

Переживание одиночества и копинг-стратегии взрослых*

И. Р. Муртазина

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

Для цитирования: Муртазина И. Р. Переживание одиночества и копинг-стратегии взрослых // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т. 15. Вып. 2. С. 325–341. EDN WFZWWV

Цель статьи состоит в изучении взаимосвязи между параметрами переживания одиночества и копинг-стратегиями, а также отношением к одиночеству у взрослых. В рамках работы было выдвинуто предположение о том, что специфика связи между параметрами переживания одиночества и предпочитаемыми копинг-стратегиями может различаться в зависимости от возраста и отношения к одиночеству. Выборка: 250 человек в возрасте от 18 до 40 лет ($M = 24,3$; $SD = 7,3$). Методы и методики: анкета, включающая социально-демографические данные, а также открытые вопросы, ориентированные на выявление отношения респондентов к одиночеству; дифференциальный опросник переживания одиночества — ДОПО-3 (Е. Н. Осин и Д. А. Леонтьев) и копинг-тест Р. Лазаруса (перевод и адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтия и М. С. Замышляевой). Данные открытых вопросов обрабатывались с помощью контент-анализа, также использовались дисперсионный (ANOVA), кластерный и регрессионный анализ. Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBMSPSS, версия 23.0. Показано, что респонденты средней взрослости ощущают себя более изолированными, нежели респонденты ранней взрослости, но в меньшей степени демонстрируют внутренние переживания одиночества, а также склонны давать менее негативную оценку одиночеству как феномену. В результате изучения особенностей совладающего поведения у взрослых с разным типом отношения к одиночеству и его переживания выявлено, что выделенные типы различаются не только степенью выраженности характеристик одиночества и отношения к нему, но и характером связей между параметрами одиночества и копинг-стратегиями. Таким образом, можно предположить, что в зависимости от отношения к одиночеству и особенностей его переживания взрослые склонны использовать те копинг-стратегии, которые являются наиболее подходящими в той или иной ситуации с учетом имеющихся у них ресурсов.

Ключевые слова: одиночество, переживание одиночества, отношение к одиночеству, зависимость от общения, позитивное одиночество, копинг-стратегии, взрослость.

Введение

Одиночество — одно из наиболее распространенных явлений в современном обществе (Stickley et al., 2013), фундаментальная проблема человеческого существования. Удержание баланса между одиночеством и построением социальных связей

* 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/>.

представляется одним из базовых экзистенциальных вызовов, на который каждому человеку приходится неоднократно отвечать в течение жизни (Ялом, 2017).

Анализ современной литературы показывает, что традиционно одиночество рассматривалось как проблема и стресс для человека, характерным был акцент на изучении негативных аспектов одиночества и его влиянии на здоровье человека (Christiansen et al., 2021). Выявлено, что одиночество связано с депрессией, снижением когнитивных функций, деменцией (Cacioppo, Cacioppo, 2014), плохим качеством сна, дневной дисфункцией, повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний (Hawley, Cacioppo, 2010) и другими проблемами со здоровьем, а также риском смертности (Holt-Lunstad et al., 2015).

Однако феномен одиночества характеризуется сложным содержанием и не всегда является стрессом для человека. Так, с одной стороны, одиночество может существенно затруднять процесс вступления человека в социум, с другой — может дать ему возможность выстроить аутокоммуникацию, поразмыслить о важнейших смысложизненных проблемах, что будет способствовать развитию важных личностных качеств, без которых невозможна успешная интеграция в социум. Кроме того, все большее количество людей сегодня добровольно и осознанно выбирает одиночество как образ жизни, что дает толчок для изучения позитивных аспектов данного феномена (Осин, Леонтьев, 2016; Глозман и др., 2020; Петраш и др., 2021; Стрижицкая и др., 2024; и др.).

В общем виде одиночество может рассматриваться как «переживание собственной невовлеченности в контакты с другими людьми» (Осин, Леонтьев, 2016, с. 4). Проблема одиночества — универсальная проблема, но решаться она может по-разному в зависимости от пола, возраста, личностных характеристик индивида, ситуационных особенностей и иных факторов, в том числе и от имеющихся у человека представлений об одиночестве и отношения к нему (Петраш и др., 2021).

В своей работе в понимании одиночества мы будем придерживаться идей Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, в соответствии с которыми одиночество — это многомерный феномен, включающий не только негативные, но и позитивные аспекты (Осин, Леонтьев, 2016). Д. А. Леонтьев обращает внимание на то, что одиночество может быть как вынужденным, так и добровольным, граничащим с понятиями свободы и независимости, связанным с личным пространством человека, самопознанием и рефлексией (Осин, Леонтьев, 2016). С одной стороны, одиночество может переживаться как ощущение покинутости и ненужности, утраты эмоциональной связи с другими (изоляция, отчуждение). С другой стороны, оно может способствовать духовному развитию человека, выступать как ресурс «для аутокоммуникации и личностного роста» (Осин, Леонтьев, 2016).

Принимая во внимание стрессогенность состояния одиночества, мы посчитали важным рассмотреть стратегии совладающего поведения в связи с переживанием одиночества. Вопрос о взаимосвязи переживания одиночества с используемыми копинг-стратегиями является актуальным. Он охватывает широкий спектр процессов и состояний человека, однако, как отмечают исследователи, связь между одиночеством и стратегиями совладания изучена на сегодняшний день недостаточно, а существующие данные противоречивы (Deckx et al., 2018; Петраш и др., 2021; Schoenmakers, ten Bruggencate, 2024; и др.).

Результаты ряда количественных исследований говорят о том, что использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий связано с более низким уровнем одиночества, а эмоционально-ориентированных — с более высоким (Deckx et al., 2018). По мнению авторов, обучение использованию стратегий совладания, ориентированных на решение проблем, может быть важным аспектом вмешательств, направленных на борьбу с одиночеством (Deckx et al., 2018). В исследовании, проведенном с помощью интервью на взрослых 20–26 лет, было показано, что молодые люди в период ранней взрослости применяют как проблемно-ориентированный, так и эмоционально-ориентированный копинг и считают оба этих способа важными для преодоления одиночества (Schoenmakers, ten Bruggencate, 2024). Для того чтобы проблемно-ориентированный копинг был эффективен в снижении одиночества, может потребоваться процесс оценки и другие способы совладания (Schoenmakers, ten Bruggencate, 2024). В исследовании М.Д. Петраш с коллегами показано, что эффективность копинг-стратегий может зависеть и от отношения к одиночеству, которое обусловлено личностными особенностями человека. Поведенческие стратегии, выработанные человеком в процессе жизни, определяют стиль совладания с одиночеством, то есть каждый человек предпочитает использовать те стратегии, которые являются ресурсными в конкретный период жизни (Петраш и др., 2021).

Вопрос о переживании одиночества в период взрослости также является актуальным, поскольку в этот период человек сталкивается с множеством различных задач и проблем в разных областях жизненного пространства. В рамках взрослости можно выделить несколько периодов, в каждом из которых человек решает определенные возрастные задачи, что может обуславливать различия во взаимоотношениях с другими людьми, связанность с ними или, напротив, отдельность, характер переживания одиночества и совладания с ним. Более того, исследования одиночества обращены преимущественно к определенным возрастным периодам: подростковому, юношескому, периоду старения; период взрослости остается изученным в меньшей степени, что также определило наш интерес к нему.

На наш взгляд, изучение данного периода может позволить расширить имеющиеся представления об одиночестве, его переживании и преодолении, поскольку одиночество — явление, с которым человек сталкивается на протяжение всей своей жизни.

Таким образом, целью исследования стало изучение особенностей взаимосвязи между параметрами переживания одиночества, копинг-стратегиями и отношением к одиночеству в период взрослости.

Перед нами стояли следующие задачи:

- изучить особенности переживания одиночества и предпочтаемые копинг-стратегии у респондентов разных возрастных групп;
- выявить и описать особенности переживания одиночества респондентами с разным отношением к одиночеству;
- изучить специфику взаимосвязи совладающего поведения и типа одиночества.

Мы предположили, что особенности переживания одиночества и характер связи между его параметрами этого переживания, отношением к нему и копинг-стратегиями у взрослых в разные периоды взрослости будут различаться. А разные

типы отношения к одиночеству, отличающиеся по уровню выраженности основных характеристик феномена (позитивное одиночество, зависимость от общения и общее переживание одиночества), будут по-разному регулироваться посредством совладающего поведения.

Дизайн исследования

Участники и процедура исследования. Выборка исследования составила 250 человек (202 женщины и 48 мужчин) в возрасте от 18 до 40 лет. Средний возраст респондентов — 24,26 лет ($SD = 7,32$). Нами были взяты разные возрастные периоды, в рамках которых человек реализует различные жизненные задачи, поскольку мы предположили, что в разные возрастные периоды люди могут по-разному относиться к одиночеству и переживать его. Так, период 18–25 лет в рамках различного периодизаций развития относится к ранней взрослости, а период 25–40(45) лет — к средней взрослости (Головей, 2024, с. 37). Однако можно встретить также периодизации развития, в рамках которых периоды 18–20 и 21–25 лет относятся к разным возрастным этапам (к примеру, в периодизации Д. В. Бромлей и Э. Эрикссона и др.), в связи с чем мы разделили возрастную группу 18–25 лет на две. 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 (Головей, 2024). Таким образом, все респонденты были разделены на три возрастные группы:

- 1) 18–20 лет — 105 человек (81 женщина и 24 мужчины);
- 2) 21–25 лет — 78 человек (66 женщин и 12 мужчин);
- 3) 28–40 лет — 67 человек (55 женщин и 12 мужчин).

Исследование проводилось в период с октября 2023 по май 2024 г.

Методы и методики

1. Анкета с открытыми вопросами нами использовались для изучения содержательных аспектов понимания одиночества, для выявления отношения респондентов к одиночеству (примеры вопросов: «Что для Вас значит одиночество?», «Какие ситуации актуализируют у Вас переживание одиночества?», «Что Вы чувствуете в состоянии одиночества? Какие эмоции Вас переполняют?», «О чем Вы думаете во время переживания одиночества?» и др.); анкета также включала социально-демографические данные (пол, возраст, город проживания, семейный статус и т. д.).

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3 (Осин, Леонтьев, 2016) использовался для изучения параметров переживания одиночества как многомерного феномена. Опросник включает три основные шкалы и восемь субшкал. Шкала «Общее переживание одиночества» (высокие показатели отражают степень актуального переживания одиночества) включает субшкалы «Изоляция», «Самоощущение», «Отчуждение»; шкала «Зависимость от общения» (выраженность значений указывает на неприятие одиночества) включает субшкалы «Дисфория одиночества», «Одиночество как проблема», «Потребность в компании»; шкала «Позитивное одиночество» (высокие значения шкалы свидетельствуют

о способности человека видеть ресурсный аспект одиночества) включает две субшкалы: «Радость уединения», «Ресурс уединения».

3. Опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк) (Крюкова, Куфтяк, 2007) применялся для изучения особенностей сопровождающего поведения. Опросник включает в себя восемь шкал, соответствующих различным копинг-стратегиям: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка».

4. Методы обработки данных: данные открытых вопросов обрабатывались с помощью контент-анализа. Для анализа количественных данных использовались сравнительный, кластерный и регрессионный анализ. Проверка формы распределения свидетельствует о его нормальности (анализ характеристик «эксцесс» и «асимметрия», критерий Колмогорова — Смирнова). Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS, версия 23.0.

Результаты исследования

На первом этапе, для реализации задачи, связанной с выявлением и изучением особенностей переживания одиночества и копинг-стратегий в возрастных группах, был проведен сравнительный анализ (ANOVA) показателей дифференциального опросника переживания одиночества между респондентами трех групп (табл. 1).

Таблица 1. Средние значения и стандартные отклонения показателей переживания одиночества

Параметры переживания одиночества	Общая выборка <i>n</i> = 250	Группы		
		18–20 лет <i>n</i> = 105	21–25 лет <i>n</i> = 78	28–40 лет <i>n</i> = 67
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Общее переживание одиночества	28,99 (8,89)	29,00 (10,56)	28,55 (8,67)	29,48 (5,87)
Изоляция	9,05 (3,31)	8,58 (3,93)	8,60 (3,07)	10,30 (1,93)
Самоощущение	9,56 (3,72)	10,08 (4,11)	9,71 (3,77)	8,57 (2,74)
Отчуждение	10,38 (3,26)	10,34 (3,85)	10,24 (3,27)	10,61 (2,07)
Зависимость от общения	31,06 (7,37)	31,92 (8,29)	31,31 (7,54)	29,43 (5,10)
Дисфория одиночества	9,18 (2,54)	9,03 (2,98)	9,04 (2,58)	9,60 (1,51)
Одиночество как проблема	10,93 (3,16)	11,60 (3,22)	11,19 (3,31)	9,58 (2,44)
Потребность в компании	10,95 (3,19)	11,30 (3,49)	11,08 (3,27)	10,25 (2,45)
Позитивное одиночество	29,57 (6,07)	32,91 (4,65)	29,60 (6,22)	24,28 (3,69)
Радость уединения	11,91 (2,83)	13,41 (2,35)	11,90 (2,77)	9,57 (1,83)
Ресурс уединения	17,66 (3,65)	19,50 (2,92)	17,71 (3,89)	14,72 (2,26)

В результате сравнительного анализа (ANOVA) было показано, что представители средней взрослости (28–40 лет) характеризуются более высокими показателями по параметру «изоляция», нежели респонденты 18–20 и 21–25 лет ($p = 0,005$ и $p = 0,010$ соответственно), и более низкими показателями по параметру «самоощущение», нежели респонденты 18–20 лет.

По шкале «Зависимость от общения» были выявлены средние показатели по всем группам. Различия были обнаружены по субшкале «Одиночество как проблема», что может свидетельствовать о том, что респонденты старшей возрастной группы (28–40 лет) в меньшей степени, чем представители двух других возрастных групп (21–25 лет ($p = 0,008$) и 18–20 лет ($p = 0,000$)), склонны давать негативную оценку одиночеству как феномену. Полученные данные частично подтверждаются результатами анализа ответов на открытые вопросы: отрицательное отношение к одиночеству продемонстрировали 75,24 % респондентов 18–20 лет, 73,08 % респондентов 21–25 лет и 62,69 % респондентов 28–40 лет. Кроме того, положительное отношение было выявлено у 11,43 % респондентов 18–20 лет, 7,69 % респондентов 21–25 лет и 20,90 % респондентов 28–40 лет. Это может говорить о том, что представители средней взрослости относятся к одиночеству менее негативно, чем представители ранней взрослости. Вероятно, это обусловлено тем, что в период средней взрослости респонденты уже преимущественно обрели стабильность: у них сформировался определенный круг общения, семья, работа, они включены в различные социальные связи, научились устанавливать отношения с другими людьми.

Наибольшие различия между возрастными группами были выявлены по шкале «Позитивное одиночество» (значимые различия обнаружены между всеми группами как по общей шкале, так и по субшкалам ($p = 0,000$)). Так, респонденты 18–20 лет в большей мере, нежели респонденты двух других групп, склонны видеть позитивные аспекты одиночества, его ресурсность и переживать позитивные чувства в связи с ситуациями уединения.

Далее нами был проведен анализ предпочтаемых стратегий совладающего поведения в возрастных группах (табл. 2).

Таблица 2. Интенсивность копинг-стратегий в возрастных группах, %

Шкалы	Общая выборка $n = 250$	Группы		
		18–20 лет $n = 105$	21–25 лет $n = 78$	28–40 лет $n = 67$
Конфронтация	50,18	46,35	51,50	54,64
Дистанцирование	49,85	49,42	48,43	52,16
Самоконтроль	63,18	64,26	62,58	62,19
Поиск социальной поддержки	66,29	59,68	71,23	70,90
Принятие ответственности	62,20	60,79	60,58	66,29
Бегство-избегание	30,97	29,64	31,99	31,84
Планирование решения проблемы	68,27	64,87	70,30	71,23
Положительная переоценка	60,02	56,78	59,77	65,39

Опираясь на данные сравнительного анализа (ANOVA), отметим, что представители средней взрослости (28–40 лет) чаще, чем респонденты 18–20 лет, используют конфронтацию ($p = 0,007$), поиск социальной поддержки ($p = 0,001$), положительную переоценку ($p = 0,011$); респонденты 21–25 лет чаще, чем респонденты 18–20 лет, используют поиск социальной поддержки ($p = 0,000$). Значимых различий между второй и третьей группами не было выявлено. В целом представители группы 18–20 лет реже, чем представители двух других групп, обращаются к поиску социальной поддержки, предпочитая стратегии планирования решения проблемы, самоконтроля и принятия ответственности.

Далее, решая задачу, связанную с изучением особенностей переживания одиночества респондентами с разным отношением к одиночеству, опираясь на работы Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осины, М. Д. Петраш (Осин, Леонтьев, 2016; Петраш и др., 2021), а также предыдущие попытки кластеризации данных с помощью иерархического кластерного анализа, мы пришли к заключению об использовании модели, включающей четыре кластера, поэтому в данном случае использовали кластеризацию методом k-средних, чтобы выделить отдельные группы респондентов, характеризующиеся различными особенностями переживания одиночества: общее переживание одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество.

В результате были получены следующие четыре кластера. На рисунке представлены средние значения (z-оценки) каждого кластера по трем основным шкалам ДОПО-3.

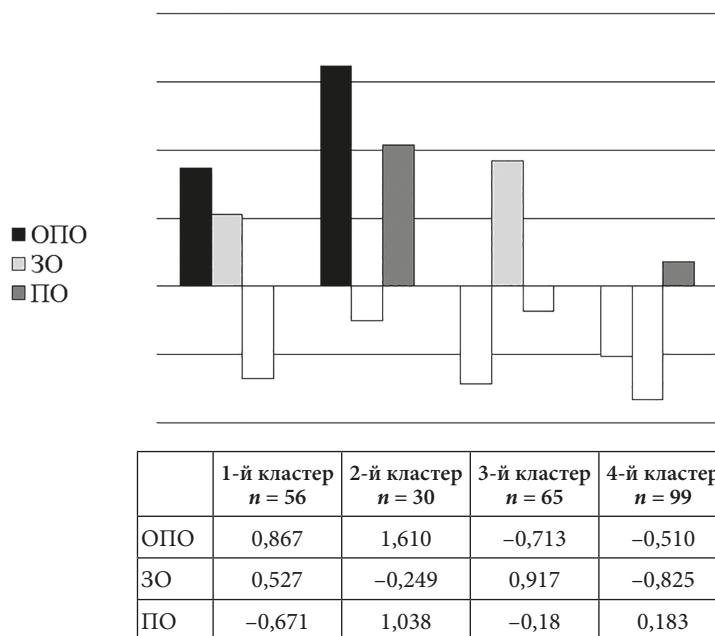


Рис. Средние значения основных параметров переживания одиночества в четырех кластерах (z-оценки)

Примечания: ОПО — общее переживание одиночества; ЗО — зависимость от общения; ПО — позитивное одиночество.

Кратко охарактеризуем каждый кластер.

В первый кластер ($n = 56$) вошли респонденты, продемонстрировавшие довольно высокие показатели по общему переживанию одиночества и зависимости от общения, а также низкие — по позитивному одиночеству. Средний возраст респондентов, вошедших в данный кластер, самый большой ($M = 27,5$; $SD = 8,67$). Большинство респондентов (62,5 %) не имеют романтического партнера; 12,5 % респондентов состоят в браке; 17,9 % человек состоят в отношениях; 5,4 % — в разводе.

Около 48 респондентов (85,71 %) продемонстрировали негативное отношение к одиночеству, говоря о том, что одиночество — это «отсутствие близких эмоциональных связей» (51,79 %), «отсутствие поддержки и помощи» (23,21 %), «дефицит социальных контактов» (19,64 %), «отчуждение» (17,86 %), «ощущение ненужности» (17,86 %), «изолированность» (7,14 %). Один человек из данного кластера отметил, что одиночество для него — это «возможность подумать и побыть с самим собой».

Среди эмоций и чувств, которые чаще всего называли респонденты данного кластера в связи с одиночеством, можно выделить печаль, грусть — 26,79 %, ощущение ненужности — 17,86 %, страх, тревогу — 14,3 %, безысходность, отчаяние — 10,71 %. Среди мыслей, которые возникали у респондентов в ситуациях переживания одиночества, можно выделить «раздумья о причинах одиночества» — 19,64 % респондентов сказали о том, что, переживая одиночество, пытаются понять, что привело их к этому переживанию, также у 14,29 % респондентов возникают различные негативные мысли о себе (о своей бесполезности, ненужности, о том, что они скучные и неинтересные и т. п.). Еще около 12,5 % респондентов в ситуации переживания одиночества думали о необходимости установления контакта с другими людьми.

Анализ показателей субшкал, а также ответы респондентов на открытые вопросы позволяют предположить, что в данную группу вошли респонденты, переживающие актуальное одиночество, испытывающие негативные чувства в связи с пребыванием в одиночестве, негативно оценивающие одиночество как явление и испытывающие потребность в компании, наряду с неприятием одиночества. Данную группу респондентов можно условно обозначить как людей, страдающих от одиночества.

Наиболее представленными копинг-стратегиями в данном кластере оказались «принятие ответственности» (68,01 %), «поиск социальной поддержки» (67,26 %) и «планирование решения проблемы» (65,08 %).

Во второй кластер ($n = 30$) вошли респонденты с высокими показателями по общему переживанию одиночества и позитивному одиночеству, сниженными — по зависимости от общения. Данная группа является самой малочисленной и молодой ($M = 19,83$; $SD = 1,70$), все респонденты являются студентами, большинство (порядка 76,7 %) не имеет романтического партнера; 23,3 % респондентов состоят в отношениях, но не живут вместе с партнером.

Анализ ответов респондентов на открытые вопросы показал, что 63,3 % молодых людей продемонстрировали негативное отношение к одиночеству, характеризуя его как «дефицит близких эмоциональных связей» (50 % респондентов), «отчуждение, непонимание со стороны других» (26,7 %). Но также стоит отметить, что,

в отличие от первого кластера, 30 % респондентов в данной группе, характеризуя одиночество, отметили его позитивный аспект, связанный с возможностью побывать наедине с самим собой, аутокоммуникацией (внутренним диалогом).

Среди основных эмоций и чувств, связанных с одиночеством, респондентами были названы печаль, грусть — 43,3 %, отчуждение — 26,7 %. Среди мыслей, которые возникали у респондентов в ситуациях переживания одиночества, можно выделить «раздумья о причинах одиночества» — 33,3 %, еще 33,3 % респондентов склонны анализировать свою жизнь, размышлять о прошлом, настоящем и будущем, также у 16,67 % респондентов возникали различные негативные мысли о себе, еще у 13,33 % — возникали мысли о смысле жизни, о смерти. Около 10 % респондентов думали о необходимости взаимодействия с другими людьми.

Для респондентов данной группы характерны позитивное отношение к одиночеству, его принятие, способность видеть позитивный ресурс в уединении при наличии спокойного, толерантного отношения к одиночеству и уединению. Однако, несмотря на это, они остро переживают актуальное одиночество. То есть в данную группу вошли респонденты, принимающие одиночество в целом, но остро его переживающие в актуальном времени.

Наиболее представленными копинг-стратегиями в данном кластере оказались «самоконтроль» (68,73 %), «принятие ответственности» (63,61 %) и «планирование решения проблемы» (59,82 %).

В третий кластер ($n = 65$) вошли респонденты, характеризующиеся низкими показателями по общему переживанию одиночества, высокими показателями по зависимости от общения и сниженными показателями по позитивному одиночеству. Средний возраст респондентов данной группы — 22,68 лет ($SD = 6,38$). 43,1 % респондентов не состоят в отношениях, 7,7 % — в браке, 20 % респондентов состоят в отношениях и проживают совместно с партнером, еще 27,7 % — состоят в отношениях, но не живут совместно с партнером, еще 1 человек разведен (1,5 %).

84,62 % респондентов продемонстрировали негативное отношение к одиночеству, характеризуя его как «дефицит близких эмоциональных связей» — 56,92 % респондентов, «пустоту» — 21,54 %, «отсутствие поддержки и помощи» — 13,85 %, «отчуждение, непонимание со стороны других» — 12,31 %. Лишь 7,69 % респондентов, характеризуя одиночество, отметили его позитивные аспекты. В большей мере одиночество рассматривается ими как недостаток близких отношений, дефицит эмоциональных связей, поддержки и помощи со стороны других, что, на наш взгляд, может иллюстрировать зависимость респондентов от общения.

Среди основных эмоций и чувств были названы печаль, грусть — 75,38 %, тревога, страх — 24,62 %, ощущение ненужности — 20 %, безысходность — 12,31 %, отчуждение — 12,31 %. Говоря про мысли, которые возникали у респондентов в ситуациях переживания одиночества, 21,54 % респондентов отметили, что у них возникали различные негативные мысли о себе, у 12,31 % респондентов появлялись раздумья о причинах одиночества.

Таким образом, представители данного кластера характеризуются зависимостью от общения, негативными представлениями об одиночестве, не склонны видеть позитивные аспекты одиночества и уединения, но показатели актуального переживания одиночества у них также низкие, что может говорить об успешном преодолении переживания одиночества посредством погружения в социальные

связи и отношения с другими людьми. Следом за Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым обозначим эту группу как хорошо адаптированных в социуме (Осин, Леонтьев, 2016).

Наиболее представленными копинг-стратегиями в данном кластере оказались «поиск социальной поддержки» (74,53 %), «планирование решения проблемы» (69,06 %) и «принятие ответственности» (63,21 %).

В четвертую группу ($n = 99$) вошли респонденты, набравшие низкие баллы по общему переживанию одиночества и зависимости от общения и средние значения по позитивному одиночеству. Данная группа получилась самой многочисленной. Средний возраст респондентов данной группы — 24,82 лет ($SD = 7,25$). 52,5 % респондентов данной группы не состоят в отношениях, 14,1 % — в браке, 11,1 % респондентов состоят в отношениях и проживают совместно с партнером, еще 20,2 % состоят в отношениях, но не живут совместно с партнером, два человека в разводе (2,02 %).

56,6 % респондентов продемонстрировали негативное отношение к одиночеству, характеризуя одиночество как «дефицит близких эмоциональных связей» — 41,41 % респондентов, «отчуждение, непонимание со стороны других» — 16,16 %. Порядка 25,25 % респондентов выявили положительное отношение к одиночеству, охарактеризовав его как возможность побыть наедине с самим собой (25,25 % респондентов), время для аутокоммуникации (9,1 % респондентов), восстановления ресурсов и энергии (8,1 %). Среди основных эмоций и чувств были названы печаль, грусть — 31,31 %, отчуждение — 16,16 %, изолированность — 8,08 %, спокойствие и умиротворение — 13,13 %. Отметим, что представители данной группы отмечают как негативные, так и позитивные аспекты одиночества. 16,16 % респондентов продемонстрировали амбивалентное отношение к одиночеству. Описывая одиночество, респонденты отмечали, что оно может рассматриваться как кратковременное добровольное состояние, которое помогает перезагрузиться, отдохнуть от взаимодействия, решить свои вопросы. С другой стороны, одиночество может быть негативным, когда нет никого, на кого можно положиться, нет близких людей, друзей. Такое состояние уже не является добровольным и для человека является болезненным.

Среди мыслей, которые возникали в ситуациях переживания одиночества, можно выделить размышления о жизни — 33,33 %, раздумья о причинах одиночества — 9,09 %; также у 19,19 % респондентов возникали различные негативные мысли о себе. Еще порядка 10 % респондентов думали о необходимости взаимодействия с другими людьми.

Респонденты данной группы принимают одиночество, способны видеть его ресурсную составляющую. Можно предположить, что в данную группу вошли респонденты, принимающие одиночество и справившиеся со своим уединением (Осин, Леонтьев, 2016).

Наиболее представленными копинг-стратегиями в данном кластере оказались «планирование решения проблемы» (72,11 %), «поиск социальной поддержки» (65,83 %) и «самоконтроль» (62,77 %).

Сравнительный анализ выделенных групп по представленности копинг-стратегий показал, что представители второго кластера (принимающие, но остро переживающие одиночество) значимо реже обращаются к поиску социальной

поддержки в сравнении с представителями всех остальных кластеров ($p \leq 0,000$); представители третьего кластера (хорошо адаптированные в социуме) используют данную стратегию значимо чаще, чем представители второго ($p \leq 0,000$) и четвертого ($p \leq 0,039$) кластеров. Представители четвертого кластера (принимающие одиночество) значимо реже, чем представители первого кластера (страдающие от одиночества), обращаются к копинг-стратегии «принятие ответственности» ($p \leq 0,024$), а также значимо чаще, чем представители второго кластера (находящиеся в кризисном состоянии), прибегают к планированию решения проблемы ($p \leq 0,024$). Таким образом, стоит отметить, что респонденты, негативно относящиеся к одиночеству и ситуациям уединения, чаще используют поиск социальной поддержки; респонденты, принимающие одиночество, склонны чаще, чем остальные, использовать стратегию самоконтроля; стратегия планирования решения проблемы характерна для всех групп респондентов.

Для выявления особенностей взаимосвязи совладающего поведения и параметров одиночества в зависимости от типа отношения к одиночеству был проведен множественный регрессионный анализ с применением пошагового метода.

Предикторами общего переживания одиночества по выборке в целом выступили такие копинг-стратегии, как «поиск социальной поддержки» ($R^2 = 0,165$; $\beta = -0,274$; $p \leq 0,000$), «планирование решения проблемы» ($R^2 = 0,165$; $\beta = -0,196$; $p \leq 0,002$) и «принятие ответственности» ($R^2 = 0,165$; $\beta = 0,241$; $p \leq 0,000$); предикторами зависимости от общения — «планирование решения проблемы» ($R^2 = 0,115$; $\beta = -0,300$; $p \leq 0,000$), «поиск социальной поддержки» ($R^2 = 0,115$; $\beta = 0,234$; $p \leq 0,000$) и «принятие ответственности» ($R^2 = 0,115$; $\beta = 0,161$; $p \leq 0,010$); предикторами позитивного одиночества стали стратегии «поиск социальной поддержки» ($R^2 = 0,085$; $\beta = -0,196$; $p \leq 0,003$) и «конfrontация» ($R^2 = 0,085$; $\beta = -0,160$; $p \leq 0,014$).

Полученные нами данные могут свидетельствовать о том, что отсутствие попыток использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации и целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, необоснованная самокритика и чрезмерная ответственность могут усиливать переживание одиночества. Использование внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации вместе с отсутствием целенаправленного анализа ситуации и чрезмерная ответственность могут способствовать повышению неприятия одиночества. Отсутствие попыток использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации совместно с невыраженной конфронтацией могут способствовать повышению способности человека находить ресурс в уединении.

Результаты регрессионного анализа по кластерам позволили выделить некоторую специфику совладающего поведения в зависимости от типа переживаемого одиночества (табл. 3).

В первой группе респондентов (страдающих от одиночества) предикторами общего переживания одиночества выступили «положительная переоценка», «принятие ответственности» и «поиск социальной поддержки», что может свидетельствовать о том, что неспособность положительного переосмысления проблемной ситуации, восприятие ее как непреодолимой, отсутствие попыток использовать внешние ресурсы для ее разрешения, необоснованная самокритика и чрезмерная ответственность могут усиливать переживание одиночества. Активное противостояние трудностям может снижать неприятие одиночества. Неспособность

Таблица 3. Копинг-стратегии как предикторы параметров переживания одиночества

Зависимая переменная	Тип	Предикторы	R2	β	<i>p</i>
Общее переживание одиночества	1	Положительная переоценка	0,289	-0,409	0,003
		Принятие ответственности		0,286	0,027
		Поиск социальной поддержки		-0,271	0,035
	2	Бегство-избегание	0,156	-0,395	0,031
	3	Самоконтроль	0,082	0,286	0,021
	4	Дистанцирование	0,47	0,216	0,032
Зависимость от общения	1	Конфронтация	0,138	-0,372	0,005
	2	Планирование решения проблемы	0,136	-0,369	0,045
	3	Конфронтация	0,076	0,277	0,026
	4	Самоконтроль	0,072	0,269	0,007
Позитивное одиночество	1	Положительная переоценка	0,070	-0,265	0,048
	2	Дистанцирование	0,255	-0,505	0,004
	4	Поиск социальной поддержки	0,076	-0,276	0,006

Примечания: R2 — коэффициент множественной детерминации; β — стандартизованный регрессионный коэффициент; *p* — уровень статистической значимости.

положительного переосмыслиния проблемной ситуации и восприятие ее как непреодолимой могут снижать способность респондентов находить ресурс в ситуациях уединения.

Во второй группе респондентов (принимающих одиночество, но остро переживающих его) избегание проблемы опосредствует общее переживание одиночества; нежелание (или неумение) решать проблему способно увеличивать неприятие одиночества; а дистанцирование от проблемы, субъективное снижение ее значимости и обесценивание собственных переживаний могут снижать возможность человека находить ресурс в уединении. Так, у людей, принимающих одиночество в целом, но остро переживающих его в актуальном времени, нежелание решать проблему и целенаправленно анализировать ее может усиливать неприятие одиночества и его переживание. Избегание проблемы, вероятно, уменьшает актуальное переживание одиночества за счет быстрого снижения эмоционального напряжения, однако это будет иметь краткосрочный эффект и в дальнейшем может привести к усугублению ситуации. Субъективное снижение значимости проблемной ситуации и обесценивание собственных переживаний могут способствовать снижению способности человека находить ресурс в уединении.

Для представителей третьего кластера (адаптированных в социуме) обращение к стратегии самоконтроля может повышать актуальное переживание одиночества, а стремление решить проблему за счет не всегда целенаправленной поведенческой

активности, импульсивность в поведении, трудности планирования действий могут приводить к увеличению неприятия одиночества, неспособности оставаться одному.

У респондентов четвертого кластера (принимающих одиночество) стратегия дистанцирования способна усиливать общее переживание одиночества, самоконтроль — способствовать неприятию одиночества, а поиск социальной поддержки может приводить к снижению способности видеть ресурсную составляющую одиночества. Иными словами, для людей, принимающих одиночество и способных видеть его ресурсность, субъективное снижение значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее может повышать переживание одиночества, целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, стремление к самообладанию могут повышать неприятие ситуаций одиночества и уединения, а постоянное привлечение внешних ресурсов может снижать способность находить ресурс в уединении и творчески его использовать для самопознания и саморазвития. Вероятно, люди с низкой склонностью к поиску социальной поддержки опираются на свое мнение, свою позицию и действуют внутренние ресурсы для преодоления проблемной ситуации, что позволяет им воспринимать ситуации уединения иначе и использовать их для совладания.

Обсуждение полученных результатов

Таким образом, в результате проведенного исследования были выявлены некоторые различия в особенностях переживания одиночества и предпочтаемых копинг-стратегиях у респондентов разных возрастных групп. Так, респонденты в период средней взрослости склонны ощущать себя более изолированными, нежели респонденты ранней взрослости, но вместе с тем в меньшей степени обнаруживают внутренние переживания одиночества, в меньшей степени ощущают себя покинутыми. Они склонны давать менее негативную оценку одиночеству как феномену, чем представители ранней взрослости, что выявлено как с помощью количественных, так и с помощью качественных методов. Показано, что показатели позитивного одиночества несколько снижаются с возрастом (от 18–20 лет до 28–40). В силу того, что в исследовании не рассматривались люди старше 40 лет, мы не можем утверждать, что позитивное одиночество снижается с возрастом вообще. Поскольку, опираясь на данные, полученные Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым, касающиеся того, что показатели позитивного одиночества высоки в возрасте от 14 до 18, затем имеют тенденцию немного снижаться, а далее вновь обнаруживают тенденцию к повышению (Осин, Леонтьев, 2016, с. 37), а также данные М. Д. Петраш с соавторами (Петраш и др., 2020), можно предположить, что в последующие возрастные периоды способность видеть ресурсную роль одиночества и уединения может вновь возрастать в связи с тем, что человек научается выстраивать отношения с людьми, становится более автономным и избирательным.

В ходе рассмотрения особенностей совладающего поведения у взрослых с разным отношением к одиночеству было выделено четыре группы респондентов с разным отношением к одиночеству и особенностями его переживания:

- 1) страдающие от одиночества;

- 2) принимающие одиночество, но остро переживающие актуальное одиночество;
- 3) адаптированные в социуме;
- 4) принимающие одиночество и находящие ресурс в уединении.

В целом выделенные группы респондентов согласуются по своим характеристикам с типологиями, полученными в исследованиях Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева (Осина, Леонтьев, 2016), М. Д. Петраш с соавторами (Петраш и др., 2021).

В результате изучения особенностей совладающего поведения у взрослых с разным типом отношения к одиночеству и его переживания было показано, что выделенные типы различаются между собой не только степенью выраженности параметров переживания одиночества и отношением к нему, но и характером связей между параметрами одиночества и копинг-стратегиями. Так, респонденты, негативно относящиеся к одиночеству и ситуациям уединения, склонны чаще обращаться к копинг-стратегии «поиск социальной поддержки»; респонденты, принимающие одиночество, склонны чаще, чем другие респонденты, использовать копинг-стратегию «самоконтроль»; копинг-стратегия «планирование решения проблемы» характерна для всех групп респондентов.

В целом было показано, что использование проблемно ориентированных копинг-стратегий связано со снижением общего переживания одиночества и неприятия его в тех группах, где респонденты не принимают одиночество и переживают его в актуальном времени, рассматривают его, как негативный феномен, что согласуется с данными исследований (Deckx et al., 2018; Петраш и др., 2021). Снижение переживания одиночества тесно связано также с активным обращением к стратегии «поиск социальной поддержки» в группе респондентов, не принимающих одиночество и остро его переживающих (Chen et al., 2019). Для респондентов, принимающих одиночество и видящих ресурс в ситуациях уединения, в большей мере характерна связь одиночества с эмоционально ориентированными копинг-стратегиями.

Использование различных стратегий совладания в выделенных группах может свидетельствовать о том, что в зависимости от отношения к одиночеству и особенностей его переживания взрослые люди склонны использовать те копинг-стратегии, которые являются наиболее подходящими в той или иной ситуации с учетом имеющихся у них ресурсов.

Заключение

Таким образом, в ходе проведенного исследования были получены данные, имеющие большое значение для понимания особенностей отношения к одиночеству и его переживания у взрослых людей в рамках их повседневного функционирования. Исследование показало, что отношение к одиночеству различается у представителей разных возрастных групп, что может быть обусловлено различными факторами, в том числе и возрастными особенностями (жизненными задачами, решаемыми человеком в разные возрастные периоды); совладание с одиночеством может определяться индивидуальным отношением взрослого человека к одиночеству и особенностями его переживания.

Ограничения

В качестве ограничений исследования можно отметить объем выборки, которая, безусловно, нуждается в расширении, также ее несбалансированность по полу, что не позволило нам провести и представить анализ различий между мужчинами и женщинами. Как нам кажется, дальнейшее увеличение численности респондентов может позволить сделать более дифференцированный анализ, учесть большее количество социально-демографических показателей, сбалансировать выборку по полу и возрасту, позволит выравнить количество респондентов в группах респондентов с разными типами отношения к одиночеству и описать более детально содержательные аспекты переживания одиночества, личностные характеристики, факторы и предикторы переживания одиночества в рамках каждого отдельного типа.

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.
- Головей Л. А. (ред.). Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. 2-е изд., испр. М.: Юрайт, 2024.
- Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М.: Смысл, 2016.
- Петраши М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Варталян Г. А. Одиночество через призму демографических характеристик // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 8 (49). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/odinochestvo-cherez-prizmu-demograficheskikh-kharakteristik.html> (дата обращения: 14.11.2024).
- Петраши М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Варталян Г. А., Щукин 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>
- Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Петраши М. Д. Одиночество и ориентированность на социум: модерирующая роль возраста, пола и психологического благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32, № 1. С. 103–121. <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320105>
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: Класс, 2017.
- Cacioppo J. T., Cacioppo S. Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later // Evidence-Based Nursing. 2014. Vol. 17, no. 2. P. 59–60. <https://doi.org/10.1136/eb-2013-101379>
- Chen L., Alston M., Guo W. The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators // Journal of Community Psychology. 2019. Vol. 47, no. 5. P. 1235–1245. <https://doi.org/10.1002/jcop.22185>
- 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, no. 4. P. 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- Deckx L., Akker van den M., Buntinx F., Driel van M. A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies // Psychology, Health & Medicine. 2018. Vol. 23, no. 8. P. 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Hawley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // Ann. Behav. Med. 2010. Vol. 40, no. 2. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- 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>

Schoenmakers E. C., ten Bruggencate T. Navigating loneliness: the interplay of social relationships and coping skills // International Journal of Adolescence and Youth. 2024. Vol. 29, no. 1. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2339300>

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. P. e67978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>

Статья поступила в редакцию 19 ноября 2024 г.;
рекомендована к печати 27 февраля 2025 г.

Контактная информация:

Муртазина Инна Ралифовна — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>,
i.r.murtazina@spbu.ru

Experience of loneliness and coping strategies of adults*

I. R. Murtazina

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

For citation: Murtazina I. R. Experience of loneliness and coping strategies of adults. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2025, vol. 15, issue 2, pp. 325–341. EDN WFZWVW (In Russian)

This article examines the relationship between experiences of loneliness and preferred coping strategies. It is suggested that they are related to the age of the respondents and their attitudes towards loneliness. The sample comprised 250 participants aged between 18 and 40 years ($M = 24.3$; $SD = 7.3$). The following methods and techniques were employed in the study: a questionnaire was utilized to ascertain demographic data and respondents' attitudes towards loneliness; the Differential Questionnaire for the Experience of Loneliness (DOPO-3) (E. N. Osin, D. A. Leontiev) and the R. Lazarus coping test (translation and adaptation by T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak, M. S. Zamyshlyanova) were also employed. The data from open-ended questions was processed using content analysis, with additional analyses in the form of cluster, comparative and regression. The mathematical processing was performed on the basis of IBMSPSS 23.0 software. The study revealed that middle-aged adults reported higher levels of isolation, but fewer internal feelings of loneliness and a more nuanced view of it. The study of coping behaviour in adults with different attitudes to loneliness and its experience revealed that the identified types differ in the expression of loneliness characteristics and attitude to it, and the nature of links between loneliness parameters and coping strategies. Consequently, it can be hypothesised that adults' utilisation of coping strategies is contingent on their attitude towards loneliness and the manner in which it is experienced, with the selection of strategies being made in accordance with the availability of resources and the particular demands of each situation.

Keywords: loneliness, experience of loneliness, attitudes towards loneliness, social dependence, positive loneliness, coping strategies, adulthood period of adulthood.

References

Cacioppo J. T., Cacioppo S. (2014). Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later. *Evidence-Based Nursing*, 17 (2): 59–60. <https://doi.org/10.1136/eb-2013-101379>

* The research was supported by the Russian Science Foundation project no. 23-28-00841 “Characteristics of experiencing loneliness and ways of coping with it in adulthood”; <https://rscf.ru/en/project/23-28-00841>.

- Christiansen J., Qualter P., Friis K., Pedersen S.S., Lund R., Andersen C. M., Bekker-Jeppe M., Lasaard 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>
- Chen L., Alston M., Guo W. (2019). The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators. *Journal of Community Psychology*, 47 (5): 1235–1245. <https://doi.org/10.1002/jcop.22185>
- Deckx L., Akker van den M., Buntinx F., van Driel M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 23 (8): 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Glozman Zh. M., Naumova V. A., Mazurkevich A. V. (2020). Loneliness and attitude towards it at the stage of gerontogenesis. *Sibirskii psichologicheskii zhurnal*, 75: 75–96. (In Russian)
- Golovoy L. A. (ed.). (2024). *Developmental psychology and age psychology: textbook and workshop for applied bachelor's degree*. Moscow, Iurait Publ. (In Russian)
- Hawkley L. C., Cacioppo J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann. Behav. Med.*, 40 (2). <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- 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*, 10 (2): 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Kryukova T. L., Kuftyak E. V. (2007). Questionnaire of coping methods (adaptation of WCQ technique). *Zhurnal prakticheskogo psichologa*, 3: 93–112. (In Russian)
- Osin E. N., Leont'ev D. A. (2016). *Differential questionnaire of loneliness experience (DOPO)*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Petrash M. D., Strizhickaya O. Yu., Murtazina I. R., Vartanyan G. A. (2020). Loneliness through the lens of demographic characteristics. *Mir pedagogiki i psichologii: mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii zhurnal*, 8 (49). Available at: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/odinochestvo-cherez-prizmu-demograficheskikh-kharakteristik.html> (accessed: 14.11.2024). (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)
- Schoenmakers E. C., ten Bruggencate T. (2024). Navigating loneliness: the interplay of social relationships and coping skills. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29 (1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2339300>
- 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>
- Strizhickaya O. Yu., Murtazina I. R., Petrash M. D. (2024). Loneliness and sociotropy: The moderation effect of age, gender and psychological well-being. *Konsul'tativnaia psichologii i psikhoterapiia*, 32, 1: 103–121. <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320105> (In Russian)
- Yalom I. (2017). *Existential psychotherapy*, transl. by T. S. Drabkina. Moscow, Klass Publ. (In Russian)

Received: November 19, 2024

Accepted: February 27, 2025

Author's information:

Inna R. Murtazina — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-2204-4376>,
i.r.myrtazina@spbu.ru