal of Behavioral Development.* 2022. 46 (1). P. 3-9.

Features of the experience of loneliness by young people in modern conditions

Il'ya A. Levchuk

Postgraduate,
People's Friendship University of Russia,
117198, 7, Miklukho-Maklaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: piyavsa@gmail.com

Abstract

Currently, the topic of loneliness is becoming increasingly relevant. Despite the development of societies, globalization, the blurring of boundaries between different societies, the possibility of establishing contacts through online, many young people lack communication. It is indicated that a prolonged state of loneliness can cause various psycho-somatic diseases, worsen the quality of life, and reduce psychological well-being. It is noted that the presence of family ties may outwardly create the impression of absence of loneliness, but underlying problems and the inability to develop unity between family members can lead to a constant feeling of loneliness and isolation. Due to the individual and complex nature of the links between personality traits and psychological well-being in the context of loneliness, research in this area is important. Understanding these connections can help develop more personalized support methods for those experiencing loneliness. A definition of personal well-being is proposed. It is concluded that personal well-being has the potential to provide a protective effect against poor health and has been shown to reduce health care utilization and increase life expectancy. The psychological well-being of young people experiencing loneliness may

be severely limited and they may face a range of psychological and emotional challenges. Strategies and approaches have been developed that can help improve their psychological well-being.

For citation

Levchuk I.A. (2023) Osobennosti prozhivaniya odinochestva molodymi lyud'mi v sovremennykh usloviyakh [Features of the experience of loneliness by young people in modern conditions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (9A), pp. 128-137. DOI: 10.34670/AR.2023.54.17.017

Keywords

Loneliness, youth, psychological well-being, subjective experience of loneliness, strategies for getting out of loneliness.

References

- (2019) *A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years)*. Available at: <https://whatworkswellbeing.org/resources/loneliness-conceptual-review> [Accessed 09/09/2023]
- (2018) *A connected society: A strategy for tackling loneliness – Laying the foundations for change*. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DC_MS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf [Accessed 09/09/2023]
- Arslan G. (2021) School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73 (1), pp. 70-80.
- Bicherova E.N. (2017) Dinamika adaptatsionnykh vozmozhnostei studentov: sootnoshenie emotsional'nykh osobennostei i lichnostnykh svoistv [Dynamics of adaptation capabilities of students: the relationship between emotional characteristics and personal properties]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and experimental psychology], 1, pp. 39-51.
- Cacioppo J.T., Hawkley L.C. (2009) Loneliness. In: *Handbook of individual differences in social behavior*. The Guilford Press.
- de Jong Gierveld J., Havens B. (2004) Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 23 (2), pp. 109-113.
- Diener E. (2006) Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7 (4), pp. 397-404.
- Franssen T. et al. (2020) Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): A cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20 (1), pp. 1-12.
- Hawkley L.C., Cacioppo J.T. (2010) Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 40 (2), pp. 218-27.
- Holt-Lunstad J. et al. (2015) Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10 (2), pp. 227-237.
- Jefferson R. et al. (2023) *Adolescent loneliness across the world and its relation to culture, school climate, and academic performance*. Available at: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjep.12616> [Accessed 09/09/2023]
- Ladd G.W., Ettekal I. (2013) Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36 (6), pp. 1269-1282.
- (2018) *Loneliness – What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?* Available at: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10/pdf> [Accessed 09/09/2023]
- Lyubyakin A.A., Berdyugina O.G., Dubinina N.O. (2018) Issledovanie sub"ektivnogo oshchushcheniya odinochestva i adaptivnosti u obrazov [Study of the subjective feeling of loneliness and adaptability among students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 9, pp. 101-107.
- Matthews T. et al. (2019) Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49 (2), pp. 268-277.
- (2017) *Mental Health and Schools: Situation analysis and recommendations for action*. European Commission. Available at: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/2017_mh_schools_en.pdf [Accessed 09/09/2023]

-
17. Qualter P. et al. (2015) Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10 (2), pp. 250-264.
 18. Tomaz S.A. et al (2021) Loneliness, wellbeing, and social activity in Scottish older adults resulting from social distancing during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (9), 4517.
 19. Yang K., Petersen K.J., Qualter P. (2022) Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the Millennium Cohort Study. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), pp. 3-9.