

УДК 159.923.2+37.015.3

DOI 10.37386/2413-4481-2023-2-71-76

**Дмитрий Валерьевич Каширский***Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия, psymath@mail.ru***Олеся Борисовна Дарвиш***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, darvish2772@mail.ru***Валерия Валерьевна Паутова***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, pautova.valeriya@mail.ru*

## ОДИНОЧЕСТВО КАК МЕДИАТОР СВЯЗИ САМООЦЕНКИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования роли одиночества, самооценки, профессиональной направленности, места проживания студентов в переживании удовлетворенности жизнью. Показана опосредующая роль одиночества во влиянии самооценки на удовлетворенность жизнью в юношеском возрасте. Выборку составили 98 студентов младших курсов АлтГПУ разных специальностей в возрасте 18–26 лет. Выявлена значимая прямая негативная связь одиночества с удовлетворенностью жизнью студентов и значимая непрямая позитивная связь самооценки с удовлетворенностью жизнью, опосредствованная негативной связью самооценки с одиночеством. Обсуждается использование результатов в практической работе со студентами для повышения их субъективного благополучия.

*Ключевые слова:* удовлетворенность жизнью; самооценка; одиночество; юношеский возраст.

**Dmitry V. Kashirsky***Russian State Social University, Moscow, Russia, psymath@mail.ru***Olesya B. Darvish***Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, darvish2772@mail.ru***Valeria V. Pautova***Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, pautova.valeriya@mail.ru*

## LONELINESS AS A MEDIATOR FOR UNIVERSITY STUDENTS' SELF-ESTEEM AND LIFE SATISFACTION

*Abstract.* The paper presents the results of a study of the role of loneliness, self-esteem, professional orientation, place of residence of university students on their life satisfaction. The mediating role of loneliness in the link between self-esteem and life satisfaction of students is studied. The sample consisted of 98 junior students of the pedagogical university of various specialties aged 18-26 years. A significant direct effect of loneliness on life satisfaction of students and a significant indirect positive effect of self-esteem on life satisfaction mediated by its direct negative effect on loneliness were revealed. The use of the results in practical work with students to improve their subjective well-being is discussed.

*Keywords:* life satisfaction; self-esteem; loneliness; youth.

Субъективное благополучие личности является индикатором качества жизни человека и рассматривается как важная характеристика зрелости его личности [1] и личностного потенциала [2]. Важным компонентом субъективного благополучия личности, согласно Э. Динеру, является удовлетворенность жизнью, наряду с позитивной и негативной аффективностью личности [3].

Психологи рассматривают удовлетворенность жизнью как условие успешности в различных жизненных сферах, таких как межличностные отношения, академическая успеваемость [4] как предиктор жизнестойкости [2], а также как важный фактор физического и психического здоровья [5; 6]. М. Аргайл считает удовлетворенность жизнью рефлексивной оценкой прошлого и настоящего, оказывающей влияние на переживание счастья [7]. В ис-

следованиях, проведенных на выборках взрослых россиян, была установлена связь субъективного благополучия с социально активной позицией и стремлением к независимости; было высказано предположение, что удовлетворенность жизнью выступает в качестве механизма регуляции активности человека в разных сферах жизни [8].

Современные исследователи уделяют особое внимание изучению социально-психологических детерминант субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью. Ряд исследований указывает на обусловленность удовлетворенности жизнью социально-политическими и экономическими условиями жизни, удовлетворением жизненных потребностей человека [8]. В других исследованиях показана роль личностных, культурных и этнических факторов в переживании благополу-

чия и удовлетворенности жизнью. С.А. Водяха, проанализировав большой объем отечественных и зарубежных исследований, посвященных факторам психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом и юношеском возрасте, выделяет такие детерминанты удовлетворенности жизнью, как оптимизм, внутренний локус контроля, способность к саморегуляции и самоэффективность [5]. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов указывают на более низкую удовлетворенность жизнью людей, переживающих одиночество [6; 9].

Следует особо отметить, что одной из наиболее важных ценностей в юности является общение со сверстниками. И.С. Кон [10] в своих работах обосновывает важность общения для подростков и юношества тем, что оно предоставляет личности важный информационный канал; является источником опыта социального взаимодействия, а также представляет собой вид эмоционального контакта, который позволяет личности осознать свою принадлежность к группе сверстников и в то же время автономность от мира взрослых. В случае переживания человеком в этом возрасте трудностей в сфере общения существует риск неблагополучия в дальнейшем развитии его личности [10; 11]. При этом именно в подростковом возрасте и в юности впервые в наиболее заостренном виде проявляется одиночество. На его распространенность и интенсивность среди подростков и юношей указывают многочисленные исследования [см., например, 12]. Юноши в целом проявляют высокую уязвимость по отношению к одиночеству и большую склонность к нему по сравнению с людьми зрелого возраста [13]. Эмпирические исследования указывают на связь удовлетворенности жизнью подростков с позитивной оценкой своих отношений с друзьями, родителями и ровесниками противоположного пола [14; 15].

В исследованиях отечественных и зарубежных психологов удовлетворенность жизнью в разные периоды онтогенеза также связывается с другой важной детерминантой – самооценкой [15–17]. В частности, в недавнем исследовании норвежских психологов [16], проведенном со старшеклассниками средних школ, было показано, что значимыми предикторами удовлетворенности жизнью старших школьников являются самооценка и переживание одиночества. На позитивную связь самооценки с удовлетворенностью жизнью и негативную связь одиночества с удовлетворенностью жизнью указывают также исследования, проведенные с иранскими студентами [6]. В исследованиях, выполненных на выборках российских

респондентов, также отмечалась связь самооценки с удовлетворенностью жизнью. Так, например, Ж.М. Елисеева [17] в своем исследовании показала, что студенты с высоким уровнем самооценки имели более высокий уровень удовлетворенности жизнью, чем респонденты с низким уровнем самооценки. Л.А. Головей с сотрудниками изучала роль предикторов удовлетворенности жизнью у воспитанников детского дома и детей из семьи. Результаты ее исследования показали, что для воспитанников детского дома позитивное самоотношение, доверие к себе в интеллектуальной деятельности, адекватность образа воспитанника в глазах воспитателя играют наиболее важную роль для их удовлетворенности жизнью [18].

По мнению И.С. Кона [19], центральным психическим процессом подросткового и юношеского возраста является формирование самосознания и становление относительно устойчивой Я-концепции. В исследованиях [20] показана связь одиночества с самооценкой у подростков. Известны исследования, указывающие на то, что представления о себе и других в значительной степени определяют взаимоотношения с окружающими – переживание изолированности или, наоборот, включенности в группы. Так, в исследовании О.А. Андриенко [20] было показано, что у подростков чрезмерно высокая и низкая самооценки вызывают преимущественно глубокое переживание чувства одиночества.

Результаты проанализированных выше исследований позволили нам сформулировать следующий исследовательский вопрос (RQ): какова роль психологических особенностей студентов (самооценка и переживание одиночества) и их демографических характеристик (возраст, пол, место проживания и профессиональная направленность) в структуре детерминации удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте?

В нашем исследовании приняли участие 98 студентов младших курсов педагогического университета в возрасте от 18 до 26 лет ( $M = 19,34$ ;  $SD = 1,23$ ), из них девушки – 79 %. Студентам было предложено ответить на вопросы авторской социодемографической анкеты, включающей сведения о возрасте, поле респондентов, месте проживания (с родителями или отдельно) и на вопросы психологических методик. В исследовании были использованы: тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной), методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и др.), шкала самоуважения М. Розенберга (RSES). Данные были собраны с использованием плат-

формы Google Forms и статистически обработаны в программе IBM SPSS Statistics 26. Согласно полученным данным, более половины юношей и девушек, принявших участие в исследовании, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью (58,13 %), 17,47 % – средний и 24,4 % – низкий уровень удовлетворенности жизнью. Высокий уровень самоотношения отмечен почти у половины участников исследования (44,2 %), у 41,9 % – средний и у 27,9 % – низкий уровень самоотношения.

Для изучения вклада разных социально-психологических характеристик юношей и девушек (самооценки, интенсивности переживания одиночества, возраста, пола, особенностей проживания и профессиональной направленности) в детерминацию удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте мы, прежде всего, определили, есть ли линейные связи между исследуемыми показателями. Для этого был использован корреляционный анализ Пирсона (см. табл. 1).

Таблица 1

### Парные корреляции изучаемых показателей

Показатели		ОДН	СО	ИЖУ	Возраст
Одиночество (ОДН)	Pearson Correlation	1	-0,573***	-0,378***	-0,015
	Sig. (2-tailed)	–	0,001	0,001	0,893
Самооценка (СО)	Pearson Correlation	-0,573***	1	0,256*	0,076
	Sig. (2-tailed)	0,001	–	0,018	0,492
Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)	Pearson Correlation	-0,378***	0,256*	1	-0,097
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,018	–	0,375
Возраст	Pearson Correlation	-0,015	0,076	-0,097	1
	Sig. (2-tailed)	0,893	0,492	0,375	–

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Корреляционный анализ показал наличие негативной значимой связи одиночества с самооценкой и удовлетворенностью жизнью, позитивной значимой связи самооценки с удовлетворенностью жизнью и отсутствие связи этих показателей с возрастом студентов. Таким образом, статистическая связь между релевантными для исследования показателями была установлена.

Далее с помощью множественного регрессионного анализа (MRA) определялась роль изучаемых социально-психологических характеристик юношей и девушек в структуре детерминации их удовлетворенности жизнью. В таблице 2 представлены результаты оценки качества полученной регрессионной модели. В таблице 3 отражена оценка регрессионных коэффициентов.

Таблица 2

### Оценка качества регрессионной модели

Стат. индексы	R	R <sup>2</sup>	F	p
Значения	0,424	0,180	3,27	0,01

Примечание. R – коэффициент множественной корреляции, R<sup>2</sup> – коэффициент множественной детерминации, F – статистика Фишера, p – уровень значимости.

Из таблицы 2 видно, что коэффициент множественной корреляции R для расчетной модели оказался статистически значимым, поэтому данная модель может быть содержательно ин-

терпретирована. Коэффициент множественной детерминации указывает, что регрессионная модель объясняет 18 % дисперсии зависимой переменной.

Таблица 3

### Оценка значимости регрессионных коэффициентов

Предикторы	B	SE	$\beta$	t	p
Константа	31,311	7,183	–	4,359	0,001
Самооценка	0,039	0,083	0,059	0,472	0,639
Одиночество	-0,104	0,040	-0,326	-2,598	0,011
Возраст	-0,197	0,169	-0,145	-1,162	0,249
Проф. направленность	-0,421	1,356	-0,39	-0,310	0,757
Пол	2,410	1,900	0,136	1,268	0,208
Проживание	-2,64	3,33	-0,101	-0,793	0,430

Примечание. Зависимая переменная: ИЖУ.

Из таблицы 3 можно видеть, что только одна из шести независимых переменных («Одиночество») имела статистически значимый коэффициент регрессии, это свидетельствует о том, что из всех рассматриваемых нами психологических и социодемографических характеристик только переживание одиночества является значимым предиктором удовлетворенности жизнью. Причем соответствующий регрессионный коэффициент вошел в модель с отрицательным знаком.

Поскольку в результате корреляционного анализа (см. табл. 1) были обнаружены статистически значимые корреляции не только между удовлетворенностью жизнью и одиночеством, но и между удовлетворенностью жизнью и самооценкой, возникло предположение о наличии опосредствованной связи между самооценкой и удовлетворенностью жизнью. Для того чтобы его проверить, была проведена оценка модели медиации. Результаты анализа приведены в таблице 4 и на рисунке 1.

Таблица 4

Параметры модели влияния самооценки на удовлетворенность жизнью

Эффект	Estimate	SE	Z	p	% медиации
Прямой: СО → ИЖУ	0,010	0,180	0,474	0,636	22,7
Непрямой: СО → ОДН	0,017	0,007	2,585	0,010	77,3
Общий: СО → ИЖУ	0,022	0,009	2,440	0,015	100

Примечание. СО – самооценка, ОДН – одиночество, ИЖУ – индекс жизненной удовлетворенности.

Как можно видеть из таблицы 4, прямое влияние самооценки на удовлетворенность жизнью не является статистически значимым. Общий статистически достоверный эффект вклада самооценки в удовлетворенность жизнью в большей степени (на 77,3%) обусловлен ролью самооценки в пере-

живании одиночества: неблагоприятная самооценка способствует переживанию одиночества, а переживание одиночества, в свою очередь, негативно влияет на удовлетворенность жизнью. Сказанное статистически значимо подтверждают также коэффициенты, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Оценка значимости регрессионных коэффициентов модели влияния самооценки на удовлетворенность жизнью

Эффект	Estimate	SE	Z	P
СО → ИЖУ	0,005	0,010	0,474	0,636
СО → ОДН	-0,049	0,008	-6,450	<0,001
ОДН → ИЖУ	-0,345	0,122	-2,821	0,005

Примечание. СО – самооценка, ОДН – одиночество, ИЖУ – индекс жизненной удовлетворенности.

Структурная модель, отражающая роль одиночества как медиатора связи самооценки и удов-

летворенности жизнью в юношеском возрасте, представлена на рисунке 1.

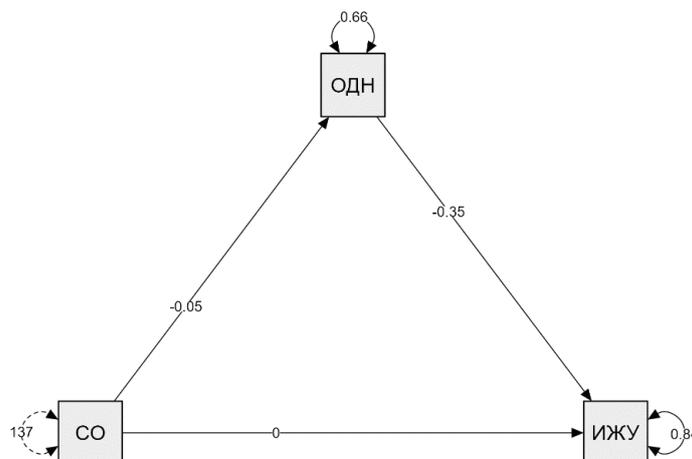


Рис. 1. Модель влияния самооценки на удовлетворенность жизнью юношей и девушек

Таким образом, медиативный анализ показал, что наиболее значимым и прямым предиктором удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте, из рассмотренных в данном исследовании, является одиночество. Прямой эффект влияния самооценки на удовлетворенность жизнью оказался статистически незначимым. Эффект влияния самооценки на удовлетворенность жизнью носит опосредствованный характер: позитивная самооценка значимо снижает переживание одиночества, тем самым через обратную связь одиночества и удовлетворенности жизнью значимо увеличивает удовлетворенность жизнью. Эти данные расходятся с результатами исследования, проведенного швейцарскими учеными на выборке старших школьников, где двумя наиболее значимыми прямыми предикторами субъективного благополучия были одиночество и самооценка. Отметим, что участники проведенного исследования – студенты младших курсов, социальная ситуация развития которых заключается в установлении связей в новой для себя среде общения. Не вызывает сомнений тот факт, что от качества отношений студентов с педагогами и сверстниками во многом зависит успешность их социально-психологической адаптации к жизни, а следовательно, и переживание субъективного благополучия личности. Вероятно, поэтому переживание одиночества именно в этом возрасте оказалось наиболее значимым

предиктором удовлетворенности жизнью юношей и девушек.

Выводы, сделанные на основе проведенного исследования, представляют, на наш взгляд, практический интерес для педагогов и психологов вуза. Как было показано выше, переживание одиночества негативно сказывается на переживании субъективного благополучия студентов. В свою очередь, удовлетворенность жизнью способствует жизнестойкости и достижению высоких результатов в различных областях жизни [4], в том числе и в учебе. В связи с этим одна из задач психологической службы учебного заведения и преподавателей вуза – помочь студентам влиться в новый коллектив сверстников, почувствовать себя принятым одноклассниками. Создание условий для успешной адаптации студентов в вузе может стать важной задачей внеклассной работы со студентами, которая будет способствовать их академическим успехам и личностному развитию. Особенно важна такая работа со студентами младших курсов.

В заключение хотелось бы также указать и на ограничение нашего исследования, которое заключается в недостаточной уравниваемости обследованной выборки по полу: подавляющее большинство участников исследования – девушки. В связи с этим задачу организации последующих исследований удовлетворенности жизнью студентов мы видим в увеличении доли респондентов мужского пола.

### Список источников

1. Манукян В. Р., Трошихина Е. Г. Современные психологические концепции психологического благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 2 (26). С. 77–84.
2. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. 17 с.
3. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities // Social Indicators Research. 1994. № 31 (2). P. 103–157.
4. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О. А. Сычев, Т. О. Гордеева, М. В. Лункина, Е. Н. Осин и др. // Психологическая наука и образование. 2018. № 6. С. 5–15.
5. Водяха С. А. Эмоциональное благополучие как предиктор психического и соматического здоровья // Вестник СМУС Челябинской области. 2015. № 1 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-kak-prediktor-psihicheskogo-i-somaticheskogo-zdorovya> (дата обращения: 22.04.2023).
6. Bozoglan B., Demirer V., Sahin I. Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students // Scandinavian Journal of Psychiatry. 2013. № 54. P. 313–319.
7. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
8. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросс-культурный аспект // Социальная психология и общество. 2012. № 4. С. 53–63.
9. Goodwin R., Cook O., Yung Y. Loneliness and life satisfaction among three cultural groups // Personal Relationships. 2001. № 8. С. 225–230.
10. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 326 с.

12. Хамитова Т. Н. Обзор исследований одиночества в юношеском возрасте // Актуальные проблемы психологии и педагогики: материалы международной научно-практической конференции. Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2016. С. 653–657.
13. Холодкова О. Г., Половеева И. А. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2017. № 33. С. 63–66.
14. Головей Л. А., Данилова М. В. Семейные факторы формирования доверия и удовлетворенность жизнью в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2015. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynye-factory-formirovaniya-doveriya-i-udovletvorennost-zhiznyu-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 22.04.2023).
15. Головей Л. А., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков // Социальная психология и общество. 2017. № 1. С. 108–125.
16. Moksnes U. K. et al. The role of perceived loneliness and sociodemographic factors in association with subjective mental and physical health and well-being in Norwegian adolescents // Scandinavian Journal of Public Health. 2022. № 4. P. 432–439.
17. Елисеева Ж. М. Показатели удовлетворенности жизнью студентов-психологов // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 7. С. 32–35.
18. Головей Л. А., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю. Становление личности и профессиональное самоопределение подростков из детских домов // Проблема сиротства в современной России: психологический аспект. М.: Институт психологии РАН, 2015. С. 273–297.
19. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 225 с.
20. Андриенко О. А. Влияние уровня самооценки на переживание чувства одиночества в подростковом возрасте // Балканско научно обозрение. 2019. № 1 (3). С. 71–73.

*Статья поступила в редакцию 30.01.2023; одобрена после рецензирования 21.04.2023; принята к публикации 27.04.2023.*

*The article was submitted 30.01.2023; approved after reviewing 21.04.2023; accepted for publication 27.04.2023.*