

# **ОДИНОЧЕСТВО И ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ НА СОЦИУМ: МОДЕРИРУЮЩАЯ РОЛЬ ВОЗРАСТА, ПОЛА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**О.Ю. СТРИЖИЦКАЯ**

Санкт-Петербургский государственный университет  
(ФГБОУ ВО СПбГУ),  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>,  
e-mail: [o.strizhitskaya@spbu.ru](mailto:o.strizhitskaya@spbu.ru)

**И.Р. МУРТАЗИНА**

Санкт-Петербургский государственный университет  
(ФГБОУ ВО СПбГУ),  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>,  
e-mail: [i.r.myrtazina@spbu.ru](mailto:i.r.myrtazina@spbu.ru)

**М.Д. ПЕТРАШ**

Санкт-Петербургский государственный университет  
(ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4542-7289>,  
e-mail: [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru)

Актуальность. Одиночество является одним из наиболее распространенных состояний, связываемых с негативными последствиями для психического и физического здоровья человека. Работа посвящена изучению связи переживания одиночества и социотропности, а также их модераторов, таких как возраст, пол, компоненты психологического благополучия. Цель исследования — проверить, будет ли социотропность выступать предиктором одиночества и будет ли сила эффекта модерироваться возрастными-половыми характеристиками и уровнями компонентов психологического благополучия. Материалы

и методы. В исследовании приняли участие 252 взрослых человека в возрасте 19–73 лет, 59% — женщины. В исследовании были использованы методы: Дифференциальный опросник переживания одиночества (К.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), Методика «Социотропность—самодостаточность» (О.Ю. Стрижницкая и соавт.), Шкала Психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной). Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS 20.0 с использованием пакета обработки PROCESS (Hayes, 2018). Результаты исследования подтвердили связь социотропности и одиночества, а также выявили, что возраст, выраженность автономности, компетентности и личностного роста выступают модераторами силы этой связи. Было показано, что в старшей возрастной группе, а также при высоких показателях компонентов психологического благополучия сила связи социотропности и одиночества ослабевает и теряет статистическую значимость. Выводы. Можно сделать вывод о том, что компоненты психологического благополучия выступают ресурсом, снижающим уязвимость человека к негативному влиянию одиночества.

**Ключевые слова:** переживание одиночества, социотропность, психологическое благополучие, автономность, компетентность, личностный рост.

**Финансирование.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-28-00841 «Особенности переживания одиночества и способы совладания с ним в период взрослости».

**Для цитаты:** Стрижницкая О.Ю., Муртазина И.Р., Петраш М.Д. Одиночество и ориентированность на социум: модулирующая роль возраста, пола и психологического благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Том 32. № 1. С. 103–121. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320105>

## LONELINESS AND SOCIOTROPY: THE MODERATION EFFECT OF AGE, GENDER AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

OLGA YU. STRIZHITSKAYA

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>,

e-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

INNA R. MURTAZINA

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>,

e-mail: i.r.myrtazina@spbu.ru

## MARINA D. PETRASH

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4542-7289>,

e-mail: [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru)

**Rationale.** Loneliness is one of the most common conditions associated with negative consequences for the mental and physical health of a person. The work presents the study of the association between the experience of loneliness and sociotropy, as well as their moderators, such as age, gender, components of psychological well-being. **Study Objective.** We hypothesized that sociotropy could be a predictor of loneliness, but the power of the effect would be moderated by age-sex characteristics and levels of psychological well-being components. **Materials and methods.** The study involved 252 adults aged 19–73 years, 59% 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.), the Scale of Psychological Well-Being C. Riff (adapted by L.V. Zhukovskaya, E.G. Troshikhina). Mathematical processing was performed on the basis of IBM SPSS 20.0 software using the PROCESS package (Hayes, 2018). **Results.** The results of the study confirmed the relationship between sociotropy and loneliness, and also revealed that age, autonomy, environmental mastery and personal growth act as moderators of the strength of this relationship. It was shown that in the older age group, as well as with high indicators of the components of psychological well-being, the strength of the connection between sociotropy and loneliness weakens and loses statistical significance. **Conclusion.** It can be concluded that the components of psychological well-being act as a resource that reduces one’s vulnerability to the negative effects of loneliness.

**Keywords:** loneliness, sociotropy, psychological well-being, autonomy, environmental mastery, personal growth.

**Funding.** Study was supported by RSF project №23-28-00841 “Characteristics of experiencing loneliness and ways of coping with it in adulthood”, <https://rscf.ru/en/project/23-28-00841/>

**For citation:** Strizhitskaya O.Yu., Murtazina I.R., Petrash M.D. Loneliness and Sociotropy: the Moderation Effect of Age, Gender and Psychological Well-Being. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2024. Vol. 32, no. 1, pp. 103–121. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320105> (In Russ.).

## Введение

Для современного общества с его растущими темпами жизни и требованиями, предъявляемыми к человеку, остро встают проблемы построения гармоничных, комфортных и эффективных отношений с другими людьми в разных сферах жизни. При этом высокие темпы жизни, а также распространенность цифровых технологий, искажающих процесс общения, приводят к тому, что объективные показатели включенности

человека в социальное взаимодействие не могут раскрыть и объяснить переживание им одиночества: человек может чувствовать себя комфортно не вступая во множественное социальное взаимодействие или, наоборот, быть одиноким, окруженный множеством людей.

Одиночество концептуализируется как субъективное несоответствие между реальными и желаемыми социальными отношениями с точки зрения близости, интимности, эмоциональной поддержки и связанности [11]. Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев, рассматривая конструкт одиночества, описывают его как «переживание собственной не вовлеченности в связи с другими людьми» [3]. В своей работе Т.Л. Крюкова предлагает рассматривать одиночество как «...воспринимаемый дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как не удовлетворяющие его потребности; результат его когнитивно-эмоциональной оценки своих социальных связей, отношений (социальной сети), которые качественно неадекватны или количественно невелики» [2], также делая акцент на негативных аспектах одиночества. Следует отдельно заметить, что, несмотря на то, что одиночество традиционно ассоциируется с негативными проявлениями, например депрессивными симптомами, тем не менее, оно может быть также добровольным и даже желательным состоянием в определенные периоды жизни.

Одиночество считается болезненным опытом и предиктором различных заболеваний, включая риск ранней смертности [13; 17], что позволяет рассматривать это состояние как угрожающее психологической безопасности человека. В то же время Качиоппо [6] утверждает, что, хотя негативные последствия одиночества значительны, временные периоды одиночества могут также иметь некоторые положительные эффекты и служить для рефлексии и самоанализа. Качиоппо и его коллеги предположили, что одиночество может быть эволюционным механизмом. Они отмечают, что негативные эффекты, связанные с одиночеством, например тревога, могут опосредоваться различными факторами и приводить к различным результатам: одних эта тревога подтолкнет к поиску новых возможностей, у других повысит избирательность и осторожность. Хотя это всего лишь один из способов интерпретации одиночества, он дает особый взгляд на возможную изменчивость механизмов одиночества.

Переживание одиночества может быть объективным или субъективным, но, независимо от этого, оно всегда связано с включенностью человека в социум или исключенностью из социума. Одной их характеристик, отражающих степень связанности человека с социумом, может выступать социотропность. Социотропность представляет собой когнитивную стратегию, отражающую направленность человека на создание позитивных отношений с окружающими и в целом направленность на социум, интерес к нему [9, с. 28].

Любой человек, независимо от пола, возраста, культуры, является частью социума и так или иначе включен в него, связан с ним. Исследования, проводившиеся в последние десятилетия, активно пытались объяснить механизмы взаимодействия человека и определить, какой эффект может иметь степень ориентированности на социум [16; 18]. В целом, социотропность связывается с большей личностной зависимостью, уязвимостью к потере в межличностных отношениях, сильной потребностью в любви и аффилиации [14]. Она также может быть связана с ощущением одиночества и беспомощности. Было показано, что излишняя социальная зависимость приводит к депрессии и склонности к одиночеству, снижает эффективность копинг-стратегий и удовлетворенность жизнью [5; 8; 10; 15].

Анализ исследований показывает, что социотропность и одиночество тесно связаны, оба эти конструкта завязаны на взаимодействие с социумом, однако, несмотря на то, что любой человек является частью этого общества, более того, несмотря на то, что формирование личности невозможно без участия социальных отношений, степень включенности и зависимости от социума может менять его воздействие на функционирование человека.

## **Дизайн исследования**

**Целью** данного исследования было рассмотреть связи социотропности и одиночества и определить, существует ли модулирующий эффект половозрастных характеристик и компонентов психологического благополучия для этой связи.

Мы предположили, что социотропность будет влиять на переживание одиночества, поскольку она отражает направленность на социум и определенную зависимость от него. Следовательно, можно допустить, что люди, испытывающие большую связанность с социумом, будут острее переживать депривацию возможности получать тот объем взаимодействия, который им необходим. Также было выдвинуто предположение, что определенные факторы могут опосредовать это влияние. Первая гипотеза заключалась в том, что с возрастом может меняться сила связи социотропности и одиночества, так как в целом происходит переоценка значимости отношений и идет изменение от количества контактов к их качеству [7]. Согласно нашей второй гипотезе, пол может оказывать опосредующее влияние, поскольку в целом женщины более социально активны, чем мужчины. Наконец, третья гипотеза была в том, что компоненты психологического благополучия могут также оказывать модулирующий эффект. Исходной точкой исследования было

то, что психологическое благополучие отражает определенную степень зрелости личности, следовательно, при высоких уровнях благополучия человек должен быть более самодостаточен и менее подвержен влиянию ориентации на социум. В то же время мы допустили, что в зависимости от компонента психологического благополучия это влияние может быть разным, так как каждый из них отражает свой специфический аспект функционирования человека.

**Выборка.** Выборку составили 252 респондента в возрасте 19—73 лет (средний возраст — 46,35 года), проживающих в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, 59% — женщины. Распределение выборки по возрастам не отличалось от нормального. Участие в исследовании было добровольным, метод сбора выборки — спонтанная произвольная выборка.

**Методики.** Для оценки переживания одиночества использовался «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева [3]. Опросник включает три шкалы: «Общее переживание одиночества», «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество». В данном анализе была использована шкала «Общее переживание одиночества», так как она отражает недифференцированное переживание одиночества и дает достаточно генерализованную оценку.

Для изучения социотропности использовалась методика «Социотропность—самодостаточность» О.Ю. Стрижицкой и соавторов [4]. Методика включает четыре шкалы: «Социальная неуверенность», «Зависимость», «Привязанность» и «Самодостаточность», а также общий показатель — «Социотропность». Для анализа использовался именно общий показатель, так как он позволяет оценить общий уровень социотропности. Данный конструкт отражает общую ориентацию человека на социум, важность взаимодействия с ним и определенную зависимость от мнения окружающих.

Для оценки опосредующей роли компонентов психологического благополучия использовалась шкала психологического благополучия К. Рифф [1]. Шкала психологического благополучия включает шесть компонентов: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, цели в жизни и самопринятие. Для первичного анализа использовались все шесть компонентов.

Также использовались данные демографической анкеты, такие как возраст и пол.

**Методы анализа данных.** Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS 20.0 с использованием пакета обработки PROCESS [12]. Все вероятности проверялись множественными выборками.

## Результаты исследования

Отправной точкой исследования была идея о том, что социотропность, как направленность на социум или самодостаточность, как обратная ее сторона, может влиять на переживание одиночества. Мы также исходили из предположения о том, что социотропность — это больше стилевая характеристика личности, т. е. относительно устойчивая для конкретного человека, в то время как переживание одиночества более ситуативно и может зависеть от конкретной ситуации, в которой находится человек. Исходя из этого, наша базовая модель предполагала, что именно социотропность будет влиять на одиночество, а не наоборот. Вторым ключевым пунктом была идея о том, что это влияние может быть опосредовано возрастом, полом, а также компонентами психологического благополучия. Результаты анализа прямой модерации представлены в табл. 1.

Таблица 1

### Первичная прямая модерация связи социотропности и общего одиночества компонентами психологического благополучия, возрастом, полом (N = 252)

Модерация	se	t	p	LLCI	ULCI
Возраст	0,0015	-2,4134	0,0165	-0,0065	-0,0007
Пол	0,0328	-1,6327	0,1038	-0,1182	0,0111
Автономия	0,0071	-2,9146	0,0039	-0,0347	-0,0067
Компетентность	0,0086	-3,6948	0,0003	-0,0484	-0,0148
Личностный рост	0,0057	-3,1784	0,0017	-0,0293	-0,0069
Позитивные отношения	0,0071	-1,1138	0,2665	-0,0219	0,0061
Цели в жизни	0,0083	-1,0019	0,3174	-0,0247	0,0080
Самопринятие	0,0070	,7491	0,4545	-0,0086	0,0191

*Примечание:* se — стандартная ошибка; t — коэффициент регрессии; p — уровень значимости; LLCI — нижняя граница доверительного интервала; ULCI — верхняя граница доверительного интервала.

Анализ уровня значимости эффектов и доверительных интервалов показал, что прямой модерационный эффект оказывают возраст, автономия, компетентность и личностный рост, поэтому именно эти переменные были использованы для дальнейшего анализа. В качестве дополнительной переменной также был включен пол, поскольку он может усиливать или ослаблять модерационные эффекты, поэтому было принято решение проверить данное предположение на следующем шаге анализа.

Следующим шагом анализа была проверка совместных эффектов модераторов. Проверялись два возможных варианта: 1) два модератора совместно влияют на связь социотропности и одиночества; 2) вариант модерируемой модерации, т. е. ситуация когда степень влияния первичного модератора опосредуется вторичным модератором. Схематично совместное модерирование и модерируемая модерация представлены на рис. 1 и 2.

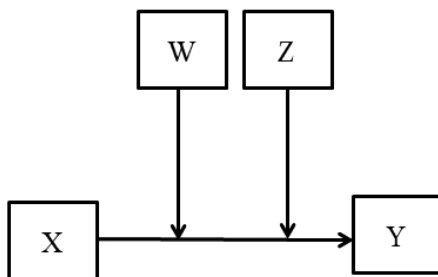


Рис. 1. Схематичное изображение совместной модерации: X независимая переменная; Y зависимая переменная; W, Z первичные (прямые) модераторы

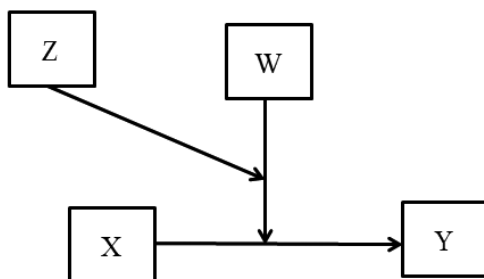


Рис. 2. Схематичное изображение модерируемой модерации: X независимая переменная; Y зависимая переменная; W первичный (прямой) модератор; Z вторичный модератор

Результаты совместной и модерируемой модерации представлены на рис. 3—6.

Анализ показал, что, хотя пол, как самостоятельный модератор, не оказывает опосредующего влияния на связь социотропности и общего одиночества ( $p = 0,1168$ ), тем не менее, он усиливает эффект возраста (без пола:  $p = 0,0185$ , с полом:  $p = 0,0165$ ). Из рис. 3 видно, что, в целом, опосредующая роль возраста более выражена у мужчин, при этом с возрастом сила этого эффекта снижается. В младшей возрастной группе возраст и пол оказывают статистически значимый эффект на связь со-



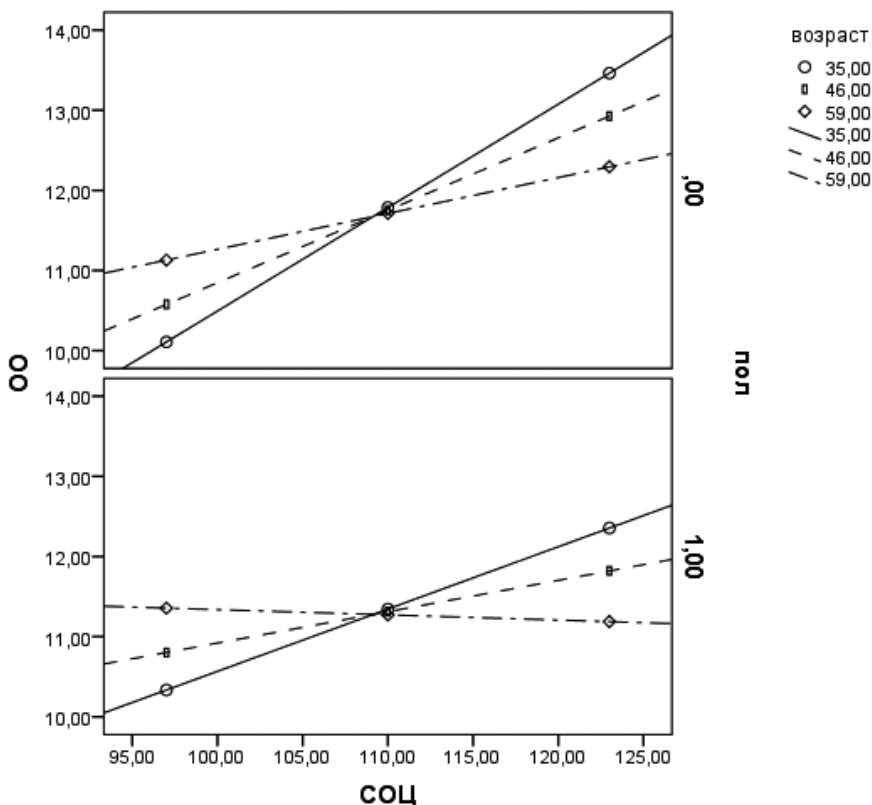


Рис. 3. Совместная модерация связи «социотропность—общее одиночество» переменными «пол» и «возраст»: ОО — общее переживание одиночества; СОЦ — социотропность; легенда для пола: 0 — мужчины, 1 — женщины. На легенде справа: выделенные возрастные группы (указан средний возраст группы — группа выделена статистически), ниже — указание на тип регрессии (линейная)

циотропности и общего одиночества, как у женщин ( $p = 0,0044$ ), так и у мужчин ( $p = 0,000$ ). В средней возрастной группе такой эффект наблюдается только для мужчин ( $p = 0,0002$ ); для женщин уровень вероятности составил  $p = 0,0818$ , однако значимость не подтвердилась при проверке множественными выборками. Наконец, в старшей возрастной группе возраст и пол не оказывают влияния на связь социотропности и общего одиночества ни у мужчин, ни у женщин.

Нами был обнаружен совместный модерационный эффект автономности и возраста (рис. 4). Анализ показал, что каждый из этих модера-

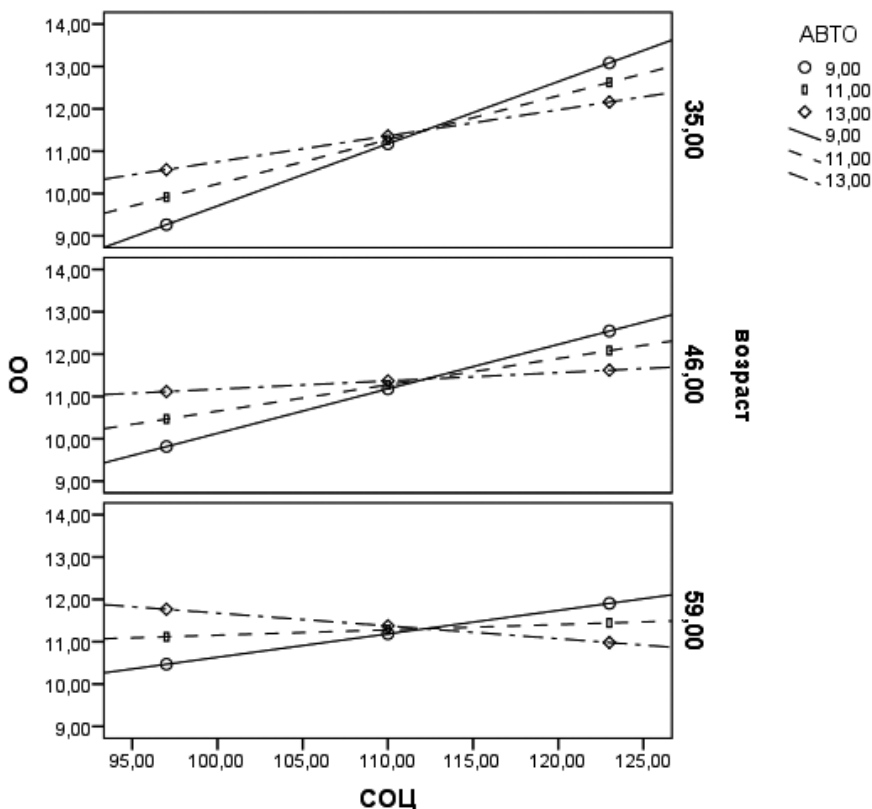


Рис. 4. Совместная модерация связи «социотропность—общее одиночество» переменными «автономность» и «возраст»: ОО — общее переживание одиночества; СОЦ — социотропность; АВТО — автономность. На легенде справа: выделенные группы по автономности (указан средний уровень группы — группа выделена статистически), ниже — указание на тип регрессии (линейная)

торов оказывает значимое влияние на связь социотропности и одиночества (автономность:  $p = 0,0032$ ; возраст:  $p = 0,0097$ ), но их совместный эффект выражен сильнее ( $p = 0,0007$ ). Результаты выявили, что в младшей возрастной группе автономность влияет на связь социотропности и общего одиночества при любом уровне автономности ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ;  $p = 0,0198$  соответственно). В средней группе был обнаружен эффект при низких ( $p = 0,000$ ) и средних ( $p = 0,003$ ), но не при высоких ( $p = 0,3868$ ) значениях. В старшей группе автономность не оказывала влияния на связь социотропности и общего одиночества.

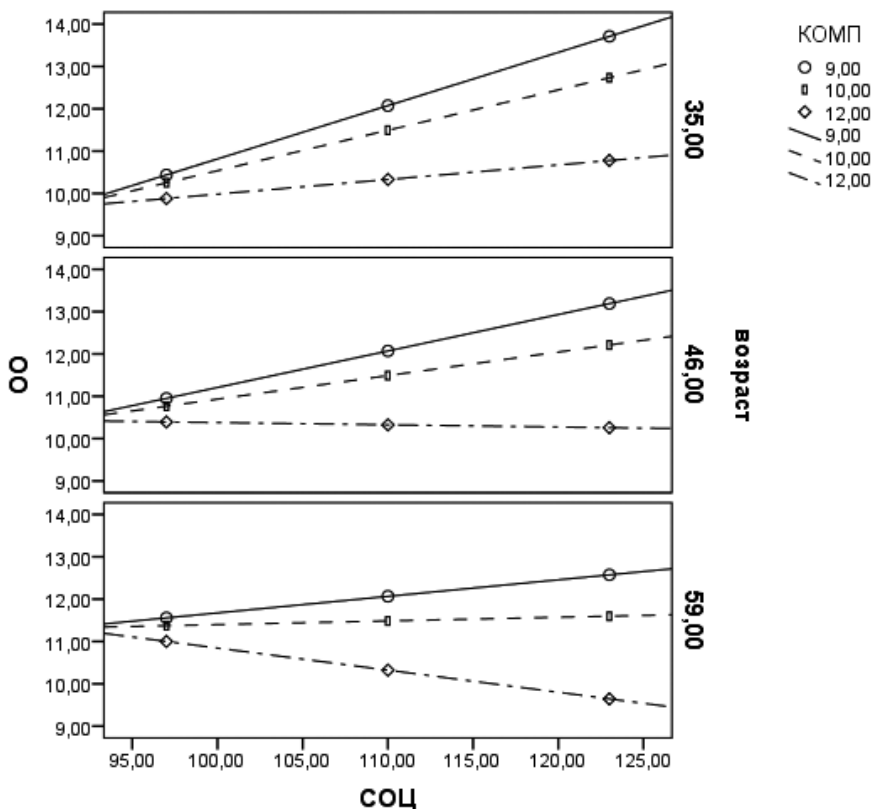


Рис. 5. Совместная модерация связи «социотропность—общее одиночество» переменными «компетентность» и «возраст»: ОО — общее переживание одиночества; СОЦ — социотропность; КОМП — компетентность. На легенде справа: выделенные группы по компетентности (указан средний уровень группы — группа выделена статистически), ниже — указание на тип регрессии (линейная)

Также был получен совместный эффект возраста и компетентности. Как и в случае с автономностью, компетентность и возраст оказывают самостоятельные опосредующие эффекты на связь социотропности и общего одиночества (компетентность:  $p = 0,0004$ ; возраст:  $p = 0,0108$ ), но совместно этот эффект усиливается ( $p = 0,001$ ). В младшей возрастной группе компетентность оказывает влияние на связь социотропности и общего одиночества при низких ( $p = 0,0000$ ) и средних ( $p = 0,0000$ ) значениях компетентности. Похожую картину можно наблюдать и в средней возрастной группе (при низких значениях:  $p = 0,0000$ ; при высоких:

$p = 0,0006$ ). В старшей группе компетентность не оказывает влияния на связь социотропности и одиночества. Также в любом возрасте (из рассмотренных нами) при высоких значениях компетентность не оказывает влияния на связь социотропности и одиночества.

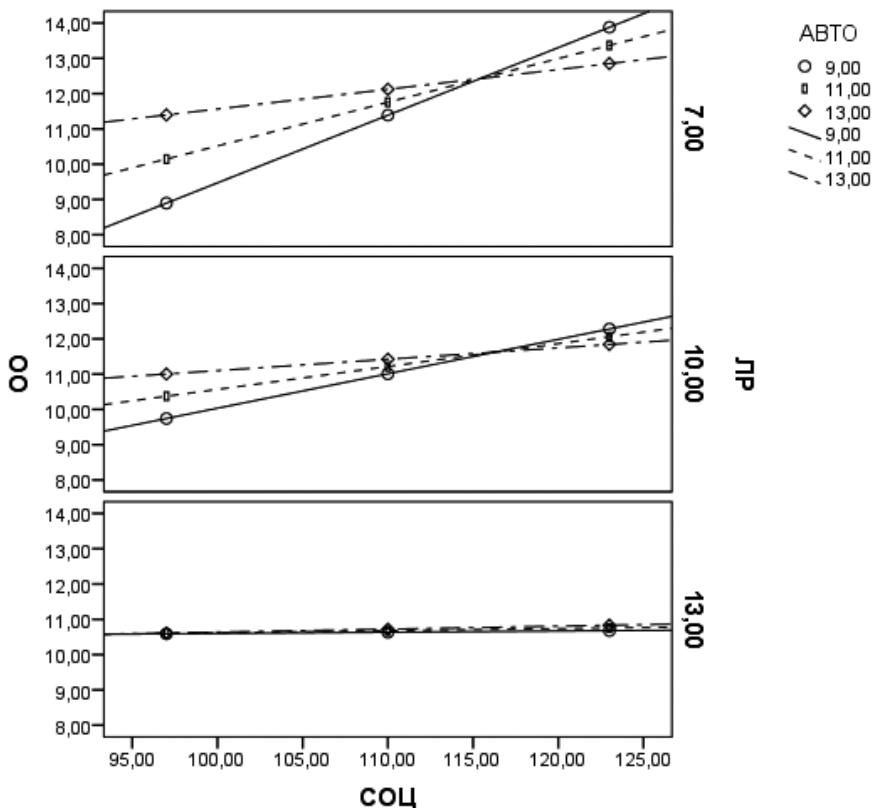


Рис. 6. Модерированная модерация связи «социотропность—общее одиночество» переменными «автономия» и «личный рост»: ОО — общее переживание одиночества; СОЦ — социотропность; АВТО — автономность; ЛР — личный рост. На легенде справа: выделенные группы по автономности (указан средний уровень группы — группа выделена статистически), ниже — указание на тип регрессии (линейная)

Последняя полученная модель представляет собой модерированную модерацию автономии и личного роста. В нашем случае было обнаружено, что уровень личного роста определял степень опосредующего эффекта автономности на связь социотропности и общего одиночества.

Было обнаружено, что чем ниже уровень личностного роста, тем больше он усиливает влияние автономии на связь социотропности и общего одиночества. Так, при низком уровне личностного роста мы видим эффект для низкого ( $p = 0,0000$ ), среднего ( $p = 0,0000$ ), но не высокого ( $p = 0,9227$ ) уровня автономности. При среднем уровне личностного роста мы также видим эффект для низкого ( $p = 0,0000$ ) и среднего ( $p = 0,0001$ ) уровня автономности. Однако при высоком уровне личностного роста он не оказывает влияния на модулирующую роль автономности.

## **Обсуждение**

Результаты исследования показали, что в целом влияние возраста на связь социотропности и одиночества более выражено, чем влияние пола. По нашим данным, можно говорить о том, что чем старше человек, тем слабее связь между социотропностью и одиночеством. Такой результат позволяет предположить, что с возрастом ориентация на социум в меньшей степени регулирует переживание одиночества, что согласуется с идеей о том, что чем старше человек, тем избирательней его контакты и их количество теряет свою значимость в противовес их качеству [7]. Стоит отметить, что, хотя результаты выявили незначительное влияние пола на связь социотропности и одиночества, тем не менее в возрастном плане мужчины оказались более уязвимы к такому влиянию, чем женщины.

Одним из наиболее сильных модераторов связи социотропности и одиночества оказалась автономность. При этом интересно отметить, что наиболее выражен модулирующий эффект при низких и средних значениях автономности, при высоком уровне автономности статистически значимая связь между уровнем выраженности ориентированности на социум и интенсивностью переживания одиночества отсутствует. Причем в младшей и средней группах этот эффект выражен сильнее, чем в старшей. Такой результат одновременно и подтверждает, и уточняет нашу гипотезу о том, что в зависимости от силы ориентации на социум, люди могут по-разному переживать одиночество. Можно предположить, что сочетание выраженности социотропности и автономности лежит в плоскости «заинтересованность в социуме — зависимость от социума». Так, при низких значениях автономности потребность в социуме, высокая степень связанности с ним делают человека зависимым от социума, его мнения, а при высоких значениях человек может быть заинтересован социумом, но при этом его поведение и оценки не будут предопределены социумом. Таким образом, можно говорить о том, что уровень автономности — это ресурсный фактор, а развитие автономности будет снижать уязвимость человека перед негативным влиянием одиночества.

Еще одним важным модератором связи социотропности и одиночества стала компетентность. По сути, характеристика «компетентность» говорит нам об умении человека функционировать внутри того социума, в котором он находится; умение взаимодействовать со средой, в какой-то мере, можно назвать эффективностью человека в социуме. С одной стороны, результаты модерации социотропности и одиночества компетентностью схожи с автономностью: наиболее выраженный эффект мы наблюдаем при низких и средних значениях, и с возрастом модерационный эффект исчезает. С другой стороны, если посмотреть на графики, то можно обнаружить интересную тенденцию: в отличие от автономности, которая просто ослабляет свое влияние с возрастом, стремясь к нулевому эффекту, компетентность, пусть незначительно, пусть на уровне тенденции, но все же меняет направление связи, и с возрастом этот эффект становится сильнее. Так, уже в младшей группе можно увидеть, что при высоких значениях компетентности связь социотропности и одиночества практически отсутствует. В средней группе этот тренд усиливается, но появляется незначительный тренд к снижению переживания одиночества при повышении ориентированности на социум. В старшей группе этот тренд становится еще более выраженным, хотя все еще не достигает статистически значимых показателей. Этот результат кажется нам исключительно важным, поскольку он позволяет предположить, что не сама по себе ориентация на социум делает человека уязвимым перед одиночеством, но то, как он умеет с ним взаимодействовать.

Наконец, с помощью модерирующей модерации были получены данные о влиянии уровня личностного роста на модерирующий эффект автономности. При сравнении рис. 4 и рис. 6 видно, что при низких значениях личностного роста модерирующий эффект автономности усиливается, при средних значениях он остается примерно в том же диапазоне, а при высоких значениях он исчезает. Такие результаты наводят на несколько важных выводов. Во-первых, низкий уровень личностного роста может усилить уязвимость человека к одиночеству даже при средних показателях автономности. Во-вторых, результаты позволяют сделать вывод о том, что высокий уровень личностного роста позволяет нивелировать эффект автономности. То есть независимо от уровня автономности уровень ориентированности на социум не будет влиять на переживание одиночества.

Еще одним важным, хотя, по сути, и побочным, результатом нашего исследования стал вывод о том, что высокие уровни компонентов психологического благополучия обладают мощным защитным потенциалом в сложных, потенциально психологически угрожающих ситуациях. На примере нашего исследования было показано, что высокие показатели автономности, компетентности, личностного роста могут существенно

снизить уязвимость человека к одиночеству из-за его ориентированности на социум.

Таким образом, наше исследование позволило выявить три потенциальных стратегии «профилактики» уязвимости к одиночеству. В первом случае можно сделать акцент на автономности, которая сделает человека более независимым от социума, более самодостаточным, что позволит регулировать самоощущение, в первую очередь исходя из внутренних переживаний, минимально ориентируясь на социальные установки и предрассудки. Во втором случае делается акцент на умении оперировать средой, в том числе и социальной. В этом случае весь социум становится ресурсом, и чем больше человек в него «погружается», тем больше ресурсов получает. Наконец, направленность на саморазвитие, личностный рост может компенсировать потенциальную уязвимость человека из-за низкого уровня автономности.

С точки зрения практического применения полученных стратегий возникает вопрос о том, какая из них будет доступней в реализации, что проще — развить автономность, личностный рост или компетентность? На первый взгляд, кажется, что более перспективной здесь является компетентность, поскольку для ее развития потребуется больше когнитивно-поведенческих паттернов, относительно легко формируемых, в отличие от автономности, требующей глубинной личностной работы или личностного роста, также требующих работы над собой. Тем не менее, подобные предположения требуют дальнейшего изучения и проверки на практике.

В качестве ограничений исследования можно отметить, что, хотя объем выборки был достаточным для проведения тех видов анализа, которые мы использовали, тем не менее, увеличение выборки позволило бы сделать более дифференцированный анализ, учесть больше демографических показателей, возможно, определить некоторые типы, позволяющие спрогнозировать выбор той или иной «профилактической» стратегии как наиболее соответствующей складу личности.

## **Выводы**

1. Наше исследование показало, что сила влияния ориентации на социум (или социотропности) опосредуется возрастом. Причем возраст оказывает модулирующее действие как сам по себе, так и в сочетании с другими факторами. Также следует отметить, что чем старше человек, тем это влияние слабее.

2. Было обнаружено, что влияние пола на связь социотропности и одиночества было минимальным, не имело самостоятельного эффекта и лишь незначительно усиливало опосредующую роль возраста.

3. Исследование выявило, что среди компонентов психологического благополучия, выделенных К. Рифф, опосредующее влияние на связь социотропности и одиночества оказывают автономность, компетентность и личностный рост. При этом личностный рост оказывает наиболее сильное опосредующее влияние на эффект автономии.

4. Результаты исследования подтвердили, что высокая ориентированность на социум, зависимость от него усиливают переживание одиночества, снижая психологическую безопасность человека и усиливая его уязвимость в ситуации неблагоприятной социальной ситуации. Вместе с тем это влияние не так однозначно, как может показаться на первый взгляд. Во многом этот эффект будет зависеть от психологического благополучия и возраста. Причем разные компоненты психологического благополучия создают разные ресурсные стратегии; снижение этой уязвимости можно обеспечить за счет развития самодостаточности, эффективности взаимодействия с социумом или же саморазвития.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Том 32. № 2. С. 82—93.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования. 2016. Том 9. № 49. С. 1—13. DOI:10.54359/ps.v9i49.426
3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства [Электронный ресурс] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Том 10. № 1. С. 55—81. URL: [https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin\\_Leontiev\\_10-01pp55-81.pdf](https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin_Leontiev_10-01pp55-81.pdf). (дата обращения: 10.06.2019).
4. 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. Том 14. № 3. С. 217—233. DOI:10.17759/exppsy.2021140315
5. Akgün B.M., Hiçdurmaz D., Öz F. The investigation of learned resourcefulness in terms of locus of control, sociotropy-autonomy personality traits, and demographic and professional variables in nurses // Journal of Psychiatric Nursing. 2019. Vol. 10. № 3. P. 155—164. DOI:10.14744/phd.2019.21549
6. Cacioppo J.T., Cacioppo S., Boomsma D.I. Evolutionary mechanisms for loneliness // Cognition & Emotion. 2014. Vol. 28(1). P. 3—21. DOI:10.1080/02699931.2013.837379
7. Carstensen L.L., Fung H.H., Charles S.T. Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life // Motivation & Emotion. 2003. Vol. 27. № 2. P. 103—123. DOI:<https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
8. Connor-Smith J., Compas B.E. Vulnerability to Social Stress: Coping as a Mediator or Moderator of Sociotropy and Symptoms of Anxiety and Depression. // Cognitive Therapy and Research. 2002. Vol. 26. № 1. P. 39—55. DOI:10.1023/A:1013889504101
9. Craven J.M. Sociotropy and Autonomy in Older Adults and the Relationships between the Personality Styles, Social Support, and Affect // A thesis presented in partial



fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology at Massey University. Palmerston North: Massey University, 2007. 232 p.

10. *Dasch K.B., Cohen L.H., Sahl J.C., Gunthert K.C.* Moderating Effects of Sociotropy and Autonomy on Affective and Self-esteem Reactivity to Daily Stressors // *Cognitive Therapy and Research*. 2008. Vol. 32. № 2. P. 177—195. DOI:10.1007/s10608-007-9126-1
11. *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. DOI:10.1007/s12160-010-9210-8
12. *Hayes A. F.* Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences) (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press, 2018. 692 p.
13. *Luo Y., Hawkey L.C., Waite L.J., Cacioppo J.T.* Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study // *Social Science & Medicine*. 2012. Vol. 74. P. 907—914. DOI:10.1016/j.socscimed.2011.11.028
14. *Marfoli A., Viglia F., Di Consiglio M., Merola S., Sdoia S., Couyoumdjian A.* Anaclitic-sociotropic and introjective-autonomic personality dimensions and depressive symptoms: a systematic review // *Annals of General Psychiatry*. 2021. Vol. 20. № 1. P. 1—30. DOI:10.1186/s12991-021-00373-z
15. *Otani K., Suzuki A., Matsumoto Y., Shirata T.* Marked differences in core beliefs about self and others, between sociotropy and autonomy: personality vulnerabilities in the cognitive model of depression // *Neuropsychiatric Disease & Treatment*. 2018. Vol. 14. P. 863—866. DOI:10.2147/NDT.S161541.
16. *Sato T.* Sociotropy and Autonomy: The Nature of Vulnerability // *Journal of Psychology*. 2003. Vol. 137. № 5. P. 447—466. DOI:10.1080/00223980309600627
17. *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. № 7. e67978. DOI:10.1371/journal.pone.0067978
18. *Yang K., Girgus J.S.* Are Women More Likely than Men Are to Care Excessively about Maintaining Positive Social Relationships? A Meta-Analytic Review of the Gender Difference in Sociotropy // *Sex Roles*. 2019. Vol. 81. № 3(4). P. 157—172. DOI:10.1007/s11199-018-0980-y

## REFERENCES

1. ZHukovskaya L.V., Troshihina E.G. SHkala psihologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [Scale of Psychological well-being by C. Ryff]. *Psihologicheskij zhurnal*, 2011, vol. 32, № 2, pp. 82—93.
2. Kryukova T. Coping with loneliness psychology. *Psychological Studies*, 2016, № 9 (49), pp. 1—13. DOI:10.54359/ps.v9i49.426
3. Osin E.N., Leont'ev D.A. Differential'nyj oprosnik perezhvaniya odinochestva: struktura i svoystva [Differential questionnaire of loneliness: structure and characteristics]. *Psihologiya. ZHurnal Vysshej shkoly ekonomiki=Psychology. Journal of the High School of Economics*, 2013, vol. 10, № 1, pp. 55—81.
4. Strizhitskaya O.Y., Petrash M.D., Murtazina I.R., Vartanyan G.A. Adaptation of “Sociotropy—Self-Sufficiency” Questionnaire for Russian Sample on Middle

- Adults and Ageing People. *Eksperimental'naâ psihologiâ = Experimental Psychology (Russia)*, 2021, vol. 14, № 3, pp. 217—233. DOI:10.17759/exppsy.2021140315. (In Russ., abstr. in Engl.)
5. Akgün B.M., Hiçdurmaz D., Öz F. The investigation of learned resourcefulness in terms of locus of control, sociotropy-autonomy personality traits, and demographic and professional variables in nurses. *Journal of Psychiatric Nursing / Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 2019, vol. 10, № 3, pp. 155—164. DOI:10.14744/phd.2019.21549
  6. Cacioppo J.T., Cacioppo S., Boomsma D.I. Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 2014, vol. 28 (1), pp. 3—21. DOI:10.1080/02699931.2013.837379
  7. Carstensen L.L., Fung H.H., Charles S.T. Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation & Emotion*, 2003, vol. 27, № 2, pp. 103—123. DOI:10.1023/A:1024569803230
  8. Connor-Smith J., Compas B.E. Vulnerability to Social Stress: Coping as a Mediator or Moderator of Sociotropy and Symptoms of Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 2002, vol. 26, № 1, pp. 39—55. DOI:10.1023/A:1013889504101
  9. Craven J.M. Sociography and Autonomy in Older Adults and the Relationships between the Personality Styles, Social Support, and Affect. A thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology at Massey University. Palmerston North: Massey University, 2007. 232 p.
  10. Dasch K.B., Cohen L.H., Sahl J.C., Gunther K.C. Moderating Effects of Sociotropy and Autonomy on Affective and Self-esteem Reactivity to Daily Stressors. *Cognitive Therapy and Research*, 2008, vol. 32, № 2, pp. 177—195. DOI:10.1007/s10608-007-9126-1
  11. Hawley L.C.; Cacioppo J.T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, vol. 40, pp. 218—227. DOI:10.1007/s12160-010-9210-8
  12. Hayes A. F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences) (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press, 2018. 692 p.
  13. Luo Y., Hawley L.C., Waite L.J., Cacioppo J.T. Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 2012, vol. 74, pp. 907—914. DOI:10.1016/j.socscimed.2011.11.028
  14. Marfoli A., Viglia F., Di Consiglio M., Merola S., Sdoia S., Couyoumdjian A. Anaclitic-sociotropic and introjective-autonomic personality dimensions and depressive symptoms: a systematic review. *Annals of General Psychiatry*, 2021, vol. 20, № 1, pp. 1—30. DOI:10.1186/s12991-021-00373-z
  15. Otani K., Suzuki A., Matsumoto Y., Shirata T. Marked differences in core beliefs about self and others, between sociotropy and autonomy: personality vulnerabilities in the cognitive model of depression. *Neuropsychiatric Disease & Treatment*, 2018, vol. 14, pp. 863—866. DOI:10.2147/NDT.S161541
  16. Sato T. Sociotropy and Autonomy: The Nature of Vulnerability. *Journal of Psychology*, 2003, vol. 137, № 5, pp. 447—466. DOI:10.1080/00223980309600627
  17. 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, № 7. e67978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>

18. Yang K., Girgus J.S. Are Women More Likely than Men Are to Care Excessively about Maintaining Positive Social Relationships? A Meta-Analytic Review of the Gender Difference in Sociotropy. *Sex Roles*, 2019, vol. 81, № 3 (4), pp. 157–172. DOI:10.1007/s11199-018-0980-y

### **Информация об авторах**

*Стрижицкая Ольга Юрьевна*, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>, e-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

*Петраш Марина Дмитриевна*, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Россия, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4542-7289>, e-mail: m.petrash@spbu.ru

*Муртазина Инна Ралифовна*, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>, e-mail: i.r.myrtazina@spbu.ru

### **Information about the authors**

*Olga Yu. Strizhitskaya*, DSc in Psychology, professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>, e-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

*Marina D. Petrash*, PhD in Psychology, Associate Professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4542-7289>, e-mail: m.petrash@spbu.ru

*Inna R. Murtazina*, PhD in Psychology, Associate Professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>, e-mail: i.r.myrtazina@spbu.ru

Получена 05.09.2023

Received 05.09.2023

Принята в печать 24.12.2023

Accepted 24.12.2023