

Особенности переживания одиночества взрослыми в связи с их личностными характеристиками*

И. Р. Муртазина

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

Для цитирования: Муртазина И. Р. Особенности переживания одиночества взрослыми в связи с их личностными характеристиками // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 1. С. 96–112. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.106>

Статья посвящена изучению взаимодействия параметров одиночества и личностных особенностей взрослых. В качестве основных параметров одиночества выступают: общее переживание одиночества, зависимость от общения, а также принятие одиночества, позитивное отношение к нему. В числе личностных характеристик нами были рассмотрены личностные факторы, входящие в модель Большой пятерки, и социотропность, представляющая собой когнитивную стратегию, отражающую направленность человека на создание позитивных отношений с окружающими и в целом направленность на социум. Целью исследования стало выявление наличия и характера связи между одиночеством, личностными факторами Большой пятерки и социотропностью. Нами были сформулированы следующие гипотезы: нейротизм и социотропность будут положительно связаны с переживанием одиночества, его неприятием; независимость, открытость опыту и добросовестность, напротив, будут связаны с позитивным отношением к одиночеству, его ресурсностью. В исследовании принял участие 131 человек 18–55 лет ($M = 31$; $SD = 9,85$), 26 мужчин и 105 женщин. Методы: Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев), методика «Социотропность — самодостаточность» (О. Ю. Стрижицкая и соавт.), Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (О. Ю. Стрижицкая и соавт.), Пятифакторный опросник личностных черт NEO FFI П. Т. Косты (P. T. Costa) и Р. Р. МакКрэ (R. R. McCrae) в адаптации В. Е. Орла, А. А. Рукавишниковой и др. Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS 23.0. Полученные нами результаты позволили выявить наличие взаимосвязей между параметрами одиночества и личностными характеристиками респондентов (личностными факторами Большой пятерки и социотропностью). Было показано, что социальная неуверенность и нейротизм способны усиливать негативное переживание одиночества, ощущение нехватки эмоциональной близости, контактов с людьми и осознание человеком себя как одинокого и изолированного. В свою очередь привязанность и зависимость от мнения окружающих могут усиливать неприятие одиночества и склонность искать общения любой ценой. В то время как самодостаточность, открытость опыту, добросовестность и экстраверсия могут способствовать снижению переживания эмоционального и социального одиночества и усилению позитивного отношения к одиночеству.

Ключевые слова: одиночество, переживание одиночества, уединение, личностные черты, Большая пятерка, социотропность, самодостаточность, период взрослости.

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-28-00841 «Особенности переживания одиночества и способы совладания с ним в период взрослости»; <https://rscf.ru/project/23-28-00841/>.

Введение

Несмотря на то что одиночество представляет собой одно из наиболее распространенных явлений в современном обществе (Stickley et al., 2013), а также одну из наиболее сложных фундаментальных проблем человеческого существования, заложенную в человеческом опыте и присущую всем возрастным группам, отсутствует единство мнений относительно содержательного наполнения самого понятия «одиночество».

Одиночество представляет сложный социально-психологический феномен, связанный как с личностными особенностями человека, так и его коммуникативной сферой, эмоциями, социальным и культурно-историческим контекстом. Оно отражает противоречие между существующими и желаемыми отношениями человека с окружающими (Buecker et al., 2020), что свидетельствует о субъективной природе одиночества, его зависимости как от актуальной ситуации, в которой находится человек, так и его личных установок и особенностей. Существует множество предположений и подходов к пониманию одиночества.

В отечественной психологии в самом общем плане под одиночеством понимают «переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми» (Осин, Леонтьев, 2016, с. 4). Кроме того, авторы обращают внимание на многомерность данного конструкта, замечая, что одиночество может быть как добровольным, так и вынужденным.

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).

С. А. Ишанов и Е. Н. Осин, рассматривая одиночество и уединение, отмечают, что одиночество — «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; Ишанов, 2021).

Дж. Качиоппо (J. Cacioppo) с коллегами обращает внимание на то, что, хотя негативные последствия одиночества значительны, временные периоды одиночества могут иметь положительные эффекты и служить для рефлексии и самоанализа (Cacioppo et al., 2014).

В целом для большинства исследований характерным является акцентирование внимания на его негативном влиянии на здоровье человека (Christiansen et al., 2021). Чаще всего одиночество рассматривается как проблема; связывается с депрессией, снижением когнитивных функций, деменцией (Cacioppo et al., 2014), плохим качеством сна, повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний (Hawkey, Cacioppo, 2010), риском развития болезни Альцгеймера (Wilson et al., 2007) и смертностью (Holt-Lunstad et al., 2015). Одиночество может существенно осложнить процесс успешного вхождения человека в широкий контекст социальных отношений, а недостаток чувства общности, напротив, может приводить

к недоразвитию конструктивных отношений личности с миром. Несмотря на это, в современном мире все больше людей добровольно и осознанно выбирают одиночество как временное решение или образ жизни. Кроме того, стоит отметить, что в отечественной литературе стали все чаще появляться исследования, обращающие внимание на необходимость изучения позитивных аспектов одиночества (Глозман и др., 2020; Петраш и др., 2020; Петраш и др., 2021; и др.).

В рамках представленного исследования одиночество нами будет рассматриваться как явление многомерное, включающее в себя не только негативные, но и позитивные аспекты, одиночество как ресурс «для аутокоммуникации и личностного роста» (Осин, Леонтьев, 2016).

Поскольку одиночество рассматривается преимущественно как субъективное переживание, связанное с включенностью или невключенностью личности в социум, мы предположили, что личностные характеристики индивида будут связаны с ним. Являясь более устойчивыми, они могут обуславливать то, почему один человек переживает одиночество достаточно остро, ощущает нехватку контактов с другими людьми, а другой предпочитает уединение, находя в нем позитивные аспекты. В качестве таких устойчивых личностных характеристик нами были взяты личностные черты, составляющие Большую пятерку (экстраверсия, добросовестность, доброжелательность, нейротизм и открытость опыту), а также социотропность как когнитивная стратегия, отражающая направленность человека на создание позитивных отношений с окружающими и в целом направленность на социум (Craven, 2007, p. 28), включающая в себя следующие показатели: «Социальная неуверенность», «Зависимость», «Привязанность» и «Самодостаточность», а также общий показатель — «Социотропность».

Имеющиеся в литературе исследования, посвященные изучению переживания одиночества и уединения, а также их связей с личностью, свидетельствуют о наличии связей между одиночеством и отдельными чертами личности (Teppers et al., 2013; Hensley et al., 2012; Сергеева, Чевакина, 2021; Buecker et al., 2020).

В исследовании Е. Тепперс (R. Teppers) с коллегами, посвященном изучению личностных черт, одиночества и отношения к одиночеству у старших подростков, была выявлена модель взаимосвязей, проявляющаяся в различных выборках (Teppers et al., 2013). Так, низкие баллы по доброжелательности и более сильная озабоченность независимостью оказались положительными предикторами одиночества как со сверстниками, так и с родителями. Экстраверсия выступила предиктором более низкой склонности к одиночеству и большего негативного отношения к одиночеству. Исследования, посвященные роли личностных черт при переживании одиночества в пожилом возрасте, выявили, что как экстраверсия, так и нейротизм в значительной степени способны предсказывать одиночество (Hensley et al., 2012). В исследовании Т. Нгуен (T. Nguyen), М. Райана (M. Ryan) и Э. Деси (E. Deci), проведенном в 2015 г., было выявлено, что ситуация уединения провоцирует негативные переживания у испытуемых с высоким нейротизмом, низкой открытостью опыту, а также испытывающих фрустрацию базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с людьми (Ишанов, 2021).

В работе М. А. Чевакиной и О. М. Сергеевой, посвященной изучению взаимосвязи субъективного переживания одиночества с индивидуально-психологическими особенностями человека, было показано, что выраженность одиночества связа-

на с когнитивной ригидностью, эмоциональной возбудимостью и тревожностью, интроверсией, робостью, подозрительностью, нонконформизмом и независимостью (Сергеева, Чевакина, 2021).

С. Бюкер (S. Buecker) совместно с коллегами провела метаанализ 113 исследований ($N=93\ 668$) по измерению личностных качеств и одиночества личности, которые проводились в течение 38 лет (Buecker et al., 2020). Самые сильные связи были выявлены для экстраверсии (связь отрицательная) и нейротизма (положительная связь). В меньшей мере с одиночеством оказались отрицательно связанными сотрудничество и добросовестность. Открытость опыту не играла особой роли в контексте одиночества.

По мнению авторов, понимание связи личности и одиночества представляет интерес не только с теоретической точки зрения, но также может иметь практические последствия. В частности, знание особенностей взаимосвязи между личностью и одиночеством может указать на типичное для личности поведение (Buecker et al., 2020, p.34–35). Личность может быть связана с одиночеством, потому что поведение, с ней связанное, мысли и чувства, вероятно, могут оказывать влияние на то, как мы видим других людей и как они видят нас, как мы взаимодействуем с ними, интерпретируем общение и справляемся с результатами социального взаимодействия. Это, в свою очередь, может повлиять на наши социальные отношения и, следовательно, на наше ощущение одиночества (Buecker et al., 2020, p. 31).

В результате анализа исследований, посвященных изучению связи личности и одиночества, можно констатировать, что в большинстве исследований выявлена наиболее сильная положительная связь между одиночеством и нейротизмом, эмоциональной возбудимостью и тревожностью, а также отрицательная связь между одиночеством и экстраверсией, в меньшей мере с одиночеством оказались связаны сотрудничество и добросовестность. Открытость опыту не играла особой роли в контексте одиночества. Однако стоит сказать, что в представленных исследованиях одиночество преимущественно рассматривалось как негативное явление, не учитывались его позитивные аспекты. На наш взгляд, рассмотрение одиночества как явления многомерного, многоаспектного, включающего в себя как негативную, так и позитивную стороны, может несколько иначе раскрыть взаимосвязи личности и одиночества. Так, к примеру, открытость опыту может быть тесно связана с позитивным одиночеством.

Новизну нашего исследования мы видим в изучении наличия и характера взаимосвязей одиночества как явления многомерного (имеющего как негативные, так и позитивные аспекты) с личностными факторами, составляющими Большую пятерку, и социотропностью. Изучение взаимосвязей между личностными характеристиками и переживанием одиночества именно как многомерного явления, а также использование соответствующего инструментария, позволяющего рассматривать одиночество с разных сторон, может расширить представления об особенностях взаимодействия и вкладе устойчивых личностных особенностей в то, каким образом человек относится к одиночеству и переживает его.

Кроме того, стоит отметить, что изучение особенностей переживания одиночества и его взаимосвязей с различными характеристиками личности в период взрослости весьма актуален, поскольку, как правило, исследования одиночества обращены к подростковому и юношескому периодам, а также к периоду старе-

ния, в результате чего иные возрастные периоды остаются изученными в меньшей степени.

Целью нашего исследования стало выявление наличия и характера взаимосвязей между параметрами одиночества как многоаспектного явления, личностными факторами Большой пятерки и социотропностью.

Перед нами стояли следующие задачи:

- 1) изучить особенности переживания одиночества у взрослых в зависимости от пола, возраста, семейного положения (наличия/отсутствия партнера);
- 2) выявить наличие взаимосвязей между одиночеством, личностными факторами Большой пятерки и социотропностью;
- 3) изучить структуру взаимосвязи параметров одиночества и личностных характеристик взрослых (показатели Большой пятерки и социотропности).

Нами были выдвинуты следующие предположения:

- 1) у взрослых особенности переживания одиночества будут различаться в зависимости от пола, возраста, семейного положения;
- 2) люди, характеризующиеся выраженной ориентацией на социум и высоким уровнем нейротизма, будут более остро переживать одиночество; люди, характеризующиеся самодостаточностью, открытостью опыту и добросовестностью, будут демонстрировать более позитивное отношение к одиночеству, умение находить ресурс в уединении и творчески использовать его для самопознания и саморазвития;
- 3) нейротизм и социотропность будут усиливать переживание одиночества, его неприятие и негативные представления о нем; самодостаточность, открытость опыту, добросовестность и экстраверсия будут снижать выраженность переживания эмоционального и социального одиночества и усиливать позитивное отношение к одиночеству и ситуациям уединения.

Методы

Участники и процедура исследования. В исследовании принял участие 131 человек в возрасте от 18 до 55 лет (средний возраст — 31 год ($SD = 9,85$), 26 мужчин и 105 женщин) из Санкт-Петербурга, Москвы и других регионов России. Участие в исследовании было добровольным, метод сбора выборки — спонтанная произвольная. Большинство участников исследования имеют высшее образование и являются представителями разных профессиональных сфер. Оценка семейного статуса показала, что большинство участников исследования не состоят в браке или серьезных отношениях (66 человек) или состоят в официальном или неофициальном (состоят в серьезных отношениях и живут совместно с партнером) браке (54 человека); разведены 11 человек.

Все респонденты в ходе анализа были разделены нами на три возрастные группы:

- 1) 18–25 лет;
- 2) 26–40 лет;
- 3) 41–55 лет.

При формировании выборки мы опирались на данные о возрастных границах, представленные в учебнике по психологии развития и возрастной психологии под общей редакцией Л. А. Головей (Психология развития..., 2016, с. 37).

Исследование проводилось в апреле — августе 2023 г.

Методики. В рамках исследования нами использовались:

Анкета для выявления социально-демографических данных (пол, возраст, город проживания, семейный статус и т. д.).

Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к (краткая версия) (Осин, Леонтьев, 2016) для оценки субъективного переживания одиночества, отношения респондентов к одиночеству как к жизненному факту и уединению.

Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (адаптация О. Ю. Стрижицкой и др.) для изучения социальных аспектов переживания одиночества (ощущение одиночества в семье, в отношениях с друзьями, в романтических отношениях) (Стрижицкая и др., 2020).

Пятифакторный опросник личностных черт NEO FFI П. Т. Косты (P. T. Costa) и Р. МакКрэ (R. R. McCrae) в адаптации В. Е. Орла, А. А. Рукавишниковой и др. для изучения личностных черт взрослых (Орел, Сенин, 2008).

Методика «Социотропность — самодостаточность» О. Ю. Стрижицкой и соавторов для изучения социотропности — особенностей взаимодействия личности с социумом (социотропность как стратегия, направленная на создание позитивных отношений с окружающими; самодостаточность, ориентация на собственные ценности, представления, мнение) (Стрижицкая и др., 2020).

Методы анализа данных. Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS 23.0. В ходе анализа данных нами использовались: анализ описательных статистик, непараметрический критерий U Манна — Уитни для оценки различий между двумя независимыми выборками, корреляционный анализ (ранговый коэффициент корреляции Спирмена) для выявления наличия и характера связей между параметрами переживания одиночества и личностными характеристиками взрослых, а также множественный регрессионный анализ с применением пошагового метода для выявления структуры взаимосвязи параметров переживания одиночества взрослыми и их личностными характеристиками (показатели Большой пятерки и социотропности).

Результаты исследования

На первом этапе обработки данных мы анализировали и сопоставляли средние значения, полученные в выборочной совокупности в зависимости от социально-демографических характеристик респондентов: пола, возраста, семейного положения. Говоря про семейное положение, стоит подчеркнуть, что нас преимущественно интересовало не то, состоит человек в официальном браке или не состоит, а то, имеет он партнера или же нет (состоит в отношениях или не состоит).

В результате сравнительного анализа (непараметрический критерий U Манна — Уитни) особенностей переживания одиночества в группах по полу были выявлены статистически значимые различия по параметрам «Общее переживание одиночества» ($p=0,011$) и «Позитивное одиночество» ($p=0,013$) (табл. 1). Выявленные различия могут свидетельствовать о том, что женщины в изучаемой выборке в меньшей степени, чем мужчины, ощущают дефицит общения в актуальном времени, у них менее выражена потребность в поиске общения с целью избегания ситуаций уединения и одиночества. Кроме того, для женщин в большей мере характерно

Таблица 1. Средние значения и стандартные отклонения показателей переживания одиночества

| Группы | N | ОО | ЗО | ПО |
|----------------------------|-----|--------------|---------------|--------------|
| | | M(SD) | M(SD) | M(SD) |
| Выборка | 131 | 12,69 (5,02) | 13,76 (3,97) | 28,44 (4,75) |
| Пол | | | | |
| Мужчины | 26 | 14,92 (7,05) | 14,154 (4,42) | 26,39 (4,97) |
| Женщины | 105 | 12,13 (4,24) | 13,66 (3,86) | 28,95 (4,57) |
| Возраст | | | | |
| 18–25 | 56 | 12,39 (5,12) | 14,75 (3,95) | 29,21 (4,19) |
| 26–40 | 53 | 12,38 (3,93) | 13,55 (3,60) | 28,08 (4,84) |
| 41–55 | 22 | 14,18 (6,82) | 11,73 (4,17) | 27,36 (5,68) |
| Семейное положение | | | | |
| Брак / в отношениях | 54 | 11,30 (2,98) | 13,17 (3,50) | 28,87 (4,13) |
| Не в браке / нет отношений | 77 | 13,66 (5,88) | 14,17 (4,24) | 28,14 (5,14) |

Примечания: ОО — общее одиночество. ЗО — зависимость от общения. ПО — позитивное одиночество.

позитивное отношение к одиночеству, нежели для мужчин. Полученные данные согласуются с полученными авторами методики данными на выборке валидизации (Осин, Леонтьев, 2016). Однако в силу того, что в нашем исследовании женщин было гораздо больше, чем мужчин, на наш взгляд, полученные различия требуют дальнейшего изучения и анализа.

При анализе данных возрастных групп были выявлены значимые различия между группами респондентов 18–25 и 41–55 лет по показателю «Зависимость от общения» ($p = 0,035$), что также согласуется с данными, полученными Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым (Осин, Леонтьев, 2016), и может свидетельствовать о том, что с возрастом несколько снижается зависимость личности от общения, что, вероятно, обусловлено тем, что человек научается выстраивать отношения с людьми, становится более автономным и избирательным.

В результате сравнительного анализа (непараметрический критерий U Манна — Уитни) в зависимости от того, состоит респондент в отношениях или нет, были выявлены различия между респондентами по шкале «Общее переживание одиночества» ($p \leq 0,001$), что, предположительно, может указывать на то, что респонденты, имеющие романтического партнера, в меньшей степени, чем респонденты, не состоящие в отношениях, склонны ощущать себя одинокими.

В результате сравнительного анализа данных (непараметрический критерий U Манна — Уитни) по шкале социального и эмоционального одиночества показано, что респонденты 18–25 лет характеризуются более выраженным переживанием одиночества в семейной сфере, нежели респонденты остальных возрастных групп. Меньше всего переживание одиночества в семейной сфере выражено у представителей старшей возрастной группы, однако они склонны демонстрировать более

Таблица 2. Результаты корреляционного анализа дифференциального опросника переживания одиночества со шкалами других методик

| Параметры | ООП | ЗО | ПО |
|---|----------|----------------|-----------|
| Социальная неуверенность | 0,414** | 0,442** | -0,204* |
| Зависимость | 0,387** | 0,396** | - |
| Привязанность | - | 0,516** | -0,221* |
| Самодостаточность | - | - | 0,400** |
| Общая шкала социотропности | 0,284** | 0,529** | -0,0392** |
| Шкала семейного эмоционального одиночества | 0,185* | 0,243** | - |
| Шкала несемейного эмоционального одиночества | - | 0,237** | - |
| Шкала одиночества в романтических отношениях | 0,308* | - | - |
| Шкала романтического эмоционального одиночества | 0,357** | - | - |
| Общая оценка | 0,440** | - | -0,200* |
| Нейротизм | 0,384** | 0,278** | - |
| Открытость опыту | - | -0,241** | 0,215* |
| Экстраверсия | -0,231** | - | - |
| Добросовестность | -0,210* | - | 0,246** |

Примечания: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. ООП — общее переживание одиночества.

высокие показатели по параметру романтического эмоционального одиночества, то есть они в большей мере испытывают одиночество и чувство нереализованности в тех романтических отношениях, которые у них есть.

На следующем этапе для реализации задачи, связанной с выявлением наличия и характера связей между одиночеством и личностными характеристиками респондентов, был проведен корреляционный анализ (ранговый коэффициент корреляции Спирмена). В табл. 2 представлены выявленные значимые связи между общим переживанием одиночества, зависимостью респондентов от общения, позитивным одиночеством и интересующими нас личностными характеристиками респондентов.

Итак, рассмотрим полученные взаимосвязи.

В результате корреляционного анализа нами были обнаружены следующие основные взаимосвязи:

1. Обратная связь между параметром возраста и зависимостью от общения ($r = -0,279$; $p = 0,001$), что может свидетельствовать о том, что с возрастом выраженность зависимости человека от общения несколько снижается, что может быть обусловлено тем, что человек со временем научается выстраивать отношения с людьми, у него формируется стабильный круг общения, а также он может становиться более автономным и избирательным.

2. Из табл. 2 видно, что больше всего взаимосвязей с различными параметрами образует шкала общего переживания одиночества.

Так, шкала «Общее переживание одиночества» образует положительную связь с нейротизмом и отрицательные связи с экстраверсией и добросовестностью.

Также общее переживание одиночества тесно связано с социальной неуверенностью, зависимостью, общим показателем социотропности, а также со всеми показателями эмоционального и социального одиночества ($0,05 \leq p \leq 0,001$), кроме шкалы несемейного эмоционального одиночества. Опираясь на полученные данные, можно заключить, что высокий уровень нейротизма, интровертированность, неорганизованность и нерешительность личности связаны с переживанием одиночества, нехваткой эмоциональной близости и контактов с людьми и осознанием человеком себя как одинокого и изолированного.

3. Шкала «Зависимость от общения» образует достаточно тесные связи со всеми шкалами методики «Социотропность» ($p \leq 0,001$), кроме шкалы «Самодостаточность». Обнаруженные тесные положительные связи зависимости от общения с социальной неуверенностью, зависимостью от окружения, привязанностью и общим показателем социотропности могут свидетельствовать о том, что неадекватность выбора стратегий социального взаимодействия, недостаточно точное понимание обратной связи в социальных контекстах, ориентированность человека на мнение окружающих, получение одобрения от них и поддержки связаны с негативным представлением личности об одиночестве, неприятием одиночества, склонностью искать общения с другими любой ценой, чтобы избежать неприятных и болезненных переживаний. Кроме того, необходимо отметить, что шкала «Зависимость от общения» оказалась положительно связанной со шкалами семейного и несемейного эмоционального одиночества. То есть негативное представление человека об одиночестве, его склонность искать общения с другими любой ценой связаны с ощущением одиночества в кругу семьи и в отношениях с друзьями. Также шкала «Зависимости от общения» образует прямую связь с нейротизмом и обратную связь с открытостью опыту.

4. «Позитивное одиночество» оказалось связанным с открытостью опыту и добросовестностью, что может свидетельствовать о том, что организованность, ответственность, умение управлять своими импульсами, решительность, непреклонность личности, а также предпочтение разнообразия, умение руководствоваться собственной системой ценностей тесно связаны со способностью находить ресурс в уединении и ситуациях одиночества, умением ценить и творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Также шкала «Позитивное одиночество» образует тесную положительную связь с показателем самодостаточности и отрицательные связи с социальной неуверенностью, привязанностью и общим показателем социотропности. Это может свидетельствовать о том, что для человека, уверенного в своих оценках социального взаимодействия, не требующего поддержки и одобрения со стороны окружающих, независимого, ориентирующегося на собственные представления, цели и мнения более характерным будет умение находить ресурс в уединении, творчески его использовать для саморазвития и самопознания.

Кроме описанных выше взаимосвязей, также были выявлены отрицательные связи между отдельными шкалами эмоционального и социального одиночества и экстраверсией, открытостью опыту и добросовестностью ($0,038 \leq p \leq 0,001$). Полученные результаты, на наш взгляд, могут свидетельствовать о том, что в целом переживание эмоционального и социального одиночества в различных сферах жизни человека связано в большей мере с такими характеристиками личности, как

сдержанность, недружелюбность, застенчивость, консервативность во взглядах и нерешительность. Можно предположить, что именно сдержанность, недружелюбность, застенчивость, нерешительность могут выступать теми личностными характеристиками, которые ограничивают возможность человека взаимодействовать с другими людьми, активно включаться в социальные связи, что как раз и будет приводить к росту переживания одиночества, однако это требует дальнейшего подтверждения.

Далее нами был проведен множественный регрессионный анализ с применением пошагового метода, который позволил выявить структуру взаимосвязи параметров переживания одиночества и личностных характеристик взрослых (показатели Большой пятерки и социотропности). В качестве зависимых переменных выступили характеристики одиночества: общее переживание одиночества, зависимость от одиночества, позитивное одиночество и общий показатель социального и эмоционального одиночества. В качестве независимых переменных выступили личностные факторы из модели Большой пятерки и показатели социотропности — самодостаточности.

Таблица 3. Личностные черты Большой пятерки как предикторы параметров переживания одиночества

| Зависимая переменная | Предикторы | R^2 | B | β | p |
|--|--------------------------|-------|--------|---------|-------|
| Общее переживание одиночества | Социальная неуверенность | 0,318 | 0,420 | 0,551 | 0,000 |
| | Привязанность | | -0,239 | -0,321 | 0,001 |
| | Нейротизм | | 0,306 | 0,286 | 0,000 |
| Зависимость от общения | Привязанность | 0,329 | 0,265 | 0,449 | 0,000 |
| | Зависимость | | 0,165 | 0,217 | 0,008 |
| Позитивное одиночество | Самодостаточность | 0,177 | 0,256 | 0,353 | 0,000 |
| | Открытость опыту | | 0,196 | 0,203 | 0,013 |
| Социальное и эмоциональное одиночество | Открытость опыту | 0,177 | -0,441 | -0,265 | 0,002 |
| | Экстраверсия | | -0,378 | -0,256 | 0,003 |

Примечания: R^2 — коэффициент множественной детерминации. B — регрессионный коэффициент. β — стандартизированный регрессионный коэффициент. p — уровень статистической значимости.

Результаты регрессионного анализа позволили выявить следующее (табл. 3):

1) социальная неуверенность, неумение приспосабливаться к жизни, общая тенденция личности испытывать негативные аффективные состояния, обидчивость, неуверенность в собственных оценках социального взаимодействия, неадекватность выбираемых стратегий поведения и отсутствие точности понимания обратной связи в социальных контекстах могут усиливать переживание человеком одиночества, способствовать более острому ощущению нехватки эмоциональной близости и контактов с людьми и осознанию себя одиноким и изолированным. В свою очередь повышение показателя привязанности (потребности человека во

взаимосвязи с другими людьми, в получении одобрения, чувстве тепла и поддержки со стороны окружающих), напротив, может способствовать снижению общего переживания одиночества;

2) предикторами зависимости от общения выступили привязанность и зависимость от мнения окружающих. Иными словами, высокая степень ориентированности человека на мнение окружающих, потребность во взаимосвязи с другими людьми, в получении одобрения, чувства тепла и поддержки могут усиливать неприятие одиночества, негативные представления о нем, приводить к склонности искать общения любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, связанных с неприятными переживаниями;

3) предикторами позитивного отношения к одиночеству выступили самодостаточность и открытость опыту. Так, независимость человека в отношениях с социумом, его самодостаточность, проявляющаяся в выраженной ориентированности на собственные представления, цели и мнение, а также активное воображение, предпочтение разнообразия, гибкость ума, независимость в суждениях и оценках могут способствовать тому, что человек становится способным видеть ресурсность ситуаций уединения, творчески использовать их для самопознания и саморазвития;

4) открытость опыту, активное воображение, предпочтение разнообразия, независимость в суждениях и оценках, а также общительность, активность, энергичность и оптимизм также способствуют снижению переживания эмоционального и социального одиночества.

Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования нами был выявлен ряд связей между параметрами одиночества, личностными факторами Большой пятерки и социотропностью личности. Так, было показано, что нейротизм образует тесную прямую взаимосвязь с общим переживанием одиночества, что согласуется с результатами, полученными в различных исследованиях (Hensley et al., 2012; Teppers et al., 2013; Abdellaoui et al., 2019; Buecker et al., 2020). То есть неумение приспособляться к жизни и общая тенденция личности испытывать негативные аффективные состояния тесно связаны с острым переживанием одиночества, нехваткой эмоциональной близости и контактов с людьми, осознанием человеком себя как одинокого и изолированного. Кроме того, было показано, что нейротизм и социальная неуверенность личности могут способствовать усилению переживания одиночества. Вероятно, неуверенность личности в собственных оценках социального взаимодействия, адекватности выбираемых стратегий поведения, точности понимания обратной связи в социальном контексте может приводить к тому, что человек в меньшей мере будет склонен вступать в контакты с другими людьми, что, как следствие, может приводить к дистанцированию и усилению переживания одиночества. В свою очередь повышение выраженности показателя привязанности, напротив, может способствовать снижению общего переживания одиночества. Выявленная взаимосвязь, как нам кажется, может быть связана с тем, что потребность человека во взаимосвязи с другими людьми, в получении одобрения, в чувстве тепла и поддержки со стороны окружающих может приводить к большей социальной активности человека, к тому, что он, так или иначе стремясь удовлетворить данную

потребность, будет включен в различные удовлетворяющие его социальные связи, что будет способствовать снижению субъективного переживания одиночества, отсутствию ощущения одиночества и изолированности.

Также было показано, что экстраверсия и добросовестность образуют обратную взаимосвязь с общим переживанием одиночества. Полученные данные о связи экстраверсии с одиночеством также согласуются с результатами представленных в литературе исследований (Hensley et al., 2012; Teppers et al., 2013; Buecker et al., 2020). Так, высокий уровень экстраверсии, организованность и решительность в большей степени характеризуют человека с менее выраженным переживанием одиночества. Что является весьма логичным, поскольку экстравертированные люди могут активно искать других для взаимодействия, характеризоваться более высоким социальным статусом, более широкими социальными сетями. Кроме того, общительность, активность, энергичность и оптимизм личности могут способствовать снижению переживания эмоционального и социального одиночества.

Социальная неуверенность, ориентированность человека на мнение окружающих, стремление получить одобрение от них и поддержку оказались тесно связаны с выраженным переживанием одиночества, а также с негативными представлениями личности об одиночестве и его неприятием. Высокая степень ориентированности человека на мнение окружающих, потребность во взаимосвязи с другими людьми, в получении одобрения, чувства тепла и поддержки может усиливать неприятие одиночества, негативные представления о нем, приводить к поиску общения с целью избежать ситуаций уединения.

Также было показано, что неадекватность выбора стратегий социального взаимодействия, недостаточно точное понимание обратной связи в социальных контекстах, ориентированность на мнение окружающих, потребность в получении одобрения и поддержки от них связаны с негативным представлением личности об одиночестве, неприятием одиночества.

Далее перейдем к обсуждению связей между позитивным одиночеством и личностными характеристиками.

Открытость опыту, как было показано в исследовании, положительно связана с позитивным одиночеством, а также имеет отрицательные связи с зависимостью от общения и общим показателем социального и эмоционального одиночества. Кроме того, позитивное одиночество оказалось тесно связанным с самодостаточностью и добросовестностью. В то же время самодостаточность и открытость опыту выступили предикторами позитивного одиночества. Полученные данные позволяют предположить, что для человека, уверенного в своих оценках социального взаимодействия, не требующего поддержки и одобрения со стороны окружающих, независимого и самодостаточного, открытого опыту, решительного и способного управлять своими импульсами, более характерным будет умение видеть ресурсность ситуаций одиночества и уединения, творчески использовать их для саморазвития и самопознания, а не испытывать негативные переживания. Полученные данные, как нам кажется, отчасти созвучны результатам, полученным в исследовании К. Лонга (K. Long) с коллегами (Long et al., 2003), которые показали, что предпочтение ситуаций уединения, способность использовать их как ресурс для самопознания, саморазвития, творчества связаны с переживанием ценности открытости изменениям и самотрансценденции. В силу того, что в более ранних

работах одиночество рассматривалось как явление преимущественно негативное, открытость опыту оказывалась не связанной с переживанием одиночества. Однако взгляд на одиночество как на многомерный конструкт позволяет обнаружить, что такие устойчивые характеристики личности, как самодостаточность, независимость и открытость опыту, тесно связаны с позитивным отношением к одиночеству, умением находить и использовать его ресурсы, более того, они могут способствовать более позитивному отношению к одиночеству.

Выводы

Таким образом, в результате проведенного нами исследования было показано наличие связей между параметрами переживания одиночества, личностными чертами, входящими в модель Большой пятерки и социотропностью личности.

В целом можно заключить, что нейротизм, социальная неуверенность и социотропность обнаруживают связи с переживанием одиночества и могут усиливать как само это переживание, так и степень его неприятия, негативные представления о нем. Привязанность и зависимость от мнения окружающих способны усиливать неприятие одиночества, приводить к поиску общения любой ценой с целью избежать ситуаций уединения.

В то время как самодостаточность, независимость, открытость опыту, добросовестность и экстраверсия, напротив, могут способствовать снижению переживания одиночества и усилению позитивного отношения к одиночеству, проявлению способности находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

Ограничения

В качестве ограничений исследования можно отметить небольшой объем выборки, которая, безусловно, нуждается в расширении. На наш взгляд, дальнейшее увеличение выборочной совокупности позволит провести более дифференцированный анализ, учесть большее количество социально-демографических показателей, сбалансировать выборку по полу, возрасту, возможно, выделить отдельные типы переживания одиночества и описать личностные характеристики, факторы и предикторы переживания одиночества в рамках каждого отдельного типа более детально.

Также ограничения данного исследования связаны с необходимостью расширения изучаемых личностных переменных, обуславливающих особенности переживания одиночества, а также включения в контекст, помимо личностных характеристик, также культурных особенностей.

Литература

- Глозман Ж. М., Наумова В. А., Мазуркевич А. В. Особенности переживания и отношения к одиночеству на этапе геронтогенеза // Сибирский психологический журнал. 2020. № 75. С. 75–96.
- Гришина Н. В. Экзистенциальная психология. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018.

- Ишанов С. А. Позитивное уединение: личностные предпосылки и феноменологические характеристики: дис. ... канд. психол. наук. М., 2021.
- Ишанов С. А., Осин Е. Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек. 2019. Т. 30, № 3. С. 164–183. <https://doi.org/10.31857/S023620070005386-1>
- Орел В. Е., Сенин И. Г. Личностные опросники NEO PI-Ri NEO FFI. Руководство по применению. 2-е изд. Ярославль: Психодиагностика, 2008.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М.: Смысл, 2016.
- Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Вартамян Г. А. Одиночество через призму демографических характеристик // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 8 (49). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/odinchestvo-cherez-prizmu-demograficheskikh-kharakteristik.html> (дата обращения: 26.10.2023).
- 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, № 4. С. 341–355. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.404>
- Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / под общ. ред. Л. А. Головей. М.: Юрайт, 2016.
- Сергеева О. М., Чевакина М. А. Индивидуально-психологические особенности субъективного переживания человеком чувства одиночества // Психолого-педагогический поиск. 2021. № 4 (60). С. 166–175. <https://doi.org/10.37724/RSU.2021.60.4.015>
- 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>
- 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. 2021. Т. 14, № 3. С. 217–233. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140315>
- Abdellaoui A., Chen H. Y., Willemsen G., Ehli E. A., Davies G. E., Verweij K. J. H., Nivard M. G., de Geus E. J. C., Boomsma D. I., Cacioppo J. T. Associations between loneliness and personality are mostly driven by a genetic association with Neuroticism // Journal of Personality. 2019. Vol. 87 (2). P. 386–397. <https://doi.org/10.1111/jopy.12397>
- Buecker S., Maes M., Denissen J. J. A., Luhmann M. Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis // European Journal of Personality. 2020. Vol. 34 (1). P. 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Cacioppo J. T., Cacioppo S., Boomsma D. I. Evolutionary mechanisms for loneliness // Cognition & Emotion. 2014. Vol. 28 (1). P. 3–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Christiansen J., Qualter P., Friis K., Pedersen S. S., Lund R., Andersen C. M., Bekker-Jeppesen M., Lasgaard M. Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults // Perspectives in Public Health. 2021. Vol. 141 (4). P. 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- Craven J. M. Sociotropy and Autonomy in Older Adults and the Relationships between the Personality Styles, Social Support, and Affect: PhD Thesis (Psychology). Massey University. Palmerston, 2007.
- Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // Annals of Behavioral Medicine. 2010. Vol. 40. P. 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hensley B., Martin P., Margrett J. A., MacDonald M., Siegler I. C., Poon L. W., Jazwinski S. M., Green R. C., Gearing M., Woodard J. L., Johnson M. A., Tenover J. S., Rodgers W. L., Hausman D. B., Rott C., Davey A., Arnold J. Life events and personality predicting loneliness among centenarians: Findings from the Georgia centenarian study // Journal of Psychology. 2012. Vol. 146 (1–2). P. 173–188.
- Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review // Perspectives on Psychological Science. 2015. Vol. 10, no. 2. P. 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Long C. R., Seburn M., Averil, J. R., More T. A. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. Vol. 29 (5), 578–583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>

- 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. Art. no. e67978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>
- Teppers E., Klimstra T. A., van Damme C., Luyckx K., Vanhalst J., Goossens L. Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence // Journal of Social and Personal Relationships. 2013. Vol. 30 (8). P. 1045–1063. <https://doi.org/10.1177/0265407513481445>
- Wilson R. S., Krueger K. R., Arnold S. E., Schneider J. A., Kelly J. F., Barnes L. L., Tang Y., Bennett D. A. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease // Arch. Gen. Psychiatry. 2007. No. 64. P. 234–240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>

Статья поступила в редакцию 15 сентября 2023 г.;
рекомендована к печати 23 ноября 2023 г.

Контактная информация:

Муртазина Инна Ралифовна — канд. психол. наук; i.r.murtazina@spbu.ru

Features of the experience of loneliness among adults due to their personal characteristics

I. R. Murtazina

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

For citation: Murtazina I. R. Features of the experience of loneliness among adults due to their personal characteristics. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 1, pp. 96–112. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.106> (In Russian)

The presented article is devoted to the study of the associations between the parameters of loneliness and the personal characteristics of adults. The main parameters of loneliness are: the general experience of loneliness, dependence on communication, as well as acceptance of loneliness and a positive attitude towards it. Among the personal characteristics, we considered the personality factors included in the Big Five model and sociotropy, which is a cognitive strategy reflecting a person's focus on creating positive relationships with others and a general focus on society. The purpose of the study was to identify the presence and nature of the relationship between loneliness, the Big Five personality factors and sociotropy. It has been hypothesized that orientation to society and a high level of neuroticism are positively associated with the experience of loneliness, its rejection. Self-sufficiency, openness to experience and conscientiousness are associated with a positive attitude to loneliness, its resourcefulness. The study involved 131 people aged 18 to 55 years ($M = 31$ years; $SD = 9.85$), 26 men and 105 women. The following methods were used: the Differential Questionnaire for the Experience of Loneliness (K.N. Osin, D.A. Leontiev), the Sociotropy — Self-Sufficiency Questionnaire (O. Yu. Strizhitskaya et al.), Bulgarian version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S), Five-Factor Personality Trait Inventory NEO FFI P. T. Costa, R. R. McCrae, adapted by V. E. Orel, A. A. Rukavishnikov. Mathematical processing was performed on the basis of IBM SPSS 23.0 software. The results obtained confirmed the existence of associations between the parameters of loneliness and personal characteristics. Social uncertainty and neuroticism contributed to increased feelings of lack of emotional closeness or connection with people, as well as feelings of loneliness and isolation. In turn, an increase in the indicator of attachment, on the contrary, helped to reduce the overall experience of loneliness. Attachment and dependence on the opinions of others could increase the aversion to loneliness and the tendency to seek companionship at any cost. Self-sufficiency and openness to experience

contribute to the acceptance of loneliness and a more positive attitude towards this phenomenon. In addition, openness to experience, active imagination, preference for variety, mental flexibility, independence in judgment and evaluation, as well as sociability, activity, energy and optimism helped reduce the experience of emotional and social loneliness.

Keywords: loneliness, experience of loneliness, solitude, personality traits, Big Five, sociotropy, self-sufficiency, period of adulthood.

References

- Abdellaoui, A., Chen, H. Y., Willemsen, G., Ehli, E. A., Davies, G. E., Verweij, K. J. H., Nivard, M. G., de Geus, E. J. C., Boomsma, D. I., Cacioppo, J. T. (2019). Associations between loneliness and personality are mostly driven by a genetic association with Neuroticism. *Journal of personality*, 87 (2), 386–397. <https://doi.org/10.1111/jopy.12397>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34 (1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28 (1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., Bekker-Jeppesen, M., Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, 141 (4), 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- Craven, J. M. (2007). *Sociotropy and Autonomy in Older Adults and the Relationships between the Personality Styles, Social Support, and Affect*. PhD thesis (Psychology). Massey University. Palmerston.
- Developmental psychology and age psychology: textbook and workshop for applied bachelor's degree* (2016) / L. A. Golovej (ed.). Moscow: Iurait Publ., 2016. (In Russian)
- Glozman, Zh. M., Naumova, V. A., Mazurkevich, A. V. (2020). Loneliness and attitude towards it at the stage of gerontogenesis. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 75, 75–96.
- Grishina, N. V. (2018). *Existential psychology*. St. Petersburg, St. Petersburg University Press. (In Russian)
- Hawkey, L. C., Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annual Behavioral Medicine*, 40 (2). <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hensley, B., Martin, P., Margrett, J. A., MacDonald, M., Siegler, I. C., Poon, L. W., Jazwinski, S. M., Green, R. C., Gearing, M., Woodard, J. L., Johnson, M. A., Tenover, J. S., Rodgers, W. L., Hausman, D. B., Rott, C., Davey, A., Arnold, J. (2012). Life events and personality predicting loneliness among centenarians: Findings from the Georgia Centenarian Study. *The Journal of Psychology*, 146 (1–2), 173–188. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613874>
- 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. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 10 (2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Ishanov, S., Osin, E. (2019). Alone with oneself: Solitude and Loneliness. *Chelovek*, 30 (3), 164–183 (In Russian)
- Ishanov, S. A. (2021). *Positive solitude: personal prerequisites and phenomenological characteristics*: PhD thesis (Psychology). Moscow. (In Russian)
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (5), 578–583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>
- Orel, V. E., Senin, I. G. (2008). *Personality questionnaires NEO PI-Ri NEO FFI. Application guide*. 2nd ed. NPC Psikhodiagnostika Publ. (In Russian)
- Osin, E. N., Leont'ev, D. A. (2016). *Differential questionnaire of loneliness experience (DOPO)*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Stickley, A., Koyanagi, A., Roberts, B., Richardson, E., Abbott, P., Tumanov, S., McKee, M. (2013). Loneliness: its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the former Soviet Union. *PLoS ONE*, 8 (7), e67978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>
- Petrash, M. D., Strizhickaya, O. Yu., Murtazina, I. R., Vartanyan, G. A. (2020). Loneliness through the lens of demographic characteristics. *Mir pedagogiki i psikhologii: mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii*

- zhurnal*, 08 (49). Available at: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/odinochestvo-cherez-prizmu-demograficheskikh-kharakteristik.html> (accessed: 26.10.2023). (In Russian)
- Petrash, M. D., Strizhickaya, O. Yu., Murtazina, I. R., Vartanyan, G. A., Shchukin A. V. (2021). Attitude to loneliness: Behavioral strategies as coping resources. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 11, 4, 341–355. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.404> (In Russian)
- Sergeeva, O. M., Chevagina, M. A. (2021). Individual psychological characteristics of a person's subjective experience of loneliness. *Psikhologo-pedagogicheskii poisk*, 4 (60), 166–175. <https://doi.org/10.37724/RSU.2021.60.4.015> (In Russian)
- Strizhickaya, O. Yu., Petrash, M. D., Murtazina, I. R., Vartanyan, G. A., Manevskij, F. S., Aleksandrova, N. H., Babakova, L. V. (2020). Adaptation of the Bulgarian version of the social and emotional loneliness scale (Short form) for adults and older adults. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 28 (4), 79–97. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280405> (In Russian)
- Strizhickaya, O. Yu., Petrash, M. D., Murtazina, I. R., Vartanyan, G. A. (2021). Adaptation of “Sociotropy — Self-Sufficiency” Questionnaire for Russian Sample on Middle Adults and Ageing People. *Ekspertimetal'naia psikhologiya*, 14 (3), 217–233. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140315> (In Russian)
- Teppers, E., Klimstra, T. A., van Damme, C., Luyckx, K., Vanhalst, J., Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (8), 1045–1063. <https://doi.org/10.1177/0265407513481445>
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., Bennett, D. A. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease // *Arch. Gen. Psychiatry*. 2007. No. 64. P. 234–240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>

Received: September 15, 2023

Accepted: November 23, 2023

Author's information:

Inna R. Murtazina — PhD in Psychology; i.r.murtazina@spbu.ru