

Особенности переживания одиночества и способы совладания с ним у женщин с разным статусом отношений в период взрослости*

К. М. Крупина

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

Для цитирования: Крупина К. М. Особенности переживания одиночества и способы совладания с ним у женщин с разным статусом отношений в период взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т. 15. Вып. 3. С. 455–475. EDN NIQASA

Одиночество является проблемой, которая актуальна на всех жизненных этапах и связана с социальными отношениями. Феномен коррелирует с различными нарушениями физического и психического здоровья, что указывает на необходимость поиска методов совладания с ним. Целью исследования являлось изучение особенностей переживания одиночества и способов совладания с ним у женщин на разных этапах взрослости в зависимости от статуса отношений. В исследовании приняли участие 158 женщин, проживающих в разных регионах РФ. Были выделены три возрастные группы: 18–25 лет ($n=65$); 26–39 лет ($n=57$) и 40–54 лет ($n=36$) и две с разным статусом отношений: 48 % не имеют партнера ($M_{\text{возраст}}=30,64$; $SD=9,82$); у 52 % респондентов есть партнер ($M_{\text{возраст}}=32,28$; $SD=8,87$). Для анализа использованы методики: Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева; Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (в адаптации О. Ю. Стрижицкой с соавт.); Тест жизнестойкости С. Мадди (Д. А. Леонтьев, Е. И. Расказова); Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Е. Г. Трошихиной и Л. В. Жуковской). В результате выявлены статистически значимые различия по параметрам одиночества и жизнестойкости в возрастных группах. Проведен анализ взаимодействия эффектов возраста и статуса отношений с параметрами переживания одиночества, психологического благополучия и жизнестойкости. Произведена оценка вклада параметров жизнестойкости и психологического благополучия в одиночество женщин в зависимости от статуса отношений. Результаты исследования показали значимую роль жизнестойкости и психологического благополучия в совладании с одиночеством взрослых женщин с разным статусом отношений.

Ключевые слова: переживание одиночества, жизнестойкость, вовлеченность, психологическое благополучие, автономность, статус отношений, социальное и эмоциональное одиночество, уединение.

Введение

Одиночество — релевантная проблема, координирующаяся с разными аспектами социальных отношений и являющаяся актуальной на разных этапах жизни человека. Феномен одиночества обладает сложной, противоречивой сутью. С одной

* Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда № 23-28-00841.

стороны, А. Н. Осин и Д. А. Леонтьев определяют одиночество как переживание собственной невовлеченности в отношения с окружающими. Феномен может иметь характер физической изоляции, но человек может переживать одиночество и в кругу других людей, оно может носить добровольный характер или же быть вынужденным (Осин, Леонтьев, 2013). Состояние одиночества влечет за собой негативные эмоциональные переживания, фрустрацию, тоску (Дьяченко, 2014). Ученые отмечают связь одиночества с различными нарушениями психического (например, депрессией и тревогой) и физического здоровья, в частности с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнью Альцгеймера и др. (Compernelle et al., 2021; Lee et al., 2021; Barton et al., 2024; Akhter-Khan et al., 2024; Китаева, Лахтеева, 2024), что указывает на необходимость поиска методов совладания с ним. С другой стороны, одиночество может включать позитивный аспект; переживание уединения в этом случае носит положительный характер (Осин, Леонтьев, 2013). При рассмотрении одиночества как уединения авторы связывают его с личностным развитием (Ишанов, Осин, 2019).

Психологическое благополучие определяет особенности восприятия стрессоров, влияющих на жизнь личности, опосредуя поведение и реакцию на них (Головей и др., 2018). В связи с этим данный конструкт может играть важную роль и в совладании с одиночеством. Фундаментом психологического благополучия выступают аспекты эмоционального восприятия собственной жизни, самоактуализации и стремления к личностному росту, которые наиболее полно представлены, по мнению исследователей, в модели психологического благополучия К. Рифф (K. Ryff), компоненты которой определяют позитивное функционирование человека (Идобаева, 2011). Исследование И. Р. Муртазиной и др. показывает связь низкой выраженности психологического благополучия с актуальным переживанием одиночества (Муртазина и др., 2021a); а в работе Э. К. Чанг (E. C. Chang) с соавт. также продемонстрирована высокая роль одиночества для психологического благополучия взрослых женщин (Chang et al., 2020).

Жизнестойкость представляет собой комплекс убеждений, препятствующих негативному воздействию стрессовых ситуаций на личность. Конструкт жизнестойкости в модели С. Мадди (S. Muddy), согласно Д. А. Леонтьеву и Е. И. Рассказовой, включает в себя три компонента:

- 1) вовлеченность как убежденность в важности быть вовлеченным в происходящее;
- 2) контроль как убежденность в способности повлиять на происходящее;
- 3) принятие риска, под чем подразумевается убежденность в ценности происходящего в собственной жизни для получения опыта, позитивного или же негативного (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Жизнестойкие убеждения позволяют человеку противостоять симптомам тревоги и депрессии (Chuning et al., 2024) и, вполне вероятно, могут являться ресурсом для совладания с одиночеством. Одиночество коррелирует с низкой выраженностью жизнестойкости (Китаева, Лахтеева, 2024), которая, в свою очередь, тесно связана с восприятием социальной поддержки (Saei, Lee, 2024).

Следует отметить, что особенности совладания с одиночеством могут зависеть от интенсивности его переживания (Крюкова, 2016). Результаты исследования М. Эловайнио (M. Elovainio) с соавт. свидетельствуют о большей подверженности одиночеству среди представительниц женского пола (Elovainio et al., 2024). Кроме

того, у женщин одиночество повышает риск переживания при переживании депрессии и тревоги (Mason, 2024).

Также большое значение в исследованиях одиночества имеют особенности социальных отношений. Статус отношений человека выступает предиктором переживания одиночества (Barjaková et al., 2023; Danvers et al., 2023), и, согласно К. Адамчик (K. Adamczyk), у одиноких людей отмечается более высокий уровень ощущения одиночества по сравнению с теми, кто имеет партнера (Adamczyk, 2016). Кроме того, с возрастом (после 40 лет) негативное восприятие одиночества у тех, кто не имеет партнера, может усиливаться (Danvers et al., 2023). Однако наличие отношений само по себе не защищает человека от переживания одиночества (Крюкова, Ронч, 2012; Белова, 2022). При этом, если человек находится в романтических отношениях, количество и эффективность стратегий совладания с одиночеством увеличиваются (Екимчик, Крюкова, 2014).

В связи с этим цель настоящего исследования заключается в изучении особенностей переживания одиночества и способов совладания с ним у женщин на разных этапах взрослости в зависимости от статуса отношений.

Мы предположили, что выраженность параметров одиночества, психологического благополучия и жизнестойкости будет различаться у женщин в зависимости от возраста и статуса отношений; также параметры психологического благополучия и жизнестойкости будут по-разному включаться в параметры одиночества в зависимости от статуса отношений женщины.

Методы

Участники и процедура исследования. Данные были собраны в рамках проекта «Особенности переживания одиночества и способы совладания с ним в период взрослости» в 2023–2024 гг. Выборка составила 158 женщин, проживающих в разных регионах Российской Федерации. Большая часть выборки имеет высшее (64 %) или неоконченное высшее (25,3 %) образование. Поскольку выраженность переживания одиночества, по данным исследований (Danvers et al., 2023; Barjaková et al., 2023), в зависимости от статуса отношений с возрастом может расти, а возрастной диапазон нашей выборки достаточно широкий, мы выделили три возрастные группы: 18–25 лет ($n = 65$); 26–39 лет ($n = 57$) и 40–54 лет ($n = 36$). Для анализа взаимодействия факторов возраста и наличия партнера у женщины мы дополнительно поделили выборку на две группы с разным статусом отношений: 48 % женщин не имеют партнера ($M_{\text{возраст}} = 30,64$; $SD = 9,82$), из них 83 % не состоят в matrimониальных отношениях, 17 % разведены; а 52 % респонденток имеют партнера ($M_{\text{возраст}} = 32,28$; $SD = 8,87$), в том числе 63,4 % состоят в браке, 36,6 % состоят в романтических отношениях. Участие в исследовании было добровольным и осуществлялось посредством заполнения Google-форм.

Методики исследования. Для анализа особенностей переживания одиночества использованы методики:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев).
2. Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) (в адаптации О. Ю. Стрижикой и соавт.).

Для исследования ресурсов совладания с одиночеством мы использовали:

3. Тест жизнестойкости С. Мадди (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

4. Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Е. Г. Трошихиной и Л. В. Жуковской).

Обработка данных осуществлялась при помощи статистического пакета программ SPSS 23, Excel. Использовались методы описательной статистики (отображаемой в стандартизированных значениях переменных — z -оценках); тест Колмогорова — Смирнова; сравнительный анализ (t -критерий Стьюдента); однофакторный дисперсионный анализ ANOVA; многофакторный дисперсионный анализ MANOVA; регрессионный анализ.

Результаты

При помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) мы изучили выраженность параметров переживания одиночества, жизнестойкости и психологического благополучия в возрастных группах, что позволило выявить статистически значимые различия по параметру ДОПО «Дисфория одиночества» (табл. 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ параметров одиночества в возрастных группах

Название шкал	18–25 лет ($n = 65$)	26–39 лет ($n = 57$)	40–54 лет ($n = 36$)	F	p
	$m(sd)$	$m(sd)$	$m(sd)$		
Дисфория одиночества	8,69 (2,93)	7,57 (2,44)	6,72 (1,96)	7,308	0,001

Результаты, представленные в табл. 1, свидетельствуют о том, что негативные чувства, связанные с одиночеством, наиболее характерны для самых молодых участников нашего исследования в сравнении со старшей возрастной группой. По параметрам SELSA в выделенных группах статистически значимых различий не выявлено, однако результаты сравнения полученных нами данных с результатами работы исследователей СПбГУ (табл. 2), свидетельствуют о том, что в нашей подвыборке выраженность социального и эмоционального одиночества выше.

Мы сопоставили средние значения по методике SELSA-S с результатами исследования авторов на подвыборке женщин возрастной группы 25–45 лет (Муртазина и др., 2021б). Данные исследований отличаются в части параметров «Семейное эмоциональное одиночество» и «Несемейное эмоциональное одиночество»: иными словами, в нашей выборке женщины в большей степени ощущают одиночество как в кругу семьи, так и с друзьями.

Результаты сравнительного анализа параметров жизнестойкости (табл. 3) свидетельствуют о наибольшей выраженности параметра «Вовлеченность» в старшей возрастной группе. То есть женщины 40–54 лет в большей степени убеждены в том, что вовлеченность в различные виды активности, касающиеся разных жизненных сфер, позволяет найти нечто значимое для личности.

В целом показатели жизнестойкости соотносятся с нормативными (Леонтьев, Рассказова, 2006). Однако в исследовании Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой показатели вовлеченности в возрастной группе до 35 лет ($SD = 38,03$), а также контроля

Таблица 2. Описательные статистики показателей SELSA-S в возрастных группах нашей выборки и данные исследования И. Р. Муртазиной, О. Ю. Стрижицкой, М. Д. Петраш (Муртазина и др., 2021б), $m(sd)$

Название шкал	18–25 лет ($n = 65$)	26–39 лет ($n = 57$)	40–54 лет ($n = 36$)	25–45 лет ($n = 61$) (Муртазина и др., 2021б)
Семейное эмоциональное одиночество	16,0 (7,3)	14,9 (6,1)	14,9 (7,9)	9,5 (3,9)
Несемейное эмоциональное одиночество	13,1 (5,1)	13,2 (5,6)	13,8 (6,6)	10,7 (3,6)
Одиночество в романтических отношениях	9,1 (4,7)	7,9 (3,7)	8,7 (4,1)	7,6 (4,4)
Шкала романтического эмоционального одиночества	8,8 (3,7)	8,4 (3,5)	9,6 (4,1)	7,2 (3,8)
Общая шкала социального и эмоционального одиночества	50,5 (9,7)	49,2 (8,8)	50,9 (10,6)	45,6 (8,1)

Таблица 3. Сравнительный анализ параметров жизнестойкости в возрастных группах

Название шкал	18–25 лет ($n = 65$)	26–39 лет ($n = 57$)	40–54 лет ($n = 36$)	F	p
	$m(sd)$	$m(sd)$	$m(sd)$		
Вовлеченность	31,6 (10,27)	35,77 (8,22)	37,25 (7,55)	5,619	0,004
Контроль	25,67 (8,05)	27,7 (8,64)	27,67 (6,78)	1,207	0,302
Принятие риска	18,06 (5,09)	18,16 (5,29)	18,86 (5,12)	0,301	0,740

($SD = 29,86$) все же несколько выше, чем показатели вовлеченности и контроля в выделенных группах 18–25 и 26–39 лет в нашем исследовании. Значения параметра «Принятие риска» в нашем исследовании выше во всех выделенных группах, в исследовании Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой показатели ниже как в возрастной группе до 35 лет ($SD = 17,32$), так и в группе старше 35 лет ($SD = 15,57$) (Леонтьев, Рассказова, 2006). Вероятно, такие различия могут быть обусловлены особенностями нашей выборки.

Статистически значимых различий по параметрам психологического благополучия между группами не выявлено. Мы сравнили средние значения по параметрам психологического благополучия с результатами женской подвыборки, полученными в исследовании, направленном на изучение одиночества и психологического благополучия взрослых мужчин и женщин (Муртазина и др., 2021а). Результаты представлены в табл. 4.

Согласно данным, приведенным в табл. 4, значения параметров психологического благополучия в трех выделенных нами группах схожи с данными, полученными на подвыборке женщин в сравниваемом исследовании (Муртазина и др., 2021а). Однако общий показатель психологического благополучия в нашем исследовании для всей выборки все же несколько ниже.

Таблица 4. Описательные статистики показателей психологического благополучия в возрастных группах нашей выборки и данные исследования И. Р. Муртазиной и др. (Муртазина и др., 2021а), m(sd)

Название шкал	18–25 лет (n = 65)	26–39 лет (n = 57)	40–54 лет (n = 36)	35–75 лет (n = 116) (Муртазина и др., 2021а)
Автономность	10,2 (1,9)	10,4 (1,9)	10,4 (2,1)	10,6 (2,0)
Компетентность	9,4 (2,4)	9,9 (2,4)	10,3 (1,6)	10,5 (1,8)
Личностный рост	13,0 (1,9)	12,2 (2,4)	12,2 (1,7)	10,9 (2,3)
Позитивные отношения	11,3 (2,2)	11,5 (2,6)	11,7 (2,0)	11,7 (2,0)
Жизненные цели	10,9 (2,1)	10,9 (2,4)	10,6 (1,9)	10,7 (2,0)
Самопринятие	11,1 (2,5)	10,6 (2,4)	11,3 (2,0)	9,7 (2,1)
Общий показатель	57,2 (22,7)	49,3 (26,7)	50,9 (28,2)	64,1 (8,0)

Далее, для изучения переживания одиночества у женщин с разным статусом отношений мы разделили выборку на две группы, где группа 1 включает женщин, у которых нет партнера, а группа 2 — женщин, которые его имеют. Сравнительный анализ выраженности уровневых характеристик одиночества в группах обнаружил статистически значимые различия по параметрам ДОПО «Изоляция», «Самоощущение», «Отчуждение» и «Дисфория одиночества», параметрам SELSA-S «Одиночество в романтических отношениях» и «Романтическое эмоциональное одиночество» в сторону наибольшей выраженности в группе 1 (табл. 5).

Таблица 5. Описательные статистики и данные сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента) параметров одиночества в группах с разным статусом отношений

Название шкал	Группа 1 Нет партнера (<i>n</i> = 76)	Группа 2 Есть партнер (<i>n</i> = 82)	<i>t</i> _{кр.}	<i>p</i>
	m(sd)	m(sd)		
Параметры ДОПО				
Изоляция	8,48 (3,68)	6,89 (2,74)	3,105	0,002
Самоощущение	10,05 (4,07)	8,39 (3,36)	2,802	0,006
Отчуждение	10,52 (4,08)	8,94 (3,08)	2,772	0,006
Дисфория одиночества	8,37 (2,73)	7,35 (2,52)	2,428	0,016
Параметры SELSA-S				
Одиночество в романтических отношениях	11,91 (3,11)	5,45 (2,31)	14,879	0,000
Романтическое эмоциональное одиночество	10,72 (3,53)	7,08 (2,99)	7,006	0,000

Полученные данные свидетельствуют о том, что женщины, не имеющие партнера, в большей степени ощущают себя одинокими и испытывают отсутствие достаточно близкой связи с окружением, а также негативные чувства в отношении одиночества.

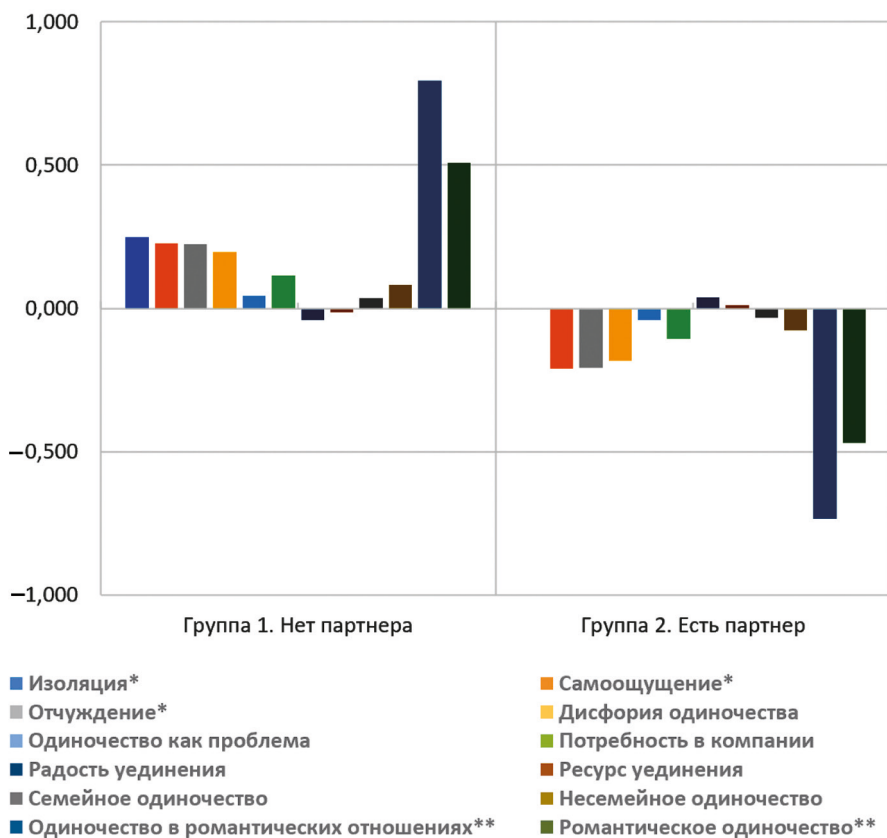


Рис. 1. Средние значения характеристик переживания одиночества женщин в зависимости от статуса (z-оценки)

Примечание: * Уровень статистической значимости $< 0,01$. ** Уровень статистической значимости $< 0,001$.

Кроме того, они оказываются более подверженными ощущению нереализованности в части романтических отношений, что согласуется с результатами исследования Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2016). Однако следует отметить, что исследование автора проводилось на выборке молодых людей 18–30 лет. Несмотря на отсутствие статистически значимых различий по параметрам SELSA-S в возрастных группах в нашем исследовании, средние значения по шкале «Романтическое эмоциональное одиночество» оказались выше у самых старших участников (40–54 лет) (см. табл. 2).

Особенности переживания одиночества взрослыми женщинами в зависимости от статуса отношений наглядно представлены в профилях на рис. 1.

В соответствии с выделенными профилями на рис. 1, женщины, не состоящие в matrimониальных отношениях, склонны испытывать болезненное переживание одиночества и нехватку близости с окружающими. Они более негативно воспринимают одиночество и испытывают потребность в общении. В свою очередь показатели принятия одиночества, способности находить в уединении ресурс у них снижены. В случае отсутствия партнера у взрослых женщин несколько повышен

уровень одиночества в кругу семьи и друзей, а также они ощущают нереализованность в сфере романтических отношений.

Напротив, взрослые женщины, у которых есть партнер, оказываются менее склонны к болезненному переживанию одиночества и не относят себя к одиноким людям. Они нейтрально относятся к ситуациям одиночества и одиноким людям, а также умеют ценить уединение, не склонны испытывать одиночество в кругу семьи или друзей, а также нереализованность в романтических отношениях.

Для анализа взаимодействия эффектов возраста и статуса отношений с параметрами переживания одиночества мы применили многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA). Фактор «Возраст» ($\lambda = 0,484$; $p = 0,000$) оказывает влияние на параметр «Дисфория одиночества» ($F = 6,147$; $p = 0,003$); фактор «Наличие партнера» ($\lambda = 0,350$; $p = 0,000$) — на параметры «Изоляция» ($F = 9,771$; $p = 0,002$), «Самощущение» ($F = 6,911$; $p = 0,009$), «Одиночество как проблема» ($F = 6,857$; $p = 0,010$), «Одиночество в романтических отношениях» ($F = 215,220$; $p = 0,000$), «Романтическое эмоциональное одиночество» ($F = 47,114$; $p = 0,000$). Сочетанный фактор «Возраст * Наличие партнера» влияет на параметр «Ресурс уединения».

Выраженность параметра «Одиночество как проблема» продемонстрирована на рис. 2.

Согласно графику, представленному на рис. 2, негативная оценка феномена одиночества женщинами, не имеющими партнера, наиболее выражена в группе 18–25 лет, в 26–39 лет этот показатель снижен, а в период 40–54 лет мы вновь видим

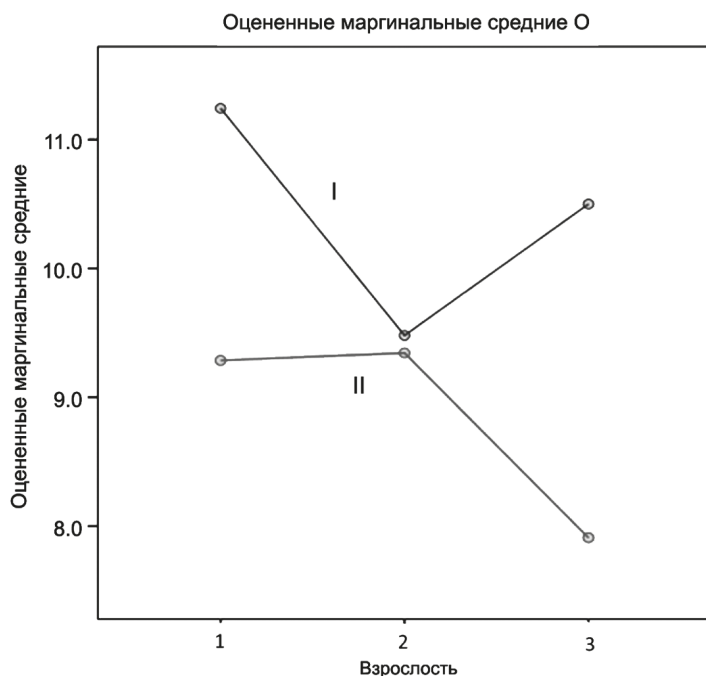


Рис. 2. Выраженность средних значений параметра «Одиночество как проблема»

Примечание: Наличие партнера: I — не имеют партнера; II — есть партнер. Взрослость — возрастные группы: 1 — 18–25 лет; 2 — 26–39 лет; 3 — 40–54 года.

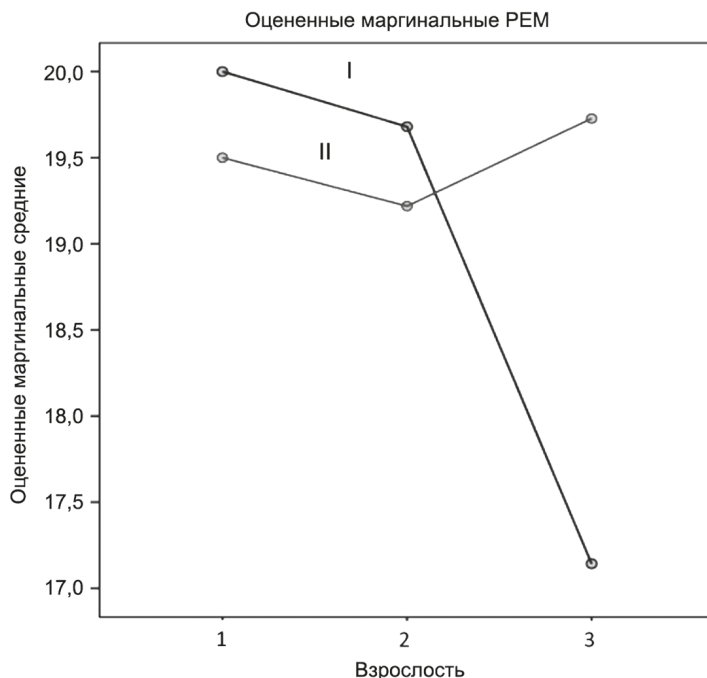


Рис. 3. Выраженность средних значений параметра «Ресурс уединения»

Примечание: Наличие партнера: I — не имеют партнера; II — есть партнер. Взрослость — возрастные группы: 1 — 18–25 лет; 2 — 26–39 лет; 3 — 40–54 года.

более высокие показатели, в то время как для женщин, у которых партнер есть, значения параметра «Одиночества как проблема» к 40–54 годам становятся все ниже.

Полученные нами результаты согласуются с результатами исследования Э. Дэнверс (A. Danvers) с соавт., которое свидетельствует о том, что уровень одиночества зависит от статуса отношений и одинокие люди чаще переживают одиночество, при этом после 40 лет негативное восприятие одиночества у тех, кто не имеет партнера, растет (Danvers et al., 2023).

Рис. 3 иллюстрирует средние значения параметра «Ресурс уединения».

Выраженность параметра «Ресурс уединения» свидетельствует о том, что способность видеть позитивные аспекты уединения в случае отсутствия партнера становится ниже к 40–54 годам, а при наличии партнера она не имеет серьезных колебаний. Следует отметить, что результаты исследования М. Д. Петраш и соавт. в целом свидетельствуют о большей выраженности такой характеристики, как способность видеть в уединении ресурс, у женщин по сравнению с мужчинами (Петраш и др., 2020).

На следующем этапе для изучения особенностей совладания с одиночеством у взрослых женщин в зависимости от статуса отношений мы также применили MANOVA. Фактор «Возраст» ($\lambda = 0,484$; $p = 0,000$) влияет на параметры психологического благополучия «Личностный рост» ($F = 3,778$; $p = 0,025$) и «Общий показатель» ($F = 4,668$; $p = 0,011$). Фактор «Наличие партнера» ($\lambda = 0,350$; $p = 0,000$) оказывает вли-

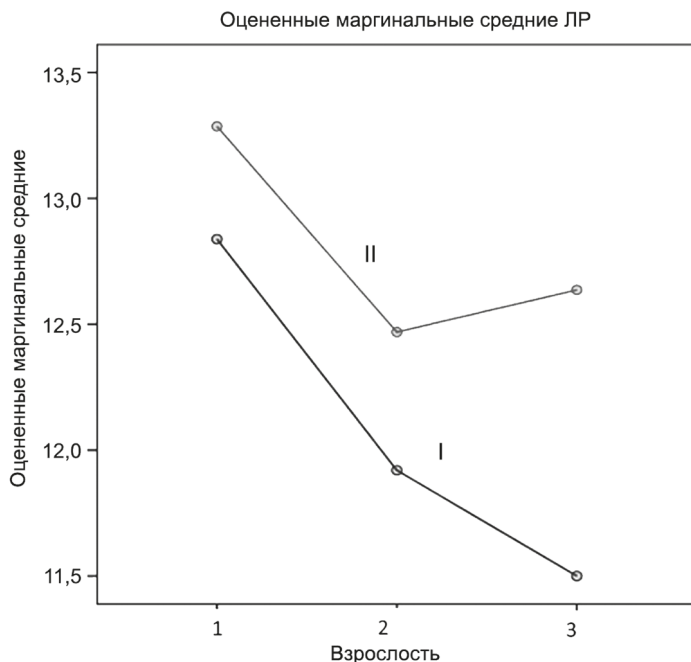


Рис. 4. Выраженность средних значений параметра психологического благополучия «Личностный рост»

Примечание: Наличие партнера: I — не имеют партнера; II — есть партнер. Взрослость — возрастные группы: 1 — 18–25 лет; 2 — 26–39 лет; 3 — 40–54 года.

яние на большинство параметров психологического благополучия: «Компетентность» ($F=7,478$; $p=0,007$), «Личностный рост» ($F=4,340$; $p=0,039$), «Позитивные отношения» ($F=6,368$; $p=0,013$), «Самопринятие» ($F=12,544$; $p=0,001$) и «Общий показатель» ($F=6,421$; $p=0,012$); а также на общий показатель жизнестойкости ($F=3,847$; $p=0,052$) и параметр «Принятие риска» ($F=6,126$; $p=0,014$).

Выраженность параметров «Личностный рост» (рис. 4) и «Самопринятие» в двух подвыборках (рис. 5) свидетельствует о том, что при наличии партнера женщины в большей степени стремятся к развитию и самореализации и имеют позитивное отношение к себе. От 18–25 к 26–39 годам в двух группах показатели снижаются, и в случае отсутствия партнера в период 40–54 года не имеют резких колебаний, что может свидетельствовать о чувстве скуки и незаинтересованности в жизни, ощущении неудовлетворенности собой, а при наличии партнера — показатели психологического благополучия повышаются.

В случае с показателями жизнестойкости ситуация схожая, о чем свидетельствует график на рис. 6.

Согласно графику (рис. 6), убежденность женщины в том, что все происходящее в ее жизни способствует развитию, становится ниже к 40–54 годам в случае отсутствия партнера, а если партнер есть, то, напротив, показатель выше.

Таким образом, мы можем говорить о том, что параметры психологического благополучия и жизнестойкости имеют различную выраженность на протяжении

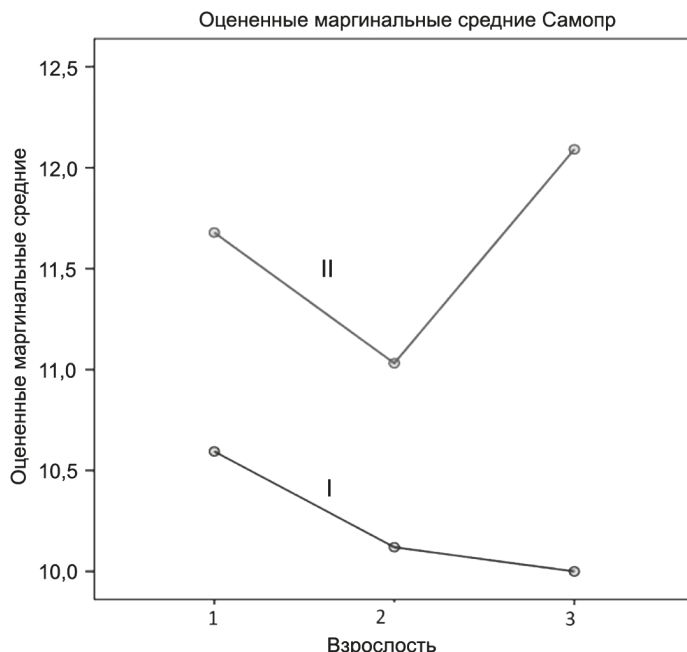


Рис. 5. Выраженность средних значений параметра психологического благополучия «Самопринятие»

Примечание: Наличие партнера: I — не имеют партнера; II — есть партнер. Взрослость — возрастные группы: 1 — 18–25 лет; 2 — 26–39 лет; 3 — 40–54 года.

периода взрослости в зависимости от статуса отношений женщины. Это позволяет нам допустить, что изучаемые параметры могут по-разному обуславливать выраженность показателей одиночества при разном статусе отношений. Для проверки этого предположения мы использовали регрессионный анализ в группах с разным статусом отношений.

Рассмотрим особенности совладания с одиночеством в группе женщин, у которых партнер отсутствует (табл. 6).

Результаты регрессионного анализа для первой группы показали, что предикторами параметра ДОПО «Изоляция» выступают параметр жизнестойкости «Вовлеченность» (с отрицательным знаком) и такой показатель психологического благополучия, как «Позитивные отношения» (с отрицательным знаком). Кроме того, «Вовлеченность» (с отрицательным знаком) и «Позитивные отношения» (с отрицательным знаком) в совокупности с «Жизненными целями» (с отрицательным знаком), даже при наличии озабоченности ожиданиями других людей («Автономность»), являются предикторами «Отчуждения». «Вовлеченность» и «Жизненные цели» способствуют снижению параметра «Самоощущение». То есть снижению актуального одиночества у женщин, не имеющих партнера, способствует ощущение вовлеченности в происходящее и способность получать удовольствие от теплых и доверительных отношений с окружающими, а в совокупности с наличием целей в жизни и чувства направленности снижается убежденность в отсутствии близости с людьми.

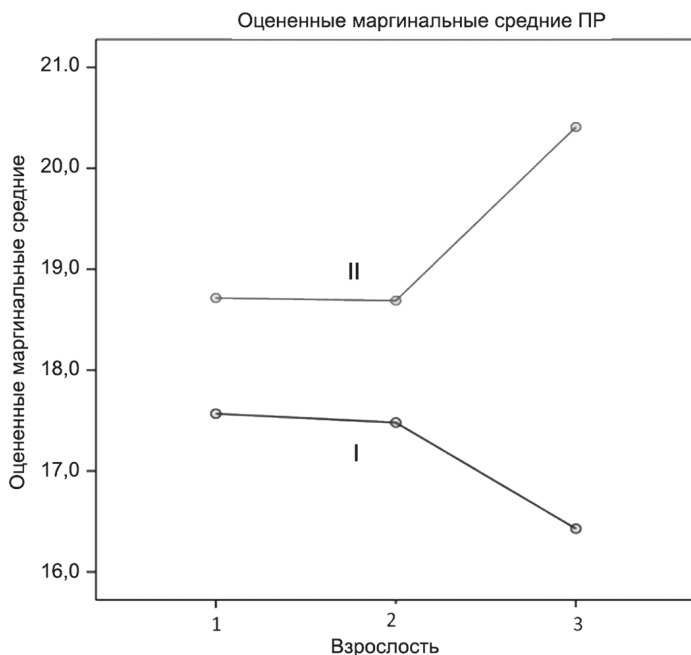


Рис. 6. Выраженность средних значений параметра жизнестойкости «Принятие риска»

Примечание: Наличие партнера: I — не имеют партнера;
II — есть партнер. Взрослость — возрастные группы: 1 — 18–25 лет;
2 — 26–39 лет; 3 — 40–54 года.

Кроме того, «Вовлеченность» способствует снижению «Дисфории одиночества», т. е. негативных чувств, связанных с феноменом. Параметр жизнестойкости «Контроль» (с отрицательным знаком) лежит в основе формирования параметра «Одиночество как проблема». Следовательно, жизнестойкие убеждения снижают отрицательные эмоции в адрес феномена, убежденность в возможности влияния на происходящее в жизни для взрослой женщины, у которой партнер отсутствует, снижает убежденность в негативной оценке одиночества как проблемы. Такие параметры психологического благополучия, как «Компетентность» и «Автономность» понижают «Потребность в компании», даже при отсутствии удовлетворенности близостью в отношениях с окружающими.

Позитивному восприятию одиночества способствует «Личностный рост», выступая предиктором параметра «Ресурс уединения». То есть ощущение личностного развития и открытость опыту лежат в основе формирования продуктивного аспекта уединения.

Также «Личностный рост» в совокупности с параметром жизнестойкости «Вовлеченность» снижает показатель SELSA-S «Семейное одиночество». Таким образом, через реализацию собственного потенциала и вовлеченность в происходящее у одиноких женщин снижается ощущение одиночества в кругу семьи. Предиктором «Несемейного одиночества» выступает параметр психологического благополучия «Позитивные отношения» (с отрицательным знаком), следовательно, через возможность теплых и доверительных отношений с окружающими снижается

Таблица 6. Данные модели предикторов параметров одиночества в группе 1 (нет партнера)

Параметры отношения к одиночеству	Предикторы	R ²	B(SD)	β	p
Изоляция	Вовлеченность (Ж)	0,482	–0,144 (0,037)	–0,399	0,000
	Позитивные отношения (ПБ)		–0,564 (0,152)	–0,382	0,000
Самоощущение	Вовлеченность (Ж)	0,443	–0,198 (0,045)	–0,495	0,000
	Жизненные цели (ПБ)		–0,470 (0,227)	–0,232	0,042
Отчуждение	Вовлеченность (Ж)	0,638	–0,145 (0,041)	–0,362	0,001
	Позитивные отношения (ПБ)		–0,517 (0,144)	–0,317	0,001
	Жизненные цели (ПБ)		–0,640 (0,190)	–0,316	0,001
	Автономность (ПБ)		0,328 (0,154)	0,160	0,037
Дисфория одиночества	Вовлеченность (Ж)	0,290	–0,144 (0,026)	–0,538	0,000
Одиночество как проблема	Контроль (Ж)	0,088	–0,126 (0,047)	–0,296	0,009
Потребность в компании	Автономность (ПБ)	0,206	–0,461 (0,181)	–0,276	0,013
	Позитивные отношения (ПБ)		0,498 (0,151)	0,374	0,002
	Компетентность (ПБ)		–0,425 (0,178)	–0,272	0,019
Ресурс уединения	Личностный рост (ПБ)	0,089	0,461 (0,172)	0,298	0,009
Семейное одиночество	Вовлеченность (Ж)	0,442	–0,304 (0,066)	–0,434	0,000
	Личностный рост (ПБ)		–1,175 (0,310)	–0,360	0,001
Несемейное одиночество	Позитивные отношения (ПБ)	0,258	–1,212 (0,239)	–0,507	0,000
Романтическое эмоциональное одиночество	Компетентность (ПБ)	0,087	–0,491 (0,185)	–0,296	0,010

Примечание: Ж — параметр жизнестойкости; ПБ — параметр психологического благополучия.

чувство одиночества в кругу друзей, а «Компетентность» снижает «Романтическое эмоциональное одиночество» (убежденность в нереализованности в части романтических отношений).

Рассмотрим модель предикторов одиночества для женщин, у которых есть партнер (табл. 7).

Согласно полученным результатам, во второй группе в основе формирования параметра «Изоляция» лежат «Позитивные отношения» (с отрицательным знаком) и «Принятие риска» (с отрицательным знаком). Также вместе с «Вовлеченностью» «Позитивные отношения» снижают «Самоощущение» и даже при отсутствии «Самопринятия» способствуют понижению «Отчуждения». Следовательно, мы можем говорить о том, что большое значение при совладании с болезненным переживанием одиночества для неодиноких женщин имеет удовлетворенность от близких отношений с окружающими в совокупности с жизнестойкими убеждениями, даже

Таблица 7. Данные модели предикторов параметров одиночества в группе 2 (есть партнер)

Параметры отношения к одиночеству	Предикторы	R ²	B(SD)	β	p
Изоляция	Позитивные отношения (ПБ)	0,354	-0,668 (0,134)	-0,485	0,000
	Принятие риска (Ж)		-0,116 (0,053)	-0,211	0,033
Самоощущение	Вовлеченность (Ж)	0,338	-0,141 (0,046)	-0,338	0,003
	Позитивные отношения (ПБ)		-0,542 (0,186)	-0,321	0,005
Отчуждение	Позитивные отношения (ПБ)	0,505	-0,844 (0,149)	-0,546	0,000
	Вовлеченность (Ж)		-0,134 (0,041)	-0,350	0,002
	Самопринятие (ПБ)		0,340 (0,141)	0,230	0,018
Дисфория одиночества	Вовлеченность (Ж)	0,195	-0,092 (0,033)	-0,296	0,007
	Личностный рост (ПБ)		-0,315 (0,136)	-0,247	0,023
Одиночество как проблема	Контроль (Ж)	0,109	-0,143 (0,046)	-0,330	0,002
Потребность в компании	Личностный рост (ПБ)	0,130	-0,437 (0,167)	-0,274	0,011
	Автономность (ПБ)		-0,365 (0,173)	-0,221	0,039
Радость уединения	Автономность (ПБ)	0,078	0,337 (0,130)	0,280	0,011
Ресурс уединения	Компетентность (ПБ)	0,169	0,429 (0,156)	0,304	0,007
	Позитивные отношения (ПБ)		-0,465 (0,179)	-0,293	0,011
	Личностный рост (ПБ)		0,359 (0,179)	0,225	0,049
Семейное одиночество	Вовлеченность (Ж)	0,111	-0,291 (0,092)	-0,334	0,002
Романтическое эмоциональное одиночество	Контроль (Ж)	0,222	-0,115 (0,039)	-0,310	0,005
	Позитивные отношения (ПБ)		-0,391 (0,160)	-0,261	0,016

если женщина испытывает неудовлетворенность в себе и разочарованность в прошлом.

«Вовлеченность» (с отрицательным знаком) и «Личностный рост» (с отрицательным знаком) являются предикторами «Дисфории одиночества», а параметр «Одиночество как проблема» опосредуется «Контролем» (с отрицательным знаком). В основе формирования «Потребности в компании» лежат параметры психологического благополучия, такие как «Личностный рост» (с отрицательным знаком) и «Автономность» (с отрицательным знаком). То есть аспекты психологического благополучия, такие как ощущение реализованности собственного потенциала, независимость, снижают потребность в общении для избегания одиночества, а жизнестойкие убеждения в совокупности с личностным ростом преобразуют негативное восприятие одиночества.

В основе формирования позитивного отношения к одиночеству у женщин, имеющих партнера, лежат исключительно параметры психологического благополучия, такие как «Автономность», способствующая принятию одиночества, а так-

же «Компетентность» и «Личностный рост», заставляющие видеть позитивные аспекты в уединении даже при отсутствии близости в отношениях с окружающими (параметр «Позитивные отношения» с отрицательным знаком).

Такой параметр SELSA-S, как «Семейное одиночество» снижается у неодиноких женщин посредством «Вовлеченности», а «Романтическое эмоциональное одиночество» понижают параметры жизнестойкости «Контроль» и «Позитивные отношения».

Таким образом, регрессионный анализ свидетельствует о том, что предикторами различных аспектов переживания одиночества выступают параметры жизнестойкости и психологического благополучия, снижая болезненное переживание одиночества и способствуя позитивному его восприятию. То есть мы можем говорить о том, что жизнестойкость и психологическое благополучие выступают ресурсами совладания с одиночеством вне зависимости от статуса отношений взрослой женщины, при этом в зависимости от наличия партнера они включаются по-разному.

Обсуждение результатов

Наше исследование посвящено особенностям переживания одиночества и совладания с ним у взрослых женщин с разным статусом отношений. Полученные результаты свидетельствуют о том, что статус отношений женщины играет важную роль в части выраженности параметров одиночества, а также определяет выраженность таких параметров совладания с одиночеством, как психологическое благополучие и жизнестойкость, на разных этапах взрослости.

При сравнении данных моделей предикторов в группах женщин с разным семейным статусом мы можем отметить некоторые особенности. Параметры психологического благополучия и жизнестойкости включаются в параметры одиночества по-разному. В группе женщин, не имеющих партнера, вовлеченность является предиктором большого числа параметров одиночества. Вероятно, в ситуации отсутствия партнера именно убежденность в важности вовлеченности в происходящее имеет особое значение при совладании с одиночеством.

В группе 1 (нет партнера) автономность способствует преодолению ощущения отсутствия значимых связей с окружающими, в то время как ресурс уединения повышается через личностный рост, а в группе 2 (есть партнер) автономность повышает способность к принятию уединения.

Компоненты позитивного одиночества в целом опосредуются исключительно параметрами психологического благополучия, при этом ресурс уединения включается только в группе женщин, имеющих партнера, через комплекс показателей психологического благополучия, таких как компетентность и личностный рост (при отсутствии позитивных отношений). Интересно, что в исследовании И. Р. Муртазиной и соавт. позитивное одиночество имело мало связей с психологическим благополучием, и установлены связи только с позитивными отношениями (Муртазина и др., 2021a). Возможно, различия в результатах обусловлены особенностями выборок, поскольку выборка указанного исследования составляет представителей обоих полов, а уровень психологического благополучия в целом выше у женщин; также это исследование выполнено в период пандемии, и это может являться ре-

зультатом действия макрострессора (Муртазина и др., 2021а). Тогда в нашем случае наличие предикторов позитивного одиночества среди показателей благополучия вполне может объясняться спецификой нашей выборки, то есть женским полом респондентов.

Параметр «Позитивные отношения» связан с большим числом параметров одиночества в двух группах. То есть убежденность в наличии теплых и доверительных отношений с окружающими важна для совладания с одиночеством, что согласуется с данными зарубежных исследований, которые показывают, что само по себе отсутствие таковых выступает предиктором (или фактором риска) переживания одиночества (Elovainio et al., 2024). В этом ключе интересен взгляд на исследования, подчеркивающие значение окситоцина, в обзоре С. Бартон (S. Barton) с соавт. Согласно обзору, окситоцин играет существенную роль в поведенческой реакции женщин на стресс «tend-and-befriend» (что дословно переводится как «ухаживать и дружить») (Barton et al., 2024). В качестве примера исследователи ссылаются на публикацию С. Тэйлор (S. Taylor) с соавт., посвященной биоповеденческим реакциям на стресс у женщин (Taylor et al., 2002). С этой точки зрения создание теплых и доверительных отношений с окружающими вполне может являться естественной реакцией женщины на одиночество и эффективной стратегией совладания с ним.

Выводы

В представленной работе мы коснулись вопроса об особенностях переживания одиночества и совладания с ним взрослых женщин.

В результате сравнительного анализа определен уровень одиночества, психологического благополучия и жизнестойкости у женщин на разных этапах взрослости. Выявлены различия между группами по параметру «Дисфория одиночества» в сторону наибольшей выраженности у самых молодых участников исследования. Параметр жизнестойкости «Вовлеченность» оказался наиболее выражен в старшей возрастной группе. Таким образом, показано, что негативное переживание одиночества наиболее характерно для возрастной группы 18–25 лет. При этом у них в меньшей степени выражены данные жизнестойкие убеждения, в то время как женщины возрастной группы 40–54 года в большей степени ощущают вовлеченность в происходящее. По параметрам психологического благополучия статистически значимых различий не обнаружено.

Проведен анализ взаимодействия эффектов возраста и статуса отношений на параметры переживания одиночества, психологического благополучия и жизнестойкости, который показал различную выраженность изучаемых параметров. Показано влияние факторов «Возраст» и «Наличие партнера» на изучаемые параметры одиночества, психологического благополучия и жизнестойкости, которые имеют различную выраженность на протяжении периода взрослости в зависимости от статуса отношений женщины, однако в случае отсутствия партнера негативное переживание одиночества к старшей возрастной группе становится выше, а показатели психологического благополучия и жизнестойкости — ниже.

Произведена оценка вклада параметров жизнестойкости и психологического благополучия в одиночество женщин в зависимости от статуса отношений. Показа-

но, что параметры психологического благополучия и жизнестойкости по-разному включаются в параметры одиночества в зависимости от статуса отношений женщины, снижая негативное переживание одиночества и повышая показатели отношения к одиночеству как к ресурсу. Полученные результаты свидетельствуют о подтверждении поставленных нами гипотез.

Мы можем заключить, что результаты исследования показали значимую роль жизнестойкости и психологического благополучия в совладании с одиночеством взрослых женщин с разным статусом отношений. Выявленные особенности могут быть полезны в разработке психологических программ, направленных на работу с одиночеством взрослых женщин. Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ № 23-28-00841.

Ограничения

Ограничения нашего исследования могут быть связаны с малым объемом выборки и неравным соотношением респондентов в возрастных группах. В будущих исследованиях мы планируем увеличивать выборку для того, чтобы более детально исследовать специфику переживания одиночества женщин с учетом различных особенностей отношений, в которых они состоят (например, длительность периода отношений, наличие детей, близость между партнерами).

Литература

- Белова Е. В. Субъективное переживание одиночества женщинами с различным семейным статусом // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 1–2 (115). С. 148–152. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.115.1.067>
- Головей Л. А., Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Савеньшиева С. С., Муртазина И. Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 4 (102). С. 8–26. <https://doi.org/10.17759/cpr.2018260402>
- Дьяченко И. А. Социально-психологические факторы переживания одиночества в пожилом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2014.
- Екимчик О. А., Крюкова Т. Л. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20, № 4. С. 81–86.
- Идובהва О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 351. С. 128–134.
- Ишанов С. А., Осин Е. Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек. 2019. Т. 30, № 3. С. 164–183. <https://doi.org/10.31857/S023620070005386-1>
- Китаева М. П., Лахтеева С. В. Особенности психосоматических проявлений при одиночестве // International Journal of Medicine and Psychology. 2024. Т. 7, № 2. С. 262–271. <https://doi.org/10.58224/2658-3313-2024-7-2-262-271>
- Крюкова Т. Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 1.
- Крюкова Т. Л., Ронч А. М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. Т. 18, № 4. С. 129–134.

- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Муртазина И. Р., Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Вартанян Г. А. Одиночество и психологическое благополучие взрослых мужчин и женщин // Вопросы устойчивого развития общества. 2021а. № 8. С. 99–107.
- Муртазина И. Р., Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Одиночество в разные периоды взрослости: отношение, представления, переживание // Петербургский психологический журнал. 2021б. № 35. С. 15–41.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
- Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Вартанян Г. А. Одиночество через призму демографических характеристик // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 8 (49). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/odinchestvo-cherez-prizmu-demograficheskikh-kharakteristik.html> (дата обращения: 09.09.2024).
- Adamczyk K. An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults // Current Psychology. 2016. Vol. 35. P. 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Akhter-Khan S. C., Es van W., Prina M., Lawrence V., Piri I., Rokach A., Heu L. C., Mayston R. Experiences of loneliness in lower and middle-income countries: A systematic review of qualitative studies // Social Science & Medicine. 2024. Vol. 340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116438>
- Barjaková M., Garnero A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review // Social Science & Medicine. 2023. Vol. 334. Art. no. 116163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Barton S., Zovko A., Müller C., Krabichler Q., Schulze J., Wagner S., Grinevich V., Shamay-Tsoory S., Hurlemann R. A translational neuroscience perspective on loneliness: Narrative review focusing on social interaction, illness and oxytocin // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2024. Vol. 163. Art. no. 105734. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105734>
- Chang E. C., Tian W., Jiang X., Yi S., Liu J., Bai Yi., Liu C., Luo X., Wang W., Chang O. D., Li M., Hirsch J. K. Beyond the role of loneliness in psychological ill-being and well-being in females: Do social problem-solving processes still matter? // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 155. Art. no. 109729. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109729>
- Chuning A. E., Durham M. R., Killgore W. D. S., Smith R. Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being: Exploratory and confirmatory evidence // Personality and Individual Differences. 2024. Vol. 225. Art. no. 112664. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664>
- Compernelle E. L., Finch L. E., Hawkey L. C., Cagney K. A. Momentary loneliness among older adults: Contextual differences and their moderation by gender and race/ethnicity // Social Science & Medicine. 2021. Vol. 285. Art. no. 114307. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114307>
- Danvers A. F., Efinger L. D., Mehl M. R., Helm P. J., Raison C. L., Polsinelli A. J., Moseley S. A., Sbarra D. A. Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation // Journal of Research in Personality. 2023. Vol. 107. Art. no. 104426. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104426>
- Elovainio M., Airaksinen J., Nyberg S. T., Pentti J., Pulkki-Råback L., Alonso L. C., Suvisaari J., Jääskeläinen T., Koskinen S., Kivimäki M., Hakulinen C., Komulainen K. Estimating risk of loneliness in adulthood using survey-based prediction models: A cohort study // Journal of Psychiatric Research. 2024. Vol. 177. P. 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.06.030>
- Lee S. L., Pearce E., Ajnakina O., Johnson S., Lewis G., Mann F., Pitman A., Solmi F., Sommerlad A., Step-toe A., Tymoszek U., Lewis G. The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study // The Lancet Psychiatry. 2021. Vol. 8 (1). P. 48–57. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30383-7)
- Mason T. B. Loneliness as a moderator of the association of affective symptoms and binge eating among college women // Eating Behaviors. 2024. Vol. 54. Art. no. 101903. <https://doi.org/10.1016/j.eat-beh.2024.101903>
- Saei E., Lee R. T. Psychological hardiness, social support, and emotional labor among nurses in Iran during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey study // International Journal of Nursing Studies Advances. 2024. Vol. 7. Art. no. 100249. <https://doi.org/10.1016/j.ijnnsa.2024.100249>

Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald T. L., Gurung R. A., Updegraff J. A. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight // *Psychol. Rev.* 2002. Vol. 107 (3). P. 411–429.

Статья поступила в редакцию 24 ноября 2024 г.;
рекомендована к печати 6 декабря 2024 г.

Контактная информация:

Крупина Кристина Михайловна — аспирант; <https://orcid.org/0000-0003-2963-611X>,
kmkrupina@mail.ru

Characteristics of experiencing loneliness and ways of coping with it in women with different relationship statuses during adulthood*

K. M. Krupina

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

For citation: Krupina K. M. Characteristics of experiencing loneliness and ways of coping with it in women with different relationship statuses during adulthood. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2025, vol. 15, issue 3, pp. 455–475. EDN NIQASA (In Russian)

Loneliness is a problem depended on social relationships that is relevant at all stages of human life. The phenomenon correlates with various physical and mental health disorders, which indicates the need to find methods of coping with it. The aim of the study was to examine the characteristics of experiencing loneliness and ways of coping with it in women at different stages of adulthood depending on the status of the relationship. The study involved 158 women living in different regions of the Russian Federation. Three age groups were identified: early (18–25 years; $n = 65$); middle (26–39; $n = 57$) and late adulthood (40–54; $n = 36$) and two with different relationship status: 48 % — do not have a partner ($M_{\text{age}} = 30,64$; $SD = 9,82$); 52 % of respondents have a partner ($M_{\text{age}} = 32,28$; $SD = 8,87$). The following methods were used for the analysis: differential questionnaire of the experience of loneliness (E. N. Osin, D. A. Leontiev); the scale of social and emotional loneliness for adults (SELSA-S) (adapted by O. Yu. Strizhitskaya et al.); the test of hardiness by S. Maddi (D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova); the scale of psychological well-being by K. Ryff (adapted by E. G. Troshikhina, L. V. Zhukovskaya). As a result, statistically significant differences in the parameters of loneliness and hardiness in age groups were revealed. The analysis of the interaction of the effects of age and relationship status on the parameters of experiencing loneliness, psychological well-being and hardiness was conducted. The contribution of the parameters of hardiness and psychological well-being to women's loneliness was assessed depending on the relationship status. The results of the study showed the significant role of hardiness and psychological well-being in coping with loneliness in adult women with different relationship statuses.

Keywords: loneliness experience, hardiness, commitment, psychological well-being, autonomy, relationship status, social and emotional loneliness, solitude.

References

Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35: 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>

* The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation no. 23-28-00841.

- Akhter-Khan, S. C., Es van, W., Prina, M., Lawrence, V., Piri, I., Rokach, A., Heu, L. C., Mayston, R. (2024). Experiences of loneliness in lower and middle-income countries: A systematic review of qualitative studies. *Social Science & Medicine*, 340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116438>
- Barjaková, M., Garnero, A., d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, 334: 116163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Barton, S., Zovko, A., Müller, C., Krabichler, Q., Schulze, J., Wagner, S., Grinevich, V., Shamay-Tsoory, S., Hurlemann, R. (2024). A translational neuroscience perspective on loneliness: Narrative review focusing on social interaction, illness and oxytocin. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 163: 105734. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105734>
- Belova, E. V. (2022). Subjective experience of loneliness by women with different marital status. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*, 1–2 (115): 148–152. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.115.1.067> (In Russian)
- Compennolle, E. L., Finch, L. E., Hawkey, L. C., Cagney, K. A. (2021). Momentary loneliness among older adults: Contextual differences and their moderation by gender and race/ethnicity. *Social Science & Medicine*, 285: 114307. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114307>
- Chang, E. C., Tian, W., Jiang, X., Yi, S., Liu, J., Bai, Yi., Liu, C., Luo, X., Wang, W., Chang, O. D., Li, M., Hirsch, J. K. (2020). Beyond the role of loneliness in psychological ill-being and well-being in females: Do social problem-solving processes still matter? *Personality and Individual Differences*, 155: 109729. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109729>
- Chuning, A. E., Durham, M. R., Killgore, W. D. S., Smith, R. (2024). Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being: Exploratory and confirmatory evidence. *Personality and Individual Differences*, 225: 112664. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664>
- Danvers, A. F., Efinger, L. D., Mehl, M. R., Helm, P. J., Raison, C. L., Polsinelli, A. J., Moseley, S. A., Sbarra, D. A. (2023). Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation. *Journal of Research in Personality*, 107: 104426. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104426>
- Dyachenko, I. A. (2014). *Social and psychological factors of experiencing loneliness in old age*. PhD dissertation (Psychology). St. Petersburg. (In Russian)
- Ekimchik, O. A., Kryukova, T. L. (2014). The phenomenology of coping with loneliness in romantic relationships. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Iuvenologiya. Sotsiokinetika*, 20, 4: 81–86. (In Russian)
- Elovainio, M., Airaksinen, J., Nyberg, S. T., Pentti, J., Pulkki-Råback, L., Alonso, L. C., Suvisaari, J., Jääskeläinen, T., Koskinen, S., Kivimäki, M., Hakulinen, C., Komulainen, K. (2024). Estimating risk of loneliness in adulthood using survey-based prediction models: A cohort study. *Journal of Psychiatric Research*, 177: 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.06.030>
- Golovey, L. A., Petrash, M. D., Strizhitskaya, O. Yu., Savenysheva, S. S., Murtazina, I. R. (2018). The role of psychological well-being and life satisfaction in perception of daily stress. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 26, 4 (102): 8–26. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260402> (In Russian)
- Idobaeva, O. A. (2011). Towards the construction of a model for studying the psychological well-being of an individual: psychological-developmental and psychological-pedagogical aspects. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 351: 128–134. (In Russian)
- Ishanov, S. A., Osin, E. N. (2019). Alone with oneself: Solitude and Loneliness. *Chelovek*, 30, 3: 164–183. <https://doi.org/10.31857/S023620070005386-1> (In Russian)
- Kitaeva, M. P., Lakhteeva, S. V. (2024). Features of psychosomatic manifestations in loneliness. *International Journal of Medicine and Psychology*, 7, 2: 262–271. <https://doi.org/10.58224/2658-3313-2024-7-2-262-271> (In Russian)
- Kryukova, T. L. (2016). Psychology of coping with loneliness. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 9, 49: 1. (In Russian)
- Kryukova, T. L., Ronch, A. M. (2012). Determinants of loneliness and coping with it in marital relationships. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Iuvenologiya. Sotsiokinetika*, 18, 4: 129–134. (In Russian)
- Lee, S. L., Pearce, E., Ajnakina, O., Johnson, S., Lewis, G., Mann, F., Pitman, A., Solmi, F., Sommerlad, A., Steptoe, A., Tymoszyk, U., Lewis, G. (2021). The association between loneliness and depressive symp-

- toms among adults aged 50 years and older: A 12-year population-based cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 8 (1): 48–57. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30383-7)
- Leontiev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006). *Hardiness survey*. Moscow, Smysl publ. (In Russian)
- Mason, T. B. (2024). Loneliness as a moderator of the association of affective symptoms and binge eating among college women. *Eating Behaviors*, 54: 101903. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101903>
- Murtazina, I. R., Petrash, M. D., Strizhitskaya, O. Yu., Vartanyan, G. A. (2021a). Loneliness and psychological well-being of adult men and women. *Voprosy ustoichivogo razvitiia obschestva*, 8: 99–107. (In Russian)
- Murtazina, I. R., Strizhitskaya, O. Yu., Petrash, M. D. (2021b). Loneliness in different periods of adulthood: Attitude, representations, experience. *Peterburgskii psikhologicheskii zhurnal*, 35: 15–41. (In Russian)
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2013). Differential questionnaire of loneliness experience: Structure and properties. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 10, 1: 55–81. (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 psikhologii: mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii zhurnal*, 8 (49). Available at: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/odinochestvo-cherez-prizmu-demograficheskikh-kharakteristik.html> (accessed: 09.09.2024). (In Russian)
- Saei, E., Lee, R. T. (2024). Psychological hardiness, social support, and emotional labor among nurses in Iran during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey study. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 7: 100249. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100249>
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., Updegraff, J. A. (2002). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychol. Rev*, 107 (3): 411–429.

Received: November 24, 2024

Accepted: December 6, 2024

Author's information:

Kristina M. Krupina — Postgraduate Student; <https://orcid.org/0000-0003-2963-611X>, kmkrupina@mail.ru