

Отношение к одиночеству: поведенческие стратегии как ресурсы преодоления*

М. Д. Петраш^а, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина,
Г. А. Вартамян, А. В. Шукин

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская набережная, 7–9

Для цитирования: Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Вартамян Г. А., Шукин А. В. Отношение к одиночеству: поведенческие стратегии как ресурсы преодоления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 4. С. 341–355. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.404>

В работе рассматриваются понятие «одиночество» и современный взгляд на проблему изучения данного феномена. Представлены данные эмпирического исследования по изучению переживания одиночества и совладающего поведения у взрослых. В исследовании приняли участие 256 респондентов в возрасте от 21 до 73 лет, в том числе 153 женщины и 103 мужчины. Большинство участников проживают в г. Выборге Ленинградской области (65,2%). Участники исследования являются представителями разных профессиональных сред (преподаватели вузов, школ, гимназии, медицинские работники, инженеры, госслужащие), 216 человек имеют высшее образование. Мы предположили, что могут существовать типы отношения к одиночеству, отличающиеся по уровню выраженности характеристик феномена и эти типы могут по-разному регулироваться совладающим поведением. Также мы предположили, что социотропность выступает в качестве ресурса при переживании одиночества, а предикторами социотропности выступают проблемно-ориентированные копинг-стратегии. Дизайн исследования включал методики: дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, шкала социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) в адаптации О. Ю. Стрижицкой и др., шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной и Л. В. Жуковской (краткая версия), шкала удовлетворенности жизнью Е. Динера, копинг-тест Р. Лазаруса, шкала «Социотропность — Самодостаточность», анкета. Выявлены четыре типа отношения к одиночеству, отличающиеся выраженностью характеристик одиночества и их соотношением: «адаптивный», «зависимый», «совладающий», «самодостаточный». Показаны различия в регуляции поведения у респондентов с разным типом отношения к одиночеству, определена структура взаимосвязей копинг-стратегий с характеристиками одиночества. Показан вклад проблемно-ориентированных стратегий в снижение уровня переживания одиночества; неоднозначный вклад стратегии «самоконтроль» в переживание общего одиночества и социального — эмоционального одиночества в зависимости от типа отношения к исследуемому феномену. Показано, что социотропность может выступать ресурсом в ситуации переживания одиночества.

Ключевые слова: типы отношения к одиночеству, переживание одиночества, копинг-стратегии, социотропность — самодостаточность.

* Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 19-513-18015.

^а Автор для корреспонденции.

Введение

Обращаясь к проблеме одиночества, нельзя не отметить актуальность и высокую значимость изучения данного феномена. Каждый человек в определенный период своей жизни склонен ощущать себя одиноким, одиночество заложено в человеческом опыте и характерно для всех возрастных групп (Peplau, Perlman, 1982).

Изучаемый феномен имеет различные определения, но в общем виде под одиночеством понимают «переживание собственной невовлеченности в контакты с другими людьми» (Леонтьев, 2011). Сторонники когнитивного подхода под одиночеством понимают несоответствие между желаемым и фактическим уровнем социальных отношений (Peplau, Perlman, 1982). Данное определение указывает на то, что одиночество является субъективным и негативным опытом, результатом когнитивной оценки наличествующих отношений. Человек может чувствовать себя одиноким даже в случае множественных социальных контактов, если они не соответствуют определенному типу отношений, который, по мнению конкретного человека, является желаемым. В данном случае возникает вопрос об улучшении качества отношений, о снижении негативного эффекта одиночества. В рамках эволюционной модели одиночество рассматривается как эволюционный механизм, способствующий близости между людьми, побуждающий справляться с трудностями при поддержке других (Cacioppo et al., 2006; 2015). Одиночество представляет собой особый период, когда старые связи расторгнуты, а новые еще не выстроены.

В западной исследовательской литературе выделяют несколько типов одиночества (Cacioppo et al., 2015): социальное (относительное) — отсутствие надлежащих социальных связей; эмоциональное (интимное) — отсутствие глубокого интимного контакта со значимым человеком, оказывающим эмоциональную поддержку и помощь; экзистенциальное одиночество — глубоко переживаемое психологическое состояние, понимаемое как «невыносимая пустота, печаль и тоска, возникающая в результате осознания своей фундаментальной обособленности как человеческого существа» (цит. по: Ettema et al., 2010). Одиночество называют «отвращающим психологическим состоянием» (Cacioppo, 2006), так как оно наносит ущерб психологическому здоровью и благополучию (Murphy, 1992), способствует возникновению ряда физических и психических дисфункций, факторов психосоциального риска, в том числе депрессивной симптоматики (Cacioppo et al., 2015), что и сделало его (одиночество) важной проблемой здравоохранения (Cacioppo et al., 2002; 2015). Имеются данные о вкладе одиночества в снижение продолжительности жизни человека (Nicolaisen, Thorsen, 2014; Holt-Lunstad, 2015).

Обзор современной литературы по проблеме показывает, что большинство исследований акцентируют внимание на негативных аспектах одиночества. Но практика современной жизни такова, что люди все чаще выбирают «добровольное одиночество» — это формирует интерес к изучению данного феномена как ресурсной составляющей. В последние годы появилось новое понимание одиночества, включающего не только негативные его стороны, но и позитивные (Осин, Леонтьев, 2013). Авторами разработаны новые методы исследования, которые позволяют рассматривать одиночество разносторонне.

Последние два года данный феномен рассматривается в контексте пандемической ситуации, так как вынужденное одиночество (в виде самоизоляции как

антипандемической меры) усиливает его переживание за счет сокращения физического взаимодействия, что может детерминировать серьезные психологические проблемы (Леонтьев, 2011). Результаты получены неоднозначные. В ряде исследований отмечается повышение переживания уровня одиночества у молодых людей (18–35 лет) (Sutin et al., 2020), но встречаются данные, свидетельствующие о неизменности уровня одиночества до и после острого периода пандемии (Luchetti et al., 2020). Сравнивая данные выраженности одиночества на российской выборке, мы выявили противоположную тенденцию, т. е. снижение выраженности общего переживания одиночества. В данном случае, как и в ряде зарубежных исследований, выявленные различия сложно связывать с пандемической ситуацией, так как исследований, в которых проводятся измерения выраженности характеристик одиночества на одной и той же выборке «до» и «после», критически мало.

Одиночество переживается каждым человеком по-разному и зависит от многих факторов: от личного жизненного опыта, наличествующих ресурсов, определения своего места в социальном взаимодействии, конкретной ситуации и отношения к ней. Каждый выбирает способы совладания, помогающие снизить уровень переживания. Стили совладания могут модулировать негативное воздействие переживания одиночества: с одной стороны, выступать в качестве буфера, с другой — усиливать их.

По мнению ученых, занимающихся проблемой одиночества, эффективность влияния копинг-стратегий на феномен является спорной. В систематическом обзоре зарубежных ученых о взаимосвязи одиночества и стратегий преодоления были выявлены неоднозначные результаты (Deckx et al., 2018). В одних исследованиях показан эффект снижения уровня одиночества с помощью стратегий совладания, в ряде других такого эффекта не выявлено. Основным результатом анализа данных стала констатация факта позитивного вклада проблемно-ориентированных копинг-стратегий в снижение уровня одиночества (Deckx et al., 2018). В отечественной психологии работ, посвященных изучению вклада поведенческих стратегий в зависимости от отношения к одиночеству и его переживания, крайне мало, что и определило цель нашего исследования. Новизна состоит в том, что мы рассмотрели типы отношения к одиночеству, включая его позитивный аспект, в соотношении со стратегиями совладающего поведения. Мы предположили, что могут существовать типы отношения к одиночеству, отличающиеся по уровню выраженности характеристик феномена (позитивное одиночество, зависимость от общения и общее переживание одиночества) и эти типы могут по-разному регулироваться совладающим поведением. Также мы предположили, что социотропность выступает в качестве ресурса при переживании одиночества, а предикторами социотропности выступают проблемно-ориентированные копинг-стратегии.

Методы

Участники и процедура исследования. В исследовании приняли участие 256 респондентов в возрасте от 21 до 73 лет, в том числе 153 женщины и 103 мужчины. Большинство участников проживают в г. Выборге Ленинградской области (65,2%), 19,9% — жители Санкт-Петербурга и 14,8% — из других регионов. Участники исследования являются представителями разных профессиональных сред

(преподаватели вузов, школ, гимназий, медицинские работники, инженеры, госслужащие), 216 человек имеют высшее образование. Сбор данных осуществлялся в конце 2020 г., метод подбора — произвольная выборка.

Методики исследования:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева (Осин, Леонтьев, 2013), позволяющий изучить особенности переживания одиночества как многомерного феномена. Опросник включает три шкалы: «общее переживание одиночества» (ОО) — высокие показатели отражают степень актуального переживания одиночества; «зависимость от общения» (ЗО) — выраженность значений указывает на неприятие одиночества; высокие значения шкалы «позитивное одиночество» (ПО) свидетельствует о ресурсной стороне одиночества.
2. Шкала социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) в адаптации О. Ю. Стрижицкой и группы авторов (Стрижицкая и др., 2020) для изучения переживания одиночества в целом (общая шкала) и в различных жизненных сферах. Включает четыре субшкалы: «семейное эмоциональное одиночество» — рассматривает ощущение одиночества в кругу семьи; «несемейное эмоциональное одиночество» — измеряет переживание одиночества в отношениях с друзьями; «одиночество в романтических отношениях» — оценивает наличие романтической среды, позволяющей не испытывать одиночества; «романтическое эмоциональное одиночество» — отражает переживание одиночества и нереализованности в существующих романтических отношениях. Высокие значения свидетельствуют о наличии переживания одиночества в соответствующей сфере.
3. Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной и Л. В. Жуковской (Жуковская, Трошихина, 2011), краткая версия.
4. Шкала удовлетворенности жизнью Е. Динера (Diener, 1984).
5. Копинг-тест Р. Лазаруса в адаптации Е. Р. Исаевой (Вассерман и др., 2009).
6. Шкала «социотропность — самодостаточность» в адаптации О. Ю. Стрижицкой с соавторами (Стрижицкая О. Ю. и др., в печати). Методика включает четыре субшкалы: «социальная неуверенность», «зависимость», «привязанность», «самодостаточность» — и общую шкалу. Высокие оценки по общей шкале и первым трем шкалам свидетельствуют о выраженной ориентации на социум или социотропности; по субшкале «самодостаточность» — о выраженной ориентации на собственные ценности, мнение.
7. Анкета, специально составленная в соответствии с задачами исследования, включающая демографические характеристики, а также ряд блоков по оценке удовлетворенности различными сторонами жизни: семейным статусом, материальным положением, общением с детьми, супругом/супругой, друзьями, коллегами, удовлетворенность профессиональной деятельностью. Подсчет данных производился в процентном соотношении, где 100 % показывает максимальную удовлетворенность.

Результаты

Нами была сделана попытка построения типов одиночества по характеристикам отношения к нему: общее переживание одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество. Для классификации мы использовали стандартизованные значения параметров. С помощью кластеризации методом k-средних нами было выделено четыре кластера (типа одиночества), отличающихся по выраженности обозначенных параметров (рис. 1). Для более целостной картины переживания одиночества в рисунок добавлена шкала социального — эмоционального одиночества.

С целью описания выделенных типов нами был проведен сравнительный анализ характеристик удовлетворенности различными сторонами своей жизни, общей удовлетворенности жизнью и уровня психологического благополучия (табл. 1), а также параметров социотропности (рис. 2).

Таблица 1. Выраженность общей удовлетворенности жизни, параметров психологического благополучия и социотропности в выделенных кластерах*

Параметры	1-й тип М (SD)	2-й тип М (SD)	3-й тип М (SD)	4-й тип М (SD)	F	p
ОУЖ (Динер)	27,1 (5,2)	24,5 (6,3)	22,0 (5,4)	25,3 (4,8)	6,89	0,000
Шкала психологического благополучия К. Рифф						
Компетентность	10,9 (1,7)	9,87 (1,6)	9,61 (1,5)	10,6 (1,6)	7,58	0,000
Личностный рост	9,73 (2,6)	9,90 (2,4)	9,05 (2,5)	10,6 (2,7)	3,46	0,017
Позитивные отношения	11,2 (1,9)	10,9 (2,1)	9,7 (1,9)	11,5 (1,8)	8,27	0,000
ПБ (общий показатель)	62,6 (8,3)	60,4 (8,1)	58,7 (6,5)	63,3 (7,6)	4,20	0,006

Примечания: * Представлены данные параметров, по которым выявлены статистически значимые различия. ОУЖ — общая удовлетворенность жизнью; ПБ — психологическое благополучие; 1-й тип — «адаптивный»; 2-й тип — «зависимый»; 3-й тип — «совладающий»; 4-й тип — «самодостаточный».

Первый тип характеризуется низкими показателями позитивного одиночества и переживания общего одиночества на фоне средней выраженности зависимости от общения. Непринятие одиночества при отсутствии болезненного переживания нехватки социального взаимодействия и умеренная включенность во взаимодействие могут отражать то, что люди, вошедшие в данную группу, принимают одиночество как экзистенциальный факт, но не находят в нем ресурса. Участники данного кластера не демонстрируют переживания социального и эмоционального одиночества (СЭО) как в семейной, так и в несемейной сферах. Они удовлетворены своей жизнью, профессиональной деятельностью, семейным статусом, общением с близким окружением (от 70 до 86,9%) и получают от них удовлетворение, способны к саморазвитию, умеют создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей. Сниженные значения по параметрам «социальная неуверенность», «зависимость», «привязанность» и «социотропность», с одной стороны, указывают на независимость, самостоятельность и автономность, а с другой сторо-

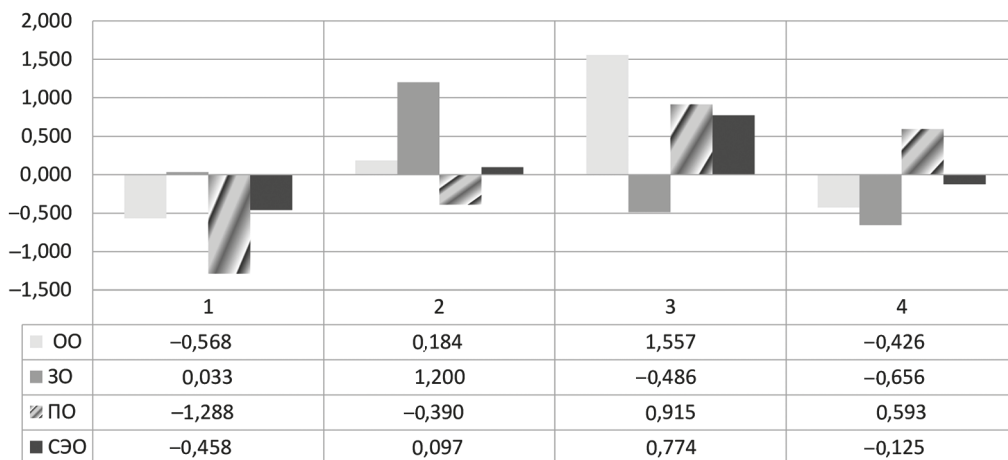


Рис. 1. Средние значения характеристик одиночества (z-оценки)

Примечания: ОО — общее переживание одиночества; ZO — зависимость от общения; ПО — позитивное одиночество; СЭО — социальное — эмоциональное одиночество; 1 — «адаптивный тип»; 2 — «зависимый тип»; 3 — «совладающий тип»; 4 — «самодостаточный тип».

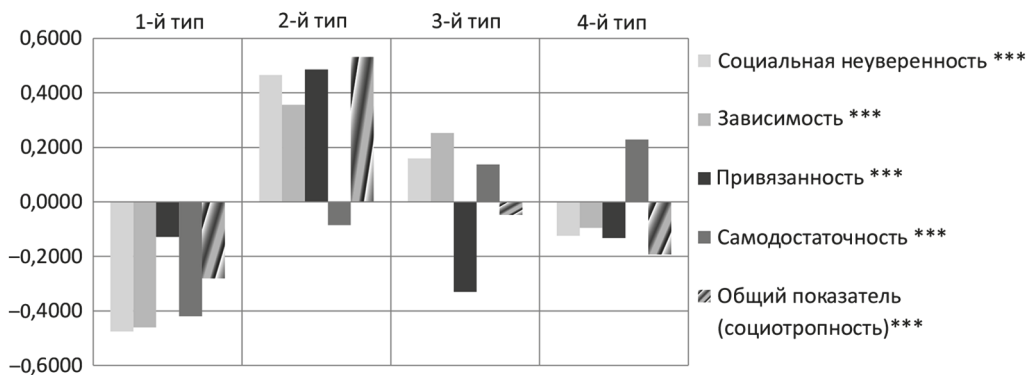


Рис. 2. Средние значения характеристик социотропности (z-оценки)

Примечания: *** — уровень значимости $p \leq 0,001$; 1-й тип — «адаптивный», 2-й тип — «зависимый», 3-й тип — «совладающий», 4-й тип — «самодостаточный».

ны — на включенность в социальное взаимодействие. Выявленная тенденция указывает на конфликтную ситуацию социального взаимодействия. С одной стороны, они не принимают одиночество, но осознают его переживание, с другой — отмечают удовлетворенность всеми сферами жизненного пространства. Данный тип мы назвали «адаптивным».

У **второго типа** на фоне выраженной зависимости от общения и средней интенсивности переживания одиночества сохраняются низкие значения по позитивному одиночеству. Неприятие одиночества на фоне нехватки эмоциональной близости с людьми, переживании одиночества как в семейной, так и несемейной сферах (умеренное повышение СЭО) может указывать на преодоление переживания одиночества за счет высокой вовлеченности в социальное взаимодействие. У респондентов отмечается средняя удовлетворенность жизнью, материальным

положением, общением с детьми (56,9–62,2%) и высокая удовлетворенность семейным статусом, общением с друзьями, коллегами, профессиональной деятельностью (75,7–81,4%). Также отмечаются средняя выраженность психологического благополучия и ярко выраженная ориентация на социум, на теплые доверительные отношения с окружающими (социотропность) в сочетании с явным непринятием одиночества и зависимостью от общения определили название типа: «зависимый».

Третий тип демонстрирует выраженность переживания одиночества и позитивного одиночества с низкой зависимостью от общения. Принятие собственного одиночества на фоне высокой интенсивности его переживания может означать переживание экзистенциального кризиса. Выраженное переживание социального и эмоционального одиночества указывает на отсутствие желаемых социальных связей и глубокого душевного контакта с другими людьми. У людей, вошедших в эту группу, самая низкая удовлетворенность своей жизнью. На фоне средневысокой удовлетворенности общением с коллегами, профессиональной деятельностью (63,2–71,0%) отмечается низкая удовлетворенность материальным положением, общением с детьми и близкими (16,9–50,9%). Отсюда самая низкая удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие. Люди, вошедшие в эту группу, не испытывают потребности во взаимных теплых отношениях, у них нет острой необходимости получать одобрение от других (низкая привязанность), они ориентируются на собственные цели и мнение (повышение по самодостаточности), но не отчуждаются от социума. Другими словами, за декларируемыми независимостью от общения, позитивным принятием одиночества и изоляции скрывается глубокое эмоциональное одиночество. Эти результаты перекликаются с механизмами, которые были получены при сравнительном анализе взаимодействия самодостаточности и одиночества в российской и болгарской выборках (Стрижицкая и др., 2021). Так, для российской выборки была более характерна определяющая роль самодостаточности по отношению к одиночеству, в то время как в болгарской выборке чаще встречался обратный вариант, при котором изменения в переживании общего одиночества определяли изменения в самодостаточности. При этом мы предположили, что оба механизма могут встречаться в обеих выборках, но с разной частотой. Такие результаты позволяют предположить, что самодостаточность может быть не только самостоятельной характеристикой, но и компенсаторным механизмом: когда человек чувствует себя одиноким и не имеет (объективно или субъективно) ресурсов изменить ситуацию, он меняет оценку собственной самодостаточности, как бы компенсируя фрустрированную потребность в социальном взаимодействии. Данный тип можно назвать «совладающим».

Представители **четвертого типа** полностью принимают собственное одиночество (выраженность ПО и снижение ЗО) и находят в нем ресурс, не испытывают переживания одиночества. Отсутствует переживание социального и эмоционального одиночества (СЭО). Выявлена средне-высокая удовлетворенность своей жизнью, общением с близкими людьми (59,9–62,7%) и высокая — семейным статусом, общением с коллегами и друзьями, профессиональной деятельностью (75,5–84%). Выявлен высокий уровень психологического благополучия. Отмечается выраженная независимая позиция в отношениях с социумом: снижены значения по параметрам социотропности, кроме одного — «самодостаточность». Данный тип мы обозначили как «самодостаточный».

Таблица 2. Интенсивность копинг-стратегий в кластерах (типы одиночества)

Копинг-стратегии	Типы одиночества (данные в %)				F	p
	1	2	3	4		
Конфронтация	40,7	49,7	48,0	49,8	4,165	0,007
Дистанцирование	45,0	49,4	55,4	49,4	3,029	0,030
Самоконтроль	58,2	62,7	67,0	64,8	2,934	0,034
Поиск социальной поддержки	62,4	61,8	57,0	63,9	1,467	0,224
Принятие ответственности	57,1	65,1	63,2	63,3	1,988	0,116
Бегство-избегание	41,2	46,8	52,9	48,0	3,818	0,011
Планирование решения проблемы	71,8	70,8	62,0	73,8	4,734	0,003
Позитивная переоценка	58,5	61,6	53,3	65,0	6,091	0,001

Примечание: Типы одиночества: 1 — «адаптивный», 2 — «зависимый», 3 — «совладающий», 4 — «самодостаточный».

Далее нами были изучены стратегии совладающего поведения в выделенных кластерах. Сравнительный анализ данных выявил специфику использования стратегии в зависимости от типа одиночества (табл. 2).

Отсутствуют различия по двум стратегиям — «поиск социальной поддержки» и «принятие ответственности», умеренная выраженность которых означает, что участники нашего исследования, независимо от типа одиночества, склонны избирательно обращаться к внешним ресурсам и использовать стратегии отвлечения от возникших проблем. Учитывая данные множественного сравнения по методу Шеффе, можно отметить следующие моменты: респонденты первого кластера (адаптивный тип), в отличие от других групп, реже используют конфронтативный копинг ($p = 0,014$); представители третьего (совладающий тип) кластера чаще обращаются к дистанцированию ($p = 0,030$), бегству-избеганию ($p = 0,014$), менее активно (по сравнению с участниками трех групп) используют стратегию «планирование решения проблемы» ($p = 0,003$) и позитивную переоценку ($p = 0,001$ по сравнению с участниками четвертого кластера).

Для первого типа ведущими стратегиями являются решение проблемы, социальная поддержка и позитивная переоценка. У респондентов из второго кластера наибольшая интенсивность отмечается по стратегиям решения проблемы, принятия ответственности и самоконтроля. В третьей группе доминируют самоконтроль, принятие ответственности, решение проблемы. Участники четвертого кластера склонны чаще использовать решение проблемы, позитивную переоценку и самоконтроль.

Для выявления структуры взаимосвязи совладающего поведения и характеристик одиночества в зависимости от типа изучаемого феномена был проведен множественный регрессионный анализ с применением пошагового метода (табл. 3). В качестве зависимых переменных выступали характеристики одиночества: ОО, ЗО, ПО, СЗО. Копинг-стратегии — в качестве независимых переменных. Дополнительно нами была рассмотрена структура взаимосвязей стратегий с показателем социотропности — самодостаточности.

Таблица 3. Копинг-стратегии как предикторы характеристик одиночества у взрослых с разным типом одиночества

Зависимая переменная	Тип	Предикторы	R ²	B	β	p
Общее переживание одиночества (ОО)	2	Бегство-избегание	0,33	0,514	0,628	0,000
		Поиск социальной поддержки		-0,304	-0,272	0,018
	3	Планирование решения проблемы	0,15	-0,489	0,387	0,017
	4	Дистанцирование	0,08	0,152	0,290	0,004
Зависимость от общения (ЗО)	3	Дистанцирование	0,16	0,485	0,406	0,011
Позитивное одиночество (ПО)	3	Самоконтроль	0,12	0,411	0,350	0,031
	4	Конфронтация	0,08	0,409	0,276	0,006
Социальное — эмоциональное одиночество (СЭО)	1	Самоконтроль	0,09	-0,538	-0,299	0,031
	2	Бегство-избегание	0,27	1,080	0,562	0,000
		Поиск социальной поддержки		-0,661	-0,252	0,036
	3	Дистанцирование	0,16	1,505	0,404	0,012
	4	Самоконтроль	0,05	0,447	0,218	0,032
Социотропность — самодостаточность	1	Бегство-избегание	0,35	1,144	0,395	0,002
		Принятие ответственности		1,799	0,337	0,008
	2	Бегство-избегание	0,29	1,513	0,527	0,000
		Планирование решения проблемы		-0,958	-0,237	0,033
	3	Принятие ответственности	0,21	3,333	0,458	0,004
	4	Принятие ответственности	0,25	3,019	0,501	0,000

Примечания: B — регрессионный коэффициент; β — стандартизированный регрессионный коэффициент; p — уровень статистической значимости; R² — коэффициент множественной детерминации; типы одиночества: 1 — «адаптивный»; 2 — «зависимый»; 3 — «совладающий»; 4 — «самодостаточный».

Результаты регрессионного анализа показали специфику совладающего поведения в зависимости от типа переживаемого одиночества. Следует отметить отсутствие предикторов ОО, ЗО и ПО в группе адаптивного типа, так как связей копинг-стратегий с обозначенными характеристиками не выявлено. Показано, что выраженный самоконтроль способствует снижению переживания социального и эмоционального одиночества. В качестве предикторов социотропности — самодостаточности выступили стратегии «бегство-избегание» и «принятие ответственности». Другими словами, отвлекаясь от проблем, но понимая свою роль в возникновении трудностей, человек повышает ориентацию на социум, который, в свою очередь, выполняет поддерживающую функцию, то есть становится ресурсом.

Во второй группе (зависимый тип) избегание проблемы (БИ) и поиск социальной поддержки (ПСП) опосредствуют общее переживание одиночества и социальное-эмоциональное одиночество, а отрицание проблемы в сочетании с нежеланием (или неумением) решать ее повышает включенность в социум, который выполняет важную роль в повседневном функционировании человека. Отчетливо проявляется позиция зависимого типа в переживании одиночества.

В третьем кластере (совладающий тип) «планирование решения проблемы» выступает предиктором общего одиночества, снижая его выраженность; активное использование дистанцирования усиливает социальное — эмоциональное одиночество, неприятие одиночества, а выраженный самоконтроль способствует его принятию в качестве ресурса. Понимание своей личной роли в возникновении актуальных трудностей повышает включенность в социум.

У представителей самодостаточного типа дистанцирование усиливает общее переживание одиночества, конфронтация способствует его принятию, а самоконтроль усиливает социальное — эмоциональное одиночество. Понимание своей ответственности в происходящих трудностях повышает ориентированность на социум, гармоничное взаимодействие и понимание важной роли в функционировании человека.

Обсуждение

В результате проведенного исследования было выявлено четыре типа отношения к одиночеству, отличающиеся по степени выраженности характеристик одиночества и их взаимосвязи с копинг-стратегиями. Интересно, что в группе с адаптивным типом не выявлены поведенческие особенности реагирования на одиночество, но показана взаимосвязь стратегий совладающего поведения с социотропностью. Возможно, данный факт скрывает особенности поведенческой активности участников исследования, которая маскируется социальной желательностью для нераскрытия наличных переживаний и способствует адаптации в сложившейся ситуации. Выявлено использование проблемно-ориентированных стратегий для снижения общего переживания одиночества, что согласуется с данными зарубежных исследований (Deckx et al., 2018). Также результаты нашего исследования подтвердили данные о снижении переживания одиночества при активном обращении к социальной поддержке (Chen et al., 2019). Интересно, что в нашей выборке социальная поддержка в сочетании с принятием проблемы снижает общий уровень актуального переживания одиночества и социального — эмоционального одиночества у представителей зависимого типа. Стоит отметить неоднозначный вклад стратегии «самоконтроль» в переживание одиночества: в группе адаптивного типа сверхконтроль снижает выраженность СЭО, а в группе самодостаточного типа — способствует его повышению. Учитывая уровневые характеристики в группах, можно предположить, что таким образом проявляется специфика поведения в зависимости от типа отношения к одиночеству: в первом случае — трудности выражения переживания, во втором — рациональный подход. Использование различных стратегий поведенческой активности в выделенных типах может свидетельствовать о том, что в зависимости от характера отношения к одиночеству люди используют те стратегии совладания, которые являются наиболее подходя-

щими в конкретной ситуации, с учетом имеющихся личных ресурсов. Другими словами, в нашем исследовании показана взаимосвязь уровня переживания одиночества и способов совладания с ним, что подтверждает результаты более ранних отечественных исследований (Крюкова, 2016).

Заключение

В ходе проведенного исследования были получены данные, важные для понимания отношения взрослого человека к одиночеству в контексте его повседневного функционирования. Наше исследование показало, что отношение к одиночеству носит разнообразный характер, совладание с ним определяется индивидуальным отношением к одиночеству (типом отношения). В первом случае человек маскирует свое одиночество и старается адаптироваться под ситуацию (адаптивный тип); во втором — вырабатывается зависимая позиция к социуму с явно выраженной социотропностью (зависимый тип); в третьем — человек справляется с актуальным переживанием одиночества за счет понимания своей роли в преодолении и разрешении возникших проблем (совладающий тип), в четвертом — видит в одиночестве ресурс, используя его для самопознания и саморазвития (самодостаточный тип).

Результаты, полученные при изучении копинг-стратегий, свидетельствуют о том, что одиночество связано с широким кругом поведенческих стратегий, и это позволяет рассматривать совладающее поведение как поведение, обеспечивающее самозащиту личности. Анализ данных показал, что проблемно-ориентированные стратегии связаны с более низким уровнем переживания одиночества, а эмоционально-ориентированные — с его повышением. Данный факт следует учитывать в разработке дифференцированной системы адресной психологической поддержки, направленной на снижение уровня одиночества.

Нами выявлено, что эффективность используемых стратегий зависит от типа отношения к одиночеству, которое преломляется через личностные особенности конкретного человека. Мы можем предположить, что поведенческие стратегии, выработанные человеком в процессе жизнедеятельности, определяют стиль совладания с одиночеством, то есть каждый использует те стратегии, которые являются ресурсными в данный период жизни.

В нашем исследовании показано, что эмоционально-ориентированные копинг-стратегии способствуют снижению переживания социально-эмоционального одиночества только у представителей адаптивного типа, в остальных трех группах — его повышению. Обнаруженная тенденция выявила противоположный эффект по сравнению с данными зарубежных исследователей (Deckx et al., 2018), в которых показано снижение переживания эмоционального одиночества при использовании эмоционально-ориентированных стратегий преодоления. Возможно, данный факт можно связать с пандемической ситуацией, с периодом, в котором было проведено наше исследование. За счет вынужденной вовлеченности в социальное взаимодействие с близкими людьми происходит снижение переживания одиночества, которое, являясь проблемно-активной стратегией преодоления, способствует снижению социально-эмоционального одиночества. С другой стороны, при активном коммуникативном погружении в семейный социум использование эмоционально-ориентированных стратегий способно усиливать переживание СЭО.

Данные о типах отношения к одиночеству в контексте поведенческих стратегий преодоления могут предоставить полезную информацию для определения группы людей, которые рискуют стать одинокими из-за использования стратегий, способствующих усилению переживания одиночества.

Полученные данные позволяют наметить новые направления в изучении вопросов отношения к одиночеству и совладающего поведения, а именно: расширить количество поведенческих стратегий, включить качественный анализ отношения к одиночеству в выделенных типах, рассмотреть характер семейных и несемейных отношений в качестве медиатора одиночества.

Литература

- Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., Вукс А. Я., Новожилова М. Ю. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009.
- Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
- Крюкова Т. Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1338-kryukova49.html> (дата обращения: 01.08.2021).
- Леонтьев Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества // 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.
- Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д., Бабакова Л. В., Александрова Н. Х. Механизмы взаимодействия одиночества и автономии у взрослых в России и Болгарии // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2021. № 08 (61). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/mekhanizmy-vzaimodejstviya-odinochestva-i-avtonomii-u-vzroslykh-v-rossii-i-bolgarii.html> (дата обращения: 12.08.2021).
- Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д., Муртазина И. Р., Вартамян Г. А. Адаптация методики «Социотропность — самодостаточность» на российской выборке взрослых и пожилых людей // Экспериментальная психология. (принята к публикации, в печати)
- Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д., Муртазина И. Р., Вартамян Г. А., Маневский Ф. С., Александрова Н. Х., Бабакова Л. В. Адаптация болгарской версии шкалы социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) для взрослых и пожилых людей // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 4. С. 79–97. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280405>
- Cacioppo J. T., Hawkey L. C., Crawford L. E., Ernst J. M., Burleson M. H., Kowalewski R. B., Berntson G. G. Loneliness and health: Potential mechanisms // Psychosomatic Medicine. 2002. Vol. 64 (3). P. 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Cacioppo J. T., Hawkey L. C., Ernst J. M., Burleson M., Berntson G. G., Nouriani B., Spiegel D. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective // Journal of Research in Personality. 2006. Vol. 40 (6). P. 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo S., Grippo A. J., London S., Goossens L., Cacioppo J. T. Loneliness: clinical import and interventions // Perspect Psychol Sci. 2015. Vol. 10 (2). P. 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Chen L., Alston M., Guo W. The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators // Journal of Community Psychology. 2019. Vol. 47 (5). P. 1235–1245. <https://doi.org/10.1002/jcop.22185>
- Deckx L., Akker van den M., Buntinx F., Driel van M. A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies // Psychology, Health & Medicine. 2018. Vol. 23 (8). P. 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. P. 542–575.
- Ettema E. J., Derksen L. D., Leeuwen van E. Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review // Theor. Med. Bioeth. 2010. Vol. 31 (2). P. 141–169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>

- Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review // *Perspect. Psychol. Sci.* 2015. Vol. 10 (2). P. 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Luchetti M., Lee J.H., Aschwanden D., Sesker A., Strickhouser J.E., Terracciano A., Sutin A.R. The trajectory of loneliness in response to COVID-19 // *The American psychologist*. 2020. No. 75 (7). P. 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Murphy P., Kupshik G. Loneliness, stress and wellbeing: A helper's guide. London: Routledge, 1992.
- Nicolaisen M., Thorsen K. Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness // *Int. J. Aging Hum. Dev.* 2014. Vol. 78 (3). P. 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Peplau L.A., Perlman D. Perspectives on loneliness // Peplau L.A., Perlman D. (eds) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley and Sons, 1982.
- Sutin A.R., Luchetti M., Terracciano A. Has loneliness increased during COVID-19? Comment on “Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19” // *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 291. P. 113295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113295>

Статья поступила в редакцию 5 августа 2021 г.;
рекомендована в печать 9 сентября 2021 г.

Контактная информация:

Петраш Марина Дмитриевна — канд. психол. наук; m.petrash@spbu.ru
Стрижицкая Ольга Юрьевна — д-р психол. наук; o.strizhitskaya@spbu.ru
Муртазина Инна Рашифовна — канд. психол. наук; i.r.myrtazina@spbu.ru
Вартанян Гаянэ Аршалуйсовна — канд. психол. наук; g.vartanyan@spbu.ru
Щукин Антон Владимирович — канд. психол. наук; a.v.schukin@spbu.ru

Attitude to loneliness: Behavioral strategies as coping resources*

M. D. Petrash^a, O. Yu. Strizhitskaya, I. R. Murtazina, G. A. Vartanyan, A. V. Shchukin

St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Petrash M. D., Strizhitskaya O. Yu., Murtazina I. R., Vartanyan G. A., Shchukin A. V. Attitude to loneliness: Behavioral strategies as coping resources. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2021, vol. 11, issue 4, pp. 341–355. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.404> (In Russian)

The article deals with the concept of “loneliness” and provides a modern view on the problem of studying the phenomenon. The data of an empirical study on the experience of loneliness and coping behavior in adults is presented. The study involved 256 respondents aged 21 to 73, including 153 women and 103 men. Most of the participants live in Vyborg, Leningrad Region (65.2%). The participants in the study are representatives of different professional environments (university teachers, schools, gymnasiums, medical workers, engineers, civil servants), 216 people have a higher education. It was hypothesized that there may be types of attitudes towards loneliness, differing in the level of severity of the characteristics of the phenomenon, and these types can be regulated in different ways by coping behavior. Also, it was suggested that sociotropism acts as a resource in the experience of loneliness, and problem-oriented coping strategies act as predictors of sociotropy. The research design included the following methods: Differential Loneliness Experience Questionnaire by E. N. Osin and D. A. Leontyev (DOPO-3k); Scale of social and emotional loneliness (SELSA-S) as adapted by O. Yu. Strizhitskaya et al.; Scale of psychological well-being by K. Riff as adapted by E. G. Troshikhina and

* The study was supported by the Russian Foundation for Basic Research, project no. 19-513-18015.

^a Author for correspondence.

L. V. Zhukovskaya (short version); Satisfaction with Life Scale E. Dinner; Coping test by R. Lazarus, Scale “Sociotropy — Self-sufficiency”; questionnaire. Four types of attitudes towards loneliness were identified, which differ in the severity of the characteristics of loneliness and their ratio: “adaptive”, “dependent”, “coping”, “self-sufficient”. The differences in the regulation of behavior among respondents with different types of attitudes to loneliness are shown, the structure of the relationship between coping strategies and the characteristics of loneliness is determined. The contribution of problem-oriented strategies to reducing the level of the feeling of loneliness is shown and the ambiguous contribution of the “self-control” strategy to the experience of general loneliness and social-emotional loneliness, depending on the type of experience of the studied phenomenon. As an indirect result, it is indicated that sociotropy can act as a resource in situations when loneliness is experienced.

Keywords: types of attitudes to loneliness, experiencing loneliness, coping, sociotropism — self-sufficiency.

References

- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64 (3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40 (6), 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect. Psychol. Sci.*, 10 (2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Chen L., Alston M., Guo W. (2019). The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators. *Journal of Community Psychology*, 47 (5), 1235–1245. <https://doi.org/10.1002/jcop.22185>
- Deckx, L., Akker, van den M., Buntinx, F., van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 23 (8), 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Ettema, E. J., Derksen, L. D., Leeuwen, van E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review. *Theor. Med. Bioeth.*, 31 (2), 141–169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect. Psychol. Sci.*, 10 (2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Kriukova, T. L. (2016). Coping with loneliness psychology. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 9 (49). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1338-kryukova49.html> (accessed: 01.08.2021). (In Russian)
- Leontiev, D. A. (2011). The Existential meaning of loneliness. *Ekzistentsial'naiia traditsiia: filosofii, psikhologii, psikhoterapiia*, 2, 101–108. (In Russian)
- Luchetti, M., Lee J. H., Aschwanden, D., Sesker A., Strickhouser J. E., Terracciano A., Sutin A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *The American psychologist*, 75 (7), 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Murphy, P., Kupshik, G. (1992). *Loneliness, stress and wellbeing: A helper's guide*. New York, Routledge.
- Nicolaisen, M., Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *Int. J. Aging Hum. Dev.*, 78 (3), 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2013). Differential questionnaire of the experience of loneliness: structure and properties. *Psychology. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki*, 10, 1, 55–81. (In Russian)
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In: Peplau L. A., Perlman D. (eds). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York, Wiley.
- Strizhiczkaia, O. Iu., Petrash, M. D., Babakova, L. V., Aleksandrova, N. Kh. (2021). Mechanisms of interaction of loneliness and autonomy among Russian and Bulgarian adults. *Mir pedagogiki i psikhologii: mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii zhurnal*, 08 (61), URL: <https://scipress.ru/pedagogiy/articles/>

- mekhanizmy-vzaimodejstviya-odinochestva-i-avtonomii-u-vzroslykh-v-rossii-i-bolgarii.html (accessed: 12.08.2021). (In Russian)
- Strizhiczkaia, O. Iu., Petrash, M. D., Murtazina I. R., Vartanian G. A. Adaptation of the methodology “Sociotropy — self-sufficiency” on the Russian sample of adults and elderly people. *Eksperimental'naiia psikhologiya*. (In print). (In Russian)
- Strizhiczkaia, O. Iu., Petrash, M. D., Murtazina, I. R., Vartanian, G. A., Manevskii, F. S., Aleksandrova, N. Kh., Babakova, L. V. (2020). Adaptation of Bulgarian Version of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults and Older Adults. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 28 (4), 79–97. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280405> (In Russian)
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Terracciano, A. (2020). Has loneliness increased during COVID-19? Comment on “Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19”. *Psychiatry Research*, 291, 1–2, 113295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113295>
- Vasserman, L. I., Iovlev, B. V., Isaeva E. R., Trifonova, E. A., Shchelkova O. Iu., Vuks A. Ia., Novozhilova M. Iu. (2009). *Methodology for psychological diagnostics of coping methods with stressful and problematic situations for the individual: posobie dlya vrachej i mediczinskikh psikhologov*. St. Petersburg, NIPNI im. V. M. Bekhtereva Publ. (In Russian)
- Zhukovskaia, L. V., Troshikhina, E. G. (2011). The scale of psychological well-being K. Riff. *Psikhologicheskii zhurnal*, 32 (2), 82–93. (In Russian)

Received: August 5, 2021
Accepted: September 9, 2021

Authors' information:

Marina D. Petrash — PhD in Psychology; m.petrash@spbu.ru
Olga Yu. Strizhitskaya — Dr. Sci. in Psychology; o.strizhitskaya@spbu.ru
Inna R. Murtazina — PhD in Psychology; i.r.myrtazina@spbu.ru
Gayane A. Vartanyan — PhD in Psychology; g.vartanyan@spbu.ru
Anton V. Shchukin — PhD in Psychology; a.v.schukin@spbu.ru