

# Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством



КРЮКОВА Т.Л. ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ

English version: [Kryukova T.L. Coping with loneliness psychology](#)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Обсуждаются данные исследования совладающего поведения на примере совладания с переживанием одиночества. Автор связывает переживаемое субъектом одиночество не только с личностными характеристиками, но и с реальными отношениями людей, приводит данные о способах совладания с ним. Особый акцент сделан на социально-психологических детерминантах переживания одиночества в контексте близких межличностных отношений. Представлены результаты исследования романтических отношений в молодом возрасте как фактора совладания с одиночеством. Приведены результаты русскоязычной адаптации методов измерения одиночества у людей разного возраста.

**Ключевые слова:** одиночество, переживание, когнитивная оценка, стратегии совладания, привязанность, близкие (романтические) отношения, когнитивные детерминанты, социально-психологические детерминанты

«Gesund sein ist schoen, wenn man nicht allein sein muss»

( Как прекрасно быть здоровым, если ты не одинок)

З.Фрейд к М.Бернайс, 29.04.1885

Одиночество как значительное психологическое состояние и социальное явление всегда привлекало внимание мыслителей, исследователей (Gibson, Victor, Scambler, Bond, Weiss, Zeidner, Saklofske). Сегодня повседневная жизнь современного человека любого возраста (подростка, взрослого, пожилого и старого) требует так называемой либерализации одиночества [Blanchard, Anthony, 2013], то есть отказа от стереотипов его восприятия – только негативного понимания как следствия старения или болезни, но и как выстраивания осмысленных поведенческих стратегий на основе новых интерпретаций. С одной стороны, одиночество затрудняет вхождение личности в социум, с другой, позволяет погрузиться в личностную рефлексии, в размышления о важнейших смысложизненных проблемах и несет в себе возможность развития таких личностных качеств, без которых невозможна успешная интеграция в социум [Осин, Леонтьев, 2013]. Анализ классических и новых исследований в зарубежной когнитивной и социальной психологии показал, что период серьезных исследований проблематики в западной, в основном американской, психологии значителен [Weiss, 1973]. Это связано с осмыслением влияния общества, западной индивидуалистической культуры на индивида, с попытками найти прикладные сферы для полученных результатов.

Исследователи, связывая одиночество с культурным контекстом – (коллективизмом / индивидуализмом), уже не считают, что люди, живущие в индивидуалистических культурах, более одиноки (обнаружено: меньшее одиночество испытывают пожилые люди в Германии и Финляндии,

считающихся самыми индивидуалистическими из европейских стран) [Dykstra, 2009]. В настоящее время в фокусе внимания исследователей находятся как традиционные, возрастные, культурные, социально-психологические [Hawkley, Casio, 2007], так и новые аспекты проблемы одиночества, например наследуемость одиночества, например, в лонгитюдных исследованиях с использованием близнецового метода [Pinquart, Sorensen, 2003].

Было показано, что совладание с нелегкими переживаниями одиночества – «унылая пассивность» и дистанцирование или отрицание (отрицание собственного одиночества, алкоголь и наркотики, вынуждение себя к изоляции) так же неоднозначно, как и сам феномен одиночества [Moustakas; Rubenstein, Shaver; приведено по: Крюкова, 2010]. Попытки одиноких людей нередко имеют результатом возрастание одиночества, включая боль одиночества, необходимость защищать себя [Pierce et al., 1996].

Чикагская исследовательская группа под руководством Дж.Касиоппо (Casio) в Центре когнитивной и социальной нейронауки установила, что люди, воспринимающие себя одинокими, не чувствуют удовлетворенности от жизни. У них высок риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, гипертонии, болезни Альцгеймера. Эмоциональные, когнитивные и поведенческие последствия одиночества индуцируют одиночество у других людей: одиночество заразительно, ведет к ослаблению социальных связей с другими людьми, снижает уровень удовлетворенности другими и собой [Casio, Patrick, 2008; Casio et al., 2009]. Снижение у субъективно одиноких людей иммунитета подтверждено в исследовании студентов [Pressman et al., 2005]: установлена непрямая связь между субъективным одиночеством и величиной социальной сети. Утверждается, что одиночество, связанное с высоким нейротизмом и враждебностью, предопределяет низкую иммунную реакцию на грипп.

Результаты *теоретического* междисциплинарного изучения проблемы свидетельствуют о том, что, во-первых, состояние одиночества всегда представляется как двойственная диалектическая проблема – ресурсности бытия субъекта и, одновременно, его дефицитарности. Во-вторых, одиночество наиболее интенсивно и продуктивно изучается в современной когнитивной и социальной психологии. При этом клиническая психология и когнитивно-поведенческая психотерапия вносят существенный вклад в понимание одиночества А.Бек и А.Фримен [Бек, Фримен, 2002]; Д.Бернс [Burns, 1999]; А.Эллис [Эллис, 1999]. Это определяется необходимостью модифицировать неадаптивные когнитивные процессы, связанные с оценкой одиночества, самооценкой и оценкой своих отношений с другими. Так, А.Бек в 1960-е годы ввел понятие *когнитивных искажений* – *cognitive distortions*. К ним относят ошибки мышления, то есть когнитивные паттерны восприятия и оценки, например сверхобобщение, обесценивание очевидно позитивного и т.д. В настоящее время эти искажения соотносят с тем, насколько эффективно человек совладевает со стрессом [Grohol, 2016].

Чаще всего исследователи связывают одиночество с негативными состояниями человека – стрессом и напряженностью, ощущением неблагополучия, явно проявляющимися во взаимоотношения [Pressman et al., 2005; Прохоров, 2011; и др.], в том числе с близкими людьми [Hawkley, Casio, 2007]. Когнитивно-поведенческий подход в социальной психологии подчеркивает важность личных убеждений, социальных представлений и установок в детерминации поведения одиноких людей [Ybarra et al., 2008]. В западной социальной психологии хорошо описано несоответствие между одиночеством индивида и количеством его социальных связей в реальности (в его социальной сети) [Berscheid, Reis, 1998; Майерс, 2007]. Обострение одиночества и других негативных состояний, связанных с экономическим кризисом, войнами, миграцией, провалом политики мультикультурализма, также активно изучается. В отечественных работах основным источником вдохновения для описания теорий одиночества до сих пор является сборник «Лабиринты одиночества», составленный Н.Е.Покровским в 1989 г. на основе перевода англоязычных источников; существует немного оригинальных и репрезентативных исследований по психологии одиночества (С.Г.Корчагина, Е.В.Неумоева, Л.В.Мельник и др.). Практически отсутствуют работы об одиночестве в семье, которое становится фактором риска как для индивида, так и для

целостности семьи как группы. Недостаточны по количеству и качеству в отечественной психологии и исследования, включающие совладание с одиночеством в конкретный социально-психологический контекст взаимоотношений.

Западные ученые, выделив виды одиночества: семейное, социальное, романтическое [Bernardon et al., 2011], изучая их в лонгитюдных исследованиях (одно из самых известных – Д.Касиоппо и коллеги из Чикаго, 2002–2012) [Cacioppo, Patrick, 2008; Cacioppo et al., 2009], установили влияние одиночества на социальные когниции, эмоции, личностные процессы, субъективное благополучие и здоровье. Показано: у здоровых людей воспринимаемое (субъективно оцениваемое) одиночество – это более важный предиктор негативных последствий для здоровья, чем реальная (объективная) социальная изоляция. Значимость близких отношений в любом возрасте определяется их влиянием на эмоциональное благополучие и психологический комфорт личности [Pierce et al., 1996], удовлетворением базовой потребности в привязанности и интимности в отношениях [Майерс, 2007], возможностью тесного и доверительного общения. Стабильные диадические отношения положительно влияют на развитие и здоровье человека [de Jong Gierveld et al., 2012; Крюкова, 2010; Екимчик, Крюкова, 2014]. Хотя мы, казалось бы, не отстаем от главных исследовательских тенденций, однако размах исследований одиночества на западе (национальные и транскультурные проекты) говорит о том, что проблема давно стала составляющей социальной политики и практики социальной работы в обществе.

В наших исследованиях *одиночество* рассматривается как воспринимаемый дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как неудовлетворяющие его потребности; результат его когнитивно-эмоциональной оценки своих социальных связей, отношений (социальной сети), которые качественно неадекватны или количественно невелики. *Совладающее поведение* мы понимаем как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это адаптивное сознательное поведение направлено на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация неподконтрольна субъекту) [Крюкова, 2010]. *Бликие* отношения мы рассматриваем как вид межличностных отношений, основанный на положительных чувствах к партнеру (аттракция, симпатия, привязанность), характеризующийся интимностью, неформальностью, значимостью, долговременностью существования, эмоциональной глубиной. Тесно связаны с переживанием одиночества два вида близких отношений – романтические и супружеские. *Романтические отношения* понимаются как высокоизбирательные и относительно устойчивые отношения между мужчиной и женщиной, основанные на сильных положительных эмоциях, физиологически обусловленные сексуальными потребностями и выражающиеся в стремлении каждого из партнеров быть уверенным во взаимности чувств. Изоляция (одиночество) является результатом неблагоприятного преодоления кризиса ранней взрослости (20–25 лет). В этом возрасте наиболее обострена потребность в поиске романтического партнера и построении стабильных интимных отношений. Соответственно, отсутствие таковых отношений или их неудовлетворяющее качество могут усиливать одиночество и фрустрировать человека [Эрикссон, 1996].

*Целью* комплекса проведенных нами исследований стал анализ отношений между негативным чувством одиночества и усилиями совладать с ним. Теоретико-методологическая основа исследований, интегрирующая когнитивно-поведенческий и социально-психологический подходы к пониманию одиночества и совладающего поведения, позволила на основе взаимного обогащения получить более обоснованные результаты.

*Основным предположением* этих исследований было предположение о том, что дефицит отношений с другими людьми является субъективным и нередко искажающим реальную картину социальной жизни человека. В рамках этой гипотезы анализировались связи между величиной социальной сети субъекта и его уровнем одиночества, между оценкой человеком одиночества и копинг-стратегиями; между качеством близких отношений (романтических и супружеских), наличием одиночества и

стратегиями совладания с ним; роли романтических отношений в переживании одиночества в молодом возрасте.

Среди *исследовательских задач* были выделены следующие: 1) эмпирическое изучение когнитивного оценивания собственного уровня одиночества и усилий совладать с ним; 2) исследование возможных вариантов личностной детерминации оценки одиночества и выбора способов совладания в связи с поколенческими, гендерными, культурными, социально-демографическими характеристиками испытуемых. Особый акцент делался на изучении людей пожилого возраста, стигматизированных выборках, активных пользователей Интернета и др. Данные феномены изучались у членов семей (детей–родителей, мужей–жен), у партнеров по романтическим отношениям, у подростков и людей пожилого возраста; 3) изучение ситуационно-контекстуальных факторов одиночества в особых жизненных ситуациях: при вахтовом графике работы мужчины в семье; после рождения в семье второго ребенка, при измене романтического партнера, при деструктивной (т.е. ненадежной) привязанности к романтическому партнеру; при потере домашнего любимца – многолетнего члена семьи (собаки, кошки и др.) и продуктивных / непродуктивных стратегий совладающего поведения испытуемых; 4) изучение ресурсов совладания с одиночеством и коррекции неадекватной его оценки.

## Методы

Проведено несколько серий эмпирических исследований, включивших около 20 конкретных разработок (общая численность испытуемых 1230 чел.). Применялся ряд опросников / шкал: адаптированная нами Шкала одиночества, или *Loneliness Scale*, – *LS*, Дж. де Джонг Гервельд и Т.Г. ван Тилбурга, 1999 [de Jong Gierveld, van Tilburg, 1999]; модифицированная шкала измерения одиночества *UCLA* Д.Рассела, Л.Э.Пепло, 1980 [Russell et al., 1980; Прохоров, 2011], первично адаптированная Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (*SELSA* или *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*) [DiTommaso, Spinner, 1993; Екимчик, Крюкова, 2014]; экспресс-опросник измерения копинг-стратегий *Brief Cope* Ч.Карвера (Carver) [Шипова (Смирнова), 2014], Шкала субъективного благополучия (ШСБ) [Соколова, 1996], Опросник романтической привязанности у взрослых – *MultiItem Measure of Adult Romantic Attachment – MIMARA* К.Бреннана (Brennan), Ф.Шейвера (Shaver), адаптирован О.А.Екимчик, Т.Л.Крюковой [Екимчик, 2011]; опросник «Опыт близких отношений» (К.Бреннан (Brennan) и Р.К.Фрейли (Fraley), адаптирован Т.В.Казанцевой, В.Н.Куницыной) [Григорова, 2015], Опросник способов совладания (Р.Лазарус, С.Фолкман, адаптирован Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой [Крюкова, 2007]).

Были использованы полуструктурированное интервью, проективный рисунок, ТАТ, незаконченные предложения. Существенный вклад в верификацию результатов внес метод обобщения независимых экспертных оценок, когда экспертами выступили психологи, психотерапевты, сталкивающиеся с проблемой одиночества как с запросом в своей практике. Использованы методы статистической обработки и качественные методы (контент-анализ). В соотношении использованных качественных методов с количественными преимущество отдавалось качественным методам, что позволило получить более широкий спектр интерпретаций сложной феноменологии исследуемых конструкторов.

## Результаты

Результаты серии эмпирических исследований показали следующее.

1. Существует устойчивая связь между оценкой человеком уровня собственного одиночества и копинг-стратегиями. Оценка одиночества имеет ряд субъективных когнитивных искажений, связанных с ошибками мышления – как в сторону преувеличения, так и преуменьшения и даже отрицания уровня одиночества. Существуют половые и возрастные различия в когнитивной оценке,

как одиночества, так и способов совладания с ним. Изменения последних 25 лет в традиционно коллективистической культуре приводят в посттоталитарной России к росту индивидуализма и одиночества. Более половины выборки отмечают высокий и средний уровни одиночества – ситуативного и хронического. Исследование американско-китайской группы исследователей по-новому смотрит на детерминацию одиночества и его связь с включенностью во взаимоотношения с другими людьми [Hawkleу et al., 2012]. Исследователи практически не обнаружили различий между довольно высокими уровнями одиночества жителей мегаполисов в Китае и США (по методике UCLA), где более одиноки мужчины и несемейные люди: средний уровень у молодых взрослых в Китае  $m = 42,4$ , в США  $m = 37,0$  ( $SD = 11,0$ ). Наше исследование (также UCLA) показывает более низкие показатели одиночества в целом по выборке с той же асимметрией по полу (у российских мужчин одиночество выше:  $m = 30,83$ ;  $SD = 10,44$ , чем у женщин).

2. Высока важность для российских испытуемых всех возрастов (9–90 лет) переживания одиночества в семейном контексте или семейного одиночества, когда члены семьи испытывают острую потребность в привязанности, поддержке, единении, но не удовлетворяют ее в своей семье. Существуют различия в интенсивности переживания одиночества в семье между: а) детьми и родителями: дети-подростки и дети студенческого возраста, проживающие в родительской семье, чаще и сильнее страдают от одиночества; при этом дети подросткового возраста преувеличивают свое одиночество именно в семье в связи с высоким уровнем эгоцентризма; родители – пожилые люди, родившиеся в СССР, проживающие в семьях, не удовлетворены своим местом в семье, ослабевающей лидерской позицией, акцентируют и преувеличивают свое одиночество среди близких; б) мужчины в семье чаще признают свое одиночество, одновременно принимая его (смирившись с ним как с неизбежностью); в) женщины более одиноки и страдают от этого, если их мужья работают вахтовым способом, физически отсутствуя в жизнедеятельности семьи 30–45 дней; мужчины в этих обстоятельствах чаще отрицают свое одиночество и избегают проблемы; г) в целом супруги в условно-благополучных семьях с детьми (средний стаж брака 15–18 лет) в нормативных жизненных обстоятельствах слабо осознают свое одиночество, занижают или отрицают его уровень; женщины чаще, чем мужчины, делают это в связи с высокими ожиданиями от межличностных отношений и потребностью в выражении чувств.

Женщины и мужчины как члены психотерапевтических групп, работающих методами действия, часто (в 80% случаев) предъявляют одиночество в семье как личный запрос. В известных нам зарубежных исследованиях брак считается защитой от одиночества (J.Cacioppo, L.Hawkleу; P.Dykstra, T.Fokkema; M.Pinquart). В целом сегодня российская семья как устойчивая социальная сеть не спасает человека от стрессов и напряжения в межличностных отношениях и от одиночества как следствия этих переживаний. Выявлены различия между людьми, находящимися в браке, и холостыми / незамужними по общему и эмоциональному одиночеству: состоящие в браке люди более одиноки.

3. К индивидуально-личностным детерминантам переживания высокого уровня одиночества, по нашим данным, относятся: пол, возраст, уровень субъективного благополучия, уровень эгоцентризма, тип привязанности к другому, уровень доверия. При деструктивной привязанности к партнеру (ненадежный тип привязанности, сопровождающийся высоким уровнем стресса, «срастанием» с партнером, страхом его потерять, ревностью и высокой тревожностью) страдание от одиночества и его переоценка в отношениях вырастают.

4. К *ситуационным* детерминантам высокого уровня одиночества были отнесены следующие ситуации: ситуация после рождения в семье первого ребенка (одиночество и непродуктивное совладание повышаются у мужей); второго ребенка («малый» семейный кризис – одиночество и непродуктивное совладание повышаются у обоих супругов к концу первого года жизни второго ребенка); измена романтического партнера или супруга; потеря домашнего любимца, многолетнего члена семьи (чаще всего – собаки и кошки); вахтовый труд одного супруга, связанный с длительным (до 45 дней) отсутствием в семье.

5. При высоком уровне субъективного одиночества во взаимоотношениях партнеров и супругов преобладают недоверие друг к другу, ревность и неудовлетворенность ожидаемым образом отношений, отличающимся от реальных взаимоотношений.

6. Нами не установлено связи между размером и плотностью (количеством контактов) социальной сети респондентов и переживаемым ими одиночеством, что подтверждает гипотезу о важном месте когнитивной субъективной оценки собственного одиночества и его понимании как воспринимаемого дефицита социальных связей. При этом особо одинокими чувствуют себя те люди (ср. возраст выборки 1 = 24,5 года; ср. возраст выборки 2 = 73,4 года), кто не называет в своей социальной сети одного-двух самых близких друзей, у них отсутствует понятие «лучший друг», их отношение ко всем так называемым друзьям, то есть всем людям, с кем они «просто общаются», амбивалентное со сдвигом к негативному.

Уровень субъективного одиночества определяет способы совладания с ним: у самых одиноких людей преобладают непродуктивные копинг-стратегии бегства–избегания, конфронтации (агрессивные усилия), «вентиляции» негативных эмоций, ухода в себя.

8. Существуют различия в способах совладания со страхом одиночества как одним из наиболее частых источников возникновения стресса в романтических отношениях между партнерами с деструктивной и надежной привязанностью. Так, взрослые, испытывающие деструктивную привязанность к романтическому партнеру, склонны в большей мере использовать копинг-стратегии «дистанцирование»; «принятие ответственности»; «бегство–избегание» и «самоконтроль» по сравнению со взрослыми, испытывающими надежную привязанность. Таким образом, выявлено, что субъектам деструктивной привязанности свойственно в большей степени испытывать страх одиночества, чем субъектам надежной привязанности, что является одним из источников возникновения стресса, страданий в романтических отношениях данных субъектов.

9. Подростки чаще находят социальную поддержку в ситуации острого одиночества, в том числе семейного, в интернет-контактах и построении виртуальной сети.

10. Оказалось, что крайне необходимо разрабатывать новые приемы изучения как оценки одиночества и совладания с ним, так и социальной сети испытуемых, в связи с трудностью феноменологии и невысокой эффективностью измерений с помощью шкал.

Проиллюстрируем наши результаты одним из конкретных эмпирических исследований.

## **Романтические отношения как фактор совладания с переживаемым одиночеством**

Было проведено исследование совладания с одиночеством у молодых людей, состоящих / не состоящих в *романтических отношениях* с партнером.

*Цель* исследования: изучить наличие романтического партнерства и его воспринимаемых субъектом качеств в детерминации совладания с чувством одиночества у молодых людей.

Мы предположили, что наличие относительно стабильных романтических отношений, позитивно воспринимаемых и удовлетворяющих субъекта, является фактором совладания с субъективным чувством одиночества в молодом возрасте (до 30 лет). В исследовании приняло участие 146 человек (в том числе, и в адаптации Шкалы социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA): половина – имеющие романтического партнера и половина – не имеющие романтического партнера; возраст от 18 до 30 лет (ср. возраст – 24 года). Учитывалась длительность романтических отношений на момент исследования: от полугода до 3 лет и их воспринимаемые качества: интенсивность, стабильность, перспективность (ожидания), удовлетворенность ими.

Использовались: 1. Опросник UCLA Д.Рассела, Л.А.Пепло и Г.Фергюссона для измерения уровня субъективного ощущения одиночества [Russell et al., 1980; Прохоров, 2011]. 2. Интервью, направленное на изучение качества романтических отношений, состояния одиночества и совладания с ним. 3. Экспресс-опросник стратегий совладания Ч.Карвера Brief COPE (апробация Крюкова, Смирнова [Шипова (Смирнова), 2014]). 4. Оценка субъективного благополучия (ШСБ) [Соколова, 1996]. 5. Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых *SELSA* [DiTommaso, Spinner, 1993; Крюкова, Екимчик, 2015]. 6. Шкала самооценки по А.Адлеру в модификации Манестера и Корсини (Manaster, Corsini) [Сидоренко, 2000] для измерения чувства недостаточности у взрослых.

В целях исследования проведена первичная адаптация методики *SELSA* (Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых) [Крюкова, Екимчик, 2015]. Процедура адаптации заключалась в прямом и обратном переводе утверждений опросника, редакции формулировок вопросов в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, проверке шкалы на надежность и валидность статистическими методами. Шкала измеряет три параметра одиночества: *романтическое* одиночество, *социальное* одиночество и *семейное* одиночество. При этом под романтическим одиночеством понимается желание и тоска по близким интимным отношениям с другим человеком, страдание от того, что их нет [DiTommaso, Spinner, 1993]. По результатам психометрической проверки для всего опросника в целом были получены высокие значения надежности и внутренней согласованности вопросов по альфа-Кронбаха ( $\alpha = 0,900$ ), корреляция с суммарной шкалой одиночества ( $r$ ) была в пределах (0,02–0,62). Коэффициент половинного расщепления Гуттмана ( $H = 0,745$ ) отразил гомогенность вопросов. Далее были проанализированы психометрические характеристики для каждой из субшкал. Хорошие результаты получены для субшкалы «Романтическое одиночество»: альфа-Кронбаха ( $\alpha = 0,81$ ) корреляция вопросов с субшкалой ( $0,51 < r < 0,83$ ), коэффициент гомогенности Гуттмана ( $H = 0,874$ ).

Для субшкалы «Семейное одиночество» получены следующие результаты: согласованность вопросов по альфа-Кронбаха ( $\alpha = 0,81$ ), корреляции вопросов с субшкалой ( $0,50 < r < 0,80$ ), коэффициент гомогенности Гуттмана ( $H = 0,838$ ). Психометрическая проверка субшкалы «Социальное одиночество» показала результаты, также свидетельствующие о ее надежности: высокие значения для альфа-Кронбаха ( $\alpha = 0,906$ ), корреляции всех пунктов с суммарным баллом по социальному одиночеству в пределах допустимых значений ( $0,38 < r < 0,76$ ), коэффициент гомогенности Гуттмана ( $H = 0,829$ ). Следовательно, можно констатировать надежность методики *SELSA* и направленность вопросов на измерение тех конструктов, которые были заложены в ее основу при создании. Далее мы попытались воссоздать структуру методики с помощью факторного анализа: его результаты объясняют 59,00% дисперсии при разбиении общей массы вопросов на 7 факторов. Первые три фактора (фактор 1 – семейное одиночество; фактор 2 – романтическое одиночество, фактор 3 – социальное одиночество) имеют наибольший вес и долю объясненной дисперсии каждым из них более 10%, кроме того, включают в себя большую часть пунктов методики (23 из 37), воссоздавая практически ее структуру. Дальнейшее сравнение полученных данных ( $n = 146$ , романтическое одиночество:  $m_p = 42,0$ ;  $SD_p = 15,8$ ; семейное одиночество:  $m_p = 20,9$ ;  $SD_p = 11,1$ ; социальное одиночество:  $m_p = 31,5$ ;  $SD_p = 14,3$ ) с результатами 2 исследований в Канаде ( $n = 354$ , романтическое одиночество:  $m_k = 42,6$ ;  $SD_k = 20,7$ ; семейное одиночество:  $m_k = 20,6$ ;  $SD_k = 11,0$ ; социальное одиночество:  $m_k = 31,1$ ;  $SD_k = 13,5$ ) [DiTommaso, Spinner, 1993] привело к выводу об их практически полной идентичности. Это подтверждает, что переживание одиночества (прежде всего, романтического) и его отдельных аспектов свойственны представителям разных культур (см. табл. 1).

### **Таблица 1**

Выраженность одиночества по шкале *SELSA* русскоязычных ( $n = 146$ ) и канадских респондентов ( $n = 354$ )

Шкалы SELSA	Русскоязычные респонденты (n = 146)		Канадские респонденты (n = 354)	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
Романтическое одиночество	42,0	15,8	42,6	20,7
Семейное одиночество	20,9	11,1	20,5	11,0
Социальное одиночество	31,5	14,3	31,1	13,5

Внешняя валидность шкалы проверялась путем корреляции с методикой, хорошо себя зарекомендовавшей и направленной на измерение субъективного уровня одиночества, шкалой UCLA. Выявленные достоверно значимые прямые связи между уровнем субъективного одиночества по методике UCLA и субшкалами методики SELSA ( $0,27 < r < 0,55$  при  $0,009 < p < 0,05$ ) подтверждают внешнюю валидность и позволяют использовать ее далее.

Для проверки *гипотезы* о том, что наличие романтических отношений является фактором совладания с чувством одиночества, был проведен однофакторный дисперсионный анализ, позволяющий выявить влияние изменчивости признака «наличие / отсутствие романтических отношений» на чувство одиночества. Установлено, что наличие романтического партнера влияет на изменчивость *романтического одиночества* ( $F = 179,206$ ;  $p = 0,00$ ). У людей, не имеющих романтических партнеров, среднее значение романтического одиночества ( $m_1 = 59$ ) выше, чем у людей, имеющих романтического партнера ( $m_2 = 30$ ). Это позволяет утверждать, что выраженность одиночества зависит от такого фактора, как наличие романтических отношений в реальной жизни людей. Молодые люди, имеющие романтического партнера, реже испытывают или не испытывают совсем романтического одиночества. Отсутствие романтических отношений служит основой для развития субъективного чувства одиночества в молодом возрасте. Также было показано, что наличие романтического партнера влияет на выраженность *субъективного одиночества* ( $F = 190,873$ ;  $p = 0,00$ ). Субъективное одиночество в возрасте до 30 лет часто возникает при отсутствии романтических отношений ( $m_1 = 38$ ), и просто наличие романтического партнера снижает его выраженность ( $m_2 = 13$ ). Были выявлены значимые различия в переживании одиночества и способах совладания с ним между имеющими и не имеющими романтического партнера молодыми людьми (критерий Манна–Уитни): уровень субъективного одиночества выше у вторых ( $p < 0,05$ ;  $p = 0,00001$ ). Склонность испытывать одиночество более характерно для молодых людей, не имеющих романтических отношений, которые также испытывают внутренний дискомфорт при разговоре на данную тему, что может говорить о болезненном и неприятном переживании ими данного чувства. Кроме того, имеющие романтического партнера молодые люди выше оценивают себя по всем параметрам шкалы самооценки, по сравнению с не имеющими партнера ( $p < 0,001$ ), а комплекс недостаточности по Адлеру у респондентов без романтических партнеров, выше, чем у состоящих в романтическом партнерстве.

Нам было интересно узнать, с кем делятся своими тайнами, переживаниями и разными событиями молодые люди, не состоящие в романтических отношениях. Большинство испытуемых в интервью говорили о виртуальных сообществах, форумах, социальных сетях (45,4%), друзьях своего пола, некоторые отвечали, что с родителями, с семьей (31,2%), другие говорили, что предпочитают ни с кем не делиться, так как не видят в этом необходимости (23,4%). Можно наблюдать, что те, кто не состоит в романтических отношениях, склонны создавать себе виртуальное общение, таким образом, отрываясь от реального мира, отдаляясь от реальных людей, друзей, и быть наедине со своими мыслями, чувствами, переживаниями, или же попытаться их доверить своим родителям. Это говорит о снижении их реальных социальных коммуникаций и контактов: недостаточность тепла во



взаимоотношениях с родными компенсируется – люди заменяют общение мгновенными сообщениями, e-mail и телефонными звонками, вместо того чтобы наслаждаться общением с глазу на глаз [Ilhan, 2012; Twenge, 2006].

Молодые люди, состоящие в романтических отношениях, чаще используют следующие копинг-стратегии: *активное совладание* ( $p = 0,00001$ ), *вентиляция эмоций* ( $p = 0,007$ ), *юмор* ( $p = 0,002$ ), *позитивная переоценка* ( $p = 0,0015$ ), *планирование* ( $p = 0,024$ ), *принятие* ( $p = 0,001$ ), *эмоциональная поддержка* ( $p = 0,045$ ). Респонденты, не состоящие в романтических отношениях, чаще выбирают в качестве копинг-стратегии *самообвинение* ( $p = 0,00001$ ), испытывая одиночество, они винят в этом себя. Можно констатировать, что наличие романтических отношений является определяющим фактором в возникновении у молодых людей чувства субъективного одиночества, влияющим на их субъективное благополучие. Значимы различия в уровне субъективного благополучия между имеющими и не имеющими романтических партнеров ( $p < 0,05$ ,  $U = 50,500$ ,  $p = 0,00001$ ). У имеющих романтического партнера молодых людей зафиксирован более высокий уровень эмоционального благополучия, комфорта, по сравнению с теми, кто не имеет романтических отношений. С помощью множественного регрессионного анализа зафиксировано совокупное влияние предикторов: субъективное одиночество, романтическое одиночество, семейное одиночество на выбор копинг-стратегии *активное совладание* ( $R = 0,74$ ; R-квадрат –  $0,55$  при  $p = 0,019$ ) (объясняет 55% дисперсии).

При детальном анализе *романтическое одиночество* ( $\beta = -0,430$ ;  $p = 0,016$ ) является наиболее сильным предиктором *активного совладания* по сравнению с двумя другими видами одиночества: при высоком романтическом одиночестве человек не будет использовать такую копинг-стратегию, как активное совладание. Можем предположить, что при остром переживании романтического одиночества *активное совладание* не эффективно, поскольку оно не позволяет справиться с таким сложным явлением, тесно связанным с Я-концепцией и общим благополучием. Регрессионная модель объясняет и изменчивость копинг-стратегии *самообвинение* (72% дисперсии), предсказываемой уровнем романтического одиночества ( $\beta = 0,65$ ;  $p = 0,000$ ): имеющие высокий уровень романтического одиночества люди склонны винить себя в своем одиночестве, что подтверждается и результатами интервью. Причины отсутствия у них романтического партнера, и вместе с этим переживание романтического одиночества, люди скрывают, в том числе, от самих себя. Данная копинг-стратегия тем самым еще больше погружает человека в собственные переживания, лишь усиливая романтическое одиночество и негативизируя эмоциональное состояние в целом.

## Заключение

Половина копинг-стратегий людей, имеющих романтического партнера, направлены на активные попытки справиться с трудной ситуацией (*активное совладание, планирование, эмоциональная поддержка*). Другая половина способов совладания, включая *вентиляцию эмоций, юмор, позитивную переоценку, принятие*, направлена на восприятие проблемы в позитивном ключе, что в целом может благоприятно сказываться на физическом и психологическом благополучии людей. Таким образом, чувство одиночества – это сложный и неоднозначный феномен, поскольку объединяет богатый спектр эмоций, состояний, а его выраженность и проявления зависят от множества факторов. Романтические отношения являются одним из факторов возникновения у респондентов чувства одиночества, влияющим на его выраженность. Люди, состоящие и не состоящие в романтических отношениях, разнятся в способах совладания с чувством одиночества: первые предпочитают *активное совладание* или *переоценку*, вторые – *самообвинение*. Подвергнутая первичной адаптации методика SELSA (Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых, [DiTommaso, Spinner, 1993]) может быть использована для дальнейшего изучения разных видов одиночества.

## Общие выводы исследований одиночества

В проведенном нами комплексе работ была реализована основная цель – выяснены взаимосвязи между оцениваемым одиночеством субъекта и его попытками совладать с ним. Гипотеза о том, что дефицит отношений с другими людьми является субъективным и нередко искажающим реальную картину социальной жизни человека, в основном, нашла подтверждение.

Полученные материалы дали возможность выявить и описать факторы, отличающие людей, справляющихся с одиночеством, от не справляющихся. Получены результаты, подтверждающие наличие связи между уровнем одиночества субъекта и его усилиями совладать с ним в разных выборках испытуемых: пожилые люди; юноши и взрослые; супруги, люди с разным уровнем доверия и любви к своим романтическим партнерам и др. Уровень переживаемого одиночества определяет способы совладания с ним. Более одинокие люди находятся в «замкнутом круге» своего одиночества, выбирая копинг-стратегии бегства–избегания, ухода в себя, а иногда, погружаясь в депрессию и мысли о суициде, нередко они нуждаются в социальной поддержке и профессиональной помощи.

Чувство субъективного одиночества – это сложный и неоднозначный феномен, поскольку объединяет в себе богатый спектр эмоций, состояний и порождается различного рода причинами. Вариативность причин его появления велика. Значимым для изучения чувства субъективного одиночества является то, что его осознание и принятие – это сложное и тяжелое испытание для личности. Оно, в свою очередь, затрудняет выбор людьми продуктивных стратегий совладания как с чувством одиночества, так и с причинами, приводящими к нему. Многие данные говорят о ведущей роли социальной изоляции как причины одиночества, широко распространенного в обществе, поэтому необходимо более тщательно изучать межличностные отношения как важный фактор совладания с одиночеством. Считаем перспективным и необходимым продолжать исследование для расширения и обогащения знаний о данном феномене и особенностях совладания с ним.

## Литература

Бек А., Фримен А. [Beck A., Freeman A.] (Ред.). Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002.

Григорова Т.П. Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями: дисс. ... канд. психол. наук. Костромской государственный университет им.Н.А.Некрасова, Кострома, 2015.

Екимчик О.А. Любовь в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики. Кострома: Костромской государственный университет им.Н.А.Некрасова, 2011.

Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях. Вестник Костромского государственного университета им.Н.А.Некрасова, 2014, 20(4), 81–86.

Крюкова Т.Л. Методы измерения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Костромской государственный университет им.Н.А.Некрасова, 2007.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Костромской государственный университет им.Н.А.Некрасова, 2010.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Адаптация методики измерения видов одиночества. В кн.: Д.Б. Богоявленская (Ред.), От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции в 5 томах. М.: Когито-Центр, 2015. Т. 1, с. 428–431.

Майерс Д. [Mayers D.] Социальная психология. СПб.: Питер, 2007.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013, 10(1), 55–81.

Прохоров А.О. (Ред.). Психология состояний. М.: Когито-Центр, 2011.

Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб.: Речь, 2000.

Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия: руководство. 2-е изд. Ярославль, 1996.

Шипова (Смирнова) Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях: дисс. ... канд. психол. наук. Костромской государственной университет им.Н.А.Некрасова, Кострома, 2014.

Эллис А. [Ellis A.] Психотренинг по методу Альберта Эллиса. СПб.: Питер Ком, 1999.

Эриксон Э. [Erikson E.] Детство и общество. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: АСТ, 1996.

Bernardon S., Babb K.A., Hakim-Larson J., Gragg M. Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. Canadian Journal of Behavioral Science, 2011, 43(1), 40–51.

Berscheid E., Reis H.T. Attraction and close relationships. In: D.T. Gilbert, S.T. Fiske, G. Lindzey (Eds.), Handbook of social psychology. 4 ed. New York, NY: McGraw Hill, 1998. Vol. 2, pp. 193–281.

Blanchard J.M., Anthony B. (Eds.). Aging in a community. Chapel Hill, NC: Second Journey Publications. 2013.

Burns D. Feeling Good Handbook. New York, NY: Plume, 1999.

Cacioppo J.T., Fowler J.H., Christakis N.A. Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. Journal of Personality and Social Psychology, 2009, 97(6), 977–991.

Cacioppo J.T., Patrick B. Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York, NY: W.W. Norton and Company, 2008.

de Jong Gierveld J., Dykstra P.A., Schenk N. Living arrangements, intergenerational support types and older adult loneliness in Eastern and Western Europe. Demographic Research, 2012, 27(7), 167–200.

de Jong Gierveld J., van Tilburg T.G. Manual of the Loneliness Scale. Amsterdam: Vrije University, 1999. <http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/18954/1999%20dJG%20vT%20Loneliness%20manual.pdf?sequence=2>

DiTommaso E., Spinner B. The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). Personality and Individual Differences, 1993, 14(1), 127–134.

Dykstra P.A. (2009). Older Loneliness: myths and realities. European Journal of Ageing, 2009, 6(2), 91–100.

Grohol J. 15 Common Cognitive Distortions. Psych Central, 2016 <http://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive-distortions/>

Hawkey L.C., Cacioppo J.T. Aging and loneliness: Downhill quickly? Current Directions in Psychological Science, 2007, 16(4), 187–191.

Hawkley L.C., Gu Y., Luo Y.-J., Cacioppo J.T. The Mental Representation of Social Connections: Generalizability Extended to Beijing Adults. PLoS ONE, 2012, 7(9), e44065.  
doi:10.1371/journal.pone.0044065

Ihan T. Loneliness among University Students: Predictive Power of Sex Roles and Attachment Styles on Loneliness. Educational Sciences: Theory and Practice, 2012, 12(4), 2387–2396.  
<http://www.kuyeb.com/pdf/en/cb537e47cd88b42948bacf06853e6195hanen.pdf>

Pierce G.R., Sarason B.R., Sarason I.G. Handbook of Social Support and the Family. New York, NY: Plenum Press, 1996.

Pinquart M., Sorenson S. Risk factors for loneliness in adulthood and old age – a meta-analysis. In: Advances in psychology research. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2003. Vol. 19, pp. 111–143.

Pressman S.D., Cohen S., Miller G.E., Barkin A., Rabin B.S., Treanor J.J. Loneliness, Social Network Size, and immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen. Health Psychology, 2005, 24(3), 297–306.

Russell D., Peplau L.A., Cutrona C.E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 1980, 39(3), 472–480.

Twenge J.M. Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled- and More Miserable Than Ever Before. New York, NY: Free Press Edition, 2006.

Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.

Ybarra O., Burnstein E., Winkielman P., Keller M.C., Manis M., Chan E., Rodriguez J. Mental Exercising Through Simple Socializing: Social Interaction Promotes General Cognitive Functioning. Personality and Social Psychology Bulletin, 2008, 34(2), 248–259.

Поступила в редакцию 24 августа 2016 г. Дата публикации: 23 октября 2016 г.

### [Сведения об авторе](#)

*Крюкова Татьяна Леонидовна.* Доктор психологических наук, профессор, кафедра социальной психологии, институт педагогики и психологии, Костромской государственной университет, ул. Дзержинского, д. 17, 156005 Кострома, Россия.

E-mail: [tat.krukova44@gmail.com](mailto:tat.krukova44@gmail.com)

### [Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством. Психологические исследования, 2016, 9(49), 1. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обратился к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1338-kryukova49.html>

[К началу страницы >>](#)