

Одиночество и психологическое благополучие взрослых мужчин и женщин

Loneliness and psychological well-being of adult men and women

*Муртазина Инна Ралифовна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности,
Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, Санкт-Петербург,*

*Петраш Марина Дмитриевна,
кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский
государственный университет, Россия, Санкт-Петербург,*

*Стрижицкая Ольга Юрьевна,
доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии
развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский
государственный университет, Россия, Санкт-Петербург,*

*Вартанян Гаянэ Аршалуисовна,
кандидат психологических наук, научный сотрудник, кафедра психологии
здоровья и отклоняющегося поведения, Санкт-Петербургский
государственный университет, Россия, Санкт-Петербург,*

Аннотация. В представленной статье описывается исследование, посвященное изучению особенностей переживания одиночества и психологического благополучия, а также изучению взаимосвязей между разными аспектами одиночества и показателями психологического благополучия у взрослых мужчин и женщин. Полученные в исследовании данные показывают, что респонденты склонны рассматривать одиночество как многомерный конструкт, характеризуя его не только как негативный феномен, но и описывая его как положительное или нейтральное состояние. В исследовании выявлено, что осознание себя как одинокого человека оказывается связанным с низким уровнем психологического благополучия, а также показано, что психологическое благополучие практически не связано с позитивным одиночеством.

Abstract. This article presents a study devoted to the study of the peculiarities of the experience of loneliness and psychological well-being, as well as the study of the correlations between different aspects of loneliness and indicators of psychological well-being in adult men and women. The data obtained in the study showed that the respondents were inclined to consider loneliness as a multidimensional construct, characterized it not only as a negative phenomenon,

but also described it as a positive or neutral state. In addition, the study shown that self-awareness as a lonely and isolated person was associated with a low level of psychological well-being, and revealed that psychological well-being was practically not associated with positive loneliness.

Ключевые слова: одиночество, уединение, позитивное одиночество, психологическое благополучие, переживание одиночества, взрослые.

Keywords: loneliness, solitude, positive loneliness, psychological well-being, experience of loneliness, adults.

Проблема одиночества представляет собой одну из наиболее сложных фундаментальных проблем бытия человека, один из базовых экзистенциальных вызовов, с которым каждый человек вынужден справляться тем или иным образом на разных этапах своей жизни [5].

Стоит также отметить, что, несмотря на активное развитие современного общества и цифровых технологий, расширение числа межличностных контактов, одиночество выступает одним из наиболее распространенных явлений современного мира [13].

В силу междисциплинарности, сложности и многомерности феномена «одиночества» в научном знании сегодня отсутствует единое мнение относительно содержательного наполнения понятия «одиночество», что создает серьезные трудности как для его теоретического анализа, так для его эмпирического изучения [2]. К примеру, Е.Е. Тен анализируя научные работы по проблеме одиночества, обращает внимание на то, что можно выделить три его типа [9]: уединение (как добровольное помещение себя в условия пространства одиночества, где индивид един с самим собой); изоляцию (как исключение индивида из обычных отношений в условиях отступления от обычного порядка течения жизнедеятельности, откуда возможно возникновение чувства одиночества); одиночество (как внутренне психическое переживание, состояние души).

Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев в иде определяют одиночество в общем виде как «переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми» [6, с. 4]. Д.А. Леонтьев акцентирует внимание на многомерности конструкта, подчеркивая, что одиночество может быть как добровольным, так и вынужденным, выступая источником серьезных психологических проблем и нарушений [4]. С одной стороны, одиночество может существенно осложнять процесс успешного построения человеком отношений с другими людьми, может приводить к невозможности установления конструктивных отношений с миром. В данном случае одиночество скорее будет рассматриваться как воспринимаемый дефицит в социальных и межличностных отношениях, который может проявляться в неудовлетворённых потребностях личности и выступать результатом его когнитивно-эмоциональной оценки своих качественно неадекватных или количественно незначительных социальных связей и отношений [3]. Переживаться одиночество может как ощущение покинутости, ненужности, утраты эмоциональной связи с другими. С другой стороны, одиночество

может способствовать духовному развитию человека, быть временем для обдумывания сложных проблем и принятия важных решений. Такой ракурс рассмотрения позволяет высветить позитивную ценность одиночества, его значимость с точки зрения самоопределения и личностного развития [4]. Человек остается наедине с самим собой, своими мыслями и переживаниями, находит контакт с самим собой.

Анализ литературы по проблеме одиночества свидетельствует о том, что на сегодняшний день чаще всего одиночество характеризуется с негативной стороны, связывается с депрессией, тревогой, неудовлетворенностью жизнью, снижением когнитивных функций, плохим качеством сна, риском сердечно-сосудистых заболеваний, склонностью к суициду и т.д. [10, 11, 12 и др.]. Однако «в последние годы взгляд на одиночество как на позитивный ресурс, нуждающийся в культивировании, получает все более широкое распространение» [5, с. 59], активно начинает разрабатываться методический инструментарий, позволяющий разносторонне подходить к изучению одиночества [5, 6]. Хотя нельзя не сказать о том, что число эмпирических исследований позитивных аспектов одиночества пока ещё относительно невелико.

Важным и актуальным является изучение особенностей переживания одиночества и его психологических коррелятов в период взрослости. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, исследования одиночества обращены преимущественно к периодам ранней взрослости и старения, поэтому другие возрастные периоды остаются изученными в меньшей степени. Во-вторых, в современном мире с его высокими темпами жизни и требованиями, предъявляемыми человеку, встает проблема построения гармоничных отношений человека с другими людьми в разных областях жизни человека. В-третьих, высокие темпы жизни и распространенность цифровых технологий, приводящих зачастую к искажению процесса общения, могут препятствовать раскрытию и объяснению переживания одиночества через объективные показатели включенности человека в социальное взаимодействие.

Целью представленного исследования стало изучение переживания одиночества взрослыми и их психологического благополучия, а также выявление характера взаимосвязей между разными аспектами одиночества и компонентами психологического благополучия у взрослых мужчин и женщин.

Выборка: в исследовании приняли участие 214 человек в возрасте от 35 до 73 лет (средний возраст – 49,5 лет ($SD = 9,1$), 92 мужчины и 122 женщины). Участие в исследовании было добровольным и анонимным.

Методы: анкета с открытыми вопросами для выявления представлений респондентов об одиночестве и отношения к нему; дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к (краткая версия) [5, 6]; болгарская версия шкалы социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (адаптация О.Ю. Стрижицкой и др.) [8]; шкала психологического благополучия К. Рифф (краткая версия) в адаптации

Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [1]. Обработка полученных данных проводилась с помощью программы статистической обработки данных SPSS 20.

Результаты и выводы. Как показал анализ данных, полученных с помощью открытых вопросов, направленных на выявление отношения респондентов к одиночеству, большинство респондентов склонны оценивать его положительно. Так, около 32,2% (N=69) всех респондентов продемонстрировали позитивное отношение к одиночеству, ещё порядка 28,03% (N=60) испытуемых ответили, что им нравится пребывать в одиночестве, но только в том случае, если это состояние не является продолжительным, поскольку длительное пребывание в одиночестве начинает негативно влиять на их эмоциональное состояние, порождая негативные мысли и переживания.

В целом, говоря о представлениях взрослых об одиночестве, стоит отметить, что респонденты дали преимущественно положительную или нейтральную характеристику данному состоянию. Наиболее распространенным ответом на вопрос «Что для Вас значит одиночество?» стал ответ о том, что одиночество – это возможность/время побыть наедине с самим собой, своими мыслями, время для самопознания и саморазвития (19,23%). Также респонденты отмечали, что это время для отдыха, ресурс для восстановления (13,46%), время спокойствия и тишины (9,13%), свобода действий и независимость (7,21%). В ряду негативных характеристик одиночества были упомянуты следующие: отсутствие близких и родных (8,17%), отсутствие людей, с кем можно было бы поделиться радостями и невзгодами (6,25%), ощущение ненужности (6,25%). Полученные данные с некоторой долей вероятности позволяют говорить о том, что одиночество в представлениях респондентов не является исключительно негативным феноменом, оно воспринимается ими как возможность побыть наедине с собой, ресурс для самопознания и саморазвития, время для отдыха и восстановления ресурсов. Такое представление об одиночестве схоже с идеями Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина о многомерности данного конструкта, сочетающего в себе негативные и позитивные аспекты [5, 6].

В ходе сравнительного анализа данных, полученных с помощью дифференциального опросника переживания одиночества (табл. 1), нами были выявлено, что средние значения, полученные в группах мужчин и женщин, преимущественно не различаются между собой, можно увидеть лишь некоторые различия на уровне средних по шкале «Позитивное одиночество» (табл. 1).

Таблица 1.

Дифференциальный опросник переживания одиночества: средние значения и стандартные отклонения

Группы	N	Общее одиночество	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
---------------	----------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------

		M (SD)	M (SD)	M (SD)
Выборка	214	11,4 (3,6)	13,7 (4,4)	24,2 (6,0)
Женщины	122	11,2 (3,2)	13,9 (4,2)	24,8 (5,8)
Мужчины	92	11,7 (4,0)	13,5 (4,6)	23,4 (6,3)

В результате сравнительного анализа данных по полу с использованием критерия U-Манна-Уитни статистически значимых различий обнаружено не было. Различия между мужчинами и женщинами по шкале «Позитивное одиночество» выявлены лишь на уровне статистической тенденции ($p=0,066$). При этом данные, полученные с помощью открытых вопросов, свидетельствуют о том, что женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, умея увидеть в нем возможности для творчества, отдыха, восстановления ресурсов, время для занятия любимым делом. Также анализ ответов респондентов на открытые вопросы показал, что женщины чаще, чем мужчины, отмечали, что используют время нахождения в одиночестве для отдыха и перезагрузки ($\varphi^* = 2,922$; $p \leq 0,01$).

В ходе корреляционного анализа была обнаружена положительная связь между возрастом испытуемых и шкалой «Общее переживание одиночества» ($r=0,151$; $p=0,05$). Что может предположительно свидетельствовать о том, что с возрастом у взрослых людей актуальное ощущение одиночества может становиться более выраженным, в большей мере может проявляться нехватка близкого общения с другими людьми, а также осознание себя как одинокого и изолированного человека.

В результате анализа данных, полученных с помощью шкалы социального и эмоционального одиночества, нами не было обнаружено различий между мужчинами и женщинами по показателям данной шкалы. Однако в ходе корреляционного анализа были выявлены тесные положительные связи всех шкал опросника с показателем «Общее переживание одиночества», что, на наш взгляд, можно объяснить тем фактом, что выраженность одиночества в отдельных социальных сферах будет проявляться и в общем показателе переживания одиночества.

Сравнительный анализ данных по параметрам психологического благополучия (табл. 2) также позволил выявить некоторые различия между мужчинами и женщинами.

Таблица 2.

Психологическое благополучие: средние значения и стандартные отклонения

Шкалы	Общая выборка (N=214)	Мужчины (N=92)	Женщины (N=116)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Автономность	10,7 (2,0)	10,8 (2,13)	10,6 (2,0)
Компетентность	10,3 (1,7)	9,9 (1,4)	10,5 (1,8)

Личностный рост	9,9 (2,5)	8,5 (2,0)	10,9 (2,3)
Позитивные отношения	11,1 (1,9)	10,2 (1,5)	11,7 (2,0)
Жизненные цели	10,3 (1,9)	9,7 (1,5)	10,7 (2,0)
Самопринятие	9,3 (1,9)	8,8 (1,6)	9,7 (2,1)
Общий показатель	61,5 (7,4)	58,0 (4,8)	64,1 (8,0)

Так, были выявлены статистически значимые различия между мужчинами и женщинами по шкалам: «Компетентность» ($p=0,025$), «Личностный рост» ($p=0,000$), «Позитивные отношения» ($p=0,000$), «Жизненные цели» ($p=0,001$), «Самопринятие» ($p=0,002$) и общий показатель психологического благополучия ($p=0,000$). По всем перечисленным показателям значения у женщин оказались выше, чем у мужчин. Опираясь на содержательное наполнение представленных шкал [1], можно предположить, что полученные результаты могут свидетельствовать о том, что в целом у женщин уровень психологического благополучия выше, чем у мужчин. Для них в большей степени, чем для мужчин, является характерным осуществлять разнообразные виды деятельности, выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей; женщины более открыты новому опыту, самопознанию, самосовершенствованию себя со временем. Женщинам в большей степени, чем мужчинам, свойственна забота о благополучии других, удовлетворение от теплых и доверительных отношений. Женщины демонстрируют более выраженный уровень эмпатии, привязанности и близости. Кроме того, женская группа характеризуется более позитивным отношением к себе и своему прошлому, чем мужская группа.

Анализ корреляций по общей выборке выявил наличие положительных взаимосвязей между шкалой «Общее переживание одиночества» и всеми показателями Шкалы социального и эмоционального одиночества ($0,000 \leq p \leq 0,002$), что свидетельствует о том, что выраженность одиночества в отдельных социальных сферах (семейной, несемейной, романтической и т.д.) будет проявляться в увеличении общего уровня переживания одиночества. Также были выявлены отрицательные связи шкалы «Общее переживание одиночества» с общим показателем психологического благополучия ($r=-0,231$; $p=0,001$) и шкалами «Компетентность» ($r=-0,292$; $p=0,000$), «Позитивное отношение» ($r=-0,293$; $p=0,000$) и «Жизненные цели» ($r=-0,139$; $p=0,043$). Выявлена отрицательная взаимосвязь между шкалой «Позитивное одиночество» дифференциального опросника переживания одиночества и параметром психологического благополучия «Позитивные отношения» ($r=-0,141$; $p=0,040$). В свою очередь такие параметры психологического благополучия, как: «Компетентность», «Автономность», «Личностный рост», «Позитивные отношения», общий показатель психологического благополучия, образуют тесные отрицательные связи с общей шкалой социального и эмоционального одиночества (SELSA-S), а также отдельными её шкалами ($0,05 \leq p \leq 0,000$).

Таким образом, опираясь на полученные результаты, мы можем заключить, что респонденты, принявшие участие в исследовании склонны рассматривать одиночество как многомерный конструкт, описывая его не только как негативный феномен, но и характеризуя его нейтрально или положительно. Подобные представления об одиночестве схожи с существующими в литературе идеями Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [4, 5, 6] о многомерности одиночества, сочетающего в себе негативные и позитивные аспекты. Полученный результаты свидетельствуют о том, что одиночество рассматривается как многомерный конструкт, включающий в себя позитивные и негативные стороны не только в научном дискурсе, но и в обыденных представлениях.

В результате исследования было выявлено, что в состоянии одиночества взрослые чаще всего склонны размышлять о будущем, планировать, анализировать происходящие в их жизни события, искать решения сложных ситуаций, думать о родных и близких, отдыхать от общения и суеты. Для респондентов одиночество связано со спокойствием, умиротворением, удовлетворением и комфортом. Хотя негативные эмоциональные переживания (тоска, скука, грусть, тревога, мысли о плохом) также встречаются в ответах респондентов.

Полученные данные позволяют высказать предположение о том, что актуальное ощущение одиночества тесно связано с низким уровнем психологического благополучия личности. Переживание одиночества в различных социальных средах также оказывается связанным со снижением уровня психологического благополучия. Осознание себя как одинокого человека коррелирует с чувством неспособности улучшить или изменить обстоятельства, неспособностью выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, недостатком близких и доверительных отношений, изоляцией в межличностных отношениях. В дальнейшем интересно выявить причинно-следственные взаимосвязи между переживанием одиночества и различными параметрами психологического благополучия.

Кроме того, в рамках проведенного исследования было показано, что психологическое благополучие и отдельные его компоненты практически не связаны с позитивным одиночеством – способностью находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Так, нами была выявлена всего одна отрицательная связь между «Позитивным одиночеством» и «Положительными отношениями». Предположительно, выявленную связь можно объяснить тем, что принятие одиночества, умение ценить уединение, находить в нем ресурс для самопознания и саморазвития помогают человеку установить более близкие отношения с самим собой, более глубоко пережить ценность взаимоотношений с другими [7]. Человек, находясь наедине с самим собой, не чувствует одиночества, не испытывает недостатка близких отношений, понимает, что он не одинок, не демонстрируя при этом сильного стремления заботиться о благополучии других, высокий уровень эмпатии, привязанности

и близости, он в меньшей степени зависим от общения, находя радость в уединении. Однако полученные нами результаты требуют дальнейшего осмысления и более углубленного и детального изучения.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований в рамках научного проекта № 19-513-18015

Литература

1. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82-93.
2. Колесникова Г.И. Одиночество: экзистенциальный смысл одиночества как смысла жизни // Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 8-1 (27). С. 81-83.
3. Крюкова Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19. № 2. С. 93-97
4. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101–108.
5. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. // Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 55-81.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). – М.: Смысл, 2016. 88 с.
7. Осин Е.Н., Перлова З.С. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия // Личность как предмет классической и неклассической психологии: материалы XIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского. – М.: РГГУ, 2012. С. 172-178.
8. Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д., Муртазина И.Р., Вартамян Г.А., Маневский Ф.С., Александрова Н.Х., Бабакова Л.В. Адаптация болгарской версии шкалы социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) для взрослых и пожилых людей // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 4. С. 79–97. doi:10.17759/cpp.2020280405. URL: https://psyjournals.ru/files/118134/cpp_2020_n4_Strizhitskaya_Petrash_et_al.pdf (дата обращения: 06.08.2021).
9. Тен Е.Е. Одиночество как фактор зависимости индивида // Ученые заметки ТГОУ. 2017. Т. 8, № 2. С. 95-98.
10. Cacioppo J.T., Cacioppo S. Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later // Evidence-Based Nursing. 2014. Vol. 17, № 2. P. 59-60. DOI:10.1136/eb-2013-101379.
11. Hawkey L.C., Cacioppo J.T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. 2010. Vol. 40, №2. DOI:10.1007/s12160-010-9210-8.

12. Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review // *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10, № 2. P. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.

13. Stickle A., Koyanagi A., Roberts B., Richardson E., Abbott P., Tumanov S., McKee M. Loneliness: Its Correlates and Association with Health Behaviours and Outcomes in Nine Countries of the Former Soviet Union // *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8, № 7. P. e67978. DOI: 10.1371/journal.pone.0067978.