

УДК 159.9.07

Муртазина И.Р., Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Одиночество в разные периоды взрослости: отношение, представления, переживание¹

Loneliness in Different Periods of Adulthood: Attitude, Representations, Experience

Аннотация

Статья представляет собой описание результатов исследования представлений взрослых людей об одиночестве, их отношения к одиночеству и особенностей его переживания в связи с полом и возрастом. Выборка: 208 человек в возрасте от 25 до 60 лет (средний возраст – 44,77 лет (SD = 8,52), 92 мужчины и 116 женщин). Анализ результатов показал, что большинство взрослых, принявших участие в исследовании, склонны рассматривать одиночество как многомерный конструкт, описывая его не только как исключительно негативный феномен, а давая ему преимущественно положительную или нейтральную характеристику. В состоянии одиночества взрослые обеих групп чаще всего склонны размышлять о будущем, планировать, мечтать, анализировать происходящие в их жизни события, искать решения сложных ситуаций, думать о родных и близких, отдыхать от общения и суеты. Однако стоит отметить, что раздумья и мысли, связанные с планами на будущее; постановкой целей чаще возникают у взрослых в период средней взрослости, что, вероятно, обусловлено особенностями возрастного периода.

Выявлено, что для респондентов обеих групп одиночество связано преимущественно с переживанием положительных или нейтральных эмоций: спокойствия, умиротворения, удовлетворения, комфорта, радости и др. Женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, чаще испытывают положительные эмоции в связи с ним и видят ресурсность данного состояния, нежели мужчины.

Ключевые слова: одиночество, представление об одиночестве, отношение к одиночеству, переживание одиночества, уединение, независимость, период взрослости

Abstract

The article presents a study of the representations of adults about loneliness, their attitude to loneliness and the characteristics of its experiencing in connection with gender and age. Sample: 208 people aged 25 to 60 years (average age - 44.77 years (SD = 8.52), 92 men and 116 women). The results analysis showed that majority of adults considered loneliness as a multidimensional construct, describing it not only as an exclusively negative phenomenon, but giving it a predominantly positive or neutral characteristic. In a state of loneliness adults of both groups were often inclined to reflect on the future, plan, dream, analyze events happening in their lives, look for solutions to difficult situations, think about relatives and friends, take a break from communication and fuss. However, it is worth noting that thoughts related to plans for the future and setting goals occurred more often in adults during middle adulthood, which is probably due to the peculiarities of the age period.

For the respondents of both groups, loneliness was mainly associated with the experience of positive or neutral emotions: calm, peace, satisfaction, comfort, joy, etc. Women showed a more positive attitude to loneliness, more often experienced positive emotions in connection with it and saw the resourcefulness of this state.

Keywords: loneliness, loneliness representations, attitude to loneliness, loneliness experience, solitude, independence, adulthood

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований в рамках научного проекта № 19-513-18015.

Введение

Одиночество представляет собой одно из наиболее распространенных явлений в современном обществе (Stickley, Koyanagi, Roberts, Richardson, Abbott, Tumanov, McKee, 2013), а также одну из самых сложных фундаментальных проблем бытия человека, требующую своего решения в разные возрастные периоды на протяжении всей его жизни. Феномен одиночества является сложным, многомерным и противоречивым, насчитывает многовековую историю, сопровождая человечество абсолютно на каждом этапе его существования и развития. При этом в современном научном знании отсутствует единство мнений относительно содержательного наполнения понятия «одиночество». Зачастую проблема одиночества связывается с деформацией отношений личности и сопровождается ощущением чуждости мира вплоть до невозможности занять в нем относительно устойчивое положение. Одиночество существенно осложняет процесс успешного вхождения личности в широкий контекст социальных отношений, а недостаток чувства общности может приводить к недоразвитию конструктивных отношений личности с миром (Загртдинова, Шагивалеева, 2011). В психологической литературе на сегодняшний день можно встретить множество разнообразных трактовок понятия одиночества, что обусловлено многообразием подходов к его рассмотрению не только в различных гуманитарных науках, но и в рамках психологического знания, а также сложностью и противоречивостью самого явления, скрывающегося за понятием одиночества.

Г.И. Колесникова отмечает, что отсутствие единого мнения относительно содержательного наполнения понятия «одиночество» создает серьезные трудности для анализа данного феномена в теоретическом и практическом плане, поскольку, как пишет автор, «одиночество как болезненное состояние личности качественно отличается от наполненного глубинным экзистенциальным смыслом одиночества как стиля жизни»

(Колесникова, 2014, с. 81-82). В статье автор определяет одиночество как «феномен, порожденный сознанием личности и переживаемый ею в виде негативного психоэмоционального состояния, изменить которое она не в силах, проявляющегося во вне в виде отрицательной трактовки себя/окружающих/мира в целом, на основе которой формируются дезадаптивные поведенческие конструкты» (Колесникова, 2014, с. 82).

С.Г. Корчагина обращает внимание на то, что, рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем, используя совершенно разные категории. Так, к примеру, мы можем говорить об одиночестве как чувстве, процессе, отношении, потребности. Сама исследователь под одиночеством подразумевает «психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими» (Корчагина, 2008, с. 25).

Н.В. Гришина определяет одиночество как «острое чувство переживания человеком его оторванности от своего окружения, мира людей, ощущаемой пропасти между своим внутренним миром и ими» (Гришина, 2018, с. 151). Одиночество имеет субъективный статус и обусловлено исключительно психологическими причинами (Гришина, 2018). Автором также делается акцент на целесообразности выделения, наряду с одиночеством как феноменом, ассоциирующимся с негативными переживаниями, одиночества как факта экзистенциальной отделенности человека от других, его нахождения «наедине со своими экзистенциальными проблемами и со своей жизнью» (Гришина, 2018, с. 167). Человек «сам переживает свою жизнь и проживает её один, никто не может это сделать за него» (Гришина, 2018, с. 167). Это объективный факт человеческого существования, неприятие которого ведет к страху перед одиночеством и попыткам совладать с ним посредством установления близких и удовлетворяющих отношений с другими людьми (Гришина, 2018, с. 177).

Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев, говоря об одиночестве, в наиболее общем плане определяют его как «переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми» (Осин, Леонтьев, 2016, с. 4; Осин, Леонтьев, 2013, с. 56). Д.А. Леонтьев также обращает внимание на то, что одиночество, являясь конструктом многомерным, может быть как добровольным, так и вынужденным, становясь источником серьезных психологических проблем и нарушений (Леонтьев, 2011). Одиночество как состояние положительное и добровольное тесно граничит с понятиями свободы и независимости, связано с личным пространством человека, самопознанием и рефлексией.

В статье С.А. Ишанова и Е.Н. Осина, посвященной рассмотрению одиночества и уединения, авторы отмечают, что одиночество представляет собой «негативное переживание, при котором аутокоммуникация либо отсутствует или не приносит желаемого результата. Оно характеризуется нереализованным стремлением к своему «Я», к другим людям или к чему-то большему. Выстраивание этих внутренних отношений позволяет принять одиночество как фундаментальный экзистенциальный факт и научиться ценить уединение» (Ишанов, Осин, 2019, с. 179). Под уединением авторы предлагают рассматривать «ситуацию аутокоммуникации и саморефлексии, открытую позитивным и негативным переживаниям и несущую потенциал для осознания и трансформации внутренних связей человека с миром» (Ишанов, Осин, 2019, с. 179).

В работе Т.Л. Крюковой одиночество рассматривается как «воспринимаемый дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как не удовлетворяющие его потребности; результат его когнитивно-эмоциональной оценки своих социальных связей, отношений (социальной сети), которые качественно неадекватны или количественно невелики» (Крюкова, 2016).

Е.Е. Тен, анализируя научные работы по проблеме одиночества, выделяет три его типа (Тен, 2017, с. 95):

1) уединение, как добровольное помещение себя в условия пространства одиночества, где индивид един с самим собой;

2) изоляция, как исключение индивида из обычных отношений в условиях отступления от обычного порядка течения жизнедеятельности, откуда возможно возникновение чувства одиночества; по мнению С.Г. Корчагиной, изоляция является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием, связана она преимущественно с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению (Корчагина, 2008);

3) одиночество, как внутренне психическое переживание, как состояние души.

Рассмотрев различные подходы к изучению одиночества, мы решили остановиться на модели, согласно которой одиночество рассматривается как многомерный феномен, сложный комплекс негативных и позитивных аспектов. С одной стороны, одиночество может переживаться как ощущение покинутости и ненужности, утраты эмоциональной связи с другими (изоляция, отчуждение). С другой стороны, одиночество, может способствовать духовному развитию человека, выступать в качестве времени для размышлений, самопознания и саморазвития, как ресурс «для аутокоммуникации и личностного роста» (Осин, Леонтьев, 2013).

Стоит также отметить, что анализ существующей литературы по проблеме одиночества показал, что большинство исследователей видят в одиночестве негативный аспект – причину деструктивного поведения личности. Чаще всего одиночество характеризуется именно с негативной стороны, рассматривается как проблема; связывается с депрессией, снижением когнитивных функций, деменцией (Cacioppo, Cacioppo, 2014; Weeks, Michela, Replau, Bragg, 1980), суицидом (Stravynski, Boyer, 2001), плохим качеством сна, повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний (Hawkley, Cacioppo, 2010), риском развития болезни

Альцгеймера (Wilson, Krueger, Arnold, et al., 2007) и смертностью (Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, Stephenson, 2015). Одиночество рассматривается как одна из форм девиантного поведения (Задорожная, 2005).

Тем не менее, надо сказать о том, что в современном мире все больше людей добровольно и осознанно выбирают одиночество как временное решение или образ жизни. Кроме того, как отмечает Д.А. Леонтьев, «в последние годы взгляд на одиночество как на позитивный ресурс, нуждающийся в культивировании, получает все более широкое распространение» (Осин, Леонтьев, 2013, с. 59), разрабатываются методы, позволяющие разносторонне подойти к изучению одиночества (Осин, Леонтьев, 2013; Осин, Леонтьев, 2016). Несмотря на это, эмпирических исследований «позитивного одиночества» еще крайне мало.

Как видно из краткого теоретического обзора, на сегодняшний день нет единства мнений в отношении трактовки понятия «одиночество». Кроме того, помимо того, что различными являются подходы к пониманию одиночества, также различаются и субъективные его переживания. Так, время, проведенное человеком в одиночестве, может быть наполнено отчаянием, грустью и негативными мыслями, но также оно может использоваться человеком для творчества, самопознания, размышлений о будущем, внутреннего диалога, позволяющего по-настоящему пережить ценность отношений с другими людьми. Исходя из этого, важно различать болезненное переживание одиночества как отделенности от людей, и переживания, связанные с уединением, которые могут быть как негативными, так и позитивными (Осин, Леонтьев, 2013). При рассмотрении взглядов на понятие одиночества в гуманитарных науках также важно учитывать обыденные представления людей об одиночестве, поэтому одной из основных задач нашего исследования стало изучение представлений взрослых об одиночестве.

Вопрос о переживании одиночества в период взрослости актуален по ряду причин. 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, личной и т.д.). 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 изученными в меньшей степени.

В представленной работе нами была предпринята попытка выявить и описать представления взрослых людей об одиночестве, их отношение к нему, а также изучить особенности переживания одиночества в связи с полом и возрастом респондентов.

Так, нами было выдвинуто предположение о том, что представления об одиночестве, отношение к нему, а также специфика его переживания будут различаться как в разные возрастные периоды, так и в связи с полом респондентов.

Организация и методы исследования

Выборка: в исследовании приняли участие 208 человек в возрасте от 25 до 60 лет (средний возраст 44,77 лет ($SD=8,52$), 92 мужчины и 116 женщин) (таблица 1), проживающие в Санкт-Петербурге, Москве и других регионах России.

Таблица 1 – Характеристика выборки

Группа	Период средней зрелости		Период поздней зрелости	
N	106 человек		102 человека	
Пол	мужчины	женщины	мужчины	женщины
N в каждой подгруппе	45	61	47	55
%	42,5%	57,6%	46,1%	53,9%
Возраст	37,8 (4,88)		52,1 (4,32)	
M (SD)	38,5 (4,6)	37,3 (5,1)	53 (4,3)	51,2 (4,2)

Большинство участников исследования имели высшее образование и являлись представителями разных профессиональных областей. Участие в исследовании было добровольным («выборка по возможности») и анонимным. В выборке были выделены две возрастные группы: (1) 25-45 лет – период средней зрелости (группа 1) и (2) 46-60 лет – период поздней зрелости (группа 2). При формировании выборки мы опирались на данные о возрастных границах, представленных в учебнике по психологии развития и возрастной психологии под общей редакцией Л.А. Головей (Психология развития и возрастная психология, 2016).

Методы: для изучения содержательных аспектов понимания респондентами понятия «одиночество» нами использовались открытые вопросы, направленные на изучение представлений респондентов об одиночестве и отношения к нему; также нами использовался ряд психодиагностических методик, направленных на изучение особенностей переживания одиночества. Так, нами использовались: дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к (краткая версия) (Осин, Леонтьев, 2016) для изучения субъективного переживания одиночества, отношения респондентов к одиночеству как жизненному факту и к уединению; болгарская версия шкалы социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) в адаптации О.Ю. Стрижицкой и др. (Стрижицкая и др., 2020) для изучения социальных аспектов переживания одиночества (ощущение одиночества в семье, в отношениях с друзьями, в

романтических отношениях); шкала А. Бека «Социотропия / автономия» (Bieling, Beck, Brown, 2000) в адаптации О.Ю. Стрижицкой и др. для изучения особенностей взаимодействия личности с социумом (ориентация на социум, социотропность как стратегия, направленная на создание позитивных отношений с окружающими; самодостаточность, ориентация на собственные ценности, представления, мнение, автономия как стратегия, направленная на сохранение независимости, самостоятельности).

Основным методом обработки данных, полученных с помощью открытых вопросов, явился контент-анализ. Выделенные категории подверглись экспертной оценке трех независимых экспертов-психологов. Данные разных возрастных групп сравнивались друг с другом с помощью критерия ϕ^* -угловое преобразование Фишера, предназначенного для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Кроме того, при анализе данных нами использовались критерий U-Манна-Уитни и корреляционный анализ (коэффициент Спирмена).

Результаты исследования и их обсуждение

Начнем представление результатов проведенного исследования с контент-анализа.

Как показал контент-анализ данных, большинство респондентов положительно оценивают одиночество. Так, около 33,2% (N=69) всех респондентов продемонстрировали позитивное отношение к одиночеству, еще 28,9% (N=60) участников исследования ответили, что им нравится пребывать в одиночестве, но при условии, что это состояние не является слишком продолжительным, поскольку длительное нахождение в одиночестве начинает порождать у них негативные мысли и переживания. При этом надо сказать, что в группе 1 статистически значимо большее число участников исследования ответили, что иногда им нравится находиться в одиночестве

($\varphi^*=1,68$; $p\leq 0,05$), чем в группе 2, что, как нам кажется, может являться свидетельством того, что люди в период средней взрослости относятся к одиночеству более позитивно, им в большей мере нравится время от времени находиться наедине с самими собой, чем людям в период поздней взрослости.

Также стоит отметить, что в результате сравнительного анализа с использованием критерия φ^* -угловое преобразование Фишера были обнаружены различия между мужчинами и женщинами (таблица 2).

Таблица 2 – Отношение мужчин и женщин к одиночеству

	Группа 1				Группа 2			
	мужчины		женщины		мужчины		женщины	
	N=45		N=61		N=47		N=55	
	кол-во*	%	кол-во*	%	кол-во*	%	кол-во*	%
Позитивное отношение	10	22,22	29	47,54	15	31,92	15	27,27
Нравится пребывать в одиночестве время от времени	14	31,11	22	36,07	5	10,64	19	34,55
Амбивалентное отношение	4	8,89	0	0	0	0	2	3,64
Негативное отношение	9	20	6	9,84	14	29,79	9	16,36

Примечание: * – количество респондентов, упоминавших данную категорию в своих ответах.

Так, женщины в период средней взрослости статистически значимо чаще демонстрируют позитивное отношение к одиночеству, чем мужчины обеих групп ($\varphi^*=2,748$; $p\leq 0,01$; $\varphi^*=1,654$; $p\leq 0,05$), а также женщины в период поздней взрослости ($\varphi^*=2,264$; $p\leq 0,05$). В целом, мужчины в меньшей степени, чем женщины, демонстрируют позитивное отношение к одиночеству ($\varphi^*=1,64$; $p\leq 0,05$), при этом негативное отношение у них выражено в большей мере, чем у женщин ($\varphi^*=2,593$; $p\leq 0,01$). Полученные данные также подтверждаются результатами, полученными при анализе данных дифференциального опросника переживания одиночества. Так, в результате

использования данного опросника было выявлено, что у мужчин показатели по шкале «позитивное одиночество» являются менее выраженными, чем у женщин ($p \leq 0,05$), что может свидетельствовать о том, что женщины в большей мере, чем мужчины, склонны находить ресурс в одиночестве и уединении, творчески использовать это время для самопознания и саморазвития, а также испытывать положительные эмоции в такого рода ситуациях.

Говоря о представлениях респондентов об одиночестве, стоит отметить, что представители обеих групп дали преимущественно положительную или нейтральную характеристику данному состоянию. Так, наиболее распространенным ответом на вопрос «Что для Вас значит одиночество?» стал ответ о том, что одиночество – это время побыть наедине с самим собой, своими мыслями, время для самопознания и саморазвития (19,23% всех респондентов). Также респондентами отмечалось, что это время для отдыха, передышки, перезагрузки, ресурс для восстановления (13,46%), время спокойствия и тишины (9,13%), свобода действий, независимость (7,21%). Среди негативных характеристик были названы такие, как: когда человек один в жизни, без близких и родных (8,17%), когда не с кем поделиться радостями и невзгодами (6,25%), пустота, ощущение ненужности (6,25%). Значимых различий между двумя возрастными группами выявлено не было, что может свидетельствовать о том, что представления об одиночестве являются схожими у людей разных возрастных групп в целом, при этом одиночество не является исключительно негативным феноменом, а воспринимается большинством респондентов как возможность побыть наедине с собой, своими мыслями, ресурс для самопознания и саморазвития, время для отдыха, перезагрузки и восстановления ресурсов. В общем и целом, такое понимание одиночества созвучно с идеями Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2016; Осин, Леонтьев, 2013; Леонтьев, 2011; Ишанов, Осин,

2019), которые говорят о многомерности одиночества, сочетающего в себе негативные и позитивные аспекты.

Далее мы остановимся на анализе мыслей, действий и переживаний, которые чаще всего упоминали респонденты в своих ответах, говоря о том, что они чувствуют, что делают и о чем думают, пребывая в одиночестве.

Полученные данные о возникающих мыслях и переживаемых эмоциях во время пребывания в одиночестве условно можно поделить на позитивные и негативные. Наиболее частыми позитивными ответами, характерными для всех респондентов были следующие: 66 человек (31,73%) сказали, что размышляют о будущем, мечтают; 44 человека (21,15%) отметили, что в одиночестве они анализируют свою жизнь, актуальные ситуации; 32 человека (15,38%) занимаются планированием; еще 32 респондента (15,38%) ответили, что в это время отдыхают; 18 человек (8,65%) занимаются любимым делом. Наиболее распространенными переживаниями стали спокойствие, уравновешенность и умиротворение (17,8%); комфорт (4,33%); свобода, счастье и радость (4,33%). Во вторую группу вошли ответы респондентов, которые отметили, что во время одиночества чаще всего испытывают тоску, скуку, грусть, тревогу (2,4%); думают о плохом (1,44%).

Также стоит отметить, что сравнительный анализ данных по группам показал, что в период средней взрослости люди чаще говорят о том, что в одиночестве они анализируют свою жизнь, происходящее с ними ($\varphi^*=2,271$; $p \leq 0,05$), размышляют о будущем ($\varphi^*=2,516$; $p \leq 0,01$), планируют ($\varphi^*=3,482$; $p \leq 0,01$), чем люди в период поздней взрослости. Если говорить о возникающих переживаниях и эмоциях, то для взрослых 25-45 лет в большей мере, чем для взрослых 46-60 лет, характерно спокойствие и уравновешенность ($\varphi^*=3,864$; $p \leq 0,01$). Также в ответах респондентов группы 1 встречаются удовлетворенность, занятие творчеством, чего нет в группе респондентов периода поздней взрослости. В свою очередь, респонденты группы 2 отмечают, что в одиночестве у них могут возникать мысли о плохом,

двое человек упомянули радость в связи с пребыванием в одиночестве и один человек – наслаждение. Также обнаружено, что женщины чаще, чем мужчины, отмечают, что используют время нахождения в одиночестве для отдыха и перезагрузки ($\varphi^*=2,922$; $p \leq 0,01$). В целом, стоит отметить, что женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, умея видеть в нем возможности для творчества, отдыха, восстановления ресурсов, время для занятия любимым делом, что также подтверждается результатами дифференциального опросника переживания одиночества, представленными ниже.

Таким образом, опираясь на полученные данные, можно, предположительно, говорить о том, что респонденты обеих групп склонны рассматривать одиночество как многомерный конструкт, описывая его не только как исключительно негативный феномен, но и давая ему преимущественно положительную или нейтральную характеристику. В состоянии одиночества взрослые обеих групп чаще всего склонны размышлять о будущем, планировать, мечтать, анализировать происходящие в их жизни события, искать решения сложных ситуаций, думать о родных и близких, отдыхать от общения и суеты. Однако стоит отметить, что раздумья и мысли, связанные с планами на будущее; постановкой целей чаще возникают у взрослых в период средней зрелости, что, вероятно, обусловлено особенностями возрастного периода. Для респондентов обеих групп одиночество связано, преимущественно, с переживанием положительных или нейтральных эмоций: спокойствия, умиротворения, удовлетворения, комфорта, радости и др. Хотя негативные эмоциональные переживания также встречаются в ответах респондентов.

Среди открытых вопросов, которые задавались респондентам, также был вопрос «Как Вам кажется, быть одиноким и быть в одиночестве – это одно и то же? Как бы Вы охарактеризовали эти два состояния?». Анализируя полученные данные, мы выявили, что для большинства респондентов «быть

одиноким» и «быть в одиночестве» не являются понятиями тождественными. Так ответили 84,13% респондентов (N=175), для 2,4% респондентов указанные выше понятия являются идентичными (N=5), еще 7 человек (3,37%) затруднились дать ответ.

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

Итак, основными характеристиками понятия «быть одиноким», с точки зрения респондентов, являются:

1) *Тотальное одиночество человека.* «Быть одиноким» рассматривается респондентами как отсутствие близких, когда человек абсолютно один по жизни. Данную характеристику отметили 29,33% респондентов (N=61), из которых 35,3% женщин от общего количества женской выборки (N=41) и 21,7% мужчин от общего количества мужской выборки (N=20). Выделенная характеристика в женской выборке выражена сильнее ($\varphi^*=2,17$; $p \leq 0,05$).

2) *Ощущение изолированности от общества* упомянули 7,21% респондентов (N=15), из них 8,62% женщин от общего числа женской выборки (N=10) и 5,44% мужчин от общего числа мужской выборки (N=5).

3) *Образ жизни, продолжительный период* – так ответили 6,73% респондентов (N=14), из них 6,9% женщин от общего числа женской выборки (N=8) и 6,52% мужчин от общего числа мужской выборки (N=6).

4) «Быть одиноким» – *внутреннее состояние, глубоко переживаемое человеком*, по мнению 5,29% респондентов (N=11), из которых 5,17% женщин от общего числа женской выборки (N=6) и 11% мужчин от общего числа мужской выборки (N=5).

5) 5,29% респондентов (N=11) в качестве характеристик понятия «быть одиноким» назвали *негативные переживания (тоску, грусть, горечь)*, среди них 7 женщин – 6,04% и 4 мужчины – 4,35%.

6) *Чувство ненужности, покинутости* отметили 4,81% респондентов (N=10), среди которых 6,03% женщин от общего количества женской выборки

(N=7) и 3,26% мужчин от общего количества мужской выборки (N=3).

7) *Отсутствие поддержки со стороны друзей и близких* – так ответили 4,81% респондентов (N=10), из них всех респонденты – женщины (N=10) – 8,62%.

Таким образом, определяя понятие «быть одиноким», большинство респондентов, в первую очередь, подчеркивают тотальность, устойчивость, длительность и статичность данного состояния, отмечая при этом изолированность, отчужденность, непонимание со стороны других, а также отсутствие поддержки.

В отличие от состояния «быть одиноким», состояние «быть в одиночестве» характеризуется следующими особенностями:

1) *Временный и обратимый характер состояния* – так ответили 26,44% респондентов (N=55), из которых 30,17% женщин от общего количества женской выборки (N=35) и 21,74% мужчин от общего количества мужской выборки (N=20).

2) *Возможность человека побыть наедине с самим собой (уединение)* – такого мнения придерживаются 11,06% участников исследования (N=14), из которых 12,07% составили женщины от общего числа женской выборки (N=91) и 9,78% – мужчины от общего числа мужской выборки (N=9).

3) *Сознательный выбор человека*, который отметили 9,62% респондентов (N=20), из них 11,21% женщин от общего числа женской выборки (N=13) и 7,61% мужчин от общего числа мужской выборки (N=7).

4) *Это время для отдыха от внешнего мира, перезагрузки, ресурсное состояние*, по мнению 7,21% респондентов (N=15), среди которых 4 мужчины (4,34%) и 11 женщин (9,48%).

5) *Необходимое время от времени состояние*, что отметили 5,29% респондентов (N=11), среди которых 6 мужчин (6,52%) и 5 женщин (4,31%).

6) 4,81% респондентов (N=10) ответили, что «быть в одиночестве» является *физическим состоянием (внешним)*, когда человек просто находится

наедине с собой, без других, среди них 6 мужчин (6,52%) и 4 женщины (3,45%), при этом человек является включенным в систему отношений.

Так, определяя понятие «быть в одиночестве», респонденты преимущественно отмечают его временный и обратимый характер, а также сознательный выбор и желание человека пребывать в данном состоянии, отмечая его пользу и необходимость время от времени для каждого человека. При этом «быть в одиночестве» предполагает включенность человека в систему межличностных отношений, что, по мнению испытуемых, отсутствует в понятии «быть одиноким».

Далее перейдем к анализу результатов, полученных с помощью использованных методик. В ходе сравнительного анализа данных, полученных с помощью дифференциального опросника переживания одиночества, нами были получены следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Дифференциальный опросник переживания одиночества: данные по средним и стандартным отклонениям

Группы	N	ОО М (SD)	ЗО М (SD)	ПО М (SD)
Выборка	208	11,3 (3,6)	13,2 (4,5)	24,6 (6,3)
25-45	106	10,8 (3,5)	12,4 (4,5)	25,3 (6,3)
46-60	102	11,8 (3,7)	14,0 (4,3)	23,8 (6,1)
Женщины	116	11,2 (3,4)	13,3 (4,4)	25,5 (6,3)
25-45	61	10,9 (3,2)	12,2 (4,4)	26,6 (6,2)
46-60	55	11,5 (3,5)	14,5 (4,2)	24,2 (6,1)
Мужчины	92	11,5 (3,9)	13,1 (4,5)	23,5 (6,1)
25-45	45	10,7 (3,8)	12,7 (4,7)	23,6 (6,2)
46-60	47	12,3 (3,9)	13,5 (4,3)	23,4 (6,1)

Примечание: ОО – общее одиночество; ЗО – зависимость от общения; ПО – позитивное одиночество.

Как видно из таблицы 3, средние значения, полученные в группе, относящейся к периоду средней зрелости, несколько отличаются от таковых в группе респондентов периода поздней зрелости. Как показал сравнительный анализ с использованием U-Манна-Уитни, для респондентов

46-60 лет характерны статистически значимо более высокие показатели по шкалам «Общее переживание одиночества» ($p=0,019$) и «Зависимость от общения» ($p=0,006$), что может свидетельствовать о том, что взрослые люди 46-60 лет характеризуются более выраженным актуальным переживанием одиночества, негативными представлениями об одиночестве и зависимостью от общения, нежели взрослые 25-45 лет. Кроме того, стоит отметить, что женщины демонстрируют более высокие баллы по шкале «Позитивное одиночество», чем мужчины, что может говорить о том, что женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, умея видеть в нем возможности для творчества, отдыха, восстановления ресурсов, время для занятия любимым делом, что также проявилось и в результате контент-анализа ответов испытуемых на открытые вопросы, описанном нами выше.

Было также показано, что мужчины 46-60 лет демонстрируют более высокие показатели по шкале «Общее переживание одиночества» ($p=0,013$), чем мужчины 25-45 лет, что может свидетельствовать о том, что мужчины старшей возрастной группы характеризуются более выраженным переживанием актуального одиночества, ощущением нехватки эмоциональной близости, контактов с людьми. В женской выборке были выявлены более высокие показатели по параметру «Зависимость от общения» в группе женщин 46-60 лет ($p=0,005$), что может свидетельствовать о более выраженном у женщин данной возрастной группы неприятии одиночества и склонности искать общения любой ценой с целью избежать ситуаций уединения. Кроме того, было обнаружено, что женщины 25-45 лет демонстрируют более высокие показатели по шкале «Позитивное одиночество», чем женщины 46-60 лет ($p=0,037$).

Характеризуя особенности переживания одиночества мужчинами и женщинами, можно отметить, что мужчины в возрасте 25-45 лет, в меньшей степени, чем женщины, склонны находить ресурс в состоянии уединения ($p=0,017$). Женщины в этом возрасте, напротив, относятся к уединению

спокойно, видят в нем ресурс для восстановления и рефлексии. Между мужчинами и женщинами в период поздней взрослости различий обнаружено не было.

Результаты сравнительного анализа данных по методике SELSA-S представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Шкала социального и эмоционального одиночества (SELSA-S): данные по средним и стандартным отклонениям

Группы	N	СЭО М (SD)	НСЭО М (SD)	ОРО М (SD)	РЭО М (SD)	ОШ М (SD)
Выборка	208	10,2 (4,7)	10,8 (4,2)	7,5 (4,1)	7,7 (3,9)	45,1 (8,2)
25-45	106	9,6 (3,8)	10,6 (4,0)	7,3 (4,3)	7,2 (3,9)	44,5 (7,9)
46-60	102	10,9 (5,4)	11,1 (4,3)	7,7 (3,9)	8,2 (3,8)	45,8 (8,4)
Женщины	116	10,0 (4,4)	10,5 (3,8)	7,7 (4,1)	7,7 (3,8)	45,6 (7,9)
25-45	61	9,5 (3,9)	10,7 (3,6)	7,6 (4,4)	7,2 (3,8)	45,6 (8,1)
46-60	55	10,6 (4,9)	10,4 (4,1)	7,7 (3,8)	8,3 (3,7)	45,6 (7,8)
Мужчины	92	10,5 (5,0)	11,1 (4,6)	7,3 (4,0)	7,7 (4,0)	44,6 (8,5)
25-45	45	9,7 (3,6)	10,3 (4,6)	6,8 (4,1)	7,2 (4,04)	43,0 (7,5)
46-60	47	11,3 (5,9)	11,9 (4,5)	7,7 (3,9)	8,1 (4,0)	46,1 (9,1)

Примечание: СЭО – шкала семейного эмоционального одиночества; НСЭО – шкала несемейного эмоционального одиночества; ОРО – шкала одиночества в романтических отношениях; РЭО – шкала романтического эмоционального одиночества; ОШ – общая шкала социального и эмоционального одиночества

Сравнительный анализ данных не выявил различий между мужчинами и женщинами в целом по выборке. Было показано, что представители двух возрастных групп статистически значимо различаются по показателям по шкале романтического эмоционального одиночества ($p=0,037$). Так, респонденты 46-60 лет в большей степени, чем респонденты 25-45 лет, испытывают одиночество и чувство нереализованности в тех романтических отношениях, которые у них есть. Также было выявлено, что мужчины 46-60 лет демонстрируют более высокие показатели, по сравнению с мужчинами 25-45, по шкале несемейного эмоционального одиночества ($p=0,039$), иными словами, у них более выражено переживание одиночества в

отношениях с друзьями, чем у мужчин младшего возраста. Вероятно, это обусловлено особенностями возрастного периода.

По результатам анализа взаимосвязей (коэффициент Спирмена) между показателями дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО) и шкалой социального и эмоционального одиночества (SELSA-S), было выявлено, что в нашей выборке в целом семейное эмоциональное одиночество, одиночество в романтических отношениях, а также романтическое эмоциональное одиночество оказались положительно связаны с ресурсным потенциалом одиночества.

Результаты сравнительного анализа данных по методике «Социотропность – автономность» представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Опросник «Социотропность – автономность»: данные по средним и стандартным отклонениям

Группы	N	СН М (SD)	Зависимость М (SD)	ПРЗ М (SD)	СМДСТ М (SD)	СЦОТПН М (SD)
Выборка	208	27,3 (6,0)	16,5 (4,6)	36,1 (6,5)	40,2 (5,8)	109 (14,1)
25-45	106	26,5 (6,2)	15,9 (4,5)	35,3 (6,6)	41,2 (5,8)	106,7 (14,7)
46-60	102	28,1 (5,6)	17,1 (4,7)	37,1 (6,2)	39,1 (5,6)	111,8 (13,1)
Женщины	116	28,2 (5,7)	16,8 (4,2)	37,4 (6,2)	40,8 (5,6)	110,7 (13,5)
25-45	61	27,3 (5,5)	16,13 (4,0)	35,7 (6,2)	41,6 (6,0)	107,3 (12,8)
46-60	55	29,5 (5,7)	17,6 (4,4)	39,3 (5,6)	39,9 (5,0)	114,4 (13,5)
Мужчины	92	26,1 (6,1)	16,1 (5,0)	34,6 (6,5)	39,4 (6,0)	107,4 (14,7)
25-45	45	25,8 (7,1)	15,5 (5,0)	34,6 (7,2)	40,7 (5,6)	105,9 (17,1)
46-60	47	26,4 (5,1)	16,6 (5,0)	34,5 (5,9)	38,2 (6,1)	108,8 (12,0)

Примечание: СН – социальная неуверенность; ПРЗ – привязанность; СМДСТ – самодостаточность; СЦОТПН – общая шкала социотропности.

Сравнительный анализ данных, полученных в результате использования опросника социотропности / автономности, позволил обнаружить значимые различия между группами. Так, были выявлены значимые различия между двумя возрастными группами по шкалам «Зависимость» ($p=0,032$), «Самодостаточность» ($p=0,013$) и «Социотропность» ($p=0,013$). Так, респонденты 46-60 лет демонстрируют большую ориентацию на

окружающих, на социум, большую связанность с ним, респонденты 25-45 лет, напротив, обнаруживают большую независимость в отношениях с социумом, в большей мере ориентируются на собственные представления, цели и мнение, нежели зависят от окружения.

В рамках возрастных групп были обнаружены следующие различия:

1) женщины 46-60 лет обнаруживают более высокие показатели по шкалам «Социальная неуверенность» ($p=0,009$), «Привязанность» ($p=0,000$) и «Социотропность» ($p=0,029$), чем мужчины. Полученные данные могут, предположительно, свидетельствовать о более выраженной ориентации женщин в период поздней зрелости на социум, более выраженной потребности быть связанными с другими людьми, получать их одобрение, чувствовать их тепло и поддержку, что также проявляется в более выраженном уровне зависимости от общения, обнаруженном с помощью дифференциального опросника переживания одиночества;

2) в мужской выборке было выявлено, что мужчины 25-45 лет характеризуются более высоким уровнем самодостаточности ($p=0,046$), чем мужчины 46-60. Иными словами, мужчины в период средней зрелости демонстрируют большую независимость в отношениях с социумом, ориентируется в большей мере на собственные представления, цели и мнение, нежели зависят от окружения, чем мужчины старшего возраста;

3) в женской выборке были обнаружены различия между женщинами разных возрастов по всем шкалам, кроме шкалы «Самодостаточность», что может свидетельствовать о более выраженной ориентации женщин 46-60 лет на социум, неуверенности в своей социальной компетентности, зависимости от мнения окружающих, нежели женщин 25-45 лет.

В целом мужчины и женщины обнаруживают между собой значимые различия по шкалам «Социальная неуверенность» ($p=0,01$) и «Привязанность» ($p=0,003$). Так, женщины характеризуются более высоким уровнем социальной неуверенности и привязанности, чем мужчины.

Заключение

Одиночество, являясь сложным многомерным феноменом, включающим в себя как негативные, так и позитивные аспекты, по-разному рассматривается в рамках различных теоретических подходов. Помимо того, что различными являются подходы к пониманию одиночества, также различаются и субъективные его переживания. Так, одиночество может переживаться как ощущение пустоты, ненужности и утраты эмоциональной связи с другими, а может, напротив, способствовать самопознанию, росту и развитию человека. В большинстве имеющихся исследований одиночество рассматривается как проблема, неудовлетворенные потребности и дефицит в социальных и межличностных отношениях (Cacioppo, Cacioppo, 2014; Weeks et al., 1980; Stravynski, Boyer, 2001; Hawkey, Cacioppo, 2010; Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010; Holt-Lunstad et al., 2015; Global Council on Brain Health, 2017).

Результаты нашего исследования показали, что взрослые люди склонны рассматривать одиночество как многомерный конструкт, описывая его не только как исключительно негативный феномен, но и давая ему преимущественно положительную или нейтральную характеристику. Отсутствие значимых различий между рассматриваемыми нами возрастными группами может свидетельствовать о том, что представления об одиночестве являются схожими у людей в разные периоды взрослости, при этом одиночество воспринимается большинством респондентов как возможность побыть наедине с собой, своими мыслями, ресурс для самопознания и саморазвития, время для отдыха, перезагрузки и восстановления ресурсов (уединение). Такое понимание одиночества созвучно с идеями Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2016; Осин, Леонтьев, 2013; Леонтьев, 2011; Ишанов, Осин, 2019), которые говорят о многомерности одиночества, сочетающего в себе негативные и позитивные аспекты. При этом женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, чаще испытывают положительные эмоции в связи с ним и видят ресурсность

данного состояния, нежели мужчины. Полученные данные согласуются с результатами дифференциального опросника переживания одиночества. Так, женщины демонстрируют более высокие баллы по шкале «Позитивное одиночество», чем мужчины, что может говорить о том, что женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству, умея видеть в нем возможности для творчества, отдыха, восстановления ресурсов, время для занятия любимым делом.

В состоянии одиночества взрослые обеих групп чаще всего склонны размышлять о будущем, планировать, мечтать, анализировать происходящие в их жизни события, искать решения сложных ситуаций, думать о родных и близких, отдыхать от общения и суеты. Однако стоит отметить, что раздумья и мысли, связанные с планами на будущее; постановкой целей чаще возникают у взрослых в период средней зрелости, что, вероятно, обусловлено особенностями возрастного периода. Для респондентов обеих групп одиночество связано преимущественно с переживанием положительных или нейтральных эмоций: спокойствия, умиротворения, удовлетворения, комфорта, радости и др.

Определяя понятие «быть одиноким», большинство респондентов подчеркивают тотальность, устойчивость, длительность и статичность данного состояния, отмечая при этом изолированность, отчужденность, непонимание со стороны других, а также отсутствие поддержки. В отличие от состояния «быть одиноким», состояние «быть в одиночестве», по мнению респондентов, является кратковременным, позитивным и необходимым для регуляции эмоционального состояния, отдыха и перезагрузки, а также зависит от желания самого человека. При этом «быть в одиночестве» предполагает включенность человека в систему межличностных отношений, что, по мнению испытуемых, отсутствует в понятии «быть одиноким».

Также показано, что респонденты возрастной группы 46-60 лет характеризуется более выраженным актуальным переживанием одиночества,

более негативными представлениями об одиночестве и зависимостью от общения, более выраженным ощущением одиночества и нереализованности в актуальных романтических отношениях.

Характеризуя особенности переживания одиночества мужчинами и женщинами, можно отметить, что мужчины в возрасте 25-45 лет, в меньшей степени, чем женщины, склонны находить ресурс в состоянии уединения. Женщины в этом возрасте, напротив, относятся к уединению спокойно, видят в нем ресурс для восстановления и рефлексии. Мужчины 46-60 лет демонстрируют более высокие уровни переживания одиночества в отношениях с друзьями, чем мужчины младшего возраста.

Кроме того, респонденты 46-60 лет характеризуются более выраженной ориентацией на окружающих, на социум; респонденты 25-45 лет, напротив, обнаруживают бóльшую независимость в отношениях с социумом, в большей мере ориентируются на собственные представления, цели и мнение, нежели зависят от окружения. Также стоит отметить, что женщины характеризуются более высоким уровнем социальной неуверенности и привязанности, чем мужчины. Они являются более неуверенными в собственных оценках социального взаимодействия, адекватности выбираемых стратегий поведения, точности понимания обратной связи в социальных контекстах, а также у них более выражена потребность быть связанными с другими людьми, получать их одобрение, чувствовать их тепло и поддержку.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило выявить ряд особенностей в представлениях взрослых об одиночестве, отдельные аспекты их отношения к нему, а также особенности переживания одиночества в зависимости от возраста и пола.

Список использованных источников

- Гришина Н.В. Экзистенциальная психология: Учебник. СПб., изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. 494 с.
- Загртдинова З.Р., Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами вуза // Международный журнал экспериментального образования, 2011. № 8. С. 54.
- Задорожная О.В. Одиночество как одна из форм девиантного поведения: причины и особенности проявления // Общество и право, 2005. № 4 (10). С. 66-71.
- Иванченко Г.В. Возрасты одиночества // Развитие личности, 2007. № 1. С. 55-80.
- Ишанов С.А., Осин Е.Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек, 2019. Т. 30. № 3. С. 164-183.
- Колесникова Г.И. Одиночество: экзистенциальный смысл одиночества как смысла жизни // Международный научно-исследовательский журнал, 2014. № 8-1 (27). С. 81-83.
- Корчагина С.Г. Психология одиночества. М., Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
- Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования, 2016. Т. 9. № 49. С. 1.
- Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога, 2007. № 3. С. 93-112.
- Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия, 2011. № 2 (19). С. 101-108.
- 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.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М., Смысл, 2016. 88 с.
- Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Под общ. ред. Л.А. Головей. М., Юрайт, 2016. 413 с.
- Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д., Муртазина И.Р., Вартанян 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. Т. 28. № 4. С. 79-97. DOI:10.17759/cpp.2020280405
- Тен Е.Е. Одиночество как фактор зависимости индивида // Ученые заметки ТГОУ, 2017. Т. 8. № 2. С. 95-98.
- Bieling P.J., Beck A.T., Brown G.K. The Sociotropy-Autonomy Scale: Structure and Implications // Cognitive Therapy & Research, 2000. Vol. 24. No. 6. Pp. 763-780. DOI: 10.1023/A:1005599714224
- Cacioppo J.T. Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later / J.T. Cacioppo, S. Cacioppo // Evidence-Based Nursing, 2014. Vol. 17. No. 2. Pp. 59-60. DOI:10.1136/eb-2013-101379
- Hawkley L.C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / L.C. Hawkley, J.T. Cacioppo // Ann. Behav. Med., 2010. Vol. 40. No. 2. DOI:10.1007/s12160-010-9210-8

- Holt-Lunstad J. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review / J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, M. Baker, T. Harris, D. Stephenson // *Perspectives on Psychological Science*, 2015. Vol. 10. No. 2. Pp. 227-237. DOI:10.1177/1745691614568352
- Holt-Lunstad J. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review / J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, J.B. Layton // *PLoS Medicine*, 2010. Vol. 7. No. 7. e1000316. DOI:10.1371/journal.pmed.1000316
- 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, No. 7. P. e67978. DOI:10.1371/journal.pone.0067978
- Stravynski A. Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study / A. Stravynski, R. Boyer // *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2001. Vol. 31. No. 1. Pp. 32-40.
- Weeks D.G. Relation Between Loneliness and Depression: A Structural Equation Analysis / D.G. Weeks, J.L. Michela, L.A. Peplau, M.E. Bragg // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980. Vol. 39. No. 6. Pp. 1238-1244. DOI:10.1037/h0077709
- Wilson R.S. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease / R.S. Wilson, K.R. Krueger, S.E. Arnold, et al. // *Arch. Gen. Psychiatry*, 2007. No. 64. Pp. 234-240.

References

- Grishina N.V. *Ekzistentsial'naiia psikhologiiia [Existential Psychology]: Uchebnik*. St. Petersburg, SPSU Publ., 2018. 494 p. (In Russian)
- Zagrdinova Z.R., Shagivaleeva G.R. *Odinochestvo i osobennosti ego perezhivaniia studentami vuza [Loneliness and characteristics of its experience by university students]* // *Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniia*, 2011. No. 8. P. 54. (In Russian)
- Zadorozhnaia O.V. *Odinochestvo kak odna iz form deviantnogo povedeniia: prichiny i osobennosti proiavleniia [Loneliness as one of the forms of deviant behavior: causes and features of manifestation]* // *Obshchestvo i pravo*, 2005. No. 4 (10). Pp. 66-71. (In Russian)
- Ivanchenko G.V. *Vozrasty odinochestva [Ages of loneliness]* // *Razvitie lichnosti*, 2007. No. 1. Pp. 55-80. (In Russian)
- Ishanov S.A., Osin E.N. *Naedine s soboi: uedinenie i odinochestvo [Alone with oneself: Solitude and Loneliness]* // *Chelovek*, 2019. Vol. 30. No. 3. Pp. 164-183. (In Russian)
- Kolesnikova G.I. *Odinochestvo: ekzistentsial'nyi smysl odinochestva kak smysla zhizni [Loneliness: existential meaning of loneliness as lifestyle]* // *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*, 2014. No. 8-1 (27). Pp. 81-83. (In Russian)
- Korchagina S.G. *Psikhologiiia odinochestva [Psychology of loneliness]*. Moscow, Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institut, 2008. 228 p. (In Russian)
- Kriukova T.L. *Psikhologiiia sovladaniia s odinochestvom [Coping with loneliness psychology]* // *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2016. Vol. 9. No. 49. P. 1. (In Russian)

- Kriukova T.L., Kuftiak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniia (adaptatsiia metodiki WCQ) [Coping questionnaire (adaptation of WCQ)] // Zhurnal prakticheskogo psikhologa, 2007. No. 3. Pp. 93-112. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Ekzistentsial'nyi smysl odinochestva [The existential meaning of loneliness] / D.A. Leont'ev // Ekzistentsial'naia traditsiia: Filosofii, psikhologii, psikhoterapii, 2011. No. 2 (19). Pp. 101-108. (In Russian)
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniia odinochestva: struktura i svoistva [Multidimensional Inventory of Loneliness Experience: Structure and Properties] // Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki, 2013. Vol. 10. No. 1. Pp. 55-81. (In Russian)
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniia odinochestva (DOPO) [Multidimensional Inventory of Loneliness Experience (MILE)]. Moscow, Smysl Publ., 2016. 88 p. (In Russian)
- Psikhologiya razvitiia i vozrastnaia psikhologiya [Developmental psychology and developmental psychology]: uchebnik i praktikum dlia prikladnogo bakalavriata / Pod obshch. red. L.A. Golovei. Moscow, Iurait Publ., 2016. 413 p. (In Russian)
- Strizhitskaia O.Iu., Petrash M.D., Murtazina I.R., Vartanian G.A., Manevskii F.S., Aleksandrova N.Kh., Babakova L.V. Adaptatsiia bolgarskoi versii shkaly sotsial'nogo i emotsional'nogo odinochestva (SELSA-S) dlia vzroslykh i pozhilykh liudei [Adaptation of the bulgarian version of the social and emotional loneliness scale (short form) for adults and older adults] // Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia, 2020. Vol. 28. No. 4. Pp. 79-97. DOI:10.17759/cpp.2020280405. (In Russian)
- Ten E.E. Odinochestvo kak faktor zavisimosti individa [Loneliness as a factor of dependence of the individual] // Uchenye zametki TGOU, 2017. Vol. 8. No. 2. Pp. 95-98. (In Russian)
- Bieling P.J., Beck A.T., Brown G.K. The Sociotropy-Autonomy Scale: Structure and Implications // Cognitive Therapy & Research, 2000. Vol. 24. No. 6. Pp. 763-780. DOI: 10.1023/A:1005599714224
- Cacioppo J.T. Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later / J.T. Cacioppo, S. Cacioppo // Evidence-Based Nursing, 2014. Vol. 17. No. 2. Pp. 59-60. DOI:10.1136/eb-2013-101379
- Hawkley L.C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / L.C. Hawkley, J.T. Cacioppo // Ann. Behav. Med., 2010. Vol. 40. No. 2. DOI:10.1007/s12160-010-9210-8
- Holt-Lunstad J. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review / J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, M. Baker, T. Harris, D. Stephenson // Perspectives on Psychological Science, 2015. Vol. 10. No. 2. Pp. 227-237. DOI:10.1177/1745691614568352
- Holt-Lunstad J. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review / J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, J.B. Layton // PLoS Medicine, 2010. Vol. 7. No. 7. e1000316. DOI:10.1371/journal.pmed.1000316
- 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, No. 7. P. e67978. DOI:10.1371/journal.pone.0067978

- Stravynski A. Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study / A. Stravynski, R. Boyer // *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2001. Vol. 31. No. 1. Pp. 32-40.
- Weeks D.G. Relation Between Loneliness and Depression: A Structural Equation Analysis / D.G. Weeks, J.L. Michela, L.A. Peplau, M.E. Bragg // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980. Vol. 39. No. 6. Pp. 1238-1244. DOI:10.1037/h0077709
- Wilson R.S. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease / R.S. Wilson, K.R. Krueger, S.E. Arnold, et al. // *Arch. Gen. Psychiatry*, 2007. No. 64. Pp. 234-240.