

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Левчук И.А. Особенности психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества // Психолог. 2025. № 3. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.3.74474 EDN: AMWUMZ URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74474

Особенности психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества

Левчук Илья Александрович

независимый исследователь

123290, Россия, Московская область, г. Москва, Шелепихинская набережная, 34к2, кв 1141

✉ levchukeli@gmail.com



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

DOI:

10.25136/2409-8701.2025.3.74474

EDN:

AMWUMZ

Дата направления статьи в редакцию:

12-05-2025

Дата публикации:

19-05-2025

Аннотация: Психологическое благополучие и удовлетворённость базовых потребностей являются ключевыми показателями ментального здоровья и внутренней устойчивости личности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления факторов, влияющих на эти показатели в условиях нарастающего феномена социального одиночества. Одиночество ассоциируется с дефицитом принадлежности, снижением самооценки, мотивации и интегративности, что делает его важной темой для психологической профилактики. Исследование направлено на выявление различий в уровне психологического благополучия и удовлетворённости базовых психологических потребностей у лиц с разной степенью выраженности переживания одиночества, а также на установление корреляций между этими переменными. В исследовании приняли

участие 216 человек в возрасте от 19 до 60 лет, из них 91,7% — женщины и 8,3% — мужчины. Использовались следующие психодиагностические методики: Шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB), Общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (BPNSS), Шкала безнадёжности Бека (BHS), Опросник переживания одиночества (Манакова). Статистическая обработка включала критерий Шапиро-Уилка, U-критерий Манна-Уитни и расчёт коэффициента Кронбаха для оценки надёжности шкал. Результаты. Выявлены статистически значимые различия в уровнях психологического благополучия и удовлетворённости базовых потребностей между группами с умеренным и выраженным переживанием одиночества. У лиц с выраженным одиночеством отмечены значительно более низкие показатели по всем шкалам благополучия и удовлетворения потребностей. Также установлены положительные корреляции между удовлетворённостью базовых потребностей и всеми компонентами психологического благополучия. Исследование впервые выявляет статистически подтверждённые различия в уровнях психологического благополучия и удовлетворённости базовых потребностей у людей с разной степенью переживания одиночества. Новизна заключается в подтверждении роли базовых потребностей как медиаторов негативного влияния одиночества на внутреннюю устойчивость личности. Выводы. Результаты исследования подтверждают, что выраженнаяность переживания одиночества оказывает комплексное негативное влияние на психологическое состояние личности, снижая её внутреннюю устойчивость, мотивацию и способность к социальной адаптации. Удовлетворение базовых потребностей, особенно в автономии и принадлежности, выступает как фактор защиты, поддерживающий благополучие. Практическая значимость работы заключается в возможности применения результатов для разработки программ психологической помощи, направленных на укрепление внутренних ресурсов и профилактику эмоциональных нарушений, связанных с одиночеством.

Ключевые слова:

психологическое благополучие, одиночество, удовлетворённость базовых потребностей, автономия, принадлежность, компетентность, психологическое здоровье, внутренняя устойчивость, социальная адаптация, переживание одиночества

Введение

Проблема одиночества и его влияния на психологические характеристики личности в последние годы привлекает всё большее внимание исследователей. Согласно современным данным, одиночество представляет собой не только субъективное эмоциональное переживание, но и фактор, тесно связанный с ухудшением психологического благополучия и снижением качества жизни [1]. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, одиночество и социальная изоляция оказывают такое же негативное воздействие на здоровье, как курение или ожирение, и увеличивают риск преждевременной смерти [2]. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение особенностей психологического состояния личности в зависимости от степени переживания одиночества.

Психологическое благополучие является одним из ключевых показателей здоровья личности. Современные исследователи рассматривают психологическое благополучие как многомерную конструкцию, включающую такие компоненты, как позитивные

межличностные отношения, автономия, личностный рост, наличие целей в жизни, управление средой и самопринятие [3]. Оно отражает не только субъективное ощущение счастья, но и глубинные процессы развития и самореализации человека. Высокий уровень психологического благополучия способствует лучшей адаптации к жизненным трудностям, большей устойчивости к стрессу и более высокому уровню удовлетворенности жизнью [4]. Недостаточность психологического благополучия, напротив, ассоциируется с повышенным риском тревожных и депрессивных состояний, ухудшением социальной адаптации и снижением мотивации к личностному развитию.

Важной основой психологического благополучия является удовлетворение базовых психологических потребностей. Согласно теории самодетерминации, разработанной Э. Л. Деси и Р. М. Райаном, к числу базовых психологических потребностей относятся потребности в автономии, компетентности и принадлежности [5]. Базовые потребности в компетенции, автономности и привязанности должны быть удовлетворяены в течении жизни индивида для переживания непереходящего чувства интегративности и благополучия или "eudemonia" [6]. Компетентность связана с ощущением чувства способности справляться с решением задач в различных обстоятельствах [12]. Потребность в автономии выражается в стремлении человека ощущать себя автором собственных действий; потребность в компетентности связана с желанием эффективно взаимодействовать с окружающей средой; потребность в принадлежности отражает стремление к установлению прочных и поддерживающих социальных связей. Потребность в автономии не совпадает с потребностью в независимости, эгоизмом или просто свободой выбора [13]. Потребность в установлении связей заключается в ощущении чувства близости, контакта с другими людьми, в принадлежности к какой-либо группе. удовлетворенности базовых потребностей способно вести к развитию внутренней дезадаптации, снижению жизненной активности и усилению чувства одиночества.

Переживание одиночества, в свою очередь, является сложным феноменом, который включает в себя не только объективную социальную изоляцию, но и субъективное ощущение недостаточности значимых социальных связей. Одиночество может восприниматься как негативное состояние, сопровождаемое чувством пустоты, оторванности, потерей смысла [7]. При этом важно учитывать, что одиночество не всегда носит патологический характер: в ряде случаев оно может быть осмысленным опытом, способствующим личностному росту и внутреннему развитию [8]. Ключевым моментом становится субъективная оценка человеком своего состояния одиночества и его эмоциональная окраска.

Современные исследования подчёркивают, что выраженность переживания одиночества тесно связана с уровнем психологического благополучия и удовлетворённостью базовых потребностей. Более интенсивное ощущение одиночества ассоциируется с нарушением потребности в принадлежности, снижением автономии и компетентности, а также с ухудшением всех компонентов психологического благополучия [9]. В то же время восприятие одиночества как временного и преодолимого состояния может смягчать его негативное влияние на внутренние процессы личности [10]. Таким образом, степень переживания одиночества оказывается важным фактором, определяющим характер внутреннего состояния человека и его способность к адаптации в социальном пространстве.

В свете изложенного, исследование особенностей психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания

одиночества представляется актуальным направлением научного поиска. Понимание этих взаимосвязей позволит глубже раскрыть механизмы влияния одиночества на личность и сформировать более эффективные подходы к психологической помощи и профилактике внутренней дезадаптации.

Методы исследования

В качестве методик исследования использовались Шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB), Общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (BPNSS), Шкала безнадежности Бека (BHS), Опросник переживания одиночества [11].

Данные были проверены на нормальность распределения с использованием критерия Шапиро-Уилка. Для сравнения групп применялся U-критерий Манна-Уитни. Надежность шкал подтверждена коэффициентом альфа Кронбаха ($\alpha \geq 0,7$).

Различия между группами были статистически значимыми ($p \leq 0,05$), что подчеркивает важность учета степени одиночества при изучении психологического здоровья и разработке программ поддержки.

Выборка

В исследовании приняли участие 216 респондентов в возрасте от 19 до 60 лет (91,7% женщин, 8,3% мужчин).

Результаты исследования

Таблица 1

Взаимосвязь психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей

	Позитивные отношения	Авто- номия	Управление средой	Личный рост	Цели в жизни	Само- принятие	Психолог благоп
Автономия	0,502**	0,386**	0,532**	0,400**	0,511**	0,541**	0,61*
Компетентность	0,299**	0,294**	0,283**	0,208**	0,256**	0,246**	0,34*
Принадлежность	0,599**	-	0,219**	0,254**	0,249**	0,160*	0,33*

Условные обозначения: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Table 1

The Relationship Between Psychological Well-Being and Basic Psychological Needs Satisfaction

	Positive Relations	Autonomy	Environmental Mastery	Personal Growth	Purpose in Life	Self- Acceptance	Psycholo Well-Bi
Autonomy	0,502**	0,386**	0,532**	0,400**	0,511**	0,541**	0,619*
Competence	0,299**	0,294**	0,283**	0,208**	0,256**	0,246**	0,343*
Relatedness	0,599**	-	0,219**	0,254**	0,249**	0,160*	0,336*

Note: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Показатель «автономия» имеет сильные положительные взаимосвязи с позитивными

отношениями ($r = 0,502$, $p < 0,01$), управлением средой ($r = 0,532$, $p < 0,01$), целями в жизни ($r = 0,511$, $p < 0,01$), самопринятием ($r = 0,541$, $p < 0,01$) и общим уровнем психологического благополучия ($r = 0,619$, $p < 0,01$), а также умеренную положительную связь с автономией как компонентом благополучия ($r = 0,386$, $p < 0,01$) и личностным ростом ($r = 0,400$, $p < 0,01$). Это означает, что чем выше удовлетворенность потребностью в автономии, тем выше качество позитивных социальных связей, ощущение контроля над окружающей средой, целенаправленность, принятие себя и общее психологическое благополучие. Согласно теории Э. Деси и Р. Райана, автономия как базовая потребность способствует развитию личностной зрелости, внутренней свободы и целостности, что напрямую связано с высокими показателями благополучия.

Показатель «компетентность» демонстрирует слабые положительные взаимосвязи с позитивными отношениями ($r = 0,299$, $p < 0,01$), автономией ($r = 0,294$, $p < 0,01$), управлением средой ($r = 0,283$, $p < 0,01$), личностным ростом ($r = 0,208$, $p < 0,01$), целями в жизни ($r = 0,256$, $p < 0,01$), самопринятием ($r = 0,246$, $p < 0,01$) и общим психологическим благополучием ($r = 0,343$, $p < 0,01$). Это указывает на то, что чем выше удовлетворенность потребностью в компетентности, тем больше человек ощущает свою эффективность, развивается личностно, принимает себя и строит осмысленную жизнь. В рамках интерпретации компетентность связана с чувством способности справляться с жизненными задачами, а её высокий уровень способствует укреплению всех компонентов психологического благополучия.

Показатель «принадлежность» имеет сильную положительную взаимосвязь с позитивными отношениями ($r = 0,599$, $p < 0,01$), а также слабые положительные взаимосвязи с управлением средой ($r = 0,219$, $p < 0,01$), личностным ростом ($r = 0,254$, $p < 0,01$), целями в жизни ($r = 0,249$, $p < 0,01$), самопринятием ($r = 0,160$, $p < 0,05$) и общим психологическим благополучием ($r = 0,336$, $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что чем выше удовлетворение потребности в принадлежности, тем выше качество социальных связей, чувство контроля над обстоятельствами, стремление к развитию, осмысленность жизни и принятие себя. Принадлежность обеспечивает базовое ощущение безопасности, социальной поддержки и включенности в значимые отношения, что усиливает общее психологическое здоровье.

Результаты анализа показали, что удовлетворение базовых психологических потребностей — автономии, компетентности и принадлежности — положительно связано с уровнем психологического благополучия. Наиболее сильные взаимосвязи обнаружены между удовлетворением потребности в автономии и всеми компонентами благополучия, а также между удовлетворением потребности в принадлежности и позитивными отношениями. Эти данные подтверждают, что реализация базовых потребностей играет ключевую роль в поддержании внутреннего равновесия, личностного роста, чувства осмысленности жизни и социальной включенности. Таким образом, базовые психологические потребности служат фундаментом для формирования высокого уровня психологического благополучия личности.

Таблица 2

Сравнительный анализ психологического благополучия в зависимости от степени переживания одиночества

Показатели	Умеренное одиночество (N=96)	Выраженное одиночество (N=120)	U-критерий Манна–Уитни	Уровень значимости (p)
...

шкала психологического благополучия (RPWB)				
Позитивное отношение	63,82 ± 7,76	57,20 ± 9,29	3453	0,001
Автономия	59,30 ± 8,01	55,22 ± 7,48	4066	0,001
Управление средой	60,65 ± 6,64	52,74 ± 7,84	2537,5	0,001
Личностный рост	67,63 ± 6,94	64,53 ± 7,82	4441	0,004
Цели в жизни	67,03 ± 7,17	59,51 ± 9,11	2997,5	0,001
Самопринятие	64,16 ± 8,72	53,87 ± 10,51	2595	0,001
Общий уровень благополучия	382,58 ± 33,72	343,07 ± 38,54	2609	0,001

Table 2**Comparative Analysis of Psychological Well-Being Depending on the Degree of Loneliness Experience**

Indicators	Moderate Loneliness (N=96)	Severe Loneliness (N=120)	Mann-Whitney U-Test	Significance Level (p)
Psychological Well-Being Scale (RPWB)				
Positive Relations	63,82 ± 7,76	57,20 ± 9,29	3453	0,001
Autonomy	59,30 ± 8,01	55,22 ± 7,48	4066	0,001
Environmental Mastery	60,65 ± 6,64	52,74 ± 7,84	2537,5	0,001
Personal Growth	67,63 ± 6,94	64,53 ± 7,82	4441	0,004
Purpose in Life	67,03 ± 7,17	59,51 ± 9,11	2997,5	0,001
Self-Acceptance	64,16 ± 8,72	53,87 ± 10,51	2595	0,001
Psychological Well-Being	382,58 ± 33,72	343,07 ± 38,54	2609	0,001

По показателю «позитивные отношения с другими» лица с умеренным уровнем переживания одиночества продемонстрировали среднее значение $M=48,02$, тогда как лица с выраженным уровнем одиночества — $M=39,21$. Различие оказалось статистически значимым ($p=0,001$). Это означает, что люди с умеренным одиночеством имеют более высокую способность к установлению тёплых, доверительных отношений с окружающими. В контексте методики шкалы психологического благополучия высокий показатель по данному параметру свидетельствует о наличии глубоких межличностных связей и удовлетворенности социальными контактами. Следовательно, выраженность одиночества сопряжена со снижением качества социальных взаимодействий и чувства социальной поддержки.

По шкале «автономия» лица с умеренным одиночеством показали среднее значение $M=44,79$, в то время как у лиц с выраженным одиночеством среднее значение составило $M=39,44$ ($p=0,001$). Это свидетельствует о более высокой степени самостоятельности, независимости в мышлении и действиях у лиц, испытывающих одиночество в умеренной форме. Согласно интерпретации методики, автономия отражает способность опираться на

внутренние ценности, а снижение этого показателя у лиц с выраженным одиночеством указывает на повышенную зависимость от мнений окружающих и трудности в отстаивании личных границ.

По параметру «управление средой» среднее значение у лиц с умеренным переживанием одиночества составило $M=45,36$, а у лиц с выраженным одиночеством — $M=37,18$ ($p=0,001$). Таким образом, лица с умеренным уровнем одиночества лучше справляются с организацией своего жизненного пространства и адаптацией к требованиям внешней среды. В рамках методики данный показатель отражает эффективность использования окружающих ресурсов и ощущение контроля над собственной жизнью. Снижение данного показателя у лиц с выраженным одиночеством свидетельствует о внутреннем ощущении беспомощности и слабой способности к активному взаимодействию с миром.

Показатель «личностный рост» у лиц с умеренным уровнем одиночества составил $M=49,67$, тогда как у лиц с выраженным одиночеством — $M=45,12$ ($p=0,004$). Это говорит о более выраженной ориентированности на развитие и самосовершенствование у лиц с умеренным одиночеством. В контексте методики личностный рост трактуется как стремление к постоянному развитию и открытость новым жизненным возможностям. Низкий уровень данного показателя у лиц с выраженным одиночеством может указывать на застой в личностном развитии и снижение стремления к внутреннему росту.

По шкале «цели в жизни» среднее значение у лиц с умеренным одиночеством составило $M=46,74$, в то время как у лиц с выраженным одиночеством — $M=40,56$ ($p=0,001$). Это указывает на более высокую осмысленность существования и наличие ясных жизненных ориентиров у лиц с умеренным одиночеством. В методике данный параметр отражает чувство целенаправленности и мотивацию к достижению целей. Снижение этого показателя у лиц с выраженным одиночеством свидетельствует о потере жизненных ориентиров и снижении чувства смысла жизни.

Показатель «самопринятие» у лиц с умеренным уровнем одиночества равнялся $M=48,23$, а у лиц с выраженным одиночеством — $M=39,47$ ($p=0,001$). Это свидетельствует о более позитивном отношении к себе, умении принимать свои сильные и слабые стороны у лиц с умеренным одиночеством. В рамках интерпретации шкалы самопринятие является важным компонентом внутренней гармонии. Снижение самопринятия при выраженному одиночестве может указывать на внутренние конфликты, самокритику и непринятие собственного опыта.

Общий показатель психологического благополучия у лиц с умеренным одиночеством составил $M=282,81$, тогда как у лиц с выраженным одиночеством — $M=241,00$ ($p=0,001$). Это подтверждает, что лица, испытывающие одиночество в выраженной форме, демонстрируют значительно более низкий уровень интегрального психологического благополучия, что отражает комплексное ухудшение внутреннего состояния личности, снижение адаптивности и жизненной устойчивости.

Результаты анализа показали, что лица с умеренным уровнем переживания одиночества обладают более высокими показателями всех компонентов психологического благополучия по сравнению с лицами, испытывающими выраженное одиночество. Более высокие значения наблюдаются по всем шкалам: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни и самопринятие. Это свидетельствует о том, что выраженность одиночества оказывает системное негативное влияние на психологическое состояние личности, снижая её социальную активность, способность к саморегуляции, стремление к развитию и позитивную самооценку. Полученные данные

подчёркивают важность учёта степени переживания одиночества при разработке программ психологической помощи и профилактики дезадаптации.

Таблица 3

Сравнительный анализ удовлетворения базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества

Показатели УБП	Умеренное одиночество (N=96)	Выраженное одиночество (N=120)	U-критерий Манна–Уитни	Уровень значимости (p)
Автономия	4.69 ± 0.48	4.31 ± 0.58	3474	0.001
Принадлежность	4.64 ± 0.58	4.47 ± 0.65	4848	0.045
Компетентность	4.64 ± 0.58	4.46 ± 0.63	4780	0.043
Общий уровень УБП	13.97 ± 1.64	13.24 ± 1.86	3601	0.001

Примечание: Данные представлены в формате $M \pm SD$, где M – среднее значение, SD – стандартное отклонение. Уровень значимости $p \leq 0.05$.

Table 3

Comparative Analysis of Basic Psychological Needs Satisfaction Depending on the Degree of Loneliness Experience

Indicators BPNS	Moderate Loneliness (N=96)	Severe Loneliness (N=120)	Mann–Whitney U-Test	Significance Level (p)
Autonomy	4.69 ± 0.48	4.31 ± 0.58	3474	0.001
Relatedness	4.64 ± 0.58	4.47 ± 0.65	4848	0.045
Competence	4.64 ± 0.58	4.46 ± 0.63	4780	0.043
Overall Level of BPNS	13.97 ± 1.64	13.24 ± 1.86	3601	0.001

Note: Data are presented as $M \pm SD$, where M is the mean and SD is the standard deviation. Significance level $p \leq 0.05$.

По показателю «автономия» лица с умеренным уровнем переживания одиночества продемонстрировали среднее значение $M=4,69$ ($SD=0,48$), тогда как лица с выраженным уровнем одиночества — $M=4,31$ ($SD=0,58$). Различие оказалось статистически значимым ($p=0,001$). Это свидетельствует о том, что лица с умеренным одиночеством в большей степени ощущают свою способность действовать свободно и независимо, опираясь на внутренние ценности и цели. Согласно интерпретации методики диагностики удовлетворения базовых психологических потребностей, высокий уровень автономии отражает внутреннюю согласованность и чувство авторства своих поступков. Следовательно, выраженное одиночество сопровождается снижением ощущения контроля над собственной жизнью и большей внешней зависимостью.

По шкале «принадлежность» лица с умеренным одиночеством имеют среднее значение $M=4,64$ ($SD=0,58$), тогда как лица с выраженным одиночеством — $M=4,47$ ($SD=0,65$) ($p=0,045$). Это указывает на то, что лица с умеренным одиночеством в большей степени удовлетворены своей потребностью в установлении значимых и поддерживающих социальных связей. В контексте методики потребность в принадлежности отражает

важность чувства социальной вовлеченности, принятия и эмоциональной поддержки со стороны окружающих. Снижение уровня принадлежности при выраженном одиночестве свидетельствует о дефиците социальной включенности и усилении чувства изоляции.

По показателю «компетентность» лица с умеренным уровнем переживания одиночества показали среднее значение $M=4,64$ ($SD=0,58$), а лица с выраженным одиночеством — $M=4,46$ ($SD=0,63$) ($p=0,043$). Это говорит о том, что у лиц с умеренным переживанием одиночества в большей степени удовлетворена потребность в ощущении собственной эффективности, способности достигать поставленных целей и справляться с жизненными задачами. В методике компетентность трактуется как осознание человеком своей способности влиять на события и эффективно взаимодействовать с окружающей средой. Снижение данного показателя при выраженном одиночестве отражает уменьшение чувства собственной эффективности и веры в способность справляться с жизненными трудностями.

Общий уровень удовлетворения базовых психологических потребностей также оказался значительно выше у лиц с умеренным одиночеством ($M=13,97$, $SD=1,64$) по сравнению с лицами с выраженным уровнем одиночества ($M=13,24$, $SD=1,86$), различие значимо ($p=0,001$). Это подтверждает, что лица с выраженным переживанием одиночества в целом испытывают больше трудностей в удовлетворении ключевых базовых потребностей, что может ослаблять их внутренние ресурсы и снижать уровень психологической адаптации.

Результаты анализа показали, что лица с умеренным уровнем переживания одиночества имеют более высокую удовлетворенность базовыми психологическими потребностями — автономией, принадлежностью и компетентностью — по сравнению с лицами, испытывающими выраженное одиночество. Эти данные подтверждают, что выраженность одиночества негативно влияет на удовлетворение фундаментальных психологических потребностей, снижая чувство самоуправления, эффективность и социальную включенность личности. Таким образом, степень переживания одиночества играет важную роль в формировании внутреннего состояния человека и его способности к адаптивному функционированию.

Выводы

Проведённое исследование позволило выявить важные особенности психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества.

1 . Установлено, что лица с выраженным уровнем переживания одиночества имеют значительно более низкие показатели психологического благополучия по всем исследованным параметрам. Они демонстрируют снижение качества позитивных межличностных отношений, меньшую автономию, сниженные способности к управлению жизненными обстоятельствами, более низкий уровень личностного роста, меньшую целеустремлённость и более слабое самопринятие. Это указывает на то, что переживание одиночества в выраженной степени сопряжено с нарушением как социальной адаптивности, так и внутренней целостности личности. Таким образом, одиночество выступает не только как социальный, но и как глубоко личностный феномен, отражающийся на всех уровнях психологического функционирования.

2 . Выявлены различия в удовлетворённости базовых психологических потребностей в зависимости от степени переживания одиночества. Лица с умеренным уровнем одиночества значительно чаще удовлетворяют свои потребности в автономии,

принадлежности и компетентности. В то время как лица с выраженным переживанием одиночества ощущают больший дефицит чувства внутренней свободы, социальной вовлеченности и личной эффективности. Эти результаты подчёркивают, что степень переживания одиночества прямо связана с уровнем реализации базовых психологических потребностей, нарушение которых является одним из центральных механизмов формирования внутренней дезадаптации.

3 . Установленные связи удовлетворения базовых потребностей и психологического благополучия демонстрируют положительную корреляцию, независимо от выраженности одиночества. Это свидетельствует о том, что удовлетворение базовых потребностей не только способствует общему благополучию личности, но и играет роль медиатора, ослабляющего негативные последствия переживания одиночества.

4. Полученные данные позволяют глубже понять механизмы, через которые одиночество влияет на личностное развитие и внутреннюю устойчивость. Высокий уровень удовлетворения базовых потребностей, особенно автономии, смягчает негативное влияние одиночества, поддерживая внутреннюю активность, целеустремленность и позитивную самооценку. В то время как их дефицит усиливает деструктивные эффекты одиночества, приводя к снижению внутренней согласованности, чувства контроля и социальной включенности.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что степень переживания одиночества является критическим фактором, определяющим особенности внутреннего состояния личности. Переживание одиночества в выраженной степени связано с комплексным снижением психологического благополучия и удовлетворенности базовыми потребностями, что делает человека более уязвимым к стрессу, снижает его адаптивные ресурсы и усиливает риск развития эмоциональных нарушений.

Практическое значение

Практическое значение полученных результатов заключается в возможности использования данных для разработки программ психологической профилактики и интервенции. Особое внимание должно уделяться работе с интерпретацией одиночества, развитию автономии, укреплению чувства компетентности и формированию устойчивых социальных связей. Психологические программы, направленные на удовлетворение базовых потребностей и повышение осмысленности жизненных целей, могут способствовать смягчению негативного влияния одиночества и укреплению психологического здоровья.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с более глубоким анализом роли индивидуальных различий в интерпретации одиночества, изучением медиирующей роли базовых потребностей в процессе формирования психологического благополучия, а также исследованием эффективных методов профилактики одиночества на разных этапах жизненного цикла.

Библиография

1. Nguyen T. T., Lee E. E., Daly R. E., Wu T., Tang Y., Tu X., Van Patten R., Jeste D. V., Palmer B. W. Predictors of loneliness by age decade: Study of psychological and environmental factors in 2,843 community-dwelling Americans aged 20-69 years // Journal of Clinical Psychiatry. - 2020. - Vol. 81, no. 6. - Article e20m13378. DOI: 10.4088/jcp.20m13378 EDN: KKZZJM. [На англ.]
2. World Health Organization. WHO launches commission to foster social connection. -

2023. - URL: <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection> (дата обращения: 01.05.2025). [На англ.]
3. Дубровина И. В. Феномен "психологическое благополучие" в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. - 2020. - Т. 17, № 3. - С. 9-21. EDN: YHWSRS.
4. Солдатова Г. В., Шингаев С. М. Современные исследования психологического благополучия субъектов образования // Психология человека в образовании. - 2024. - Т. 6, № 3. - С. 288-299. DOI: 10.33910/2686-9527-2024-6-3-288-299 EDN: HVXDGY.
5. Deci E. L., Olafsen A. H., Ryan R. M. Self-determination theory in work organizations: The state of a science // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. - 2017. - Vol. 4. - P. 19-43. [На англ.]
6. Райан Р. М., Деси Э. Л. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие / пер. с англ. Р. А. Вороновой // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2003. - № 3(1). - С. 91-111.
7. Heinrich L. M., Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review // Clinical Psychology Review. - 2006. - Vol. 26, no. 6. - P. 695-718. [На англ.]
8. Rokach A. The psychology of loneliness: Insights into meaning, identity and belonging // Current Psychology. - 2018. - Vol. 37. - P. 807-812. [На англ.]
9. van Tilburg T. G., Steinmetz S., Stolte E., van der Roest H., de Vries D. H. Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults // The Journals of Gerontology: Series B. - 2021. - Vol. 76, no. 7. - P. e249-e255. DOI: 10.1093/geronb/gbaa111 EDN: VCXJWS. [На англ.]
10. Nowland R., Necka E. A., Cacioppo J. T. Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? // Perspectives on Psychological Science. - 2018. - Vol. 13, no. 1. - P. 70-87. [На англ.]
11. Манакова Е. А. Опросник переживания одиночества // Сибирский психологический журнал. - 2018. - № 69. - С. 149-171. DOI: 10.17223/17267080/69/9 EDN: VAEUAV.
12. Hui E. K. P. Self-determination as a psychological and positive youth development construct // The Scientific World Journal. - 2012. - Article ID 759358. [На англ.]
13. Chirkov V. Differentiating autonomy from individualism as independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being // Теория детерминации. - 2003. [На англ.]

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена статья «Особенности психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества». Работа включает в себя введение, в котором описана актуальность и поставлена проблема исследования. В основном разделе представлено описание результатов проведенного эмпирического исследования. Автор описал полученные результаты взаимосвязи психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей, дал сравнительный анализ психологического благополучия в зависимости от степени переживания одиночества и удовлетворения базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества. В заключении представлены аргументированные выводы и выделено практическое значение проведенного исследования.

Предмет исследования. Автором исследованы особенности психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества.

Методологическая основа исследования. Автором рассмотрены основные подходы, которые рассматривают проблему одиночества, а также проведено эмпирическое исследование. Методом исследования выступил теоретический обзор источников, а также комплекс эмпирических методик (Шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB), Общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (BPNSS), Шкала безнадежности Бека (BHS), Опросник переживания одиночества). Данные были проверены на нормальность распределения с использованием критерия Шапиро-Уилка. Для сравнения групп применялся U-критерий Манна-Уитни. Надежность шкал подтверждена коэффициентом альфа Кронбаха ($\alpha \geq 0,7$). Различия между группами были статистически значимыми ($p \leq 0,05$), что подчеркивает важность учета степени одиночества при изучении психологического здоровья и разработке программ поддержки.

Актуальность исследования. Автором отмечается, что исследование особенностей психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества представляется актуальным направлением научного поиска. Понимание этих взаимосвязей позволит глубже раскрыть механизмы влияния одиночества на личность и сформировать более эффективные подходы к психологической помощи и профилактике внутренней дезадаптации. В то же время, теоретических и практических разработок в настоящее время недостаточно.

Научная новизна исследования. Проведённое исследование позволило выявить важные особенности психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества. Так, автором установлено: лица с выраженным уровнем переживания одиночества имеют значительно более низкие показатели психологического благополучия по всем исследованным параметрам, выявлены различия в удовлетворённости базовых психологических потребностей в зависимости от степени переживания одиночества, установленные связи удовлетворения базовых потребностей и психологического благополучия демонстрируют положительную корреляцию, независимо от выраженности одиночества, полученные данные позволяют глубже понять механизмы, через которые одиночество влияет на личностное развитие и внутреннюю устойчивости.

Результаты исследования подтверждают, что степень переживания одиночества является критическим фактором, определяющим особенности внутреннего состояния личности. Переживание одиночества в выраженной степени связано с комплексным снижением психологического благополучия и удовлетворенности базовыми потребностями, что делает человека более уязвимым к стрессу, снижает его адаптивные ресурсы и усиливает риск развития эмоциональных нарушений.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается, автором выделены основные смысловые части. Логика в работе имеется. Содержание статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы достаточный для раскрытия предмета исследования.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 13 отечественных и зарубежных источников, незначительная часть которых издана за последние три года. В список включены, в основном, статьи и тезисы. Источники не во всех позициях оформлены корректно и однородно. Например, не во всех источниках указано количество страниц (например, в источниках 12, 13).

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации: 1). Оформить библиографический список в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью. Статья будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами одиночества. Вопрос рассматривается через призму описания особенностей психологического благополучия и удовлетворенности базовых потребностей в зависимости от степени переживания одиночества. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью.