

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДОВЕРИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

И. И. Савельева¹⁾, Ю. С. Смирнова¹⁾

¹⁾ *Белорусский государственный университет, пр-т Независимости 4, 220004, г. Минск, Беларусь, irisasea24@gmail.com, smiry@bsu.by*

Исследование посвящено изучению особенностей взаимосвязи доверия и переживания одиночества у мужчин и женщин в период ранней взрослости. Результаты анализа данных показали, что у мужчин переживание одиночества связано преимущественно с доверием к себе: чем выше уровень уверенности в собственных силах и автономности, тем реже они ощущают социальную изоляцию и тем легче воспринимают уединение. У женщин, напротив, одиночество в большей степени связано с доверием к другим людям: низкий уровень доверия сопровождается более выраженным ощущением нехватки эмоциональной близости. Выявленные взаимосвязи подчеркивают значимость половых особенностей в восприятии одиночества и могут быть использованы для разработки механизмов его преодоления.

Ключевые слова: доверие; доверие себе; доверие другим; социальное доверие; переживание одиночества; одиночество мужчин и женщин; ранняя взрослость.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TRUST AND THE EXPERIENCE OF LONELINESS IN MEN AND WOMEN DURING EARLY ADULthood

I. I. Savelyeva¹⁾, Y. S. Smirnova¹⁾

¹⁾ *Belarusian State University, 4, Nezavisimosti Av., 220004, Minsk, Belarus, irisasea24@gmail.com, smiry@bsu.by*

The research is devoted to the study of the features of the relationship between trust and the experience of loneliness in men and women in early adulthood. The results of the data analysis showed that in men, the experience of loneliness is associated primarily with self-trust: the higher the level of self-confidence and autonomy, the less often they feel social isolation and the easier it is to perceive solitude. In women, on the contrary, loneliness is more associated with trust in other people: a low level of trust is accompanied by a more pronounced feeling of a lack of emotional closeness. The identified correlations emphasize the importance of gender characteristics in the perception of loneliness and can be used to develop mechanisms to overcome it.

Keywords: trust; trust in yourself; trust in others; social trust; experience of loneliness; loneliness of men and women; early adulthood.

Доверие – это один из ключевых психологических и социальных феноменов, определяющий характер межличностных отношений и степень включённости индивида в общественные связи. Оно представляет собой уверенность в надёжности, честности и доброжелательности других людей и социальных институтов [1; 2]. Можно выделить три его вида: доверие себе, доверие другим людям и социальное доверие. Доверие себе отражает уверенность в собственных силах и правильности своих решений, доверие другим формирует основу для близких и устойчивых межличностных отношений, а социальное доверие характеризуется убеждёностью в доброжелательности и надёжности общества в целом [3].

Переживание одиночества также является значимым психологическим феноменом, проявляющимся в субъективном ощущении социальной или эмоциональной изоляции. С точки зрения подхода С.Г. Корчагиной, «одиночество – психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми» [4, с. 13]. В современной психологической науке одиночество рассматривается как многокомпонентное явление. Так, Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин включают в его состав три аспекта: общее переживание одиночества – чувство нехватки эмоциональной близости и социальных контактов; зависимость от общения – выраженную потребность в постоянном взаимодействии с людьми; позитивное одиночество – способность осознанно и продуктивно использовать время наедине с собой [5].

Исследования показывают, что между доверием и переживанием одиночества существует взаимосвязь. Индивиды с высоким уровнем доверия себе, как правило, менее подвержены переживанию одиночества, поскольку уверенность в собственных силах и положительное отношение к себе способствуют самостоятельности и внутренней устойчивости. В то же время социальное доверие может оказывать двойственное влияние: с одной стороны, оно способствует расширению социальных связей и снижению чувства изоляции, с другой – высокое доверие обществу может снижать склонность к уединению и осознанному использованию одиночества как ресурса для личностного роста [6].

Характер этой взаимосвязи может различаться у мужчин и женщин. Согласно исследованиям, мужчины чаще переживают одиночество в ситуациях нарушения их включённости в социальные группы, тогда как для женщин решающим фактором является качество близких межличностных контактов. Кроме того, мужчины в большей степени зависят от

социальной активности и вовлечённости в коллективные взаимодействия, тогда как женщины придают большее значение эмоциональной близости и глубине отношений [7].

Обращение к изучению данной проблематики в период ранней взрослости также неслучайно. Среди основных задач этого возраста исследователями указываются не только формирование личностной и профессиональной идентичности, но и развитие близких межличностных отношений, установление интимности и создание семьи [8]. Исследования демонстрируют, что в возрасте 19–24 лет показатели общего одиночества, связанного с недостатком близости и доверительных отношений, а также зависимости от общения, связанной с невозможностью переживать одиночество и постоянным поиском социальных контактов, имеют выраженные значения, но в последующем с возрастом постепенно снижаются, поскольку люди учатся устанавливать отношения и становятся более автономными [8]. Также было замечено, что в семейной сфере в возрасте 18–25 лет индивиды характеризуются более выраженным переживанием одиночества, нежели респонденты более старших возрастных групп [9].

С целью определения характера взаимосвязи между доверием и переживанием одиночества мужчинами и женщинами в период ранней взрослости было проведено эмпирическое исследование, в котором приняло участие 125 человек в возрасте от 17 до 25 лет, в том числе 60 мужчин и 65 женщин.

Для сбора данных применялись следующие методики: «Рефлексивный опросник уровня доверия к себе» Т.П. Скрипкиной в модификации А.Б. Купрейченко, «Методика изучения доверия к себе» Н.Б. Астаниной, методика «Доверие» (Л.Г. Почебут, М.И. Килошенко, А.Л. Свенцицкий, Т.В. Казанцева), «Дифференциальный опросник переживания одиночества (краткая версия)» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Для женщин в период ранней взрослости сила взаимосвязи между доверием себе в жизненно значимых сферах и общим переживанием одиночества составляет $r_s = -0,270$ при $p = -0,030$, а между доверием себе в его феноменологических проявлениях и общим переживанием одиночества – $r_s = -0,313$ при $p = 0,011$. Также у женщин обнаружена умеренная отрицательная корреляция между доверием другим и общим переживанием одиночества ($r_s = -0,309$ при $p = -0,012$). Более высокий уровень доверия себе и другим людям сопряжен с более низким уровнем переживания одиночества женщинами в период ранней взрослости, и наоборот, низкий уровень доверия себе и другим людям сопровождается более выра-

женным и болезненным осознанием собственного одиночества из-за нехватки близости или общения. Статистически значимых взаимосвязей показателей социального доверия и переживания одиночества женщинами в период ранней взрослости не обнаружено.

Исходя из этого, можно заключить, что в период ранней взрослости различные аспекты доверия женщин взаимосвязаны с переживанием одиночества. Мы полагаем, что субъективное состояние и способность положиться на себя, отношение к себе как к «автору своей жизни», а также близость и доверительность межличностных контактов играют важную роль в ослаблении субъективного ощущения изоляции и одиночества и препятствуют его появлению.

Женщины с высоким уровнем доверия и низким уровнем переживания одиночества характеризуются открытостью и коммуникабельностью, они легко устанавливают контакты с окружающими, готовы делиться своими мыслями и чувствами. Их поведение отличается искренностью и доброжелательностью в общении. Они склонны воспринимать людей и ситуации в позитивном ключе, ожидая от окружающих доброжелательности и надежности, что помогает им избегать чувства одиночества и поддерживать теплые взаимоотношения. Женщины с высоким доверием обладают более стабильным эмоциональным фоном, способны конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями, не замыкаясь в себе. Они активно участвуют в социальной жизни, поддерживают дружеские связи и вовлечены в различные сообщества, что также помогает им избегать чувства одиночества и поддерживать ощущение принадлежности к группе. Женщины с высоким уровнем доверия, как правило, обладают более высокой самооценкой и уверенностью в себе, что благотворно влияет на установку здоровых взаимоотношений с окружающими и собой.

У респондентов мужского пола показатель общего переживания одиночества статистически значимо отрицательно коррелирует только с доверием себе, причем как в жизнезначимых сферах ($r_s = -0,360$ при $p = 0,005$), так и в его феноменологических проявлениях ($r_s = -0,315$ при $p = 0,014$). Статистически значимых корреляций между доверием другим и чувством одиночества из-за нехватки близости и контактов у мужчин в период ранней взрослости обнаружено не было. Были установлены взаимосвязи показателей доверия мужчин со шкалой «позитивное одиночество»: при его более высоких значениях также наблюдаются более высокие значения доверия себе в жизнезначимых сферах ($r_s = 0,283$ при $p = 0,029$), однако более низкие значения доверия другим ($r_s = -0,371$ при $p = 0,004$). Статистически значимых взаимосвязей показателей социального доверия и переживания одиночества мужчинами в период ранней взрослости не обнаружено. Можно предположить, что наиболее важным

фактором благополучия мужчин, низкого уровня – одиночества, умения проводить ситуации уединения конструктивно и продуктивно является доверие себе, уверенность в своём опыте и возможность положиться на себя в ситуациях, требующих инициативу и принятие выбора.

Мужчины, обладающие высоким уровнем доверия и низким уровнем переживания одиночества, легко устанавливают контакты с окружающими, умеют поддерживать беседу и находить общие темы. Их поведение характеризуется уверенностью, открытостью и доброжелательностью в общении. Мужчины с высоким доверием демонстрируют более стабильный эмоциональный фон, благополучно справляются с неблагоприятными факторами, позитивно воспринимая жизненные ситуации и идентифицируя их как возможности для роста и развития. Они легко заводят новые знакомства и поддерживают тесные социальные связи, однако также чувствуют себя комфортно в одиночестве и не нуждаются в постоянном одобрении окружающих.

Сопоставляя структуры взаимосвязи между доверием и переживанием одиночества у женщин и мужчин в период ранней взрослости, не сложно заметить, что они не являются идентичными, хоть и обладают некоторым сходством. И у мужчин, и у женщин болезненное переживание одиночества сопряжено с более низкими показателями доверия себе. При этом у женщин более выраженное чувство одиночества из-за нехватки близости и контактов сопряжено еще и с более низким уровнем доверия другим людям, что не обнаружено у мужчин. Интересно, что у мужчин доверие другим взаимосвязано не с болезненным переживанием одиночества, а с его позитивными аспектами – способностью испытывать положительные эмоции в уединении, творчески использовать его для саморазвития. Последняя более выражена при более низком уровне доверия другим людям. Исследования демонстрируют, что в период взрослости мужчины склонны к переживанию актуальной нехватки близости в большей степени, чем женщины [5; 9]. Возможно, переживание отсутствия контактов, вызванное низким уровнем доверия другим, компенсируется мужчинами позитивным отношением к уединению как ресурсу для творческого самораскрытия.

Исходя из полученных результатов, также можно сделать вывод, что у мужчин в период ранней взрослости сильнее выражена взаимосвязь между доверием себе и переживанием одиночества: при высоких показателях доверия себе у них наблюдается более низкий уровень актуального ощущения переживания одиночества и более высокий уровень позитивного, продуктивного времяпрепровождения в ситуациях отсутствия контактов. У женщин сильнее взаимосвязь доверия другим и переживания одиночества: при высоком значении доверия они имеют более низкий

уровень субъективного ощущения изоляции, в то время как мужчины с более высоким уровнем доверия другим труднее переносят ситуации одиночества.

Таким образом, можно заключить, что характер взаимосвязи доверия и переживания одиночества в период ранней взрослости имеет свою специфику у мужчин и женщин, что может лечь в основу разработки полспецифичных механизмов преодоления одиночества. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение характера взаимосвязи между доверием и переживанием одиночества мужчинами и женщинами с учетом возраста.

Библиографические ссылки

1. *Купрейченко А. Б.* Психология доверия и недоверия. М. : Ин-т психологии РАН, 2008.
2. *Скрипкина Т. П.* Доверие как социально-психологическое явление : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. М., 2003.
3. Социальный капитал личности / Л. Г. Почебут [и др.]. М. : ИНФА, 2014.
4. *Корчагина С. Г.* Психология одиночества: учебное пособие. М. : Московский психолого-социальный институт, 2008.
5. *Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М. : Смысл, 2016.
6. *Stokes J.P., Levin I.* Gender differences in predicting loneliness from social network characteristics // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. №51. P. 1069-1074.
7. *Савельева И. И.* Взаимосвязь доверия и переживания одиночества в период ранней взрослости // *Человек. Культура. Общество* : сборник научных статей 20-й ежегодной научной конференции студентов и аспирантов факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета, 27 апреля 2023 г. / БГУ, Факультет философии и социальных наук ; социальных наук; [редкол.: Т. В. Бурак (отв. ред.) и др.]. Минск : БГУ, 2023. С. 507-511.
8. *Порхачева Л. В., Джус К. Я.* Особенности развития личности в период ранней взрослости // *Современные проблемы психологии личности: теория и практика*. М., 2008.
9. *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.