
ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА СО СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ, КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ, САМООТНОШЕНИЕМ

Ольга С. Васильева, Светлана Н. Соколюк*

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

* E-mail: svetlana-sokoluk@mail.ru

В статье описывается феномен одиночества, дано определение одиночества, выявлены связи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, качеством жизни и самооотношением. Показано, что переживание одиночества влияет на все сферы жизни человека, является одной из причин депрессий, суицидального поведения, повышенного артериального давления, болезни Альцгеймера, нездорового образа жизни, ранней смертности. В связи с этим возникает необходимость всестороннего изучения данного феномена.

Предметом исследования являются связи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, качеством жизни, самооотношением. Объект исследования – 76 человек в возрасте от 27 до 45 лет. Методики: шкала одиночества UCLA (University California Los-Angeles) Д. Рассела (версия 3), адаптированная И. Н. Ишмухаметовым; тест-опросник самооотношения В. В. Столина, С. Р. Пантिलеева; тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева; опросник для оценки качества жизни, адаптированный Н. Е. Водопьяновой.

По результатам исследования сделаны следующие выводы: уровень одиночества обратно связан с осмысленностью жизни, целями в жизни, процессом жизни, результативностью жизни, локусом контроля – Я, локусом контроля – жизнь, качеством жизни, здоровьем, личными достижениями, оптимистичностью, самоконтролем, самоуважением, самоуверенностью, самопринятием, самоинтересом и самопониманием. Новизна исследования заключается в комплексном изучении феномена одиночества у лиц ранней взрослости.

Полученные результаты могут быть использованы психологами в индивидуальной и групповой психокоррекции, в деятельности кризисных центров и телефонов доверия, при разработке тренингов: познания и принятия себя и других, личностного роста и развития, эффективной межличностной коммуникации.

Ключевые слова

одиночество, уединение, изоляция, смысложизненные ориентации, цели в жизни, результативность жизни, процесс жизни, самооотношение, качество жизни, здоровье

Для цитирования: Васильева О. С., Соколюк С. Н. Взаимосвязь уровня переживания одиночества со смысложизненными ориентациями, качеством жизни, самооотношением // Северо-Кавказский психологический вестник. 2019. № 17/1. С. 13–19.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF LONELINESS EXPERIENCE AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS, QUALITY OF LIFE, SELF-ATTITUDE

Olga S. Vasilyeva, Svetlana N. Sokolyuk*

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

* Corresponding author. E-mail: svetlana-sokoluk@mail.ru

The article describes the phenomenon of loneliness, the definition of loneliness, the relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life and self-attitude. It is shown that experience of loneliness affects all spheres of human life, it is one of the causes of depression, suicidal behavior, high blood pressure, Alzheimer's disease, unhealthy lifestyles, early mortality. In this regard, there is a need for a comprehensive study of this phenomenon.

The subject of the study is the relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life, self-attitude. Object of the study are 76 people from 27 to 45 years old. Methods: the scale of loneliness UCLA (University California Los-Angeles) of D. Russell (version 3), adapted by I. N. Ishmukhametov; the test of self-attitude of V. V. Stolin, S. R. Pantileev; the test of life meaning orientations of D. A. Leont'ev; the questionnaire for assessing the quality of life, adapted by N. E. Vodopyanova.

According to the research results conclusions are drawn that the level of loneliness is inversely related to the meaningfulness of life, goals in life, the process of life, the effectiveness of life, the locus of control – I, the locus of control – life, quality of life, health, personal achievements, optimism, self-control, self-respect, self-confidence, self-acceptance, self-interest and self-understanding. The novelty of the study is a comprehensive study of the loneliness phenomenon in persons of early adulthood.

The results can be used by psychologists in individual and group psychocorrection, in the activities of crisis centers and helplines, in the development of trainings: knowledge and acceptance of themselves and others, personal growth and development, effective interpersonal communication.

Keywords

loneliness, solitude, isolation, life-meaning orientations, goals in life, the effectiveness of life, the process of life, self-attitude, quality of life, health

For citation: Vasilyeva O. S., Sokolyuk S. N. The relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life, self-attitude. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2019, no. 17/1, pp. 13–19 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

В течение всей своей жизни человек находится в постоянном взаимодействии с другими людьми и окружающим миром, при этом каждому время от времени знакомо переживание чувства одиночества. Но некоторые психологи и философы считают, что одиночество является правом человека, оно необходимо для самопознания и саморазвития. Как он воспринимает свое одиночество, негативно или позитивно, говорит о его личностном развитии и его зрелости. Однако многим людям скучно и неинтересно находиться наедине с собой: оставаясь в одиночестве, они пытаются «заглушить» его с помощью телевидения, музыки, радио, Интернета [1].

В исследовании о связи одиночества и здоровья 10 % жителей Москвы сообщили, что чувствуют себя одинокими, особенно разведенные и овдовевшие [2]. По оценке специалистов, в России каждый второй брак заканчивается разводом, при этом 40 % разводов приходятся на первые четыре года совместной жизни. В 2015 г. на сто зарегистрированных браков пришлось 70 разводов [3].

Одиночество связывают с бессонницей, психическими расстройствами, ухудшением состояния здоровья [2, 4], депрессией и суицидальным поведением, повышенным артериальным давлением, высоким холестерином, болезнью Альцгеймера [5], нездоровым образом жизни (употребление табака и алкоголя) [6], более ранней смертностью у лиц моложе 65 лет [7], с более низким социально-экономическим статусом, отсутствием партнера [8].

В России с 1956 г. по 2005 г. вырос в 2 раза уровень суицидов среди мужчин и на 24,6 % среди женщин [9], а одиночество является одной из причин суицидальных мыслей и поведения.

Таким образом, одиночество влияет на все сферы жизни человека, является одной из важных причин психических и физических заболеваний, поэтому важно всесторонне исследовать феномен одиночества и факторы, которые на него влияют.

Одиночество как сложный, многогранный, психический феномен является объектом изучения различных гуманитарных наук: психологии, философии, социологии и др.

Большинство ученых предлагают различать понятия: «одиночество», «уединение» и «изоляция».

Под «изоляцией» понимается физическое исключение человека из общества, но не внутреннее переживание человека. То есть человек может быть изолированным от общества и при этом не чувствовать одиночества. Под «уединением» понимается добровольная изоляция. Человек всегда сам выбирает уединение [10].

В нашем исследовании под одиночеством будем понимать «переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми» [11, с. 56]. Это переживание может быть при физической изоляции, в присутствии людей (отчуждение) и при добровольном одиночестве (уединении) [11].

Феномен одиночества рассматривали ученые различных психологических школ, например, когнитивное направление (А. Бек, Э. Пепло, Д. Перлман, Д. И. Янг); экзистенциальное направление (Б. Миюскович, К. Мустакас, И. Ялом, К. Ясперс); гуманистический подход (А. Маслоу); биологическая модель (Д. Р. Оди) и отечественные философские концепции (Н. А. Бердяев, И. А. Ильин, Н. О. Лосский) [10, 12, 13, 14, 15].

Одной из ранних статей об одиночестве является публикация Ф. Фромм-Рейхман «Одиночество», в которой она писала, что одиночество может носить разрушительный характер и приводить к развитию психотических состояний [16].

Э. Фромм считал, что для человека свойственны потребность связи с окружающим миром, стремление избежать одиночества. По его мнению, одиночество может привести к «психическому разрушению», как «физический голод – к смерти» [17].

В. Франкл считал, что «человек должен быть одинок, только тогда он сможет заметить, что он не один и никогда не был один» [18, с. 41].

Представитель экзистенциального подхода Б. Миюскович считает, что изначально одиночество присуще человеку. После того, как он удовлетворит биологические и физиологические потребности, индивид стремится облегчить одиночество. Человек старается «выйти за пределы своего “Я”, найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества» [10, с. 50–51]. Б. Миюскович утверждает, что человек не боится смерти, а боится одиночества. «Что нас ужасает в смерти, так это возможность продолжения нашего сознания, но в полном одиночестве ...

скорее всего, мы боимся осознания “небытия”, сознания нашего индивидуального одиночества, изоляции, не отражающейся в теплых чувствах и “рефлексивном свете” другого сознательного существа» [12, с. 63].

Целью нашего исследования являлось изучение взаимосвязи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, самоотношением, удовлетворенностью качеством жизни.

Объект исследования: 76 человек в возрасте от 27 до 45 лет, 27 мужчин и 49 женщин. Возрастная группа была выбрана в соответствии со стадиями развития личности по Э. Эриксону. Возраст от 20 до 45 лет называется «ранняя зрелость» и при нормальном развитии характеризуется близостью к людям, созданием семьи, рождением и воспитанием детей, удовлетворенностью личной жизнью. При аномальном развитии данный возрастной период характеризуется изоляцией от людей, избеганием близких отношений [19].

Гипотезы исследования:

1. Существует связь между уровнем переживания одиночества и самоотношением, которая выражается в том, что чем более высокий уровень самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопринятия, тем более низкий уровень одиночества.

2. Существует связь между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, которая выражается в том, что чем осмысленнее человек проживает жизнь, тем более низкий у него уровень одиночества.

3. Существует связь между уровнем переживания одиночества и качеством жизни, которая выражается в том, что чем более человек удовлетворен качеством жизни, тем у него ниже уровень одиночества.

МЕТОДЫ

Для проведения исследования использовались следующие методики: шкала одиночества UCLA (University California Los-Angeles) Д. Рассела (версия 3), адаптированная И. Н. Ишмухаметовым; тест-опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантилеева; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева; опросник для оценки качества жизни, адаптированный Н. Е. Водопьяновой.

Статистические методы обработки результатов исследования: статистический критерий нормальности Колмогорова – Смирнова; коэффициент корреляции r -Спирмена.

Для обработки данных были использованы стандартные компьютерные программы статистического анализа данных: IBM SPSS Statistics версия 23, Microsoft Excel 2016.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для определения нормальности распределения выборки нами был использован статистический критерий нормальности Колмогорова – Смирнова как более достоверный. Результаты проверки показали, что не все показатели имеют нормальное распределение, поэтому для проверки гипотез мы использовали коэффициент корреляции r -Спирмена, т. к. это непараметрический статистический критерий [20].

По результатам корреляционного анализа было установлено, что уровень переживания одиночества значимо обратно связан со следующими показателями самоотношения: глобальное самоотношение ($r = -0,349$; $p = 0,002$); самоуважение ($r = -0,418$; $p < 0,001$); ожидаемое отношение от других ($r = -0,298$; $p = 0,009$); самоуверенность ($r = -0,325$; $p = 0,004$); отношение других ($r = -0,306$; $p = 0,007$); самопринятие ($r = -0,356$; $p = 0,002$); самоинтерес ($r = -0,323$; $p = 0,004$); самопонимание ($r = -0,468$; $p < 0,001$).

Связь между уровнем одиночества и аутосимпатией, саморуководством, самообвинением была не выявлена.

По результатам корреляционного анализа было установлено, что уровень переживания одиночества значимо обратно связан с такими показателями смысложизненных ориентаций, как: общий показатель осмысленности жизни ($r = -0,608$; $p < 0,001$); цели в жизни ($r = -0,620$; $p < 0,001$); процесс жизни ($r = -0,592$; $p < 0,001$); результативность жизни ($r = -0,508$; $p < 0,001$); локус контроля – Я ($r = -0,472$; $p < 0,001$); локус контроля – жизнь ($r = -0,520$; $p < 0,001$).

По результатам корреляционного анализа было установлено, что уровень переживания одиночества значимо обратно связан со следующими показателями качества жизни: учеба/ работа ($r = -0,371$; $p = 0,001$); личные достижения ($r = -0,502$; $p < 0,001$); здоровье ($r = -0,406$; $p < 0,001$); общение с близкими людьми (дру-

зьями, родственниками) ($r = -0,584; p < 0,001$); поддержка (внутренняя, внешняя) ($r = -0,497; p < 0,001$); оптимистичность ($r = -0,421; p < 0,001$); напряженность ($r = -0,445; p < 0,001$); самоконтроль ($r = -0,414; p < 0,001$); негативные эмоции ($r = -0,348; p = 0,002$); индекс качества жизни ($r = -0,628; p < 0,001$).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Первую гипотезу о существовании связи между уровнем переживания одиночества и самоотношением мы подтвердили частично. Было установлено, что чем ниже уровень одиночества, тем более высок уровень самоотношения, самоуважения, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, самоуверенности, ожидания позитивного отношения к себе окружающих. Аутосимпатия, саморуководство, самообвинение не влияют на уровень одиночества.

Вторую гипотезу о существовании связи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями мы подтвердили полностью. Чем ниже уровень переживания одиночества, тем выше уровень осмысленности жизни у человека: он более целеустремленный, проживает интересную и эмоционально насыщенную жизнь, удовлетворен самореализацией и результативностью жизни; считает себя сильной личностью, которая может построить свою жизнь согласно своим целям и представлениям о ее смысле; убежден в том, что способен контролировать свою жизнь.

Третью гипотезу о существовании связи между уровнем переживания одиночества и удовлетворенностью качеством жизни мы подтвердили полностью. Чем ниже уровень одиночества, тем выше уровень удовлетворенности качеством жизни, учебой и работой, личными достижениями, здоровьем, поддержки (как внешней, так и внутренней), оптимистичности, самоконтроля, тем более доверительное общение с друзьями и родственниками, тем реже испытываются негативные эмоции, и окружающая среда воспринимается как безопасная и комфортная, отсутствуют кризисы за последние два года.

Таким образом, человек, который реже переживает одиночество, проживает более осмысленную, интересную, эмоционально насыщенную жизнь, удовлетворен качеством

жизни, здоровьем, общением с друзьями и родственниками, личными достижениями, более целеустремлен, оптимистичен, имеет высокую самооценку, считает себя сильной личностью, редко испытывает негативные эмоции, является зрелым, гармоничным и счастливым, несмотря на внешние обстоятельства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101–108.
2. Stickley A., Koyanagi A., Leinsalu M., Ferlander S., Sabawoon W., McKee M. Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia // Public Health. 2015. Vol. 129, Issue 4. P. 403–410. DOI: [10.1016/j.puhe.2014.12.021](https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.12.021)
3. Глухова Ю. А., Бенько Е. В. Статистика разводов // Наука и образование сегодня. 2015. № 1. С. 117–120.
4. Richardson T., Elliot P., Roberts R. Relationship between loneliness and mental health in students // Journal of Public Mental Health. 2017. Vol. 16, Issue 2. DOI: [10.1108/JPMH-03-2016-0013](https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013)
5. Masi C. M., Chen H.-Y., Hawkley L. C., Cacioppo J. T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness // Personality and Social Psychology Review. 2011. Vol. 15, Issue 3. P. 219–266. DOI: [10.1177/1088868310377394](https://doi.org/10.1177/1088868310377394)
6. Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martin-Maria N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M. Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis // PLOS ONE. 2018. Vol. 13, Issue 1. e0190033. DOI: [10.1371/journal.pone.0190033](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033)
7. 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, Issue 2. P. 227–237. DOI: [10.1177/1745691614568352](https://doi.org/10.1177/1745691614568352)
8. Hansen T., Slagsvold B. Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey // Social Indicators Research. 2016. Vol. 129. P. 445–464. DOI: [10.1007/s11205-015-1111-6](https://doi.org/10.1007/s11205-015-1111-6)
9. Разводовский Ю. Е., Зотов П. Б. Суициды и смертность от повреждений с неопре-

- деленными намерениями: сравнительный анализ трендов // Суицидология. 2018. Т. 9, № 4 (33). С. 29–34. DOI: [10.32878/suicide-rus.18-09-04\(33\)-29-34](https://doi.org/10.32878/suicide-rus.18-09-04(33)-29-34)
10. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2008. 228 с.
 11. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
 12. Лабиринты одиночества. Пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
 13. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2017. 448 с.
 14. Маслоу А. Х. Мотивация и личность: 3-е издание. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
 15. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2015. 576 с.
 16. Fromm-Reichmann F. Loneliness // Contemporary Psychoanalysis. 1990. Vol. 26. P. 305–329.
 17. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2017. 288 с.
 18. Лэнгле А. Человек в поисках смысла // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2, № 2. С. 55–64.
 19. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2017. 583 с.
 20. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2012. 392 с.
 1. Leont'ev D. A. Existential meaning of loneliness. *Ekzistentsial'naya traditsiya: Filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya – Existential tradition: Philosophy, Psychology, Psychotherapy*, 2011, no. 2 (19), pp. 101–108. (in Russian).
 2. Stickley A., Koyanagi A., Leinsalu M., Ferlander S., Sabawoon W., McKee M. Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia. *Public Health*, 2015, V. 129, Issue 4, pp. 403–410. DOI: [10.1016/j.puhe.2014.12.021](https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.12.021)
 3. Glukhova Yu. A., Ben'ko E. V. Divorce statistics. *Nauka i obrazovanie segodnya – Science and Education Today*, 2015, no. 1, pp. 117–120. (in Russian).
 4. Richardson T., Elliot P., Roberts R. Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 2017, V. 16, Issue 2. DOI: [10.1108/JPMH-03-2016-0013](https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013)
 5. Masi C. M., Chen H.-Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 2011, V. 15, Issue 3, pp. 219–266. DOI: [10.1177/1088868310377394](https://doi.org/10.1177/1088868310377394)
 6. Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martin-Maria N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M. Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 2018, V. 13, Issue 1, e0190033. DOI: [10.1371/journal.pone.0190033](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033)
 7. 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, V. 10, Issue 2, pp. 227–237. DOI: [10.1177/1745691614568352](https://doi.org/10.1177/1745691614568352)
 8. Hansen T., Slagsvold B. Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 2016, V. 129, pp. 445–464. DOI: [10.1007/s11205-015-1111-6](https://doi.org/10.1007/s11205-015-1111-6)
 9. Razvodovskii Yu. E., Zotov P. B. Suicides and undetermined intent deaths: a trend analysis. *Suitsidologiya – Suicidology*, 2018, V. 9, no. 4 (33), pp. 29–34. DOI: [10.32878/suicide-rus.18-09-04\(33\)-29-34](https://doi.org/10.32878/suicide-rus.18-09-04(33)-29-34) (in Russian).
 10. Korchagina S. G. *Psikhologiya odinochestva: uchebnoe posobie* [Psychology of loneliness: A study guide]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Publ., 2008. 228 p. (in Russian).
 11. Osin E. N., Leont'ev D. A. Multidimensional inventory of loneliness experience: Structure and properties. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013, V. 10, no. 1, pp. 55–81. (in Russian).
 12. Pokrovskii N. E. (Ed.). *Labirinty odinochestva. Per. s angl.* [The Anatomy of Loneliness. Transl. from English]. Moscow, Progress, 1989. 624 p. (in Russian).
 13. Beck A., Freeman A. *Kognitivnaya psikhoterapiya rasstroistv lichnosti* [Cognitive psychotherapy

- of personality disorders]. Saint Petersburg, Piter, 2017. 448 p. (in Russian).
14. Maslow A. H. *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and Personality]. SPb., Piter, 2016. 400 p. (in Russian).
15. Yalom I. D. *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential Psychotherapy]. Moscow, Klass, 2015. 576 p.
16. Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, 1990, V. 26, pp. 305–329.
17. Fromm E. *Begstvo ot svobody* [Escape from Freedom]. Moscow, AST, 2017. 288 p. (in Russian).
18. Lenge A. Man's search for meaning. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2005, V. 2, no. 2, pp. 55–64 (in Russian).
19. Maklakov A. G. *Obshchaya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov* [General psychology: Textbook for universities]. SPb., Piter, 2017. 583 p. (in Russian).
20. Nasledov A. D. *Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh. Uchebnoe posobie* [Mathematical methods of psychological research. Data analysis and interpretation. Textbook]. SPb., Rech', 2012. 392 p. (in Russian).