



Check for updates

Клинические, образовательные
и социальные аспекты психологии здоровья

УДК 159.9

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-101-111>

Субъективное ощущение одиночества у юношей и девушек в период вынужденной самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19: кросс-культурное исследование

А. А. Брега^{✉1}

¹ Институт высшего образования Глион, Дауншир Хаус, Рохамптон Лэйн, Лондон, СВ15 4ХТ, Великобритания

Сведения об авторе

Анна Александровна Брега,
e-mail: brega.nyuta@mail.ru

Для цитирования:

Брега, А. А.
(2022) Субъективное ощущение одиночества у юношей и девушек в период вынужденной самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19: кросс-культурное исследование. *Психология человека в образовании*, т. 4, № 1, с. 101–111. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-101-111>

Получена 23 ноября 2021; прошла рецензирование 17 декабря 2021; принята 17 декабря 2021.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © А. А. Брега (2022). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация

Введение. В статье осуществлен анализ исследования субъективного ощущения одиночества, с которым столкнулись молодые люди во время режима вынужденной самоизоляции при пандемии COVID-19 в разных странах. Целью настоящего исследования стало изучение субъективного ощущения одиночества юношей и девушек из России, Испании и Англии в период вынужденной самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19. **Материалы и методы.** Объектом исследования стали юноши и девушки из России, Испании и Англии. В эмпирическом исследовании приняли участие 119 человек, из которых 45 человек из России, 37 человек из Испании и 37 человек из Англии. Возраст респондентов — от 18 до 30 лет. В качестве диагностического инструментария были использованы: 1) Опросник «Шкала психологического благополучия» Кэрл Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко; 2) Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Исследование проводилось посредством онлайн-анкетирования. Анкеты распространялись в студенческой среде методом «снежный ком» через Интернет, через социальные сети.

Результаты исследования. Самоизоляция предполагает ограничение социального и межличностного взаимодействия, участия в жизни общества, а значит, способствует переживанию изолированности и одиночества. Анализ субъективного переживания одиночества показал, что в период вынужденной самоизоляции ощущение одиночества оказалось самым высоким у молодежи из Испании, а самым низким у респондентов из России. Это связано, вероятно, с особенностями поведения, принятыми в разных странах. Кроме того, было установлено, что для юношей и девушек из России и Англии этот фактор связан с автономией: чем ниже автономность человека, тем больше выражено ощущение субъективного одиночества. Для испытуемых из Испании связей между показателями субъективного ощущения одиночества и психологического благополучия не выявлено.

Заключение. Полученные результаты вносят вклад в дальнейшее изучение субъективного ощущения одиночества, а также актуальных на сегодняшний день вопросов, связанных с последствиями переживания молодыми людьми вынужденной самоизоляции в период пандемии COVID-19 и изменениями системы отношений на фоне этого обстоятельства.

Ключевые слова: субъективное ощущение одиночества, вынужденная самоизоляция, кросс-культурное исследование, общение, взаимодействие

Subjective feeling of loneliness among young men and women during forced self-isolation due to COVID-19: A cross-cultural study

A. A. Brega✉¹

¹ Glion Institute of Higher Education, Downshire House, Roehampton Ln, London SW15 4HT, United Kingdom

Author

Anna A. Brega,
e-mail: brega.nyuta@mail.ru

For citation:

Brega, A. A. (2022) Subjective feeling of loneliness among young men and women during forced self-isolation due to COVID-19: A cross-cultural study. *Psychology in Education*, vol. 4, no. 1, pp. 101–111. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-101-111>

Received 23 November;
reviewed 17 December 2021;
accepted 17 December 2021.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © A. A. Brega (2022).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.
Open access under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
License 4.0.

Abstract

Introduction. The paper focuses on the subjective feeling of loneliness faced by young men and women during the regime of forced self-isolation during the COVID-19 pandemic in Russia, Spain and England.

Materials and methods. The empirical study involved 119 young men and women aged 18 to 30 from Russia (45 respondents), Spain (37) and England (37). The diagnostic tools included: 1) the questionnaire Ryff Scales of Psychological Well-Being adapted by T. D. Shevelenkova and P. P. Fesenko; 2) the method of subjective feeling of loneliness by D. Russell and M. Ferguson. The study was conducted through an online questionnaire. The questionnaires were distributed among students using the “snowball” method via the Internet, including through social networks.

Results. Self-isolation limits social and interpersonal communication as well as participation in social activities, which means that it involves the experience of isolation and loneliness. For respondents from Russia and England, it appeared that the more the feeling of subjective loneliness is expressed, the lower the autonomy of a person.

The subjective feeling of loneliness during forced self-isolation was the highest among young people from Spain, and the lowest among respondents from Russia. It is connected with the peculiarities of behaviour accepted in different countries.

Conclusion. The obtained results contribute to the further study of the subjective feeling of loneliness. They also contribute to the further study of current issues related to the consequences of young people experiencing forced self-isolation during the COVID-19 pandemic and to the changes in the relationship system against this background.

Keywords: subjective feeling of loneliness, forced self-isolation, cross-cultural research, communication, interaction

Введение

В 2020–2021 гг. вынужденная самоизоляция коснулась различных категорий населения, среди которых оказалась и молодежь. В первую очередь, учащаяся молодежь была переведена на дистанционное обучение, что ограничило социальную активность юношей и девушек, изменило привычный режим дня, сузило круг общения и т. д.

Психологические аспекты переживания ситуации вынужденной самоизоляции актуальны для всех категорий граждан и возрастных групп. Однако стоит принимать во внимание, что юноши и девушки, или учащаяся молодежь, с одной стороны, казалось бы, отличаются большей адаптивностью к различным нововведениям и ритму современной жизни, но в то же время, с другой стороны, для них характерен недостаток жизненного опыта, связанного с переживанием

и преодолением трудных ситуаций, что обуславливает их уязвимость при наступлении сложных жизненных обстоятельств.

Введение самоизоляции, безусловно, стало новым опытом и своеобразным испытанием для общества. Сложность переживания самоизоляции с психологической точки зрения связана с резким введением изменений и их вынужденным характером. Многие молодые люди обнаружили психологическую неготовность к подобным изменениям. Поэтому целью исследования стало изучение субъективного ощущения одиночества юношей и девушек из России, Испании и Англии в период вынужденной самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

Феномен субъективного ощущения одиночества стал особенно актуален в период

вынужденной самоизоляции при COVID-19. В нашей работе мы определяем субъективное ощущение одиночества как эмоциональное состояние человека, которое связано с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с окружающими людьми, страхом их потерять или страхом вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции (Артемцева 2019).

Е. В. Зинченко и И. А. Рудя (Зинченко, Рудя 2015) в своем исследовании субъективного одиночества у российских женщин пришли к выводу, что субъективное ощущение одиночества не связано с объективным одиночеством и наличием рядом партнера.

Исследование Е. В. Клименко (Клименко 2020) показало существенные различия в мужской и женской выборке подростков в уровне субъективного переживания одиночества. Так, для женской группы характерен более высокий уровень субъективного переживания одиночества, в сравнении с мужской.

Рассмотренные нами исследования проблемы субъективного ощущения одиночества юношами и девушками, относящиеся к периоду до пандемии COVID-19, принадлежат как отечественным авторам: Н. Н. Конобеевской (Конобеевская 2017), Е. В. Рыжакowej (Рыжакова 2018), В. А. Примакову, Е. Г. Саутиной (Примаков, Саутина 2018), К. А. Ломоносову, Н. В. Саранчевой (Ломоносов, Саранчева 2017), так и зарубежным авторам: М. Асторга, М. Сильвы, М. Хосе, М. Родригезу, Д. У. Литаго, Д. Давиду (Astorga, Silva, Rodríguez et al. 2008), Д. Жене-Бадиу, Р. Родригезу (Gene-Badia, Rodrigues 2020) и др. В исследованиях данного временного периода субъективное ощущение одиночества рассматривалось преимущественно как внутренний, субъективный опыт, который далеко не всегда тождествен социальной изоляции, иначе говоря, как одиночество в компании, отсутствие значимых и глубоких социальных связей.

Е. В. Субботский (Субботский 2021) указывает, что самоизоляция внесла коррективы в привычный повседневный жизненный уклад множества людей по всему миру, в первую очередь лишив их ежедневного личного контакта с другими людьми. Значимость непосредственных контактов с другими людьми обусловлена тем, что они дают субъекту позитивное подкрепление стабильности мира, поддерживают нормальное психическое состояние, связываются с внешней активностью человека (личное взаимодействие с окружающими, коллегами, перемещение в пространстве, поездки, путеше-

ствия), позволяют отвлечься от собственных проблем и излишней сосредоточенности на экзистенциальных вопросах.

Н. В. Гришина (Гришина 2021) определяет пандемию COVID-19 как экзистенциальный кризис для многих, обосновывая эту мысль тем, что пандемия и самоизоляция нарушили психологические границы людей, связанные с личным и социальным пространством, изменили ход и последовательность привычной жизнедеятельности. Так, произошли изменения в сфере взаимодействия человека с окружающим миром, в результате которых личность стала ограниченной в области реализации своих жизненных планов или вовсе лишилась такой возможности. «Экзистенциальный кризис, или, другими словами, кризис существования, естественным образом сопровождается возникновением различных страхов, состояния тревожности, отчаяния, депрессивными настроениями» (Гришина 2021).

Хотя самоизоляция является важным и эффективным способом предотвращения распространения COVID-19, для нормальной жизнедеятельности и сохранения психического здоровья человеку необходимо поддерживать социальные контакты с другими людьми. В современных условиях во время самоизоляции общение осуществлялось благодаря информационно-коммуникационным технологиям, однако такая форма взаимодействия не заменяет реального личного общения и может негативно отражаться на психологическом состоянии (Сочивко, Симакова 2020).

Проведенное в 2020 году В. В. Котляровой и Л. Е. Киреевой (Котлярова, Киреева 2020) исследование позволило выявить у современной молодежи широкий спектр психологических реакций, возникших на фоне пандемии COVID-19 и вынужденной самоизоляции: тревога, напряжение, страхи, потеря жизненных ориентиров, переживания относительно невозможности реализации планов на будущее, что в дальнейшем может вызвать острую реакцию на стресс и даже привести к серьезным расстройствам. В то же время некоторые юноши и девушки видят возможности для саморазвития, занятий своими увлечениями и улучшения качества жизни в период самоизоляции.

Еще одно исследование о переживании молодежи вынужденной самоизоляции, проведенное в 2020 году Н. В. Сидячевой и Л. Э. Зотовой (Сидячева, Зотова 2020), показало следующие результаты, схожие с результатами исследования В. В. Котляровой и Л. Е. Киреевой (Киреева, Родионова, Швачкина 2020). Вынуж-

денную самоизоляцию при пандемии COVID-19 можно определить как ситуацию неопределенности, которая негативно или травматически отражается на психическом состоянии молодежи, может вызывать реакцию страха, повышенной тревожности. Таким реакциям противопоставляется способность взглянуть на ситуацию со стороны, провести рефлексию, понять и применить имеющиеся внутренние и внешние ресурсы (Котлярова, Киреева 2020).

Студенты, как показало исследование Н. В. Сидячевой и Л. Э. Зотовой, в период вынужденной самоизоляции при COVID-19 сталкиваются с чувством одиночества, недостатком реального живого общения, не опосредованного использованием интернета, эмоциональной дестабилизацией и ухудшением физического состояния. Ресурсным потенциалом при этом выступают такие факторы, как высокий уровень позитивного самоотношения, умение эффективно использовать представляющиеся возможности и эффективный контроль внешней деятельности (Сидячева, Зотова 2020).

Что касается дистанционной системы обучения, то молодежь отмечает в качестве ее основных недостатков отсутствие живого общения и взаимодействия с преподавателями и другими студентами.

Среди последствий самоизоляции студенты обнаруживают как позитивные, связанные со сферой жизненных ценностей и смыслов, так и негативные, связанные с экономической сферой, эффекты (Сидячева, Зотова 2020).

Исследование И. Э. Соколовской, связанное с проблемой перехода юношей и девушек на дистанционное обучение в период пандемии, показало, что степень удовлетворенности студентов от обучения в новом формате зависит от следующих социально-психологических факторов: непосредственно «интерес к учебе вне зависимости от формы обучения и подачи материала, хороший контакт с преподавателем, поддержание взаимодействия с однокурсниками, возможность находить и эффективно использовать преимущества дистанционного образования» (Соколовская 2020, 52).

В исследовании Е. Ю. Макаровой и Н. А. Цветковой (Макарова, Цветкова 2020) был проведен опрос жителей Москвы разного возраста с целью выявления психологических особенностей индивидуальных реакций респондентов на ситуацию самоизоляции, которая, во-первых, сложилась внезапно и, во-вторых, ранее не переживалась участниками исследования. Результаты исследования показали, что для респондентов основными негативными

факторами, связанными с режимом самоизоляции, являются:

- ощущение состояния «домашнего заключения» (или «как в тюрьме») и гиподинамии (данные ощущения вызваны отсутствием возможности свободно выходить на улицу, гулять, дышать свежим воздухом, ограничениями передвижений, малоподвижным образом жизни, отсутствием личного пространства);
- переживание социальной депривации (в этом случае подразумевается невозможность свободно взаимодействовать с другими людьми, совместно проводить время, встречаться и общаться с друзьями, вынужденная разлука с близкими);
- беспокойство по поводу работы и финансов (имеется в виду страх увольнения, переживание уже произошедшего увольнения с работы, отсутствие возможности вести трудовую деятельность и зарабатывать, дискомфорт от перехода на дистанционную форму работы).

Также в рамках исследования Е. Ю. Макаровой и Н. А. Цветковой были рассмотрены эмоции, которые люди чаще всего переживают при вынужденной самоизоляции. Среди основных негативных эмоций оказались тревожность, раздражительность, апатия, грусть, а среди позитивных — радость (Макарова, Цветкова 2020, 151).

Организация и методы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие юноши и девушки из России, Испании и Англии. Количество участников исследования — 119 человек, из которых 45 человек из России, 37 человек из Испании и 37 человек из Англии. Возраст респондентов — от 18 до 30 лет.

Исследование проводилось посредством онлайн-анкетирования. Анкеты распространялись в студенческой среде методом «снежный ком» через Интернет, через социальные сети. С участниками исследования было проведено в общем три встречи онлайн: 1) ознакомительная встреча, на которой участникам была предоставлена информация о целях и содержании планируемого исследования; 2) организационная — во время нее непосредственно проходило исследование, участники получили методики и инструкции по их заполнению; 3) заключительная: участники исследования ознакомились с общими и индивидуальными результатами, а также им была выражена благодарность за участие.

Результаты и их обсуждение

Полученные данные значительно различаются для испытуемых из трех стран по показателям субъективного ощущения одиночества. Уровень субъективного одиночества самый высокий у испытуемых из Испании, а самый низкий — у представителей из России. Причем у группы испытуемых из Испании и из Англии показатели уровня субъективного ощущения одиночества соответствует среднему уровню, а у испытуемых из России низкому уровню одиночества (рис. 1).

По результатам диагностического обследования мы видим, что у жителей европейских стран уровень одиночества средний, т. е. они склонны испытывать одиночество, особенно в условиях вынужденной самоизоляции при COVID-19, а россияне, наоборот, не ощущали одиночества в такой ситуации. Возможно, это обусловлено тем, что россияне не строго соблюдали самоизоляцию, продолжали общаться

с родными, близкими, коллегами по работе. Или же такие показатели исследования для россиян могут быть связаны с тем, что они, в принципе, как и европейцы, достаточно много взаимодействуют с другими людьми, но оказавшись в ситуации вынужденной самоизоляции проявляют большие адаптивные возможности и склонность воспринимать условное одиночество как возможность отдохнуть, побыть наедине с собой, заняться своими делами, на которые ранее не было достаточно времени. Статистическая обработка показала наличие значимых различий между жителями России, Англии и Испании по данному показателю (табл. 1).

Как было обозначено нами ранее, мы исследовали различия в системе отношений сразу в двух плоскостях: различия по показателям между странами и изменения, произошедшие с приходом пандемии COVID-19 с позиции «до» и «после».

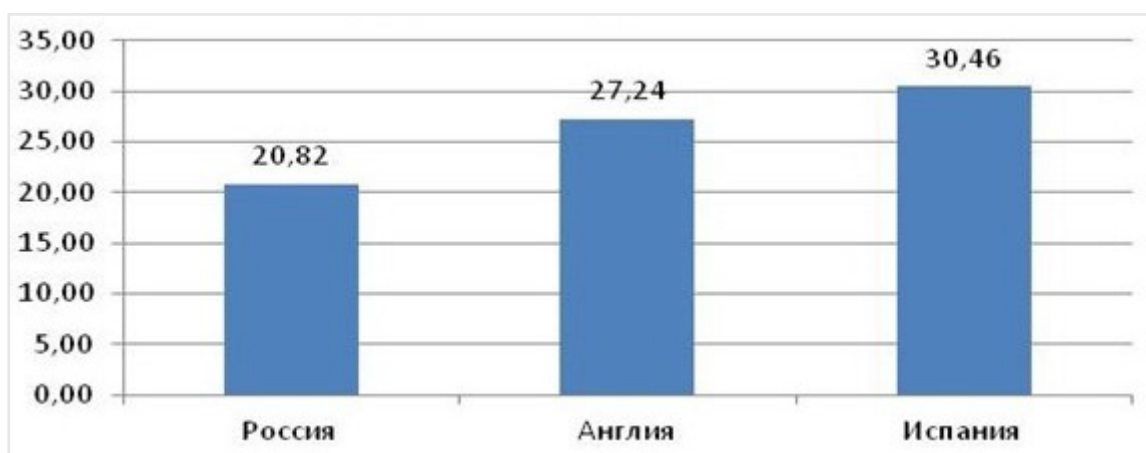


Рис. 1. Показатели субъективного ощущения одиночества

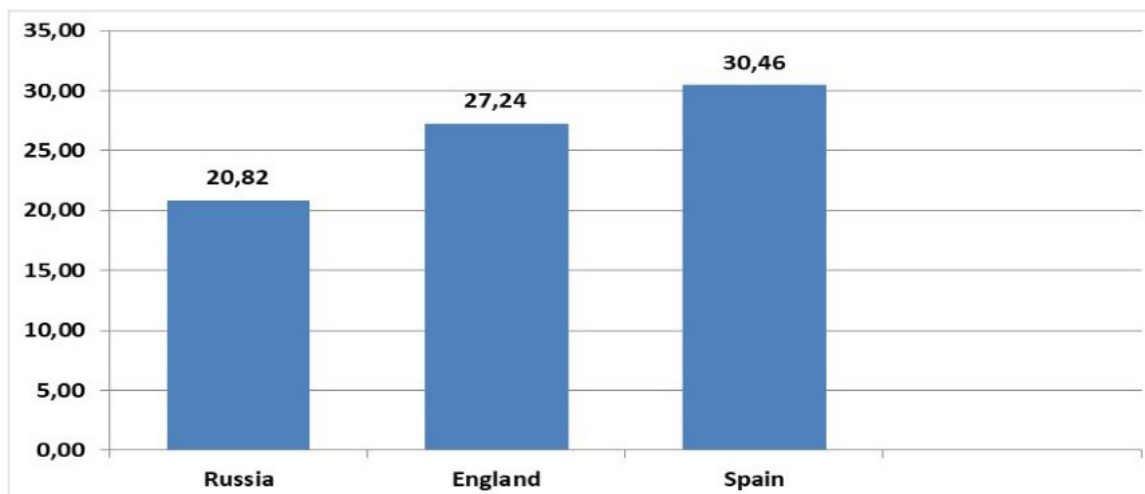


Fig. 1. Indicators of subjective feeling of loneliness

Табл. 1. Различия по показателям субъективного ощущения одиночества

Название методики	Исследуемые показатели	Средние значения			Критерий Крускала — Уоллиса	Уровень значимости
		Россия (N = 45)	Англия (N = 37)	Испания (N = 37)		
Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	Субъективное ощущение одиночества	20,82	27,24	30,46	19,68**	0,000

* — различия значимы, $p < 0,05$

** — различия значимы, $p < 0,01$

Table 1. Differences in indicators of subjective feeling of loneliness

Name of the method	Investigated indicators	Average values			Kruskal–Wallis criterion	Significance level
		Russia (N = 45)	England (N = 37)	Spain (N = 37)		
Questionnaire of the subjective feeling of loneliness by D. Russell and M. Ferguson	Subjective feeling of loneliness	20.82	27.24	30.46	19.68**	0.000

*—differences are significant, $p < 0.05$

**—differences are significant, $p < 0.01$

Рассмотрим, с какими другими психологическими особенностями личности связано субъективное ощущение одиночества у испытуемых из трех стран — России, Англии и Испании. Применение непараметрического коэффициента ранговой корреляции R Спирмена позволило отметить, что для группы испытуемых из Испании связи показателей субъективного ощущения одиночества с показателями по шкалам опросника психологического благополучия не выявлено. Для испытуемых из России и Англии показатели субъективного одиночества умеренно связаны с показателями по шкале «Автономии» (коэффициент корреляции отрицательный). Значит, чем выше у группы испытуемых из России и Англии уровень субъективного, т. е. воспринимаемого ими, одиночества, тем менее они автономны, т. е.:

- зависят от мнения других людей, оценки собственной личности и деятельности со стороны окружающих;
- полагаются на мнение других людей в ситуации, когда необходимо принять важное решение;
- поддаются давлению социума, стремящегося заставить людей определенным образом вести себя и думать;

- обнаруживают недостаточную способность регулирования собственного поведения;
- проявляют недостаточно независимости и самостоятельности.

В то же время для испытуемых из Англии выявлена умеренная связь субъективной оценки одиночества и баланса аффекта. То есть, чем выше уровень субъективного одиночества, тем выше у испытуемых из Англии неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни, негативная самооценка, отсутствие веры в собственные силы, ощущение своей никчемности и бессилия (табл. 2).

Выводы

Субъективное ощущение одиночества при вынужденной самоизоляции оказалось самым высоким у молодежи из Испании, а самым низким у респондентов из России. Можно предположить, что это связано с особенностями поведения, принятыми в разных странах: испанцы — представители южной страны, они более открыты, общительны, привыкли к постоянному социальному и межличностному

Табл. 2. Связь субъективной оценки одиночества и показателей психологического благополучия (значения коэффициентов корреляции Спирмена)

Показатели психологического благополучия	Коэффициент корреляции и уровень значимости	Россия	Англия	Испания
		Ощущение субъективного одиночества		
Позитивные отношения	R	0,05	0,312*	0,06
	p	0,76	0,04	0,71
Автономия	R	-0,36*	-0,36*	-0,14
	p	0,01	0,02	0,41
Управление средой	R	-0,28	-0,10	-0,05
	p	0,06	0,51	0,78
Личностный рост	R	-0,07	0,20	-0,04
	p	0,64	0,21	0,81
Цель в жизни	R	-0,26	-0,15	0,01
	p	0,09	0,36	0,97
Самопринятие	R	-0,24	-0,11	-0,01
	p	0,11	0,50	0,97
Психологическое благополучие	R	-0,20	-0,09	-0,05
	p	0,18	0,59	0,78
Баланс аффекта	R	0,05	0,36*	0,02
	p	0,73	0,02	0,92
Осмысленность жизни	R	-0,16	-0,12	-0,08
	p	0,29	0,47	0,62
Человек как открытая система	R	0,07	0,23	-0,10
	p	0,66	0,14	0,57

R — коэффициент корреляции Спирмена

p — уровень значимости

* — $p < 0,05$ (коэффициент корреляции)** — $p < 0,01$ (коэффициент корреляции)

Table 2. The relationship between the subjective assessment of loneliness and indicators of psychological well-being (values of the Spearman correlation coefficients)

Indicators of psychological well-being	Correlation coefficient and significance level	Russia	England	Spain
		Subjective feeling of loneliness		
Positive relationships	R	0.05	0.312*	0.06
	p	0.76	0.04	0.71
Autonomy	R	-0.36*	-0.36*	-0.14
	p	0.01	0.02	0.41

Table 2. Completion

Environment management	R	-0.28	-0.10	-0.05
	p	0.06	0.51	0.78
Personal growth	R	-0.07	0.20	-0.04
	p	0.64	0.21	0.81
Purpose in life	R	-0.26	-0.15	0.01
	p	0.09	0.36	0.97
Self-acceptance	R	-0.24	-0.11	-0.01
	p	0.11	0.50	0.97
Psychological well-being	R	-0.20	-0.09	-0.05
	p	0.18	0.59	0.78
Affect Balance	R	0.05	0.36*	0.02
	p	0.73	0.02	0.92
Meaningfulness of life	R	-0.16	-0.12	-0.08
	p	0.29	0.47	0.62
Man as an open system	R	0.07	0.23	-0.10
	p	0.66	0.14	0.57

R is Spearman's correlation coefficient

p is the significance level

*— $p < 0.05$ (Spearman coefficient)

**— $p < 0.01$ (Spearman coefficient)

взаимодействию, больше нуждаются в нем. По причине этих специфических характеристик испанцы тяжелее переживают изоляцию. Вынужденная самоизоляция привела также к изменению особенностей восприятия одиночества респондентами обозначенных стран. Ранее рассматривавшие одиночество преимущественно как ощущение себя непонятым компанией, респонденты стали сильнее переживать фактическую разлуку с близкими и знакомыми людьми и невозможность организации непосредственного общения с ними.

Изменения, связанные с пандемией COVID-19 и вынужденной самоизоляцией юношей и девушек, коснулись самого понимания ими феномена одиночества и переосмысления глубины и близости, присущих им в повседневной жизни, социальных контактов, усугубив субъективное ощущение одиночества посредством лишения возможности близко контактировать даже с теми людьми, общение с которыми является

наиболее желанным и значимым, в то время как до пандемии ощущение одиночества усиливалось при необходимости общаться с незначимыми и не вызывающими интереса людьми.

В заключение отметим, что данное исследование не исчерпывает всего разнообразия и объема проблемы переживания представителями разных стран вынужденной самоизоляции и располагает к дальнейшему, более детальному изучению различных аспектов воздействия пандемии COVID-19 на психику и жизнедеятельность населения всего мира.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Автор сообщает, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The author reports that the study followed the ethical guidelines for human and animal research.

Литература

- Артемцева, Н. Г. (2019) Субъективное ощущение одиночества как предиктор созависимости. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, т. 4, № 2 (14), с. 147–169.
- Гришина, Н. В. (2021) Экзистенциальный оптимизм и пессимизм: доклад Наталии Гришиной. *Психологическая газета*. [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.su/feed/8315/> (дата обращения 20.10.2021).
- Зинченко, Е. В., Рудя, И. А. (2015) Субъективное ощущение одиночества у женщин. *Северо-Кавказский психологический вестник*, т. 13, № 4, с. 58–60.
- Киреева, Л. Е., Родионова, В. И., Швачкина, Л. А. (2020) Социальная ситуация неопределенности: специфика восприятия и переживания страхов студентами в период вынужденной самоизоляции. В кн.: Г. Ю. Гуляев (ред.). *Фундаментальные и прикладные научные исследования. Актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей XXXV Международной научно-практической конференции (15 июня 2020 г.)*. Ч. 2. Пенза: Наука и Просвещение, с. 173–175.
- Клименко, Е. В. (2020) Феномен субъективного переживания одиночества цифровым поколением. *Молодой ученый*, № 22 (312), с. 471–475.
- Конобеевская, Н. Н. (2017) Взаимосвязь субъективно переживаемого одиночества и адаптации студентов. В кн.: Р. Ф. Идрисов, А. П. Андреев, А. П. Вихрян и др. (ред.). *Актуальные проблемы социально-педагогической деятельности в контексте социальной безопасности в современном российском обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (29 сентября 2017 г.)*. Коломна: Изд-во ГСГУ, с. 145–150.
- Котлярова, В. В., Киреева, Л. Е. (2020) Виды страхов и саморегуляции поведения студенческой молодежи в ситуации вынужденной самоизоляции. *Общество: социология, психология, педагогика*, № 7 (75), с. 70–76. <https://doi.org/10.24158/spp.2020.7.11>
- Ломоносов, К. А., Саранчева, Н. В. (2017) Актуальность исследования взаимосвязи субъективного ощущения одиночества с темпераментом в студенческой среде методом количественного контент-анализа. В кн.: Г. Ю. Гуляев (ред.). *Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей победителей III Международной научно-практической конференции (17 апреля 2017 г.)*. Пенза: Наука и Просвещение, с. 245–248.
- Макарова, Е. Ю., Цветкова, Н. А. (2020) Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19. *E-Scio*, № 10 (49), с. 145–157.
- Примаков, В. Л., Саутина, Е. Г. (2018) Одиночество студенческой молодежи как социальный феномен. *Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки*, № 1 (794), с. 244–254.
- Рыжакова, Е. В. (2018) Проблема одиночества современной студенческой молодежи. *Нижегородский психологический альманах*, № 1, с. 1–6.
- Сидячева, Н. В., Зотова, Л. Э. (2020) Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты. *Современные наукоемкие технологии*, № 5, с. 218–225. <https://doi.org/10.17513/snt.38060>
- Соколовская, И. Э. (2020) Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции. *Цифровая социология*, т. 3, № 2, с. 46–54. <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2020-2-46-54>
- Сочивко, Д. В., Симакова, Т. А. (2020) Метод исследования психологических эффектов самоизоляции. *Прикладная юридическая психология*, № 3 (52), с. 19–36. [https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.3\(52\).019-036](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.3(52).019-036)
- Субботский, Е. В. (2020) Самоизоляция и парадоксы сознания. *Психологическая газета*, 25 мая 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.su/feed/8270/> (дата обращения 20.10.2021).
- Astorga, M., Litago, J. D. U., Rodríguez, M. J. M., Silva, M. C. F. (2008). La soledad percibida y su asociación con tipos de personalidad en adolescentes españoles. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. 27, no. 1, p. 44–52. <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1046>
- Gene-Badia, J., Rodrigues, R. (2020) Perfiles de soledad y aislamiento social en poblacion urbana. *Atencion Primaria*, vol. 52, no. 4, pp. 224–232. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.09.012>

References

- Artemtseva, N. G. (2019) Sub'ektivnoe oshchushchenie odinochestva kak prediktor sozavisimosti [One's subjective feelings of loneliness of loneliness as codependence predictor]. *Institut psikhologii Rossijskoj akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya — Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, vol. 4, no. 2 (14), pp. 147–169. (In Russian)
- Astorga, M., Litago, J. D. U., Rodríguez, M. J. M., Silva, M. C. F. (2008). La soledad percibida y su asociación con tipos de personalidad en adolescentes españoles [Perceived loneliness and its association with personality types in Spanish adolescents]. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. 27, no. 1, p. 44–52. <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1046> (In Spanish)
- Gene-Badia, J., Rodrigues, R. (2020) Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana [Profiles of loneliness and social isolation in urban population]. *Atencion Primaria*, vol. 52, no. 4, pp. 224–232. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.09.012> (In Spanish)
- Grishina, N. V. (2021) Ekzistentsial'nyj optimizm i pessimizm: doklad Natalii Grishinoj [Existential optimism and pessimism: Presentation by Natalia Grishina]. *Psikhologicheskaya gazeta*. [Online]. Available at: <https://psy.su/feed/8315/> (accessed 20.10.2021). (In Russian)
- Kireeva, L. E., Rodionova, V. I., Shvachkina, L. A. (2020) Sotsial'naya situatsiya neopredelennosti: spetsifika vospriyatiya i perezhivaniya strakhov studentami v period vyzhdennoj samoizolyatsii [Social situations of uncertainty: specifics of perception and experience of fears by students during the period of forced self-isolation]. In: G. Yu. Gulyaev (ed.). *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya. Aktual'nye voprosy. Dostizheniya i innovatsii. Sbornik statej XXXV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (15 iyunya 2020 g.) [Fundamental and applied scientific research. Current issues, achievements and innovations. Collection of articles of the XXXV International Scientific and Practical Conference (June 15, 2020)]. Pt. 2*. Penza: Nauka i Prosveshchenie Publ., pp. 173–175. (In Russian)
- Klimenko, E. V. (2020) Fenomen sub'ektivnogo perezhivaniya odinochestva tsifrovym pokoleniem [The phenomenon of subjective experience of loneliness digital generation]. *Molodoj uchenyj*, no. 22 (312), pp. 471–475. (In Russian)
- Konobeevskaya, N. N. (2017) Vzaimosvyaz' sub'ektivno perezhivaemogo odinochestva i adaptatsii studentov [The relationship between subjectively experienced loneliness and adaptation of students] In: R. F. Idrisov, A. P. Andreev, A. P. Vikhryan et al. (eds.). *Aktual'nye problemy sotsial'no-pedagogicheskoy deyatel'nosti v kontekste sotsial'noj bezopasnosti v sovremennom rossijskom obshchestve. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (29 sentyabrya 2017 g.) [Actual problems of social and pedagogical activity in the context of social security in modern Russian society. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference (September 29, 2017)]*. Kolomna: SEVSU Publ., pp. 145–150. (In Russian)
- Kotlyarova, V. V., Kireeva, L. E. (2020) Vidy strakhov i samoregulyatsiya povedeniya studencheskoj molodezhi v situatsii vyzhdennoj samoizolyatsii [Types of fears and self-regulation of student youth behavior in a situation of forced self-isolation]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika — Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, no. 7 (75), pp. 70–76. <https://doi.org/10.24158/spp.2020.7.11> (In Russian)
- Lomonosov, K. A., Sarancheva, N. V. (2017) Aktual'nost' issledovaniya vzaimosvyazi sub'ektivnogo oshchushcheniya odinochestva s temperamentom v studencheskoj srede metodom kolichestvennogo kontent-analiza [The relevance of the study of the relationship between the subjective feeling of loneliness and temperament in the student environment by the method of quantitative content analysis] In: G. Yu. Gulyaev (ed.). *Sovremennye nauchnye issledovaniya: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovatsii. Sbornik statej pobeditelej III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (17 aprelya 2017 g.) [Modern scientific research: Topical issues, achievements and innovations. Collection of articles by the winners of the III International Scientific and Practical Conference (April 17, 2017)]*. Penza: Nauka i Prosveshchenie Publ., pp. 245–248. (In Russian)
- Makarova, E. Yu., Tvetkova, N. A. (2020) Psikhologicheskie osobennosti reaksij na stress, obuslovlennyj rezhimom samoizolyatsii v period pandemii COVID-19 [Psychological characteristics of reactions to stress caused by self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *E-Scio*, no. 10 (49), pp. 145–157. (In Russian)
- Primakov, V. L., Sautina, E. G. (2018) Odinochestvo studencheskoj molodezhi kak sotsial'nyj fenomen [Loneliness of students as a social phenomenon]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta. Obshchestvennye nauki — Vestnik of Moscow State Linguistic University. Social Sciences*, no. 1 (794), pp. 244–254. (In Russian)
- Ryzhakova, E. V. (2018) Problema odinochestva sovremennoj studencheskoj molodezhi [Problem of loneliness of modern student youth]. *Nizhegorodskij psikhologicheskij al'manakh*, no. 1, pp. 1–6. (In Russian)
- Sidyacheva, N. V., Zotova, L. E. (2020) Situatsiya vyzhdennoj samoizolyatsii v period pandemii: psikhologicheskij i akademicheskij aspekty [Situation of forced self-isolation during the pandemic: Psychological and academic aspects]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, no. 5, pp. 218–225. <https://doi.org/10.17513/snt.38060> (In Russian)
- Sokolovskaya, I. E. (2020) Sotsial'no-psikhologicheskie faktory udovletvorennosti studentov v usloviyakh tsifrovizatsii obucheniya v period pandemii COVID-19 i samoizolyatsii [Socio-psychological factors of students' satisfaction in the context of digitalization of education during the COVID-19 pandemic and self-isolation]. *Tsifrovaya*

- sotsiologiya — Digital Sociology*, vol. 3, no. 2, pp. 46–54. <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2020-2-46-54> (In Russian)
- Sochivko, D. V., Simakova, T. A. (2020) Metod issledovaniya psikhologicheskikh effektov samoizolyatsii [Research method of psychological effects of self-isolation]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya — Applied Legal Psychology*, no. 3 (52), pp. 19–36. [https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.3\(52\).019-036](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.3(52).019-036) (In Russian)
- Subbotskij, E. V. (2020) *Samoizolyatsiya i paradoksy soznaniya* [Self-isolation and paradoxes of consciousness]. *Psikhologicheskaya gazeta*, 25 May, 2020. [Online]. Available at: <https://psy.su/feed/8270/> (accessed 20.10.2021). (In Russian).
- Zinchenko, E. V., Rudia, I. A. (2015) Sub'ektivnoe oshchushchenie odinochestva u zhenshchin [The subjective feeling of loneliness among women]. *Severo-Kavkazskij psikhologicheskij vestnik*, vol. 13, no. 4, pp. 58–60. (In Russian)