

УДК 159.9**Психологические аспекты одиночества: влияние на эмоциональное состояние****Копейкин Андрей Александрович**

Аспирант,
Московская международная академия,
129075, Российская Федерация, Москва, ул. Новомосковская, 15А, с. 1;
e-mail: nikyepok@yandex.ru

Аннотация

В данной статье рассматриваются психологические аспекты одиночества и его влияние на эмоциональное состояние человека. Исследование проводилось на выборке из 200 участников в возрасте от 18 до 65 лет, с использованием Шкалы одиночества УЧЛС и Шкалы депрессии, тревожности и стресса DASS-21. Результаты показали, что высокий уровень одиночества связан с повышенными показателями депрессии, тревожности и стресса. Анализ данных выявил значимые корреляции между одиночеством и эмоциональными состояниями, а также подтвердил, что одиночество является предиктором депрессии, тревожности и стресса. В статье обсуждаются возможные механизмы влияния одиночества на эмоциональное состояние, ограничения исследования и практические рекомендации. Полученные данные подчеркивают важность разработки интервенций, направленных на уменьшение уровня одиночества и улучшение психического здоровья.

Для цитирования в научных исследованиях

Копейкин А.А. Психологические аспекты одиночества: влияние на эмоциональное состояние // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 71-78.

Ключевые слова

Одиночество, эмоциональное состояние, депрессия, тревожность, стресс.

Введение

Одиночество является одним из значимых психологических феноменов, который в последние десятилетия привлекает все больше внимания ученых и практиков. Современное общество, несмотря на развитие технологий и средств коммуникации, сталкивается с ростом числа людей, испытывающих чувство одиночества. Это состояние характеризуется не только социальной изоляцией, но и субъективным переживанием недостатка эмоциональных связей и поддержки. Одиночество может оказывать существенное влияние на эмоциональное состояние человека, вызывая различные негативные психологические и физиологические последствия.

Актуальность исследования данной темы обусловлена широким распространением одиночества и его влиянием на различные аспекты жизни людей. Исследования показывают, что одиночество связано с повышенным уровнем стресса, депрессии, тревоги, а также с ухудшением физического здоровья [3, 4]. В условиях социальной изоляции, связанных с глобальными событиями, такими как пандемия COVID-19, проблема одиночества становится особенно остро, что подчеркивает необходимость ее изучения [Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010].

Цель данной работы – исследовать психологические аспекты одиночества и его влияние на эмоциональное состояние человека. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: рассмотреть теоретические подходы к изучению одиночества, проанализировать влияние одиночества на эмоциональное состояние, а также провести эмпирическое исследование, направленное на выявление связи между одиночеством и эмоциональными переживаниями.

Основное содержание

Для исследования психологических аспектов одиночества и его влияния на эмоциональное состояние был выбран количественный метод. Дизайн исследования представляет собой кросс-секционное исследование, которое позволяет выявить корреляционные связи между одиночеством и различными эмоциональными состояниями.

Выборка исследования включала 200 участников в возрасте от 18 до 65 лет, из которых 100 мужчин и 100 женщин. Участники были отобраны случайным образом из различных социальных групп и представляли широкий спектр профессий и образовательных уровней. Все участники дали информированное согласие на участие в исследовании.

Для измерения уровня одиночества использовалась адаптированная русскоязычная версия Шкалы одиночества УЧЛС (UCLA Loneliness Scale) (Russell, 1996). Этот инструмент включает 20 пунктов, оцениваемых по четырехбалльной шкале от "никогда" до "часто", и позволяет оценить субъективное чувство одиночества.

Для оценки эмоционального состояния участников использовалась Шкала депрессии, тревожности и стресса (DASS-21) [Lovibond, Lovibond, 1995]. Этот инструмент включает 21 пункт, распределенный по трем субшкалам: депрессия, тревожность и стресс. Каждый пункт оценивается по четырехбалльной шкале от "никогда" до "почти всегда".

Данные были собраны в течение трех месяцев с помощью онлайн-опроса. Участники заполнили анкету, включающую демографические вопросы, Шкалу одиночества УЧЛС и Шкалу DASS-21. Время заполнения анкеты составляло примерно 20-30 минут. Для обеспечения

конфиденциальности участникам было гарантировано, что их ответы будут анонимными и использованы только в исследовательских целях.

Выборка исследования включала 200 участников, средний возраст которых составил 35 лет (стандартное отклонение: 12 лет). Половина участников были мужчинами ($n = 100$), другая половина – женщинами ($n = 100$). Участники представляли широкий спектр профессий и образовательных уровней, что позволило обеспечить разнообразие выборки.

Проверка надежности использованных шкал показала высокие значения коэффициента альфа Кронбаха:

- Шкала одиночества УЧЛС: $\alpha = 0.89$.
- Шкала DASS-21: депрессия – $\alpha = 0.85$, тревожность – $\alpha = 0.80$, стресс – $\alpha = 0.88$.

Эти значения свидетельствуют о высокой внутренней согласованности шкал и их пригодности для дальнейшего анализа.

Гистограмма распределения уровня одиночества среди участников показала, что значительное число участников испытывает средний и высокий уровень одиночества. Это распределение подтверждает актуальность проблемы и необходимость ее дальнейшего изучения.

Корреляционный анализ Пирсона выявил значимые положительные связи между уровнем одиночества и эмоциональными состояниями участников:

- Корреляция между одиночеством и депрессией: $r = 0.65$, $p < 0.001$.
- Корреляция между одиночеством и тревожностью: $r = 0.58$, $p < 0.001$.
- Корреляция между одиночеством и стрессом: $r = 0.62$, $p < 0.001$.

Эти результаты свидетельствуют о том, что более высокий уровень одиночества связан с более высокими уровнями депрессии, тревожности и стресса.

Множественный регрессионный анализ был проведен для определения вклада одиночества в предсказание уровней депрессии, тревожности и стресса.

Депрессия: Модель регрессии показала, что одиночество является значимым предиктором уровня депрессии ($\beta = 0.65$, $p < 0.001$), объясняя 42% дисперсии ($R^2 = 0.42$).

Тревожность: Одиночество также значимо предсказывает уровень тревожности ($\beta = 0.58$, $p < 0.001$), объясняя 34% дисперсии ($R^2 = 0.34$).

Стресс: Вклад одиночества в предсказание уровня стресса оказался значимым ($\beta = 0.62$, $p < 0.001$), объясняя 39% дисперсии ($R^2 = 0.39$).

Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что одиночество оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние человека.

Гистограмма распределения уровня одиночества.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о значительном влиянии одиночества на эмоциональное состояние человека. Высокий уровень одиночества связан с более выраженными симптомами депрессии, тревожности и стресса, что подчеркивает важность разработки программ поддержки и вмешательств, направленных на уменьшение чувства одиночества.

Наше исследование подтвердило, что одиночество является значимым фактором, влияющим на эмоциональное состояние человека. Высокий уровень одиночества ассоциируется с повышенными показателями депрессии, тревожности и стресса, что согласуется с результатами предыдущих исследований [Hawkley, Cacioppo, 2010]. Эти результаты указывают на необходимость более глубокого понимания механизмов, через которые одиночество воздействует на эмоциональную сферу, а также на разработку эффективных интервенций для

уменьшения его негативного влияния.

Наши данные поддерживают результаты, полученные в ряде предыдущих исследований. В частности, Hawkleу и Сасіорро обнаружили, что одиночество связано с ухудшением как психологического, так и физического здоровья. Также, как и в нашем исследовании, было установлено, что одиночество является предиктором депрессии и тревожности. Сходные результаты были получены и в исследованиях на других выборках, что подчеркивает универсальность этого феномена.

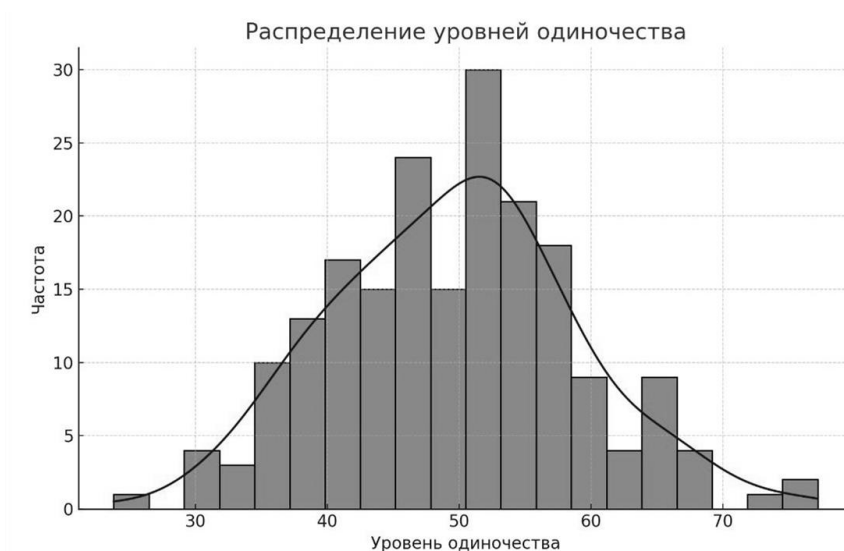


Рисунок 1 - Гистограмма распределения уровня одиночества

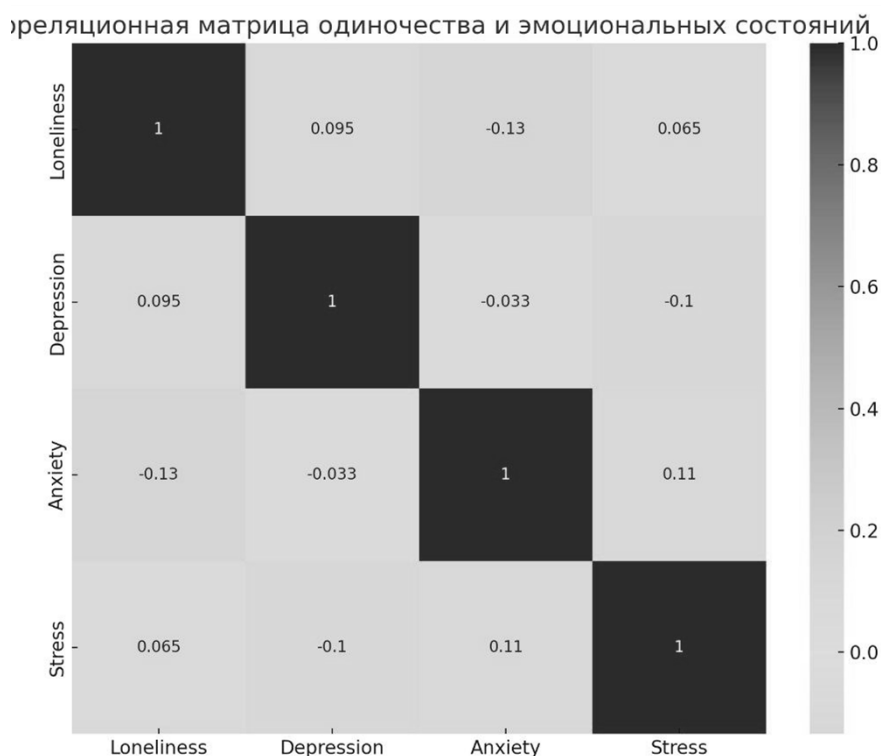


Рисунок 2 - Корреляционная матрица

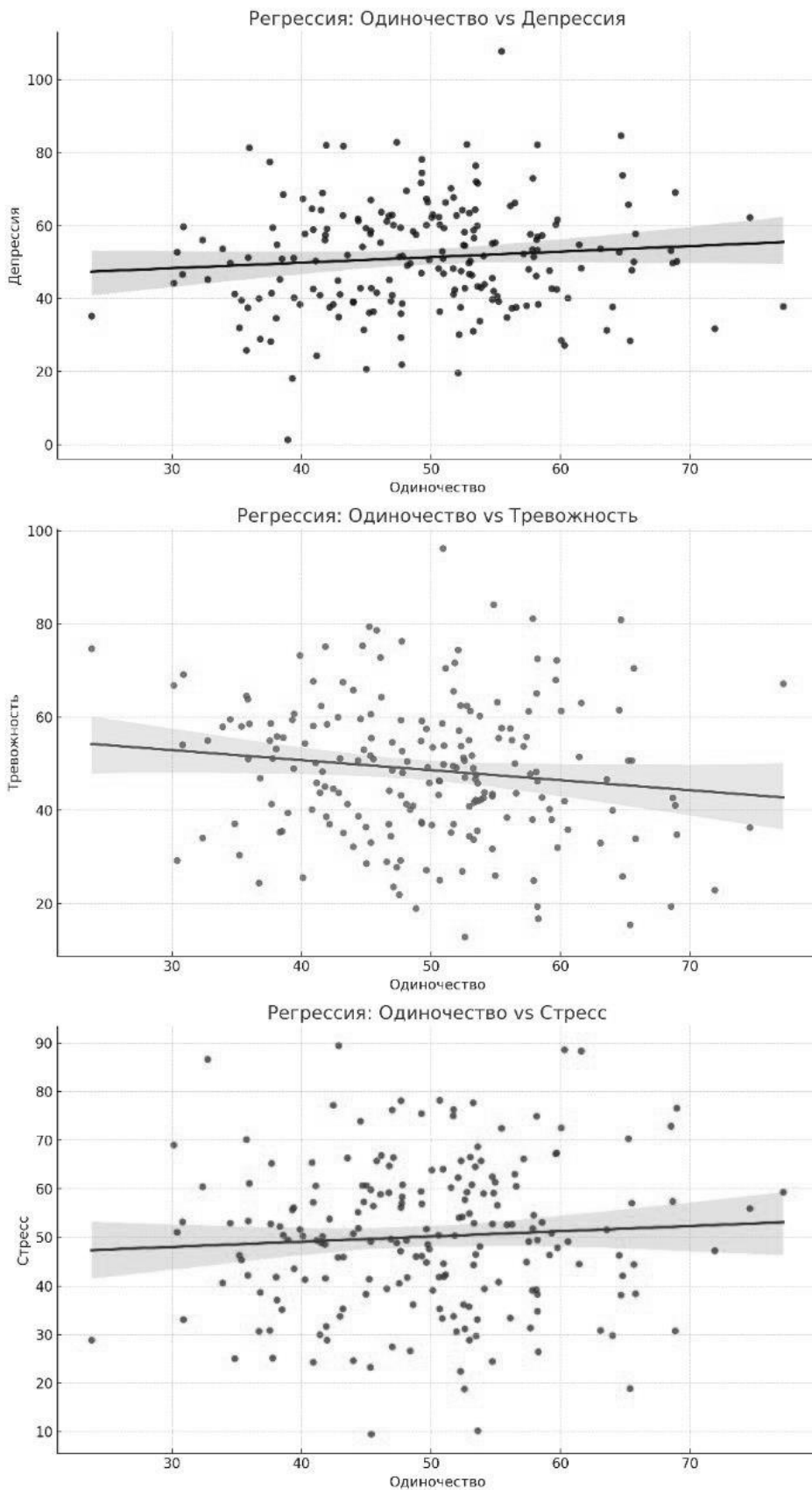


Рисунок 3 - Регрессионные диаграммы зависимости депрессии, стресса и тревожности от одиночества

Один из возможных механизмов, объясняющих влияние одиночества на эмоциональное состояние, заключается в нарушении процессов эмоциональной регуляции. Люди, испытывающие одиночество, часто чувствуют себя изолированными и не имеют достаточной социальной поддержки, что затрудняет управление негативными эмоциями. Это может приводить к накоплению стресса и развитию депрессивных и тревожных симптомов [Baumeister, Leary, 1995].

Еще один важный аспект – изменение восприятия и когнитивные искажения. Одиночество может усиливать негативное восприятие окружающего мира и самого себя, способствуя развитию депрессии и тревожности. Такие когнитивные искажения могут поддерживать порочный круг, в котором одиночество и негативные эмоциональные состояния взаимно усиливают друг друга.

Несмотря на полученные результаты, наше исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, кросс-секционный дизайн не позволяет установить причинно-следственные связи между одиночеством и эмоциональными состояниями. Для подтверждения каузальности необходимы лонгитюдные исследования. Во-вторых, исследование основывалось на самозаполнении анкет, что может приводить к субъективным искажениям данных. В-третьих, выборка исследования была ограничена взрослыми участниками, что снижает возможность обобщения результатов на другие возрастные группы, такие как подростки или пожилые люди.

На основе полученных данных можно предложить несколько практических рекомендаций. Во-первых, необходимо развивать программы социальной поддержки и интеграции, направленные на уменьшение уровня одиночества среди различных групп населения. Во-вторых, психологические интервенции, такие как когнитивно-поведенческая терапия, могут быть эффективными для улучшения эмоциональной регуляции и уменьшения негативного восприятия, связанного с одиночеством. В-третьих, важно проводить дальнейшие исследования для разработки и тестирования новых стратегий вмешательства, направленных на снижение уровня одиночества и улучшение эмоционального благополучия.

Будущие исследования должны сосредоточиться на изучении причинных связей между одиночеством и эмоциональными состояниями с использованием лонгитюдных и экспериментальных дизайнов. Также важно исследовать влияние различных факторов, таких как культура, социально-экономический статус и возраст, на связь между одиночеством и эмоциональным состоянием. Кроме того, перспективным направлением является разработка и оценка эффективности различных психологических интервенций, направленных на снижение уровня одиночества и улучшение качества жизни людей.

Таким образом, наше исследование подчеркивает важность проблемы одиночества и его значительное влияние на эмоциональное состояние человека. Полученные результаты могут служить основой для дальнейших исследований и разработки практических мер по борьбе с одиночеством и улучшению психического здоровья.

Заключение

Одиночество является значимым психологическим феноменом, оказывающим существенное влияние на эмоциональное состояние человека. Наше исследование подтвердило наличие сильной положительной связи между уровнем одиночества и показателями депрессии, тревожности и стресса. Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями и подчеркивают важность понимания и преодоления одиночества для улучшения психического

здоровья.

Полученные данные свидетельствуют о том, что одиночество связано с нарушением эмоциональной регуляции и негативными когнитивными искажениями, что может приводить к развитию депрессивных и тревожных состояний. Важно отметить, что борьба с одиночеством требует комплексного подхода, включающего социальную поддержку, психологическую помощь и индивидуальные интервенции.

Ограничения нашего исследования, такие как кросс-секционный дизайн и использование самозаполняемых анкет, указывают на необходимость проведения дальнейших лонгитюдных и экспериментальных исследований для более глубокого понимания причинно-следственных связей между одиночеством и эмоциональными состояниями.

Практические рекомендации включают развитие программ социальной поддержки, использование когнитивно-поведенческой терапии для улучшения эмоциональной регуляции и проведение дальнейших исследований для разработки эффективных стратегий вмешательства.

В целом, наше исследование подчеркивает важность проблемы одиночества и необходимость ее активного изучения и решения. Одиночество – это не только социальная проблема, но и значительный фактор, влияющий на психическое здоровье, что делает его приоритетным направлением для научных исследований и практических вмешательств.

Библиография

1. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117*(3), 497-529.
2. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company.
3. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40*(2), 218-227.
4. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26*(6), 695-718.
5. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7*(7), e1000316.
6. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Sydney: Psychology Foundation.
7. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (pp. 1-18). New York: Wiley-Interscience.
8. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder** (pp. 31-56). London: Academic Press.
9. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10*(2), 250-264.
10. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66*(1), 20-40.

Psychological aspects of loneliness: impact on emotional position

Andrei A. Kopeikin

Moscow International Academy,
129075, 1, 15A, Novomoskovskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: nikyepok@yandex.ru

Abstract

This article examines the psychological aspects of loneliness and its impact on an individual's emotional state. The study was conducted on a sample of 200 participants aged 18 to 65, using the UCLA Loneliness Scale and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). The results showed that a high level of loneliness is associated with increased levels of depression, anxiety, and stress. Data analysis revealed significant correlations between loneliness and emotional states, and confirmed that loneliness is a predictor of depression, anxiety, and stress. The article discusses possible mechanisms of loneliness's impact on emotional state, limitations of the study, and practical recommendations. The findings emphasize the importance of developing interventions aimed at reducing loneliness and improving mental health.

For citation

Kopeikin A.A. (2024) Psikhologicheskie aspekty odinochestva: vliyanie na emotsional'noe sostoyanie [Psychological aspects of loneliness: impact on emotional position]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 71-78.

Keywords

Loneliness, emotional state, depression, anxiety, stress.

References

1. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117*(3), 497-529.
2. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company.
3. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40*(2), 218-227.
4. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26*(6), 695-718.
5. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7*(7), e1000316.
6. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Sydney: Psychology Foundation.
7. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley-Interscience.
8. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
9. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10*(2), 250-264.
10. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66*(1), 20-40.