



Серия «Психология»
2024. Т. 47. С. 66–85
Онлайн-доступ к журналу:
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

ИЗВЕСТИЯ
Иркутского
государственного
университета

Научная статья

УДК 159.942.5
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.66>

Взаимосвязь переживания одиночества и когнитивных искажений студентов вузов

А. Г. Продовикова, А. А. Ужегова*

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования связи переживания одиночества и когнитивных искажений у студентов. Выявлены взаимосвязи показателя общего одиночества с дисфункциональными установками и базисными убеждениями. Регрессионный анализ показал, что, с одной стороны, вклад в переживание одиночества вносит убежденность во враждебности мира и недоброжелательности людей, с другой – на формирование и развитие самих когнитивных искажений влияет зависимость от общения. Установлено, что существуют различия в феноменологии переживания одиночества у студентов с высоким и низким показателем общего одиночества. Так, одинокие студенты чаще видят причины одиночества в личностных особенностях, склонны размышлять о своих недостатках, могут отдавать предпочтение ситуациям одиночества, а также находят в них позитивные моменты. Неодинокие студенты, переживая одиночество, начинают активно искать компанию для общения.

Ключевые слова: одиночество, межличностные отношения, когнитивные искажения, базисные убеждения.

Для цитирования: Продовикова А. Г., Ужегова А. А. Взаимосвязь переживания одиночества и когнитивных искажений студентов вузов // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 47. С. 66–85. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.66>

Original article

Interrelation of Loneliness Experience and Cognitive Biases of University Students

A. G. Prodivikova, A. A. Uzhegova*

Perm State National Research University, Perm, Russian Federation

Abstract. The article presents the results of the study of the correlation between loneliness experience and cognitive biases of university students. It has revealed the interrelation between the index of general loneliness with dysfunctional attributes and basic views. The regression analysis has found that on the one hand, the conviction that the outer world is hostile and people are mean, contributes to experiencing loneliness, and on the other hand, social communication addiction influences the development of cognitive biases. Thus, “lonely” students attribute the reasons of their loneliness to their personality traits, and tend to reason about their own shortcomings; they may prefer to stay alone and find something positive in it. “Not lonely” students, when experiencing loneliness, seek ways to communicate with somebody.

Keywords: loneliness, interpersonal relationships, cognitive biases, basic views.

© Продовикова А. Г., Ужегова А. А., 2024

*Полные сведения об авторах см. на последней странице статьи.
For complete information about the authors, see the last page of the article.

For citation: Prodovikova A.G., Uzhegova A.A. Interrelation of Loneliness Experience and Cognitive Biases of University Students. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2024, vol. 47, pp. 66-85. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.66> (in Russian)

Введение

Межличностные отношения крайне важны для человека и поэтому одиночество представляет проблему, с которой сталкиваются люди независимо от пола, возраста, национальности. Актуальность исследования переживания одиночества обусловлена как особенностями современного общества (индивидуализмом и конкурентностью людей в крупных городах, виртуализацией), так и качественной спецификой студенческого возраста (утверждение самодентичности, самоопределение) [Филиндаш, 2016]. О. М. Шимшек, О. Кочак, М. З. Юнис показали, что, хотя у молодых людей больше энергии и возможностей для социализации, чем у пожилых, их способность справляться с негативными ситуациями, такими как одиночество, в значительной степени неразвита [Şimşek, Koçak, Younis, 2021]. Поэтому студенты являются одной из наиболее уязвимых к одиночеству социально-возрастных групп. Проблема одиночества особенно остро встала перед обществом в период пандемии COVID-19 и связанной с ней самоизоляцией. В ряде исследований, посвященных влиянию пандемии на психологическое благополучие жителей различных стран, демонстрируется, что одиночество оказалось значимым фактором риска развития депрессии, тревоги и особенно их коморбидности [Loneliness: a signature ... , 2020; The loneliness pandemic ... , 2020]. Таким образом, исследование факторов, способствующих возникновению одиночества у студентов, приобретает острую актуальность.

В нашем исследовании мы придерживаемся следующего определения: одиночество – это субъективное переживание, возникающее в результате когнитивно-эмоциональной оценки индивидом своих социальных связей, отношений (социальной сети), которые качественно неадекватны или количественно невелики и не могут удовлетворить его потребности [Крюкова, 2013].

Согласно когнитивному подходу одиночество наступает в случае, если индивид осознает несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов [Лабиринты одиночества, 1989, с. 160]. Осознание собственного одиночества, фокусирование на нем внутренних переживаний, самоатрибуция себя как актуально одинокого человека становятся факторами, способствующими самореализации одиночества [Покровский, Иванченко, 2008, с. 167]. При этом на возникновение одиночества влияют не только реальные социальные связи индивида, но и идеальный образ того, какими они в его представлении должны быть, некий образец. Личные стандарты социальных взаимоотношений могут быть сформированы исходя из собственного прошлого опыта либо в сравнении с другими людьми [Лабиринты одиночества, 1989, с. 172].

Роль когнитивных искажений как возможного фактора возникновения и поддержания одиночества у студентов на сегодняшний день изучена недостаточно. В отечественной науке А. С. Мельничук исследовал взаимосвязь пе-

реживания одиночества с иррациональными убеждениями [Мельничук, Козловская, Никифорова, 2018; Мельничук, Никифорова, 2019], Т. Л. Крюкова изучала связь эмоционального одиночества и когнитивных ошибок [Крюкова, 2014]. За рубежом Ф. Хайленд с соавторами обнаружил связь дисфункциональных (убеждения о «требовательности», «катастрофизации» и «самоунижении») и функциональных (убеждения о «предпочтениях» и «самопринятии») убеждений с одиночеством [Can the REBT ... , 2019]. З. Хамамджи и Б. Дай выявили, что когнитивные искажения, связанные с избеганием близости, оказывают негативное влияние на переживание одиночества [Hamatci, Duy, 2007]. Существующие исследования связи одиночества и когнитивных искажений характеризуются фрагментарностью: они направлены на исследование связи отдельных групп когнитивных искажений и одиночества и, как правило, не предполагают качественных методов исследования, что исключает описание феноменологии переживания одиночества.

Цель нашего исследования – выявить особенности взаимосвязи переживания одиночества и когнитивных искажений у студентов.

Когнитивные искажения мы определяем как «закрепленные в когнитивной сфере повторяющиеся ошибочные суждения, детерминированные личностно-эмоциональными особенностями индивида, а также шаблонные когнитивные схемы, активизирующиеся в личностно-значимых ситуациях» [Бенелли, Бенелли, Рассказова, 2020, с. 97]. С нашей точки зрения, когнитивные искажения могут быть выявлены на каждом из трех уровней когнитивной модели А. Бека (уровне автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных убеждений) [Бек, 2022]. Искаженные представления о себе, о других людях или о мире в целом, убеждения и допущения находят отражение в поведении индивида, особенностях его межличностного взаимодействия, служат препятствием к установлению близких отношений и приводят к одиночеству.

Т. Л. Крюковой была выявлена связь когнитивных искажений и переживания одиночества у взрослых респондентов. Так, автором было установлено, что такие искажения, как черно-белое мышление (дихотомизм мышления), исключение позитивного (избирательное абстрагирование), сверхобобщение (генерализация), катастрофизация, психологические фильтры (избирательное абстрагирование) вносят значительный вклад в субъективную оценку одиночества [Крюкова, 2014].

Дж. Р. Вилберт и П. А. Руперт показали, что дисфункциональные убеждения выступают в качестве предикторов выраженности одиночества у студентов. Так, одинокие студенты испытывают сомнения в своей желательности для других и собственной привлекательности. Страх отвержения является при этом ведущей причиной избегания установления новых социальных контактов [Wilbert, Rupert, 1986]. Негативная оценка собственной личности, т. е. искаженное представление о себе, является одним из факторов выраженности и продолжительности переживания одиночества [Лабиринты одиночества, 1989]. Установлено, что переживание одиночества обнаруживает обратную связь с самооценкой и самоэффективностью у студентов университета

[Al Khatib, 2012]. Более того, одиночество может оказывать и обратное влияние, способствуя возникновению дисбаланса в межличностных взаимоотношениях, обесмысливанию жизни и искажению самовосприятия и самоотношения [Артамонова, 2008, с. 27].

А. А. Любякин и Л. В. Оконечникова исследовали причинные объяснения одиночества студентами. Одиноким студентам чаще объясняют собственное одиночество сложностями в общении («ощущение того, что никто меня не понимает», «сложности в общении, в заведении новых знакомств»), чем студентам с низкими показателями одиночества. Ответы студентов, причисленных к группе одиноким, указывают также на проблемы с самооценкой («ощущение, что я не настолько интересен и привлекателен для других людей», «ощущение того, что я никому не нужен»). Примечательно, что неодиночные студенты связывают опыт одиночества с ситуативными и, как правило, не зависящими от них факторами, такими как пребывание вдали от друзей и семьи, смерть близкого человека, разрыв отношений и пр. [Любякин, Оконечникова, 2016, с. 152].

Кроме того, обнаружена связь одиночества и перфекционизма, представляющего собой одну из групп когнитивных искажений (чрезмерная персональная ответственность, по А. Беку). Так, С. Арслан и соавторы выявили наличие связи между переживанием одиночества студентами и такими компонентами перфекционизма, как сомнения в собственных действиях, озабоченность ошибками и родительская критика [An investigation of ... , 2010]. Сосредоточенность на собственных высоких стандартах и боязнь ошибок препятствуют проявлению активности индивида в межличностных отношениях. Высокие стандарты по отношению к себе также могут способствовать оценке своих социальных взаимодействий как неудовлетворяющих. Более того, наличие у индивида и перфекционизма, и одиночества повышает вероятность возникновения у него тревожных и депрессивных симптомов [A preliminary look ... , 2008].

А. С. Мельничук изучал взаимосвязи базисных убеждений, присущих студентам, и переживания одиночества. Согласно его результатам обнаруживается обратная корреляция между интенсивностью переживания одиночества и убеждениями в способности контролировать события, доброжелательности мира и ценности своего «Я» [Мельничук, Никифорова, 2019, с. 238]. Обратная связь одиночества и представлений о ценности и значимости своего «Я» подтверждается исследованиями о связи одиночества и низкой самооценки [Лабиринты одиночества, 1989; Al Khatib, 2012; Jackson, Cochran, 1991]. Убежденность в справедливости мира и возможности контролировать события, вероятно, влияет на прогнозирование успешности межличностного взаимодействия и на готовность проявлять активность.

Выраженность глубинного убеждения во враждебности мира коррелирует со снижением ценности «наличия верных друзей» и такой инструментальной ценности, как чуткость. При этом ведущей психологической защитой в общении становится агрессия [Денисова, Мирошниченко, Гомонова, 2013, с. 46]. Оценивая окружающий мир как враждебный и полный опасно-

сти, индивид, вероятно, стремится изолироваться, чтобы чувствовать себя в безопасности, следствием чего может явиться переживание одиночества. Убежденность в невозможности доверять окружающим людям, их ненадежности, нечестности ведет к проблемам в установлении близких отношений и, как следствие, переживанию одиночества [Loneliness, interpersonal distrust ... , 2009].

Гипотезы:

1. Существует взаимосвязь между переживанием одиночества и когнитивными искажениями: показатель переживания одиночества положительно коррелирует с выраженностью дисфункциональных убеждений и отрицательно – с показателями Шкалы базисных убеждений: убежденностью в доброжелательности мира, ценности и удачливости собственного «Я», справедливости мира и возможности контроля событий [Крюкова, 2014; Мельничук, Козловская Никифорова, 2018; Мельничук, Никифорова, 2019; An investigation of loneliness ... , 2010; Whisman, Friedman, 1998; Wilbert, Rupert, 1986].

2. Альтернативные гипотезы о взаимных вкладах когнитивных искажений и переживания одиночества:

2.1. Переживание одиночества вносит вклад в выраженность когнитивных искажений [Мельничук, Никифорова, 2018];

2.2. Когнитивные искажения вносят вклад в интенсивность переживания одиночества [Мельничук, Никифорова, 2018; Wilbert, Rupert, 1986].

3. Существуют значимые различия между феноменологией переживания одиночества у одиноких и неодиноких студентов:

3.1. Существуют значимые различия на уровне когнитивного компонента переживания одиночества, которые проявляются:

– в причинных объяснениях одиночества: одинокие студенты связывают одиночество с внутренними устойчивыми факторами, тогда как неодинокие студенты объясняют одиночество ситуативными, не зависящими от них факторами [Лабиринты одиночества, 1989; Любякин, Оконечникова, 2016; Why do the ... , 2015];

– в мыслях и убеждениях, связанных с переживанием одиночества: в ответах одиноких студентов чаще проявляются самоуничижительные мысли, связанные с переживанием одиночества и отражающие искаженные убеждения о себе [Jackson, Cochran, 1991; Wilbert, Rupert, 1986];

3.2. Существуют значимые различия на уровне эмоционального компонента переживания одиночества: студенты с более высоким уровнем одиночества чаще испытывают негативные эмоции, связанные с переживанием одиночества [Бакалдин, 2007; Любякин, Оконечникова, 2016];

3.3. Существуют значимые различия на уровне поведенческого компонента: для неодиноких студентов более характерна стратегия поиска поддерживающих референтных отношений и собственная высокая активность, тогда как у одиноких студентов преобладают пассивные стратегии совладания с одиночеством [Артамонова; 2008, Крюкова, 2013].

Организация и методы исследования

Участники исследования. Исследование проводилось с сентября 2022 г. по апрель 2023 г. на базе Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ). В нем приняли участие студенты 2–4-х курсов разных факультетов: 93 человека в возрасте от 19 до 24 лет (средний возраст – 20,36). В исследовании приняли участие 36 юношей (39 %) и 57 девушек (61 %). Выборка была набрана через объявления в группах ПГНИУ в социальной сети «ВКонтакте».

Для исследования феноменологии переживания одиночества испытуемые были поделены на две группы по результатам диагностики по шкале «общее переживание одиночества» Дифференциального опросника переживания одиночества: испытуемые, набравшие 32 балла и более, вошли в группу одиноких (далее – группа 1), испытуемые, набравшие менее 32 баллов, вошли в группу неодиноких (далее – группа 2). В первую группу вошло 48 чел. ($M = 20,47$, $SD = 1,47$), из них 29 девушек и 19 юношей, во вторую группу – 45 чел. ($M = 20,24$, $SD = 1,20$), из них 28 девушек и 17 юношей.

Диагностический инструментарий включал в себя:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, 2013 г.) содержит три шкалы: «общее переживание одиночества», «зависимость от общения», «позитивное уединение».

2. Шкала дисфункциональных отношений (ШДО) А. Бека и А. Вейсмана в адаптации М. Л. Захаровой (2013 г.). Опросник измеряет четыре группы дисфункциональных установок: 1) долженствования («если человек не может что-то сделать правильно и в совершенстве, то вообще нет смысла начинать это дело»); 2) персонализации («очень важно, что обо мне думают другие люди»); 3) убеждения, отражающие дихотомическое мышление («чтобы быть добрым, нравственным человеком, надо помогать каждому, кто нуждается в помощи»); 4) убеждения, связанные с вынесением глобальных оценок («я не могу доверять другим людям, потому что они могут оказаться жестокими по отношению ко мне»).

3. Шкала базисных убеждений (ШБУ) Р. Янофф-Бульман в адаптации М. А. Падун, А. В. Котельниковой (2008 г.) включает пять субшкал: «образ Я», «доброжелательность окружающего мира», «справедливость», «удача», «убеждение о контроле».

4. Методика «Неоконченные предложения» (авторская модификация). При создании неоконченных предложений и выделении компонентов переживания одиночества (категорий контент-анализа) мы опирались на теоретические взгляды Дж. Янга [1989] и Е. В. Неумовой [2005] о наличии в структуре переживания одиночества когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Три блока вопросов, составленных нами, были направлены на исследование этих компонентов переживания одиночества. Испытуемым предлагалось завершить десять неоконченных предложений:

1. Одиночество – это следствие...
2. Одиночеству подвержены...
3. Одиночество для меня – это...

4. Человек одинок, когда...
5. Когда человек одинок, он чувствует...
6. Когда я думаю об одиночестве, я ощущаю...
7. Мое отношение к одиночеству...
8. Когда мне одиноко, я часто...
9. Одинокому человеку свойственно следующее поведение...
10. Когда я чувствую себя одиноким, я предпочитаю...

При составлении неоконченных предложений мы ориентировались на статьи Ж. В. Пузановой [2004] и А. П. Пахомова [2012]. Составленная методика прошла экспертную оценку степени соответствия предложений исследуемым компонентам переживания одиночества (когнитивному, эмоциональному, поведенческому). Ответы испытуемых по методике «Неоконченные предложения» были обработаны с помощью контент-анализа. Нами были выделены пять категорий:

1. Представления о причинах одиночества.
2. Определения одиночества.
3. Отношение к одиночеству и одинокому человеку.
4. Реакции на одиночество.
5. Поведение одинокого человека.

Адекватность распределения эмпирических индикаторов по категориям и подкатегориям контролировалась методом экспертных оценок.

Статистический анализ. Использовались методы описательной статистики, критерий Шапиро – Уилка, корреляционный анализ, регрессионный анализ, контент-анализ, критерий χ^2 -квадрат угловое преобразование Фишера. Расчет производился с помощью программ JASP 0.17.0.0 и Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Уровень общего переживания одиночества по Дифференциальному опроснику переживания одиночества у испытуемых варьируется от 15 до 53 ($Me = 32,0$; $M = 31,5$; $SD = 9,92$). Среднее значение общего переживания одиночества не превышает верхней границы средних нормативных значений. Средние значения по шкалам «зависимость от общения» ($Me = 32,0$; $M = 31,98$; $SD = 9,06$) и «позитивное уединение» ($Me = 32,0$; $M = 31,37$; $SD = 5,10$) у испытуемых соответствуют средним нормативным значениям. Для студентов в целом характерна умеренная выраженность переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с другими людьми. Также им свойственна небольшая склонность искать общение с тем, чтобы избежать болезненных и неприятных ситуаций уединения. Можно сделать вывод, что для студентов в целом характерно спокойное отношение к ситуациям уединения и толерантное отношение к одиноким людям.

По шкале «зависимость от общения» одинокие и неодинокие испытуемые характеризуются схожими результатами – более половины испытуемых в обеих группах не испытывают негативных эмоций в связи с ситуациями уединения и не имеют постоянной потребности в общении. Однако значи-

тельная часть студентов в обеих группах характеризуется неприятием уединения, одиночества и одиноких людей.

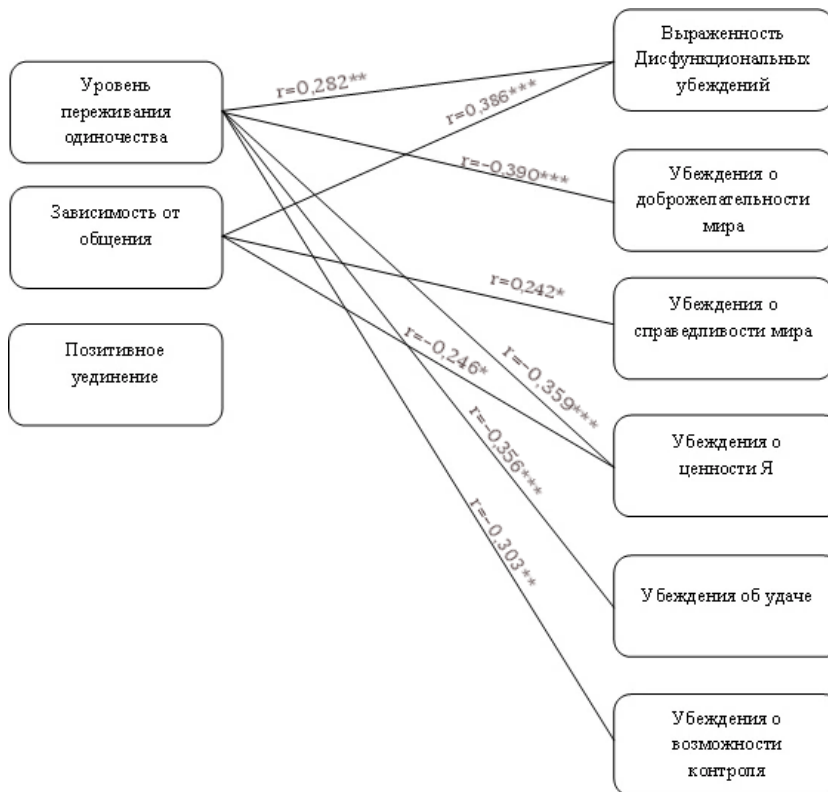
Согласно результатам, полученным по шкале «позитивное уединение», более половины испытуемых первой группы способны находить в ситуациях уединения ресурсы и возможности, несмотря на переживание одиночества, тогда как во второй группе относительно небольшое количество студентов характеризуется позитивным отношением к уединению. Неспособность получать положительные эмоции в ситуациях уединения и использовать их для саморазвития, отдыха и прочего также характерна для значительной части испытуемых в группе одиноких и неодиноких студентов.

Средние значения по шкале дисфункциональных отношений ($Me = 125,0$; $M = 131,94$; $SD = 37,98$) не превышают верхней границы средних нормативных значений. Это свидетельствует о том, что студенты характеризуются средним уровнем выраженности личностных искаженных убеждений, связанных с долженствованиями, персонализацией, поляризованным мышлением и вынесением глобальных оценок.

По шкале базисных убеждений обнаружено, что средние значения по показателям базисных убеждений в ценности «Я» ($Me = 29$; $M = 28,05$; $SD = 8,32$) и базисных убеждений в удаче ($Me = 31$; $M = 30,39$; $SD = 9,53$) соответствуют высоким значениям. Средние значения по шкалам убеждения в доброжелательности мира ($Me = 29$; $M = 31,65$; $SD = 9,7$), убеждения в возможности контроля событий ($Me = 28$; $M = 27,28$; $SD = 6,01$) и убеждения в справедливости мира ($Me = 22$; $M = 21,63$; $SD = 5,84$) находятся в пределах нормы. Таким образом, студенты в целом отличаются высоким уровнем убежденности в ценности и значимости «Я», собственной удачливости и везении. Для студентов характерна умеренная вера в то, что мир, скорее, добр, наполнен смыслом, справедлив, а события в их жизни возможно контролировать.

По результатам корреляционного анализа были обнаружены следующие взаимосвязи (рис. 1):

1. Общее переживание одиночества образует положительную взаимосвязь с выраженностью дисфункциональных убеждений ($r = 0,282$ при $p < 0,01$) и отрицательные взаимосвязи со шкалами «убеждения в доброжелательности окружающего мира» ($r = -0,390$ при $p < 0,001$), «убеждения в ценности Я» ($r = -0,359$ при $p < 0,001$), «убеждения в своей удачливости» ($r = -0,356$ при $p < 0,001$) и «убеждения о контроле над происходящими событиями» ($r = -0,303$ при $p < 0,01$). *Все дроби пишутся через запятую и с числом перед запятой, т. е. вот так: 0,05.* Таким образом, респонденты, переживающие одиночество, характеризуются меньшей убежденностью в том, что в мире больше добра, чем зла, что окружающие люди и жизнь в целом к ним благосклонны, чаще обладают негативным представлением о себе и отличаются меньшей убежденностью в самооценности, а также склонны оценивать происходящие в жизни события как случайные, не поддающиеся контролю, а себя как невезучих, неудачливых.



Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей Дифференциального опросника переживания одиночества, Шкалы дисфункциональных отношений, Шкалы базисных убеждений

2. Зависимость от общения образует прямую корреляцию с показателем шкалы дисфункциональных отношений ($r = 0,386$ при $p < 0,001$). Чем более выражены дисфункциональные установки, тем интенсивнее проявляется неприятие студентами одиночества, избегание ситуаций уединения, связанных с болезненными переживаниями.

Таким образом, общее переживание одиночества взаимосвязано с выраженностью когнитивных искажений – дисфункциональных убеждений, а также базисных убеждений о враждебности мира и недоброжелательности других людей, низкой ценности собственного «Я», собственной неудачливости, невозможности контролировать происходящие в жизни события. Вместе с тем не было обнаружено значимых взаимосвязей между убежденностью в справедливости мира и общим переживанием одиночества. Гипотеза 1 получила частичное подтверждение.

Регрессионный анализ. Нами были предложены две альтернативные гипотезы о взаимных вкладах когнитивных искажений и переживания одиночества. Мы предположили, что переживание одиночества и когнитивные искажения оказывают взаимное влияние друг на друга, образуя своеобразный

«замкнутый круг». Для проверки гипотез нами был использован метод линейной регрессии.

Проверка первой альтернативной гипотезы о том, что когнитивные искажения являются предикторами переживания одиночества. Переменные добавлялись в регрессионную модель методом принудительного включения: пять показателей шкалы базисных убеждений (убеждения о доброжелательности мира, справедливости мира, ценности «Я», собственной удачливости и везении, возможности контроля). Данные показатели умеренно коррелируют между собой и с зависимой переменной – показателем переживания одиночества, измеренным по шкале «общее переживание одиночества» методики ДОПО (уровень значимости критерия Фишера < 0,001). Согласно полученным данным значимый вклад в переживание одиночества вносит убежденность во враждебности мира и недоброжелательности окружающих людей ($p = 0,007$). Относительно вклада убежденности в ценности «Я» и своей удачливости, убежденности в справедливости мира и возможности контроля статистически достоверных значений получено не было (табл. 1).

Таблица 1

Коэффициенты регрессионного уравнения (зависимая переменная – шкала «общее переживание одиночества» методики ДОПО)

Показатели ШБУ \ Параметры модели	Нестандартизированные коэффициенты	Стандартная ошибка	Стандартизированные коэффициенты	<i>t</i>	Уровень значимости
Убежденность в доброжелательности мира	-0,320	0,116	-0,313	-2,751	0,007
Убежденность в справедливости мира	0,224	0,188	0,132	1,188	0,238
Убежденность в ценности «Я»	-0,193	0,135	-0,162	-1,426	0,157
Убежденность в своей удачливости	-0,155	0,136	-0,149	-1,139	0,258
Убежденность в возможности контролировать происходящие события	-0,117	0,211	-0,071	-0,557	0,579

Примечание: жирным шрифтом выделен уровень значимости $p < 0,01$.

Коэффициент детерминации $R^2 = 0,191$ свидетельствует о том, что 19,1 % вариации зависимой переменной объясняется влиянием факторов, включенных в регрессионную модель. Таким образом, глубинные (базисные) убеждения личности могут оказывать существенное влияние на переживания одиночества студентами. Убежденность во враждебности мира и недоброжелательности людей, вероятно, обуславливают недоверие и враждебность индивида в межличностных отношениях, его неспособность и нежелание самораскрытия. Кроме того, такие искаженные убеждения снижают активность индивида в ситуациях межличностного взаимодействия и препятствуют установлению новых социальных контактов.

Для проверки второй альтернативной гипотезы о том, что переживание одиночества является предиктором дисфункциональных убеждений, мы включили в регрессионную модель два аспекта отношения к одиночеству – зависимость от общения и позитивное уединение, так как они умеренно коррелируют между собой ($r = -0,398$ при $p < 0,001$). В качестве зависимой переменной выступил показатель шкалы дисфункциональных отношений. Различия между независимыми и зависимой переменной статистически значимы ($p < 0,001$).

Таблица 2

Коэффициенты регрессионного уравнения (зависимая переменная – показатель шкалы дисфункциональных отношений)

Показатели ДОПО / Параметры модели	Нестандартизированные коэффициенты	Стандартная ошибка	Стандартизированные коэффициенты	<i>t</i>	Уровень значимости
Зависимость от общения	1,894	0,432	0,452	4,387	< 0,001
Позитивное уединение	1,873	0,767	0,252	2,442	0,017

Примечание: жирным шрифтом выделен уровень значимости $p < 0,05$.

Коэффициент детерминации $R^2 = 0,163$ указывает на то, что 16,3 % вариации зависимой переменной объясняется влиянием факторов, включенных в регрессионную модель. Согласно полученным результатам зависимость от общения ($p < 0,001$) и позитивное отношение к уединению ($p = 0,017$) являются предикторами выраженности дисфункциональных убеждений. Большой вклад в формирование и развитие когнитивных искажений вносит зависимость от общения (см. табл. 2). Возможно, человек, для которого ситуации уединения и переживание одиночества представляются невыносимыми, неразборчив по отношению к людям, с которыми вступает в близкие отношения, вследствие чего сталкивается с болезненным опытом, подтверждающим существующие убеждения о межличностных взаимоотношениях.

Представляет интерес тот факт, что позитивное отношение к ситуациям уединения и одиноким людям вносит положительный вклад в формирование и укрепление дисфункциональных убеждений. Согласно исследованию С. В. Бакалдина [2007], респонденты с высоким уровнем одиночества часто отмечают свою любовь к уединению, что может быть объяснено защитным механизмом в связи с переживанием неудач в межличностном взаимодействии. Респонденты, переживающие длительное одиночество, испытывают все большие трудности в установлении социальных контактов, все чаще находятся в уединении, в котором чувствуют себя комфортно и безопасно, укрепляя существующую у них систему искаженных убеждений.

Таким образом, когнитивные искажения вносят вклад в переживание одиночества, а аспекты переживания одиночества (зависимость от общения и позитивное уединение), в свою очередь, являются предикторами когнитивных искажений (дисфункциональных установок). Значимый вклад в переживание одиночества вносит убежденность во враждебности мира и недоброжелательности окружающих людей.

Контент-анализ. В табл. 3 представлена частота упоминания категорий и подкатегорий в ответах испытуемых на неоконченные предложения, модифицированные нами для изучения переживания одиночества.

Таблица 3

Частота упоминаний категорий/подкатегорий в текстах испытуемых

Категория (подкатегория)	Частота встречаемости (%)	
	Высокие показатели общего одиночества	Низкие показатели общего одиночества
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРИЧИНАХ ОДИНОЧЕСТВА		
Универсальный феномен	21,50	22,58
Жизненный опыт	13,97	10,75
Нарушенные отношения	34,40	22,58
Недостаточность социальных навыков	9,67	10,75
Я	55,91	48,38
Личностные особенности	43,01	19,35
Отсутствие смысла и интересов	2,15	13,97
Осознанное решение	26,88	13,97
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА		
Дефицит близких отношений	29,03	23,65
Отсутствие близких людей (объективное)	11,82	6,45
Неудовлетворенная потребность в доверительных отношениях	6,45	10,75
Отсутствие социальной поддержки	10,75	6,45
Отчуждение	30,10	22,58
Отстраненность от окружающих	17,20	7,52
Зависимость от общения	8,60	10,75
Позитивное уединение	44,08	24,73
Ресурс уединения	31,18	19,35
Радость уединения	12,90	5,37
ОТНОШЕНИЕ К ОДИНОЧЕСТВУ И ОДИНОКОМУ ЧЕЛОВЕКУ		
Негативное отношение	18,27	16,12
Положительное отношение	10,75	9,67
Нейтральное отношение	27,95	11,82
РЕАКЦИИ НА ОДИНОЧЕСТВО		
Мысли	12,90	3,22
Отвлечение	56,98	44,08
Игнорирование переживания	11,82	5,37
Поиск социальной поддержки, общение	6,45	24,73
Эмоции и состояния	98,92	88,17
Негативные эмоции и состояния	75,42	70,5
Страх	11,82	20,43
Грусть	35,48	41,93
Пустота	24,73	18,27
ПОВЕДЕНИЕ ОДИНОКОГО ЧЕЛОВЕКА		
Поведение в обществе	32,25	24,73
Избегание общения	13,97	8,6
Поиск общения	2,15	13,97

Примечание.: заглавными буквами обозначены категории; жирным шрифтом – подкатегории; обычным шрифтом – подкатегории второго порядка.

Сравнение частот встречаемости категорий/подкатегорий в группах одиноких и неодиноких студентов выявило как сходство, так и значимые различия. Представление о причинах одиночества обнаруживает общие моменты у студентов с высокими и низкими показателями общего одиночества. Так, студенты полагают, что все люди одиноки в той или иной степени вне зависимости от возраста, психологических особенностей и количества социальных связей. Значимыми детерминантами одиночества являются жизненные неудачи, детские травмы, перемены в жизни. Источником одиночества, по мнению испытуемых, могут быть и проблемы в отношениях с другими людьми (неудовлетворенность отношениями, страх отношений), связанные в том числе с дефицитом коммуникативных навыков. Вместе с тем в числе причин одиночества одинокие студенты чаще ($\varphi = 2,491$ при $p < 0,01$) называют личностные особенности человека (например, «недружелюбие», «неприветливость», «стеснительность», «высокочувствительные люди»). Данная группа испытуемых отмечает, что человек сам может выбрать одиночество как стиль жизни («он этого хочет», «самодостаточность», «выбор»). Неодинокие студенты достоверно чаще ($\varphi = 2,262$ при $p < 0,01$) называют в качестве причины одиночества «отсутствие смысла и интересов» («невозможность себя чем-то занять, отсутствие интереса в первую очередь к себе», «отсутствие интересов в жизни»). Высказывания, вошедшие в данную подкатегорию, отражают потерю человеком ценностей и интересов, что может препятствовать установлению глубоких взаимоотношений с окружающими.

Испытуемые обеих групп склонны под одиночеством понимать как объективное отсутствие близких людей рядом по различным причинам (например, «рядом нет друзей»), так и субъективную изоляцию, выражающуюся в отсутствии близких эмоциональных контактов (например, «ему не с кем разделить радость или печаль»). Также в определении одиночества у студентов обеих групп появляются такие смыслы, как отчуждение от людей («быть среди людей, но не с ними», «он никому не нужен», «его никто не слышит и не понимает» и др.) и зависимость от общения (например, «дискомфорт наедине с самим собой»). Группа одиноких испытуемых достоверно чаще ($\varphi = 1,971$ при $p < 0,05$) отмечает позитивные аспекты уединения: радость уединения («свобода», «гармония») и ресурс уединения («возможность сфокусироваться на своем внутреннем мире»).

Одинокие студенты достоверно чаще ($\varphi = 1,976$ при $p < 0,05$) говорят о нейтральном отношении к одиночеству и одинокому человеку, отмечают, что человек один приходит в этот мир и уходит из него, «это необходимый этап жизни». Вместе с тем следует отметить, что испытуемые часто подменяют понятия «одиночество» и «уединение», о чем свидетельствует, например, следующее высказывание: «нейтральное, я не могу без него, но и долго в нем пребывать тоже не могу» (речь идет об уединении, не связанном с переживанием одиночества). Примерно одинаковое количество испытуемых из обеих групп высказались в пользу положительного и отрицательного отношения к одиночеству («ощущаю это чувство, но я борюсь с ним», «никому не пожелаю», «крайне утруждающее и негативное»). Отметим, что испытуемые го-

ворили, скорее, о положительном отношении к уединению, а не к одиночеству («я отношусь абсолютно спокойно, мне нравится проводить время наедине с собой», «заряжается моя социальная батарейка, и я смотрю на общение как на что-то более легкое, чем я представляла на самом деле» и др.).

Практически все студенты с высоким показателем общего одиночества (98,92 %, $\phi = 2,369$ при $p < 0,01$) и большинство студентов с низким показателем общего одиночества (88,17 %) отмечают, что одиночество имеет эмоциональную окраску. Почти $\frac{3}{4}$ испытуемых обеих групп говорят о негативных эмоциональных реакциях на состояние одиночества. Чаще всего называются переживания грусти («отчаяние», «уныние», «печаль»), опустошенности («опустошенность», «безразличие», «пустота внутри») и страха («испытывает страх остаться одному», «паника», «тревога»). Часть испытуемых говорят о положительных эмоциях, сопровождающих одиночество: радость, счастье, удовлетворение, спокойствие, расслабление.

Частой реакцией на одиночество в обеих группах испытуемых было отвлечение: «пытаюсь отойти от плохих мыслей и развлечь себя», «пытаюсь сделать так, чтобы время одиночества быстро прошло, убиваю время в телефоне/компьютере, листая ленту, играя, прокрастинирую» и др. Анализ ответов показал, что большая часть испытуемых предпочитает абстрагироваться от переживания одиночества через погружение в бытовые дела, работу или учебу, а также в вымышленные миры (книги, фильмы, игры).

Одинокие студенты достоверно более склонны ($\phi = 1,793$ при $p < 0,05$) размышлять о себе в ответ на переживание одиночества: «все больше ищу в себе какие-то недостатки, замыкаюсь в себе», «старюсь обсудить с собой, почему я это сейчас чувствую», «думаю, что я никчемный плохой человек, с которым никто в жизни не захочет общаться» и др. В этих ответах прослеживается связь одиночества с дисфункциональными убеждениями, а также с убежденностью в низкой ценности своего «Я». Неодинокие студенты достоверно чаще ($\phi = 2,529$ при $p < 0,01$) склонны реагировать на одиночество активным поиском социальной поддержки и общения: «ищу с кем поговорить», «провести время в компании», «писать кому-то из близких».

По мнению студентов обеих групп, поведение одинокого человека характеризуется избеганием общения. Вместе с тем неодинокие студенты достоверно чаще ($\phi = 2,262$ при $p < 0,01$) говорят, что одинокий человек будет активно искать ситуацию общения.

Таким образом, есть значимые различия в представлениях об одиночестве и одиноком человеке у студентов с разным показателем общего одиночества (табл. 4). Наша гипотеза о различиях в феноменологии переживания одиночества в группах одиноких и неодиноких респондентов частично подтвердилась.

Полученные нами результаты согласуются с результатами других авторов. Установленная нами положительная связь переживания одиночества с низкой ценностью Я соответствует описанной К. Рубинстайн и Ф. Шейвер связи одиночества с низкой самооценкой [Лабиринты одиночества, 1989, с. 331]. В исследовании А. С. Мельничука и О. Ю. Никифоровой [2019] переживание одиночества студентами образует обратную связь со всеми вида-

ми базисных убеждений. В нашем исследовании аналогичные связи были выявлены, за исключением связи между убежденностью в справедливости мира и показателем общего одиночества.

Таблица 4

Содержание представлений об одиночестве у студентов с высоким и низким уровнем переживания одиночества

Группа 1. Одинокие	Сходные идеи	Группа 2. Неодинокие
<ol style="list-style-type: none"> 1. Личностные особенности. 2. Осознанное решение. 3. Позитивное уединение. 4. Нейтральное отношение к одиночеству. 5. Мысли. 6. Эмоции и состояния 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Универсальный феномен. 2. Жизненный опыт. 3. Нарушенные отношения. 4. Дефицит близких отношений. 5. Отчуждение. 6. Зависимость от общения. 7. Негативное отношение к одиночеству. 8. Положительное отношение к одиночеству. 9. Отвлечение. 10. Игнорирование переживания одиночества. 11. Негативные эмоции и состояния. 12. Положительные эмоции и состояния. 13. Избегание общения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие смысла и интересов. 2. Поиск социальной поддержки, общение. 3. Поиск общения

Обнаруженная положительная связь между дисфункциональными убеждениями и переживанием одиночества и показателем зависимости от общения согласуется с результатами исследования связи иррациональных убеждений о межличностных отношениях и одиночества у студентов [Мельничук, Козловская, Никифорова, 2018].

Описание феноменологии переживания одиночества у одиноких студентов сопоставимо с результатами А. А. Любякина и Л. В. Оконечниковой. Так, авторы подчеркивают роль негативного самоотношения в атрибуции одиночества, говорят о сходных реакциях отвлечения и заполнения свободного времени серфингом в интернете, фильмами, книгами и пр. [Любякин, Оконечникова, 2016].

Мы обнаружили, что неодиноким испытуемым свойственно искать социальной поддержки и общения в отличие от одиноких респондентов. Этот результат согласуется с данными зарубежных коллег [Why do the ... , 2015], установивших, что при непродолжительном одиночестве подростки стремятся к возобновлению социальных контактов в связи с потребностью в принадлежности. Но при хроническом одиночестве социальные контакты становятся тягостными, и индивид не получает с их помощью удовлетворения. Так, испытуемые, длительно переживающие одиночество, склонны реагировать более интенсивными отрицательными эмоциями на ситуацию социальной изоляции и испытывать меньший энтузиазм в ситуации общения.

Результаты исследования могут быть применены в организации психологической помощи студентам вузов. Обнаруженные взаимосвязи переживания одиночества с дисфункциональными убеждениями позволяют формулировать мишени психологического воздействия, направленные на коррекцию представлений о мире и собственной личности (ее ценности). Различия в феноменологии переживания одиночества показывают, что одинокие студенты более склонны связывать одиночество с собственными личностными особенностями и замыкаться в себе, находя утешение в уединении. Неодинокие студенты выбирают активные стратегии совладания с переживанием одиночества, они ищут социальную поддержку, общение с другими людьми. Поэтому обучение активным моделям поведения в ситуации переживания одиночества представляется эффективной технологией психологической помощи. Поскольку все испытуемые так или иначе говорят о тяжести переживания одиночества, его наполненности негативными эмоциями, душевной болью, то очевидно, что одинокий человек нуждается в поддержке психолога и близкого окружения.

Выводы

1. Выявлена положительная взаимосвязь показателя общего одиночества с выраженностью дисфункциональных установок и отрицательная взаимосвязь с убеждениями в доброжелательности мира, ценности и удачливости «Я», возможности контроля происходящих событий. Обнаружена положительная корреляция между показателем зависимости от общения и выраженностью дисфункциональных установок.

2. Подтверждены альтернативные гипотезы о взаимных вкладах когнитивных искажений и переживания одиночества. Так, глубинные (базисные) убеждения личности вносят существенный вклад в переживание одиночества студентами. Наибольший вклад в переживание одиночества вносит убежденность во враждебности мира и недоброжелательности окружающих людей. Два аспекта отношения к одиночеству (зависимость от общения и позитивное отношение к уединению) являются предикторами выраженности дисфункциональных убеждений. Большой вклад в формирование и развитие когнитивных искажений вносит зависимость от общения.

3. Обнаружены значимые различия в представлениях о переживании одиночества у одиноких и неодиноких студентов. Так, студенты с высоким значением общего одиночества связывают одиночество с личностными особенностями, склонны искать недостатки в себе, переживая одиночество, могут сами выбирать ситуацию одиночества и пытаются найти позитивные моменты в уединении. Студенты с низким показателем общего одиночества, сталкиваясь с переживанием одиночества, начинают искать социальную поддержку и общение с людьми. Они склонны среди причин одиночества называть отсутствие интересов к чему-либо, в том числе и к себе.

4. Выявлены общие идеи в представлениях студентов об одиночестве и одином человеке. С переживанием одиночества в определенные периоды жизни сталкиваются все, оно может быть вызвано как объективными обстоя-

тельствами, так и неудовлетворенностью отношениями с другими людьми. Одиночество окрашено грустью, ощущением внутренней пустоты, страхом. Студенты стремятся избежать переживания одиночества, отвлечься, используя в том числе информационные технологии.

Список литературы

- Артамонова А. А.* Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 29 с.
- Бакалдин С. В.* Одиночество и его связь с функциями «Я» : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2007. 23 с.
- Бек Дж. С.* Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб. : Питер, 2022. 416 с.
- Бенелли А. В., Бенелли Л. Н., Рассказова А. Л.* Искаженные когнитивные схемы как причина иррационального поведения // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 1. С. 97–103. <https://doi.org/10.26456/vtspyped/2020.1.097>
- Денисова Е. Г., Мирошниченко С. С., Гомонова Е. Н.* Характерологические корреляты дисфункциональных убеждений студентов-психологов // Северокавказский психологический вестник. 2013. № 4. С. 44–48.
- Крюкова Т. Л.* Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. № 2. С. 93–97.
- Крюкова Т. Л.* Когнитивные ошибки и оценка социального и эмоционального одиночества // Шестая международная конференция по когнитивной науке : тез. докл. Калининград, 23–27 июня 2014 г. Калининград, 2014. С. 364–366.
- Лабиринты одиночества / под ред. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 1989. 624с.
- Любякин А. А., Оконецникова Л. В.* Исследование одиночества у студентов // Педагогическое образование в России. 2016. № 2. С. 149–156.
- Мельничук А. С., Козловская С. Н., Никифорова О. Ю.* Взаимосвязь переживания одиночества и иррациональных убеждений о межличностных отношениях у студентов // Акмеология. 2018. № 4 (68). С. 13–18.
- Мельничук А. С., Никифорова О. Ю.* Переживание одиночества в контексте базисных убеждений // Мир психологии. 2019. № 3 (99). С. 230–240.
- Неумова Е. В.* Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тюмень, 2005. 24с.
- Пахомов А. П.* Методика «Незаконченные предложения» Сакса-Леви как учебное пособие // Экспериментальная психология. 2012. Т. 5, № 4. С. 99–116.
- Покровский Н. Е., Иванченко Г. В.* Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М. : Логос, 2008. 424 с.
- Пузанова Ж. В.* Метод неоконченных предложений в изучении проблемы одиночества // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2004. № 6–7. С. 92–111.
- Флиндаш Е. В.* Феноменологический подход к изучению социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи // Вестник университета. 2016. № 7–8. <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskij-podhod-k-izucheniyu-sotsialno-psihologicheskogo-odinochestva-v-srede-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 04.12.2023).
- Янг Дж.* Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение. М. : Прогресс, 1989. 145 с.
- A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? / E. C. Chang [et al.] // Behaviour Research and Therapy. 2008. Vol. 46, N 7. P. 877–886. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.03.012>
- Al Khatib S. A.* Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self- efficacy and gender in united arab emirates college students // Europe's Journal of Psychology. 2012. Vol. 8, N 1. P. 159–181. DOI: <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>

An investigation of loneliness and perfectionism in university students / C. Arslan [et. al.] // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. Vol. 2, Is. 2. P. 814–818. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.109>

Can the REBT theory explain loneliness? Theoretical and clinical applications / Ph. Hyland [et. al.] // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2019. Vol. 48, Is. 1. P. 39-51.

Hamamci Z., Duy B. The relationship among social skills, dysfunctional attitudes, irrational beliefs, interpersonal cognitive distortions and loneliness // *Eurasian Journal of Educational Research*. 2007. Vol. 7. P. 121–130.

Jackson J., Cochran S. D. Loneliness and psychological distress // *Journal of Psychology*. 1991. Vol. 125, N 3. P. 257–262.

Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students / P. Qualter [et al.] // *Journal of Applied Social Psychology*. 2009. Vol. 39, N 6. P. 1461–1479. DOI:

Loneliness: a signature mental health concern in the era of COVID-19 / W. D. S. Killgore [et al.] // *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 290. P. 113–117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>

Şimşek O. M., Koçak O., Younis M. Z. The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness // *Sustainability*. 2021. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13169293>

The loneliness pandemic: loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak / Y. Palgi [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. 2020. Is. 275. P. 109–111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>

Whisman M. A., Friedman M. A. Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes // *Cognitive Therapy and Research*. 1998. Vol. 22. P. 149–160. <https://doi.org/10.1023/A:1018728322555>

Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion / J. Vanhalst [et al.] // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 109, N 5. P. 932–948. <https://doi.org/10.1037/pspp0000051>

Wilbert J. R., Rupert P. A. Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students // *Cognitive Therapy and Research*. 1986. Vol. 10, N 1. P. 71–77. <https://doi.org/10.1007/BF01173384>

References

Artamonova A.A. *Perezhivanie odinochestva kak faktor razvitiya lichnostnogo potentsiala studentov-pervokursnikov* [The experience of loneliness as a factor in the development of the personal potential of first-year students]. Cand. sci. diss. abstr. Moscow, 2008, 29 p. (in Russian)

Bakaldin S.V. *Odinochestvo i ego svyaz s funktsiyami "Ya"* [Loneliness and its connection with the functions of the Self]. Cand. sci. diss. abstr. Krasnodar, 2007, 23 p. (in Russian)

Beck Dzh.S. *Kognitivno-povedencheskaya terapiya. Ot osnov k napravleniyam* [Cognitive behavioral therapy. From basics to directions]. St. Petersburg, Piter Publ., 2022, 416 p. (in Russian)

Benelli A.V., Benelli L.N., Rasskazova A.L. Iskazhennyye kognitivnyye skhemy kak prichina irratsionalnogo povedeniya [Distorted cognitive schemas as a cause of irrational behavior]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and psychology], 2020, no. 1, pp. 97-103. <https://doi.org/10.26456/vtppsyed/2020.1.097> (in Russian)

Denisova E.G., Miroshnichenko S.S., Gomonova E.N. Kharakterologicheskie korrelyaty disfunktsional'nykh ubezhdenii studentov-psikhologov [Characterological correlates of dysfunctional beliefs of psychology students]. *Severokavkazskii psikhologicheskii vestnik* [North Caucasian Psychological Bulletin], 2013, no. 4, pp. 44-48. (in Russian)

Kryukova T.L. Kognitivnaya psikhologiya sovladaniya s odinochestvom [Cognitive psychology of coping with loneliness]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2013, no. 2, pp. 93-97. (in Russian)

Kryukova T.L. Kognitivnyye oshibki i otsenka sotsial'nogo i emotsional'nogo odinochestva [Cognitive errors and assessment of social and emotional loneliness]. *Shestaya mezhdunarodnaya konferentsiya po kognitivnoi nauke. Tezisy dokladov. Kaliningrad, 23–27 iyunya 2014 g.* [The Sixth

International Conference on Cognitive Science: Abstracts of the reports]. Kaliningrad, 2014, pp. 364-366. (in Russian)

Pokrovskiy N.E. (ed.) *Labirinty odinochestva* [Labyrinths of loneliness]. Moscow, Progress Publ., 1989, 624 p. (in Russian).

Lyubyakin A.A., Okonechnikova L.V. Issledovanie odinochestva u studentov [A study of loneliness in students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 2016, no. 2, pp. 149-156. (in Russian)

Mel'nichuk A.S., Kozlovskaya S.N., Nikiforova O.Yu. Vzaimosvyaz' perezhivaniya odinochestva i irratsional'nykh ubezhdenii o mezhlchnostnykh otnosheniyakh u studentov [The relationship between loneliness and irrational beliefs about interpersonal relationships among students]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2018, no. 4 (68), pp. 13-18. (in Russian)

Mel'nichuk A.S., Nikiforova O.Yu. Perezhivanie odinochestva v kontekste bazisnykh ubezhdenii [Experiencing loneliness in the context of basic beliefs]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2019, no. 3 (99), pp. 230-240. (in Russian)

Neumoeva E.V. *Odinochestvo kak psikhicheskii fenomen i resurs razvitiya lichnosti v yunosheskom vozraste* [Loneliness as a mental phenomenon and a resource for personality development in adolescence]. Cand. sci. diss. abstr. Tyumen, 2005, 24 p. (in Russian)

Pakhomov A.P. Metodika "Nezakonchennye predlozheniya" Saksa-Levi kak uchebnoe posobie [The sentence completion test (Sacks & Levy) as a training manual]. *Eksperimentalnaya psikhologiya* [Experimental psychology], 2012, vol. 5, no. 4, pp. 99-116. (in Russian)

Pokrovskii N.E., Ivanchenko G.V. *Universum odinochestva: sotsiologicheskie i psikhologicheskie ocherki* [The Universe of Loneliness: sociological and psychological essays]. Moscow, Logos Publ., 2008, 424 p. (in Russian).

Puzanova Zh.V. Metod neokonchennykh predlozhenii v izuchenii problemy odinochestva [The sentence completion test in the study of the problem of loneliness]. *Vestnik RUDN, Seriya: Sotsiologiya* [RUDN Journal of Sociology], 2004, no. 6-7, pp. 92-111. (in Russian)

Filindash E.V. Fenomenologicheskii podkhod k izucheniyu sotsial'no-psikhologicheskogo odinochestva v srede studencheskoi molodezhi [Phenomenological approach to the study of social-psychological loneliness among students]. *Vestnik universiteta* [Bulletin of the University], 2016, no. 7-8. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskii-podhod-k-izucheniyu-sotsialno-psihologicheskogo-odinochestva-v-srede-studencheskoy-molodezhi> (data of access: 04.12.2023). (in Russian)

Young J. *Odinochestvo, depressiya i kognitivnaya terapiya: teoriya i ee primeneniye* [Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and its application]. Moscow, Progress Publ., 1989, 145 p. (in Russian)

Chang E.C. et al. A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? *Behaviour Research and Therapy*, 2008, vol. 46, no. 7, pp. 877-886. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.03.012>

Al Khatib S.A. Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in united arab emirates college students. *Europe's journal of psychology*, 2012, vol. 8, no. 1, pp. 159-181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>

Arslan C. et al. An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia – Social and behavioral sciences*. 2010, vol. 2, is. 2, pp. 814-818. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.109>

Hyland Ph. et al. Can the REBT theory explain loneliness? Theoretical and clinical applications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2019, vol. 48, is. 1, pp. 39-51. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1475505>

Hamamci Z., Duy B. The relationship among social skills, dysfunctional attitudes, irrational beliefs, interpersonal cognitive distortions and loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2007, vol. 7, pp. 121-130.

Jackson J., Cochran S. D. Loneliness and psychological distress. *Journal of Psychology*, 1991, vol. 125 (3), pp. 257-262.

Qualter P. et al. Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 2009, vol. 39, pp. 1461-1479.

Killgore W.D.S. et al. Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 2020, vol. 290, pp. 113–117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>

Şimşek O.M., Koçak O., Younis M.Z. The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, 2021, vol. 13, 9293. <https://doi.org/10.3390/su13169293>

Palgi Y. et al. The loneliness pandemic: loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 2020, is. 275, pp. 109–111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>

Whisman M.A., Friedman M.A. Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 1998, vol. 22, pp. 149-160. <https://doi.org/10.1023/A:1018728322555>

Vanhalst J. et al. Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, vol. 109, no. 5, pp. 932-48. <https://doi.org/10.1037/pspp0000051>

Wilbert J.R., Rupert P.A. Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 1986, vol. 10, no. 1, pp. 71-77. <https://doi.org/10.1007/BF01173384>

Сведения об авторах

Продовикова Анастасия Геннадьевна
кандидат психологических наук, доцент
кафедра общей и клинической психологии
Пермский государственный национальный
исследовательский университет
Россия, 614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15
e-mail: arilama@yandex.ru

Ужегова Анастасия Алексеевна
магистрант
Пермский государственный национальный
исследовательский университет
Россия, 614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15
e-mail: acya.uzhegova@gmail.com

Information about the authors

Prodovikova Anastasia Gennadijevna
Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor, Department of General
and Clinical Psychology
Perm State National Research University
15, Bukirev st., Perm, 614990,
Russian Federation
e-mail: arilama@yandex.ru

Uzhegova Anastasia Alekseevna
Undegraduate
Perm State National Research University
15, Bukirev st., Perm, 614990,
Russian Federation
e-mail: acya.uzhegova@gmail.com