



Король Наталья Валерьевна,

Старший преподаватель кафедры социальной
и организационной психологии БГУ, Беларусь, г. Минск

Моложавская Дарья Александровна,

студентка кафедры общей и медицинской психологии БГУ,
Беларусь, г. Гомель

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА И ДЕПРЕССИИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Аннотация: В работе рассмотрено понятие одиночества, его виды и последствия для физического и психологического здоровья человека. Приведено собственное исследование взаимосвязи одиночества и депрессии в период ранней взрослости с применением методик «опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной» и «шкала депрессии А. Бека». В исследовании приняли участие 50 женщин и мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

Ключевые слова: одиночество, депрессия, ранняя взрослость

Актуальность исследования проблемы одиночества обусловлена широкой распространенностью данного явления, его значением в практической психологической помощи, так как одиночество является частым запросом, с которым обращаются за помощью к психологам. Одиночество часто стоит в ряду причин суицидов [2]. Ряд исследователей утверждает, что каждый человек переживал одиночество в разные периоды своей жизни [6]. Западные исследования также подтверждают, что одиночество является обычным явлением: 80% населения моложе 18 лет и 40% населения старше 65 лет сообщают о том, что испытывали чувство одиночества хотя бы иногда в своей жизни [16].

При этом данный феномен принимает разные формы и имеет различную силу воздействия на личность. Анализ научных работ последних лет, а также



события, происходящие в мире, не оставляют сомнения в том, что актуальность изучения феномена одиночества будет возрастать. За последние годы изменилось социальное пространство, формы взаимодействия человека с внешней средой и межличностные отношения. Ранее существовавшие модели коммуникаций, которые представляли собою непосредственные межличностные отношения, заменили формами опосредованного общения [1]. Ежедневный контакт с телевидением, СМИ, интернетом, концентрация внимания на контактах в социальных сетях подменяют реальное общение виртуальным. Утрата навыков общения приводит к трудностям в поддержании контактов, к ощущению отчуждения. Одиночество является и одним из значимых факторов, закрепляющих и развивающих суицидальную тенденцию, поскольку потребность в контактах с другими людьми – одна из базовых человеческих потребностей [3].

Одиночество описывается как неудовлетворенность несоответствием между желаемыми и реальными социальными отношениями [11]. Существует 3 типа одиночества: ситуативное одиночество, одиночество развития и внутреннее одиночество [14].

Ситуационное одиночество связано с факторами внешней среды - миграцией людей, межличностными конфликтами, утратами, несчастными случаями и катастрофами и др.

Одиночество развития - это тип одиночества, который может возникнуть, когда человек чувствует, что он не развивается с той же скоростью, что и его сверстники. Люди растут и взрослеют с разной скоростью, что является нормальной частью процесса человеческого развития. Когда человек чувствует, что он отстает (или значительно превосходит) всех остальных в своей социальной группе, ему может быть трудно установить или поддерживать социальные и/или интимные связи с другими. Одиночество развития обычно проявляется в детстве, подростковом и юношеском возрасте. То, как молодые люди относятся к общему качеству своих социальных отношений с другими,



может повлиять на их чувство одиночества и на их психическое здоровье, особенно когда они чувствуют, что в определенных областях не соответствуют своим сверстникам.

Внутреннее одиночество связано с такими факторами как локус контроля, психические расстройства, низкая самооценка, чувство вины и отсутствие копинг-стратегий [10].

Weiss сообщает о двух типах одиночества: эмоциональном и социальном одиночестве. Эмоциональное одиночество определяется отсутствием фигуры привязанности, а социальное одиночество характеризуется отсутствием социальной сети [15].

Согласно исследованиям, одиночество связано с негативными последствиями для здоровья, физиологическими изменениями в организме и более низким социально-экономическим статусом [8]. Одинокие люди страдают от более выраженных депрессивных симптомов, поскольку они менее счастливы, менее удовлетворены жизнью и более пессимистичны [13]. Исследования показали, что существует высокая корреляция между одиночеством и депрессией [12]. Одиночество очень вредно для психического здоровья. Считается, что высокий уровень чувства одиночества стимулирует симптомы депрессии [9]. Следовательно, изучение взаимосвязи данных феноменов важная и актуальная задача для предотвращения и сокращения депрессивных эпизодов у людей в период взрослости.

Для проведения исследования нами были подобраны следующие методики: 1. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной; 2. Шкала депрессии А. Бека. В исследовании приняли участие 50 женщин и мужчин в возрасте от 20 до 40 лет (период ранней взрослости).

В результате эмпирического исследования была выявлена взаимосвязь уровня депрессии и диссоциированного вида одиночества в период ранней взрослости. Коэффициент корреляции = 0,464, что соответствует уровню $p \leq 0,01$. Таким образом, выявлена сильная прямая связь, следовательно, чем выше



уровень диссоциированного одиночества, тем выше уровень депрессии. Диссоциированное одиночество исследователи выделяют среди других его деструктивных форм, считая максимально изматывающим для психики человека, что, на наш взгляд, объясняет взаимосвязь данного состояния с депрессией, среди признаков которой снижение энергичности и повышенная утомляемость, сниженная самооценка, заторможенное мышление, снижение способности концентрации внимания, суицидальные тенденции. Диссоциированное одиночество наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Субъекты диссоциированного одиночества чаще всего дезориентированы в собственной жизни. Их часто гложет тревога, они становятся беспокойными и подозрительными [4].

Также была выявлена взаимосвязь между уровнем депрессии и общим уровнем одиночества по методике Корчагиной, коэффициент корреляции = 0,407, что соответствует уровню $p \leq 0,05$. Таким образом, выявлена умеренная прямая связь, следовательно, чем выше общий уровень одиночества, тем выше уровень депрессии. Такую закономерность Дж. Янг объяснял главным образом при помощи когнитивной теории, когда люди связывают свои трудности в социальных отношениях с не поддающимися изменению личными недостатками. А это приводит их к чувству одиночества и подавленности. Человек винит в своем одиночестве себя, а не других, полагая, что затруднения в их отношениях с другими людьми вызваны не поддающимися изменению чертами личности, а не легко коррелируемым поведением. Поэтому нет ничего удивительного, что наиболее распространенными состояниями аффекта, сопровождающими одиночество, оказываются печаль и депрессия [7].

Согласно теории А. Бека, в сознании человека, который страдает депрессией, преобладают отрицательное восприятие себя как заведомо недостаточно успешного, будущее представляется ему в мрачном свете [5].



Люди, страдающие депрессией, склонны преувеличивать негативные аспекты своих отношений и, следовательно, чувствовать себя одинокими [7].

Полученные данные позволяют сделать вывод о существовании положительной взаимосвязи между общим уровнем одиночества и уровнем депрессии, а также между диссоциированным видом одиночества и депрессией в период ранней взрослости. Важно отметить, что одиночество является одним из основных показателей социального благополучия. Одиночество может привести к различным психическим расстройствам и различным физическим расстройствам. Оставленное без профилактики и превентивных действий одиночество может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья. Это означает, что нужны более глубокие исследования в данной сфере, разработки, нацеленные на раннее вмешательство и коррекцию, чтобы предотвратить состояние одиночества, а следом сохранить физическое и психическое здоровье пациентов.

Список литературы:

1. Айсханова, Е. С. Анализ причин социального одиночества в современном мире / Е. С. Айсханова // Colloquium-journal. – 2019. – № 14-4. – С. 93-94.
2. Бакалдин, С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества / С. В. Бакалдин // Вестник Адыг. гос. ун-та. Сер. 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 5. – С. 229-232.
3. Колмаков, А. А. Переживание одиночества и риск суицидального поведения у молодых людей / А. А. Колмаков // Право. Экономика. Психология. – 2020. – № 4 (20). – С. 84-88.
4. Корчагина, С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. – 196 с.
5. Трошина, А. Е. Переживания депрессии и одиночества как факторы социально-психологической дезадаптации подростков / А. Е. Трошина // Вестник психол. и педагог. АлтГУ. - 2020.- № 3. - С. 115-123.



6. Чолак, А. П. Подходы к определению одиночества / А. П. Чолак // Ученые заметки ТОГУ. – 2016. – № 1. – С. 243-247.
7. Янг, Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение / Дж. Янг // Лабиринты одиночества : сб. науч. тр. ; под общ. ред. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 552-594.
8. Algren MH, Ekholm O, Nielsen L, et al. Social isolation, loneliness, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: a cross-sectional study. *SSM Popul Health*. 2020;10:100546
9. Demir, Y., and Kutlu, M. (2016). The relationship between loneliness and depression: mediation role of internet addiction. *Educ. Process. Int. J.* 5, 97–105. doi: 10.12973/edupij.2016.52.1
10. Mushtaq R, Shoib S, Shah T, Mushtaq S. Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health ? A review on the psychological aspects of loneliness. *J Clin Diagn Res*. 2014 Sep;8(9):WE01-4. doi: 10.7860/JCDR/2014/10077.4828.
11. Perlman D, Peplau LA. Toward a social psychology of loneliness. In: Duck S, Gilmour R, editors. *Personal relationships: personal relationships in disorder*. London: Academic Press; 1981:31–56.].
12. Ren, L., Han, X., Li, D., Hu, F., and Liu, J. (2020). The association between loneliness and depression among chinese college students: affinity for aloneness and gender as moderators. *Eur. J. Dev. Psychol.* 1, 1–14. doi: 10.1080/17405629.2020.178986
13. Singh B, Kiran U V. Loneliness among elderly women. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*. 2013;2(2):10–14
14. Tiwari SC. Loneliness: A disease? *Indian J of Psychiatry*. 2013;55(4):320–22
15. Weiss R. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, Mass: MIT Press; 1973. p. 17.
16. West Donald A, Kellner Robert, Moore-West Maggi. The Effects of Loneliness: A Review of the Literature. *Comprehensive Psychiafry*. 1986;27(4):351–83