

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №3, Том 9 / 2021, No 3, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-3-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN321.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Муртазина И.Р. Представления об одиночестве и особенности его переживания в разные периоды взрослости // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN321.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Murtazina I.R. (2021). Ideas of loneliness and peculiarities of its experience by people in different periods of adulthood. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN321.pdf> (in Russian)

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

УДК 159.923

**Муртазина Инна Ралифовна**

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург, Россия

Доцент кафедры «Психологии личности»

Кандидат психологических наук

E-mail: [i.r.myrtazina@spbu.ru](mailto:i.r.myrtazina@spbu.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/B-7635-2018>

РИНЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=761502](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=761502)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57205300416>

## Представления об одиночестве и особенности его переживания в разные периоды взрослости

**Аннотация.** Статья представляет собой описание результатов исследования представлений об одиночестве и особенностей переживания одиночества респондентами в период средней и поздней взрослости. Актуальность исследования обусловлена тем, что одиночество сегодня является одним из наиболее распространенных явлений в современном обществе, характерным для всех возрастных групп. Вопрос о переживании одиночества в период взрослости актуален также и потому, что исследования одиночества обращены преимущественно к периоду ранней взрослости и периоду старения; другие возрастные периоды остаются пока недостаточно изученными. Целью нашего исследования стало изучение представлений об одиночестве у взрослых людей на разных этапах онтогенеза, а также особенностей переживания ими одиночества. В исследовании приняли участие 214 человек в возрасте от 25 до 61 года (средний возраст — 45,38 лет ( $SD = 8,99$ ), 96 мужчин и 118 женщин). Методы: анкета с открытыми вопросами, дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к, краткая версия, болгарская версия шкалы социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (адаптация О.Ю. Стрижицкой и др.).

Автором выявлено, что в сознании респондентов обеих возрастных групп одиночество ассоциируется как с негативными, так и с позитивными аспектами, что соотносится с экзистенциальным подходом в рамках психологии, который предполагает рассмотрение одиночества не только с позиции его негативных аспектов, но с точки зрения его ресурсности, позитивных характеристик. Полученные нами данные показали, что для респондентов 25–45 лет характерен более позитивно-ресурсный взгляд на одиночество, чем для респондентов

46–61 года. Кроме того, для женщин в целом характерно более позитивное отношение к одиночеству, чем для мужчин. Более взрослые респонденты делают больший акцент на отрицательных аспектах одиночества, демонстрируют большую зависимость от общения, негативное отношение к одиночеству, что, как нам кажется, требует дополнительного более детального изучения, а также может быть обусловлено особенностями периода поздней зрелости, связанного с некоторыми изменениями в социальном взаимодействии.

**Ключевые слова:** одиночество; позитивное одиночество; уединение; отчуждение; представления об одиночестве; переживание одиночества; период зрелости; средняя зрелость; поздняя зрелость

### Введение

Проблема одиночества представляет собой одну из наиболее сложных фундаментальных проблем человеческого существования. Одиночество можно назвать одним из наиболее распространенных явлений в современном обществе [1], характерным для всех возрастных групп [2].

Первоначально проблема одиночества выступала как философская. Идеи, связанные с проблемой одиночества можно обнаружить в трудах великих мыслителей первой половины XX века: А. Камю, С. Кьеркегора, Ф. Ницше, Х. Ортега-и-Гассета, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, К. Юнга, А. Шопенгауэра. К изучению проблемы одиночества также обращались и обращаются не только философы, но и социологи, психологи, а также представители иных гуманитарных наук.

В рамках психологии исследованием проблемы одиночества занимались как зарубежные, так и отечественные ученые (А.Р. Кирпиков, И.С. Кон, С.В. Кривцов, Н.Е. Покровский, Е.Е. Рогова, Э. Фромм, Х. Салливан, Э. Пепло, Дж. Янг, И. Ялом и др.). В психологии одиночество зачастую рассматривается в контексте взаимосвязи между негативным эмоциональным состоянием и его предполагаемой причиной, одиночество рассматривается как признак дезадаптации, решением проблемы является коррекция через влияние на ситуацию или на эмоциональное состояние человека [3–6].

В целом, для современных научных исследований характерным является акцент именно на негативных коррелятах одиночества. Так, одиночество связывается с ростом вредных привычек, ухудшением субъективного и объективного здоровья, исследования в США и Европе показали, что одиночество увеличивает вероятность смертности после 50 лет от любых причин [1; 7]. Одиночество связывается с депрессией, со снижением когнитивных функций и деменцией [8; 9], с суицидом [10], плохим качеством сна и дневной дисфункцией [11], с интернет-зависимостью [12; 13], с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний [11], с риском приобретения болезни Альцгеймера и другими заболеваниями. Поиск в базах данных по запросу «одиночество», как правило, выдает тысячи статей о его вреде для человека и его здоровья. Тем не менее, все большее число людей сегодня добровольно и осознанно выбирает одиночество как временное или постоянное решение. Интерес авторов постепенно смещается с рассмотрения только негативных аспектов одиночества на его ресурсную составляющую [14]. Разрабатываются методы, позволяющие разносторонне подойти к изучению феномена одиночества [14]. Однако исследований позитивных аспектов одиночества на сегодняшний день остается по-прежнему мало. Кроме того, можно предположить, что в зависимости от объективных и субъективных факторов, один и тот же человек может испытывать разные виды одиночества, более того, можно допустить, что это может происходить одновременно.

В книге Н.Е. Покровского «Лабиринты одиночества» (1989) выделяется восемь подходов к одиночеству, представленных в существующей научной литературе: психодинамические модели (Burton; Ferreira; Fromm-Reichman; Leiderman; Peplau; Rubbins; Sullivan; Zilboorg), феноменологическая перспектива К. Роджерса, экзистенциальный подход (Moustakas), социологический подход (Bowman, Riesman, Glazer, Slater), интеракционистская позиция (Weiss, Sermat), когнитивный подход (Perlman, Peplau, Sermat), интимный подход (Derlega, Margulis), системная теория (Flanders) [15], что также свидетельствует о междисциплинарности, сложности и неоднородности рассматриваемого феномена, его противоречивости и многоаспектности [16]. Из представленных подходов экзистенциальный подход является едва ли не единственным подходом, утверждающим, что природа одиночества положительна.

В самом общем виде Д.А. Леонтьев определяет одиночество как «переживание собственной невовлеченности в контакты с другими людьми» [14, с. 4]. Выбор между одиночеством и пребыванием в контакте с другими людьми — один из базовых экзистенциальных вызовов, с которыми каждый человек сталкивается в своей жизни, с которыми ему приходится справляться в течение всей жизни [17]. Согласно экзистенциальному подходу, проблема одиночества является одной из важнейших экзистенциальных проблем, обладающих рядом особенностей, среди которых универсальность и требование постоянного ответа<sup>1</sup>. Универсальность проявляется в том, что экзистенциальные проблемы присутствуют в жизни каждого человека, кроме того, человек не может решить их раз и навсегда, они требуют постоянного ответа. Так, на разных возрастных этапах или под влиянием определенных жизненных событий перед человеком встают те или иные экзистенциальные проблемы<sup>1</sup>. Таким образом, проблема одиночества является универсальной проблемой, с которой каждый человек встречается в своей жизни так или иначе, при этом данная проблема может по-разному решаться в разные возрастные периоды. Как уже нами было отмечено выше, вся жизнь человека может быть представлена как баланс между одиночеством и включенностью в социальное взаимодействие [17]. То есть каждый раз, сталкиваясь с проблемой выбора между одиночеством и включенностью в социальное взаимодействие, человек решает для себя, что ему больше подходит в зависимости от различных факторов (пол, возраст, личностные особенности человека и т. д.), в том числе и имеющихся у него представлений относительно одиночества.

Рассмотрев различные подходы к изучению одиночества, мы предпочли остановиться на модели, в соответствии с которой одиночество рассматривается как многомерный феномен, включающий в себя не только негативные, но и позитивные стороны, одиночество как ресурс «для аутокоммуникации и личностного роста» [14].

Вопрос о переживании одиночества в период взрослости актуален по многим причинам. Так, в современном мире с его растущими темпами жизни и требованиями, предъявляемыми к человеку, острой является проблема построения гармоничных и эффективных отношений с другими людьми в разных сферах жизни (семейной, профессиональной и т. д.). При этом высокие темпы жизни и распространенность цифровых технологий, искажающих процесс общения, могут приводить к неспособности объективных показателей включенности человека в социальное взаимодействие раскрыть и объяснить его переживание одиночества. Более того, исследования одиночества обращены преимущественно к периоду ранней взрослости и периоду старения; другие возрастные периоды остаются пока недостаточно изученными.

---

<sup>1</sup> Гришина Н.В. Экзистенциальная психология. Учебник. — СПб: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. — 494 с.

Взрослость — это «время интеллектуальных достижений, расцвета жизненных сил, творчества, самоактуализации личности»<sup>2</sup>. В этот период перед человеком возникает множество различных задач и проблем в разных областях жизненного пространства: семейной, профессиональной, личной и т. д. Кроме того, стоит отметить, что в рамках взрослости можно выделить несколько подпериодов, таких как: ранняя взрослость, средняя взрослость и поздняя взрослость. В своем исследовании мы решили преимущественно сосредоточиться именно на средней и поздней взрослости, что обусловлено некоторыми особенностями каждого периода. Так, период средней взрослости связан с высоким уровнем включенности в социальную жизнь, решением большого ряда жизненных задач; период поздней взрослости связан с пиком социальных достижений, уходом детей из семьи, уходом родителей из жизни, подготовкой к новому этапу жизни — пенсионному.

Таким образом, целью нашего исследования стало изучение представлений об одиночестве у взрослых людей на разных этапах онтогенеза, а также особенностей переживания ими одиночества.

Нами было выдвинуто предположение о том, что представления об одиночестве и особенности переживания одиночества будут различаться у в зависимости от этапа взрослости: на этапе поздней взрослости люди могут отличаться большей выраженностью зависимости от общения и более высоким уровнем переживания одиночества, чем на этапе средней взрослости, позитивного одиночество, на наш взгляд, будет больше выражено у людей более молодых.

### Организация и методы исследования

*Участники.* В исследовании приняли участие 214 человек в возрасте от 25 до 61 года (средний возраст — 45,38 лет (SD = 8,99), 96 мужчин и 118 женщин), проживающих в Санкт-Петербурге, Москве и других регионах России. Большинство участников исследования имели высшее образование и являлись представителями разных профессиональных областей. Участие в исследовании было добровольным («выборка по возможности») и анонимным. Все респонденты, участвовавшие в исследовании, были отнесены нами к периоду взрослости и разделены на 2 возрастные группы: 25–45 лет (период средней взрослости) и 46–61 год (период поздней взрослости). При формировании выборки мы опирались на данные о возрастных границах, представленные в учебнике по психологии развития и возрастной психологии под общей редакцией Л.А. Головей<sup>3</sup>, а также в книге Г. Крайг, Д. Бокум «Психология развития» [18].

*Методы и методики.* В связи с широким многообразием существующих в литературе представлений об одиночестве как таковом, мы предположили, что имеющийся методический инструментарий во многом отражает взгляд исследователя на рассматриваемую проблему. Для нас же одной из важнейших задач было выявление и понимание того, что взрослые люди вкладывают в понятие «одиночество». С другой стороны, в рамках нашего исследования нам было интересно сравнить представления об одиночестве у взрослых на разных этапах онтогенеза (в период средней и поздней взрослости).

Респондентам предлагалось в письменной форме развернуто ответить на ряд открытых вопросов, позволивших нам выявить некоторые особенности представлений респондентов об

---

<sup>2</sup> Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Под общ. ред. Л.А. Головей. — М.: Юрайт, 2016. — с. 386.

<sup>3</sup> Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Под общ. ред. Л.А. Головей. — М.: Юрайт, 2016. — 413 с.

одиночестве, их отношение к одиночеству, а также некоторые особенности его переживания. В обработку результатов по перечисленным аспектам вошли следующие вопросы анкеты:

1. *Что для Вас значит одиночество?* (Данный вопрос позволил выявить представления респондентов об одиночестве и отношение к данному состоянию).
2. *Нравится ли Вам быть в одиночестве? Что Вы при этом чувствуете? О чём думаете?* (Данный вопрос в большей мере был направлен на выявление отношения взрослых к одиночеству, тех переживаний, которые связаны с пребыванием человека в одиночестве, а также мыслей, которые могут возникать в одиночестве).
3. *Как Вам кажется, быть одиноким и быть в одиночестве — это одно и то же? Как бы Вы охарактеризовали эти два состояния?* (Основной задачей данного вопроса являлось выявление специфики двух схожих состояний «быть в одиночестве» и «быть одиноким»).
4. *Как Вы думаете, смогли бы Вы жить, не имея возможности побыть одиноким/в одиночестве? Почему?* (С помощью данного вопроса мы пытались выявить, с одной стороны, отношение респондентов к одиночеству, с другой стороны, когнитивный аспект представлений об одиночестве через объяснения респондентов своей позиции в отношении данного вопроса).

Основным методом обработки полученных данных стал контент-анализ. Выделенные категории подверглись экспертной оценке двух независимых экспертов-психологов. Данные двух возрастных групп сравнивались друг с другом с помощью критерия  $\chi^2$ -угловое преобразование Фишера, предназначенного для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта.

Кроме вопросов анкеты, проанализированных с помощью контент-анализа, нами был использован ряд психодиагностических методик, направленных на изучение особенностей переживания респондентами одиночества.

Итак, нами использовались следующие методики:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к, краткая версия [14]. Опросник включает три шкалы: (1) «общее переживание одиночества» — отражает степень актуального переживания одиночества; (2) «зависимость от общения» — отражает, с одной стороны, склонность к поиску общения, с другой — спокойное отношение к одиночеству; (3) «позитивное одиночество» — склонность к уединению / невозможность находиться в одиночестве.

2. Болгарская версия шкалы социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (адаптация О.Ю. Стрижицкой и др.) [19]. Опросник включает в себя четыре шкалы: (1) шкалу семейного эмоционального одиночества — выявление наличия ощущения одиночества в кругу семьи; (2) шкалу несемейного эмоционального одиночества — переживание одиночества в отношениях с друзьями; (3) шкалу одиночества в романтических отношениях, направленную на оценку наличия романтической среды, в которой человек мог бы чувствовать себя не одиноким; (4) шкалу романтического эмоционального одиночества, пункты которой раскрывают ощущение одиночества и нереализованности в тех романтических отношениях, которые у человека есть; (5) общая шкала социального и эмоционального одиночества.

Обработка данных проводилась с помощью статистической обработки данных SPSS 20. Использовались непараметрический критерий U-Манна-Уитни; корреляционный анализ r-Спирмена, поскольку распределение по ряду переменных отличалось от нормального.



### Результаты исследования

Контент-анализ позволил выявить три типа отношения к одиночеству:

- 1) позитивное отношение к одиночеству;
- 2) негативное отношение к одиночеству;
- 3) амбивалентное отношение к одиночеству.

Так, нам удалось выявить, что большинство респондентов, принявших участие в исследовании, склонны положительно оценивать одиночество. Так, 33,2 % взрослых (N = 71) отметили, что им нравится находиться в состоянии одиночества. Ещё 32,7 % респондентов (N = 70) сообщили об амбивалентном отношении к одиночеству. Так, временами таким людям нравится пребывать в одиночестве, а временами — нет, иногда одиночество для них является необходимостью, желанным состоянием, но только в том случае, если это состояние является временным и не слишком продолжительным. Иными словами, отношение к одиночеству в данном случае зависит от продолжительности пребывания в состоянии одиночества. В данном случае одиночество в большей степени рассматривается респондентами как уединение, возможность отдохнуть от взаимодействия с другими, расслабиться и перезагрузиться. Отрицательное отношение к одиночеству продемонстрировали 19,6 % респондентов (N = 42). Стоит отметить, что среди респондентов 46–61 года около 25 % продемонстрировали негативное отношение к одиночеству, в то время как в группе респондентов 25–45 лет таковых порядка 14 %.

Таблица 1

#### Отношение к одиночеству в двух группах

	Группа 1 (N = 106)		Группа 2 (N = 108)		φ*	p
	количество	%	количество	%		
<b>Позитивное отношение</b>						
Уединение	32	30,2	25	23,1	-	-
Отдых, передышка, смена обстановки	13	12,3	17	15,7	-	-
Возможность заняться тем, что тебя интересует, своими делами, свобода действий	8	7,5	19	17,6	2,275	0,05
Временное состояние	9	8,5	4	3,7	-	-
Необходимое время от времени состояние	3	2,8	1	0,9	-	-
Спокойствие	11	10,4	8	7,4	-	-
Удовлетворенность	1	0,9	0	0	-	-
Путь к совершенству	1	0,9	1	0,9	-	-
<b>Отрицательное отношение</b>						
Не с кем поделиться радостями и невзгодами, отсутствие связи человека с обществом	14	13,2	9	8,3	1,646	0,05
Человек в жизни один, совсем один, нет близких и родных, покинутость	14	13,2	14	12,9	-	-
Скука, тоска, депрессия	5	4,7	3	2,8	-	-
Страх, боль, что никому не нужен	3	2,8	5	4,6	-	-
Пустота, ничего	3	2,8	2	1,9	-	-
Замкнутость, нежелание общаться с другими	3	2,8	2	1,9	-	-
Состояние, которым человек тяготится, пытается скрыть	2	1,9	0	-	-	-
Плохо, ужас	1	0,9	3	2,8	-	-
<b>Нейтральное отношение</b>						
Планирование	1	0,9	2	1,9	-	-
Не думаю об этом, не знаю	7	6,6	7	6,5	-	-

Составлено автором

Использование критерия  $\phi^*$ -угловое преобразование Фишера, предназначенного для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта, показало, что различия между возрастными группами по негативному отношению к одиночеству являются статистически значимыми на уровне тенденции ( $p \leq 0,05$ ), что, вероятно, может свидетельствовать о том, что в период поздней зрелости большее количество людей, чем в период средней зрелости, относятся к одиночеству негативно, что может быть связано с теми изменениями, которые наблюдаются в этот возрастной период (дети покидают родительский дом, родители уходят из жизни, возможен развод с супругом/супругой и т. д.).

Отвечая на вопрос «Что для Вас значит одиночество?», большинство респондентов обеих групп использовали положительные высказывания относительно одиночества (табл. 1).

Как видно из таблицы 1, ответы респондентов двух довольно схожи. Наиболее распространенным в обеих группах респондентов ответом является отношение к одиночеству как уединению — возможности побыть наедине с самим собой. Сравнительный анализ с использованием критерия  $\phi^*$ -угловое преобразование Фишера показал, что респонденты возрастной группы 46–61 год чаще, чем респонденты 25–45 лет рассматривают состояние одиночества как возможность заняться тем, что им интересно, своими делами, свободу действий ( $\phi^* = 2,275$ ;  $p = 0,05$ ). Также было выявлено, что для респондентов более молодой группы в большей мере, чем для респондентов более старшей группы представление об одиночестве как об отсутствии связей с обществом, отсутствие людей, с которыми можно поделиться радостями и невзгодами ( $\phi^* = 1,646$ ;  $p = 0,05$ ).

**Таблица 2**

**Мысли, чувства и действия респондентов в состоянии одиночества**

	Группа 1 (N = 106)		Группа 2 (N = 108)		$\phi^*$	p
	количество	%	количество	%		
<b>Мысли, возникающие в одиночестве</b>						
Мысли о будущем, построение планов	65	61,3	33	30,6	4,586	0,01
Анализ жизненных ситуаций, принятие решения, решение личных вопросов	36	34	23	21,3	2,092	0,05
Отдых, перезагрузка	17	16	15	13,9	-	-
Мечты	9	8,5	3	2,8	1,872	0,05
Одиночество — необходимо и полезно	7	6,6	3	2,8	-	-
Думаю о близких, о встрече с ними	3	2,8	5	4,6	-	-
сосредоточение на работе	2	1,9	3	2,8	-	-
ни о чем не думаю	1	0,9	2	1,9	-	-
о плохом, пугают мысли об одиноких людях и одиночестве	0	0	3	2,8	-	-
<b>Основные занятия в одиночестве</b>						
Занятие любимым делом, хобби, творчеством	15	14,2	7	6,5	1,888	0,05
Развитие, самореализация, познание себя	8	7,5	3	2,8	-	-
<b>Эмоции, чувства, переживания</b>						
Уравновешенность, спокойствие	29	27,4	8	7,4	4,03	0,01
Свобода	4	3,8	3	2,8	-	-
Комфорт	2	1,9	7	6,5	1,748	0,05
Удовлетворенность	2	1,9	0	-	-	-
Наслаждение	0	-	1	0,9	-	-
Радость	0	-	2	1,9	-	-
Тоска, скука	1	0,9	3	2,8	-	-
Тревога	1	0,9	1	0,9	-	-

Составлено автором

Кроме того, 6,5 % респондентов вообще не задумывались над данным вопросом.

Далее мы остановимся отдельно на анализе мыслей, чувств, переживаний и действий, которые чаще всего демонстрируют респонденты, переживая одиночество (табл. 2).

В таблице 2 представлены данные по распределению ответов в двух группах. Как видно из представленной таблицы, чаще всего в одиночестве респонденты обеих групп начинают думать о будущем, строить планы, анализировать текущую ситуацию, в которой находится человек, обдумывать решения. В состоянии одиночества взрослые люди отдыхают, набираются сил для дальнейшего взаимодействия с другими. Также данные, представленные в таблице 2, дают возможность увидеть, что время нахождения наедине с собой взрослые люди склонны использовать для занятий любимым делом, хобби, творчеством, а также для саморазвития и самосовершенствования, познания себя. Среди эмоций и чувств, наиболее часто встречающихся в состоянии одиночества, оказались уравновешенность, спокойствие, свобода и комфорт.

В обеих группах положительный эффект одиночества можно интерпретировать как некоторую ресурсную функцию — одиночество, исходя из ответов респондентов, позволяет лучше себя понять, расслабиться, продумать свою жизнь, стратегии ее освоения, настроиться на саморазвитие и творчество. При этом стоит отметить, что респонденты 25–45 лет чаще упоминают положительные составляющие одиночества, чем респонденты 46–61 года, что может свидетельствовать о более позитивном отношении респондентов 25–45 лет к одиночеству, более частом использовании одиночества как ресурса для анализа актуальных жизненных ситуаций и будущего, как время для мечтаний и занятия любимым делом, спокойствие и уравновешенность.

Анализируя когнитивный компонент представлений об одиночестве, было выявлено, что для большинства респондентов «быть одиноким» и «быть в одиночестве» не являются понятиями тождественными. Так ответили 84,6 % участников исследования (N = 214). И лишь для 2,8 % респондентов указанные выше понятия являются идентичными (N = 6). Ещё 7 человек (3,3 %) дали неопределенный ответ относительно соотношения данного вопроса.

Рассмотрим содержательные характеристики понятий «быть одиноким» и «быть в одиночестве», полученные от респондентов.

Итак, основными характеристиками понятия «быть одиноким» являются (рис. 1):



Рисунок 1. Основные характеристики понятия «быть одиноким», % (составлено автором)



Таким образом, как видно из рисунка 1, определяя понятие «быть одиноким», большинство респондентов обеих групп, в первую очередь, акцентируют внимание на тотальности такого стояния, его устойчивости и продолжительности (образ жизни, один по жизни). Также респондентами отмечается отчужденность человека от других, непонимание со стороны других.

В отличие от состояния «быть одиноким», состояние «быть в одиночестве», по мнению респондентов, является временным, позитивным и необходимым для каждого человека состоянием. Респонденты отмечают, что данное состояние является важным и полезным для регуляции эмоционального состояния, отдыха и перезагрузки, это возможность побыть наедине с самим собой.

Участники исследования выделили следующие основные характеристики понятия «быть в одиночестве» (рис. 2):



**Рисунок 2.** Основные характеристики понятия «быть в одиночестве», % (составлено автором)

Таким образом, определяя понятие «быть в одиночестве», респонденты преимущественно отмечают временный и обратимый характер данного состояния, а также сознательный выбор и желание человека пребывать в данном состоянии, отмечая, при этом, его пользу и необходимость время от времени.

Интересными, на наш взгляд, представляются данные об отношении респондентов к невозможности побыть одиноким/в одиночестве.

Прежде всего, стоит обратить внимание на то, что, отвечая на данный вопрос, респонденты, как правило, достаточно чётко разводили оба понятия: «быть одиноким» и «быть в одиночестве». Так, 89,3 % респондентов (N = 191) отметили, что не представляют свою жизнь без возможности побыть в одиночестве время от времени, поскольку, в противном случае, у них накапливается усталость от постоянного взаимодействия с другими людьми, человеку необходима возможность побыть в одиночестве, необходим отдых, личное пространство. Отдельно респонденты отметили, что без возможности побыть в одиночестве жизнь была бы неполноценной, без такой возможности было бы очень сложно. Если отсутствие возможности быть в одиночестве представляется сложным для респондентов, то отсутствие возможности

быть одиноким представляется вполне реальным, поскольку, по мнению респондентов, необходимо общение и понимающее окружение, поэтому респонденты смогли бы прожить без возможности быть одинокими. Так ответили 76,6 % респондентов (N = 164). Ещё 7 человек (3,3 %) ответили, что люди ко всему способны привыкнуть, поэтому они смогли бы жить как без возможности быть одиноким, так и без возможности побыть в одиночестве. Порядка 15 человек — 7 % — ответили, что просто не поняли вопрос, поэтому затрудняются ответить.

Таким образом, можно заключить, что взрослые люди в большинстве своем уверены в том, что они могли бы жить без возможности быть одиноким, но им было бы крайне тяжело, практически невозможно без возможности время от времени находиться в одиночестве, наедине со своими мыслями, переживаниями, отдохнуть от общения и суеты.

В результате сравнительного анализа данных, полученных с помощью психодиагностических методик, нами было выявлено следующее (табл. 3).

Таблица 3

**Данные по психодиагностическим методикам: средние значения и стандартные отклонения**

Шкалы	Группа 1		Группа 2		Общее значение	
	n = 106		n = 108		N = 214	
	М	σ	М	σ	М	σ
Общее переживание одиночества	10,82	3,491	11,55	3,497	11,19	3,505
Зависимость от общения	12,43	4,508	14,06	4,337	13,26	4,487
Позитивное одиночество	25,34	6,326	23,62	6,129	24,47	6,272
Шкала семейного эмоционального одиночества	9,604	3,756	10,44	4,76	10,03	4,303
Шкала несемейного эмоционального одиночества	10,55	4,041	10,83	4,222	10,69	4,126
Шкала одиночества в романтических отношениях	7,292	4,256	7,528	3,718	7,411	3,986
Шкала романтического эмоционального одиночества	7,17	3,907	8,12	3,783	7,65	3,866
Общая шкала социального и эмоционального одиночества	44,5	7,886	45,22	8,004	44,86	7,935

*Составлено автором*

Как видно из таблицы 3, по результатам анализа описательных статистик можно заметить, что средние значения по шкалам «общее переживание одиночества» и «зависимость от общения» дифференциального опросника переживания одиночества, полученные в группе респондентов в возрасте от 46 до 61 года, несколько выше, чем в группе респондентов 25–45 лет, что может свидетельствовать о том, что люди в период поздней взрослости в большей степени склонны переживать одиночество и нуждаться в общении с другими людьми. Как показал сравнительный анализ результатов двух групп с использованием непараметрического критерия U-Манна-Уитни, респонденты двух возрастных групп различаются между собой по показателям зависимости от общения ( $p = 0,004$ ) и позитивному одиночеству ( $p = 0,046$ ). Так, для респондентов, относящихся к периоду средней взрослости, свойственно более спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям, они способны находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития, чем респонденты второй группы.

Также был выявлено, что мужчины 46–61 года демонстрируют более выраженный уровень общего переживания одиночества, нежели мужчины 25–45 лет ( $p = 0,039$ ). Среди женщин были выявлены статистически значимые различия по шкалам «зависимости от общения» ( $p = 0,012$ ) и «позитивного одиночества» ( $p = 0,035$ ). Иными словами, для женщин 46–61 года характерна большая зависимость от общения, чем для женщин 25–45 лет, а также менее выраженная способность находить ресурс в уединении, то есть женщины более старшего возраста в большей степени, чем более молодые женщины, склонны искать общение любой ценой, чтобы избежать одиночества, в меньшей степени у них выражено позитивное отношение к одиночеству.

Характеризуя особенности переживания одиночества мужчинами и женщинами, можно отметить, что мужчины в возрасте 25–45 лет, в меньшей степени, чем женщины этого возраста, склонны находить ресурс в состоянии уединения ( $p = 0,017$ ). Женщины 25–45 лет, напротив, относятся к уединению более спокойно, видят в нем ресурс для восстановления и рефлексии. В целом по выборке женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, чем мужчины ( $p = 0,015$ ).

По показателям шкалы социального и эмоционального одиночества различий между двумя группами выявлено не было.

### Обсуждение результатов

Таким образом, проведенный анализ подтвердил, что в сознании как респондентов возрастной группы 25–45 лет, так и респондентов 46–61 года одиночество ассоциируется как с негативными, так и с позитивными аспектами, что соотносится с экзистенциальным подходом в рамках психологии, который предполагает рассмотрение одиночества не только с позиции его негативных аспектов, но с точки зрения его ресурсности, позитивных характеристик. Полученные нами данные относительно представлений об одиночестве соотносятся с результатами, полученными нами ранее на студенческой выборке (ранняя взрослость) [20]. Так, результаты показали, что характеристики, приписываемые одиночеству, будь то положительные или негативные, находятся, в целом, в едином поле значений. Вместе с тем, мы обнаружили, что для респондентов 25–45 лет характерен более позитивно-ресурсный взгляд на одиночество, чем для респондентов 46–61 года. Кроме того, для женщин в целом характерно более позитивное отношение к одиночеству, чем для мужчин. Более взрослые респонденты делают больший акцент на отрицательных аспектах одиночества, демонстрируют большую зависимость от общения, у них чаще встречается негативное отношение к одиночеству, что, как нам кажется, требует дополнительного более детального изучения, а также может быть обусловлено особенностями периода поздней взрослости, связанного с изменениями в социальном взаимодействии. Полученные различия могут быть связаны с тем, что одиночество имеет не только личное содержание, но и в определенной степени социально-детерминируемое.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют говорить о том, что представления об одиночестве и особенности переживания одиночества несколько различаются у взрослых на разных этапах онтогенеза: на этапе поздней взрослости у людей наблюдается большая зависимость от общения и более высокий уровень переживания одиночества, чем на этапе средней взрослости. В период поздней взрослости большее количество людей, чем в период средней взрослости, относятся к одиночеству негативно, что может быть связано с теми изменениями, которые наблюдаются в этот возрастной период (дети покидают родительский дом, родители уходят из жизни, возможен развод с супругом/супругой и т. д.).

Люди, находящиеся на этапе средней взрослости, демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, что проявилось как в результате контент-анализа ответов на открытые вопросы, так и в ходе анализа результатов количественным методик.

Полученные результаты демонстрируют неоднородность, многогранность понятия одиночества, они показывают, что одиночество переживается не только в координатах пространства и связанности, но и в координатах потребностей в самопознании, саморазвитии, создании планов и стратегий жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Stickley 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. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978> [дата обращения 10.06.2021].
2. Peplau L.A., Perlman D. Perspective on loneliness. // In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. — 1982. — New York: John Wiley and Sons. — Pp. 1–18.
3. Корчагина С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. — М.: МПСИ. 2008. — 228 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством / Т.Л. Крюкова // Психологические исследования. — 2016. — Т. 9, № 49. — С. 1. URL: <http://psystudy.ru> [дата обращения: 20.06.2021].
5. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 3. — С. 27–35. [https://psyjournals.ru/files/6396/psyedu\\_2007\\_n3\\_slobodchikov.pdf](https://psyjournals.ru/files/6396/psyedu_2007_n3_slobodchikov.pdf) [дата обращения: 20.06.2021].
6. Улыбышева И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов / И.Н. Улыбышева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — № 6, <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN619.pdf> [дата обращения: 20.06.2021].
7. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2011. — № 2. — С. 101.
8. 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. [дата обращения: 16.06.2021].
9. Weeks D.G., Michela J.L., Peplau L.A., Bragg M.E. Relation Between Loneliness and Depression: A Structural Equation Analysis // Journal of Personality and Social Psychology. 1980. Vol. 39. № 6. P. 1238–1244. doi: 10.1037/h0077709. [дата обращения: 20.06.2021].
10. Stravynski A., Boyer R. Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study // Suicide and Life-Threatening Behavior. 2001. Vol. 31. № 1. P. 32–40. DOI: 10.1521/suli.31.1.32.21312 [дата обращения: 18.06.2021].
11. Hawkey L.C., Cacioppo J.T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms // Ann Behav Med. 2010. Vol. 40. № 2. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8 [дата обращения: 20.06.2021].
12. Ryan T., Xenos S. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage // Computers in Human Behavior. 2011. Vol. 27. № 5. p. 1658–1664. doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004. [дата обращения: 10.06.2021].
13. Whang L.S., Lee S., Chang G. Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction // Cyber Psychology & Behavior. 2004. Vol. 6. № 2. Doi: 10.1089/109493103321640338. [дата обращения: 20.06.2021].

14. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2016. — 88 с.
15. Лабиринты одиночества / под ред. Н.Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — 289 с.
16. Вартамян Г.А. Когнитивные и эмоциональные компоненты представлений об одиночестве у юношей и девушек в период ранней взрослости / Г.А. Вартамян, И.Р. Муртазина, О.Ю. Стрижицкая // Петербургский психологический журнал. — 2020. — № 31. — С. 48–63. <https://ppj.spbpo.ru/psy/article/view/277/186> [дата обращения: 27.06.2021].
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 576 с.
18. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с.
19. Стрижицкая О.Ю. Адаптация болгарской версии шкалы социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) для взрослых и пожилых людей / О.Ю. Стрижицкая, М.Д. Петраш, И.Р. Муртазина, Г.А. Вартамян, Ф.С. Маневский, Н.Х. Александрова, Л.В. Бабакова // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Том 28, № 4. — С. 79–97. doi: 10.17759/cpp.2020280405 [дата обращения: 20.06.2021].
20. Стрижицкая О.Ю. Представления об одиночестве в России и Болгарии (на примере студентов) / О.Ю. Стрижицкая, И.Р. Муртазина, Л.В. Бабакова, Н.Х. Александрова, // Изв. Саратов. ун-та. нов. сер. сер. Акмеология образования. Психология развития. — 2020. — Т. 9. — Вып. 4(36). — С. 367–376. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2020-9-4-367-376> [дата обращения: 20.06.2021].



**Murtazina Inna Ralifovna**

Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia

E-mail: [i.r.myrtazina@spbu.ru](mailto:i.r.myrtazina@spbu.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/B-7635-2018>

РИИЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=761502](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=761502)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57205300416>

## **Ideas of loneliness and peculiarities of its experience by people in different periods of adulthood**

**Abstract.** The article is a description of the results of a study of ideas about loneliness and the characteristics of the experience of loneliness in the period of middle and late adulthood. The relevance of the study is due to the fact that loneliness today is one of the most common phenomena in modern society, characteristic of all age groups. The question of experiencing loneliness during adulthood is also relevant because research on loneliness is focused primarily on the period of early adulthood and the period of aging; other age periods remain poorly understood. The aim of our study was to study the ideas of loneliness in adults at different stages of ontogenesis, as well as the characteristics of their experience of loneliness. The study involved 214 people aged 25 to 61 years ( $M = 45.38$ ;  $SD = 8.99$ ; 96 male and 118 female).

The author revealed that in the minds of respondents of both age groups, loneliness was associated with both negative and positive aspects, which correlated with the existential approach within the framework of psychology, which involved considering loneliness not only from the position of its negative aspects, but from the point of view of its resourcefulness, positive characteristics. Our data showed that respondents 25–45 years old were characterized by a more positive-resource view of loneliness than for respondents 46–61 years old. In addition, women generally had a more positive attitude towards loneliness than men. Older respondents placed more emphasis on the negative aspects of loneliness, demonstrated a greater dependence on communication, a negative attitude towards loneliness, which, we believe, requires additional more detailed study, and may also be due to the characteristics of the period of late adulthood associated with some changes in social interaction.

**Keywords:** loneliness; positive loneliness; solitude; alienation; ideas of loneliness; experiencing of loneliness; adulthood; middle adulthood; late adulthood