

Тетяна Куласва

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ ЗАЛЕЖНО ВІД СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Куласва Тетяна. Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки. Стаття присвячена особливостям переживання самотності особами дорослого віку залежно від стратегій долаючої поведінки. Виокремлено основні підходи до дослідження самотності та копінгів (стратегій долаючої поведінки). Показано, що особи дорослого віку при переживанні самотності мають різні стратегії долаючої поведінки, і кожна з цих груп переживає самотність відповідно до своїх особливостей долаючої поведінки. Виявлено також, що більшість досліджуваних мають високий та середній рівень самотності. Встановлено прямий зв'язок між рівнем самотності та статтю досліджуваних. Знайдено статистично значущі відмінності у виборі стратегій долаючої поведінки у дорослому віці залежно від статі, місця проживання та складу батьківської родини. Також виявлено та описано особливості переживання самотності залежно від стратегій долаючої поведінки

Окреслено високий рівень значущості проблеми переживання самотності у дорослому віці незалежно від країни проживання. Проте, також зазначені особливі соціально-культурні фактори впливу на вибір копінг-стратегій у осіб дорослого віку в Україні. Зазначено перспективи дослідження у контексті емпіричного вивчення особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки, а саме - поглиблений аналіз різних аспектів переживання самотності у дорослих на предмет впливу цих аспектів на загальний рівень самотності. Наголошено на доцільності розроблення та апробації програми психологічного супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності та неконструктивними стратегіями долаючої поведінки.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, дорослий вік, засоби долаючої поведінки, копінг-стратегії, стрес, психологічне благополуччя.

Kulaieva, Tetiana. Features of the experience of loneliness in adults depending on the coping strategies. The article is devoted to the features of loneliness experienced by adults, depending on coping strategies. The main approaches to the study of loneliness and coping (strategies of coping behavior) are highlighted. It is shown that adults when experiencing loneliness have different strategies of coping behavior, and each of these groups' experiences loneliness according to its characteristics of coping behavior. It was also found that most of the subjects have a high and average level of loneliness. A direct connection was established between the level of loneliness and the gender of the subjects.

Statistically significant differences were found in the choice of strategies of coping behavior in adulthood depending on gender, place of residence and composition of the parental family. The peculiarities of experiencing loneliness depending on strategies of coping behavior are also revealed and described.

The high level of significance of the problem of experiencing loneliness in adulthood is outlined, regardless of the country of residence. However, special socio-cultural factors influencing the choice of coping strategies among adults in Ukraine are also indicated. The prospects of the research are indicated both in the context of an empirical study of the features of the experience of loneliness of an adult depending on strategies of coping behavior, namely, an in-depth analysis of various aspects of the experience of loneliness in adults in terms of the influence of these aspects on the general level of loneliness. The expediency of developing and approving a program of psychological support for adults with a high level of loneliness and non-constructive coping strategies (for adults' psychological well-being) is emphasized.

Key words: loneliness, adulthood, coping strategies, stress, psychological well-being.

Вступ. У теперешній ситуації, коли світ опинився в ситуації довготривалої соціальної та економічної кризи, відповідно, зростає кількість психологічних проблем особистості, які потребують термінового вирішення. Помітне місце в цій низці проблем посідає самотність, особливо в осіб дорослого віку. Саме в дорослому віці самосприйняття себе як самотньої особистості, з усіма плюсами та мінусами цього стану, стає особливим фактором, що визначає ландшафт буття особистості, динаміку розвитку її стосунків з оточуючими, перебіг кар'єри тощо. Про загострення проблеми самотності опосередковано свідчать кількість розлучень (приблизно кожен другий шлюб добігає кінця протягом 6 років існування пари), суїцидів та звертань по психіатричну допомогу, які, як відомо, можуть слугувати індикаторами суб'єктивного переживання даного стану.

Такий стан речей, на наш погляд, зумовлений тим, що значна кількість дорослих осіб не володіють конструктивними стратегіями долаючої поведінки в кризових умовах. Отже, можна припустити безпосередній зв'язок переживання самотності дорослою людиною зі стратегіями долаючої поведінки (копінг-стратегії, копінги, copings), які ця людина безпосередньо використовує при проживанні стресу.

Водночас, як свідчить теоретичний аналіз літератури, системний аналіз зв'язку особливостей переживання самотності зі стратегіями долаючої поведінки практично відсутній.

Є наукові розробки проблеми самотності (Storr, 2005; Sonderby, 2013). З іншого боку, досліджені психологічні аспекти засобів і стратегій долаючої поведінки, як в Україні (Карамушка & Снігур, 2020), так і поза нею (Maghan, 2017; Rokach, 2018).

Що ж до питань взаємозв'язку самотності та стратегій долаючої поведінки, він досліджений фрагментарно: у підлітків (Van Buskirk & Duke, 1991; Woodward & Kalyan-Masih, 1990) та студентів (Vasileiou, 2019); а також у дорослих осіб під час пандемії COVID-19 (Entringer & Gosling, 2021). Зазначені дослідження проведені за межами України і не враховують специфічні особливості української вибірки. Отже, актуальність і недостатня дослідженість проблеми зумовили вибір мети нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки.

Завдання:

1. Емпірично дослідити особливості переживання самотності дорослими особами.
2. Виявити стратегії долаючої поведінки досліджуваних дорослих.
3. Визначити взаємозв'язок особливостей переживання самотності та стратегій долаючої поведінки дорослих осіб.

Методи та організація дослідження. Особливості переживання самотності було досліджено за допомогою авторської адаптації Методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) (Russell, 1996). Методика являє собою опитувальник, що містить 20 тверджень. Необхідно оцінити, як часто респонденту властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «інколи» чи «завжди». Підрахунок балів здійснюється за допомогою ключа. Таким чином можна визначити показник загального рівня самотності.

Було здійснено статистичну оцінку надійності та валідності авторської адаптації опитувальника «Шкала самотності UCLA» відповідно до психометричних вимог (Галян, 2009). З цією метою на вибірці 150 дорослих осіб (студентів, які отримували другу вищу освіту в ДЗВО «Університет менеджменту освіти») проводилися розрахунки коефіцієнтів придатності, що є мірою точності, з якою проводиться вимірювання рівня самотності у досліджуваних. Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати придатними для подальшого використання.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,665. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,748, при цьому показник α -Кронбаха для першої частини опитувальника становить 0,549, для другої

частини – 0,360. Отже, питання авторської адаптації опитувальника можна вважати придатними з огляду на вимоги до психодіагностичного інструментарію (Галян, 2009).

Для дослідження стратегій долаючої поведінки досліджуваних було використано авторську адаптацію опитувальника Р.Лазаруса та С.Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) (Folkman & Lazarus, 1988). Цей опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких відображає певну стратегію долаючої поведінки, тобто поведінки у важкій або проблемній ситуації. Подолання можливе за допомогою восьми основних стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Статистичну оцінку надійності та валідності модифікованого нами опитувальника Р.Лазаруса та С.Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) здійснено на вибірці 150 дорослих осіб (студентів, які отримували другу вищу освіту в ДЗВО «Університет менеджменту освіти»). Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати придатними для подальшого використання.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,797. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,774; при цьому показник α -Кронбаха для першої частини опитувальника становить 0,699, для другої частини – 0,635.

Отже, модифікований нами опитувальник Р.Лазаруса та С.Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) також достатньою мірою відповідає вимогам до психодіагностичного інструментарію (Галян, 2009).

Отримані результати підлягали математико-статичному аналізу (первинні статистики, критерій χ^2 , дисперсійний аналіз) з використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 23.0).

Вибірка. У дослідженні було задіяно 650 осіб з різних регіонів України, з них 150 осіб брали участь в адаптації окремих методик дослідження. З метою безпеки учасників дослідження процедура проводилась за допомогою Гугл форм, в яких учасники попередньо дали згоду на проведення дослідження. Опитування було анонімним, але за запитом учасникам надсилалась індивідуально інформація за вказаними ними адресами електронною поштою.

Вибірку було розбито за статтю практично навпіл: 342 жінки (52,6%) та 308 чоловіків (47,4%). За віком опитувана група була розподілена наступним чином: вік до 20 років (21,5%); 20-40 років (24,3%), 40-60 років (28%); понад 60 років (26,2%). Опитувані заповнювали анкету, де зазначали також наступні соціально-демографічні показники: склад батьківської родини, свій сімейний стан, наявність дітей, місце проживання, регіон України, напрям отриманої освіти та робочу посаду.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі емпіричного дослідження за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (Folkman & Lazarus, 1988, в авторській модифікації) виявлено групи досліджуваних за особливостями переживання самотності. Установлено, що високий рівень самотності властивий 29,2% опитуваних, середній рівень – 38,5%, і лише 32,3% опитуваних властивий низький рівень самотності. Отже, понад половини досліджуваних (67,7%) переживають тією чи іншою мірою ізольованість від інших людей, страждають від недостатньої якості спілкування, скаржаться на те, що оточуючі люди не розуміють їх, а також часто очікують на те, що знайомі або друзі зателефонують чи напишуть. Лише 32,3% опитаних дорослих зазначають, що не відчувають себе самотніми та мають людей, з якими можуть поділитись своїми думками, до того ж ці люди знають, якою людиною досліджуваний є насправді.

На наступному етапі емпіричного дослідження за результатами дисперсійного аналізу за процедурою GLM (General Linear Model, Univariate) встановлено, що жінки відчувають себе більш самотніми, ніж чоловіки (Рис. 1).

Такі результати можуть бути пояснені тим, що в Україні жінки часто несуть додатковий тягар очікувань від соціальної сталої рольової моделі «жінка – дружина, мати,

Берегиня роду», і, отже, під час кризових періодів жінки відчувають себе відповідальними за дітей, старших членів родини тощо. Відсутність поруч чоловіка спричиняє збільшення відчуття самотності у жінок, особливо під час повномасштабної війни.

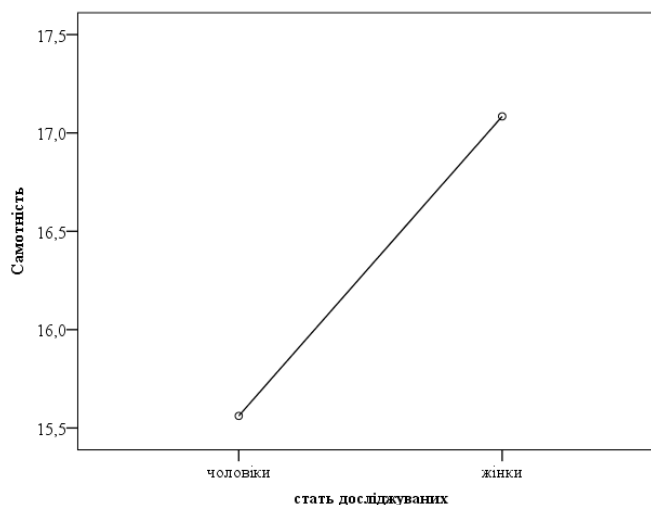


Рис.1. Особливості переживання самотності залежно від статі дорослих осіб*
* $p < 0,01$

На другому етапі емпіричного дослідження за результатами кластерного аналізу даних, отриманих за авторською адаптацією методики Р. Лазаруса та С. Фолкман (Folkman & Lazarus, 1988), виявлено розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки (Табл. 1). При цьому, попередньо, враховуючи, що окремі шкали опитувальника мають різну кількість питань, що унеможливорює пряме порівняння даних, отримані результати через перетворення Т-шкали Мак-Колла були приведені до єдиної системи координат.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки (за результатами кластерного аналізу)

Стратегії долаючої поведінки	1 кластер «гнучкий тип»	2 кластер «унікаючий тип»	3 кластер «соціально-орієнтований тип»
Конфронтація	59,73	45,37	47,26
Дистанціювання	57,37	59,46	44,62
Самоконтроль	55,23	53,15	47,09
Пошук соціальної підтримки	52,99	39,75	51,41
Прийняття відповідальності	56,76	51,22	46,97
Втеча - уникання	57,80	60,76	44,11
Планування вирішення проблеми	50,54	39,23	52,53
Позитивна переоцінка	56,85	38,51	50,17
Загальна кількість (у %)	24,3	15,4	60,3

З даних, наведених у Табл. 1, випливає, що серед досліджуваних дорослих осіб найбільше представлено групу «соціально-орієнтований тип» з переважаючими стратегіями долаючої поведінки «Планування вирішення проблеми» (52,53 %), а також «Пошук соціальної підтримки» (51,41%) та «Позитивна переоцінка» (50,17%).

Значно меншими є групи дорослих «гнучкий тип» (24,3%) та «уникаючий тип» (15,4%). У групі «гнучкий тип» досліджувані обирають стратегії долаючої поведінки рівномірно, а у «уникаючого типу» можна зазначити найбільш вживані копінг-стратегії «Втеча – уникання» (60,76%), «Дистанціювання» (59,46%) та «Самоконтроль» (53,15%). Також «уникаючий тип» найменш схильний, порівняно з іншими групами досліджуваних, до стратегій долаючої поведінки, таких як «Позитивна переоцінка» (усього 38,51%), «Планування вирішення проблеми» (39,23%) та «Пошук соціальної підтримки» (39,75%).

Як зазначає Р. Лазарус (Лазарус, 1991), усі вісім копінг-стратегій можна розподілити за наступними типами: 1) активні, або проблемно-сфокусовані стратегії, завдяки застосуванню яких людина поводить себе активно та впливає на оточуючий світ; 2) пасивні, або емоційно-сфокусовані стратегії, обираючи які людина змінює лише своє ставлення до проблеми, використовуючи при стресі різноманітні засоби психологічного захисту.

Схожий розподіл запропонував в тому ж році німецький дослідник Е. Хайм (Heim, 1991). Згідно його підходу, стратегії долаючої поведінки слід розділяти на три типи: 1) конструктивні або продуктивні (завдяки ним людина успішно переживає стрес), 2) відносно конструктивні або відносно продуктивні (дозволяють подолати незначний стрес) та 3) неконструктивні або непродуктивні (загалом не допомагають при стресі).

Таким чином, поєднуючи результати нашого дослідження особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки з класифікаціями копінгів згідно їх насамперед конструктивності при стресі, можна зробити висновок, що більша частина досліджуваних («соціально-орієнтований тип») обирає конструктивні копінгі, а найменша («уникаючий тип») – неконструктивні.

При цьому за критерієм χ^2 виявлено особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від їх статі та місця проживання (Табл. 2).

Таблиця 2

Особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від їх статі та місця проживання

Групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки	Місце проживання	Стать, кількість досліджуваних у %	
		чоловіки	жінки
Гнучкий тип	місто	51,9	48,1
	село	48,1	51,9
Уникаючий тип	місто	53,3*	46,7*
	село	80,0*	20,0*
Соціально-орієнтований тип	місто	48,5*	51,5*
	село	72,7*	27,3*

* $p < 0,01$

Як впливає з даних, наведених у Табл. 2, для досліджуваних різної статі з групи «гнучкий тип» вплив місця проживання є незначущим, тобто і жінки, і чоловіки з цієї групи, як в місті, так і в селі, обирають практично одні й ті самі копінг-стратегії (48,1% /51,9% у місті/селі для жінок порівняно із 51,9 %/48,1 % у місті/селі для чоловіків).

Натомість є відмінності у групах з переважаючими стратегіями поведінки «уникаючий тип» та «соціально-орієнтований тип», представники яких проживають у селі; при цьому серед них значно більше чоловіків, ніж жінок (80% «уникаючого типу» та 72,7% «соціально-орієнтованого типу» проти 20% і 27,3% жінок відповідно). Цей факт, на наш погляд, можна пояснити тим, що культура соціальних відносин в українському селі порівняно з містом більш патріархальна, і чоловіки виконують там традиційні ролі, водночас маючи менші можливості для особистісного зростання та, на жаль, знижену

толерантність до алкоголю. У той час, коли в місті чоловіки, як і жінки, мають більш високий темп життя з великою кількістю соціальних контактів, і, аби бути ефективними, найчастіше обирають активні копінг-стратегії для подолання стресу, насамперед «Планування вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки».

Крім того, за допомогою критерію χ^2 виявлено особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від складу батьківської сім'ї (Табл. 3).

Таблиця 3

Особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від складу батьківської сім'ї

Склад батьківської сім'ї	Групи досліджуваних за переважаною стратегією долаючої поведінки, кількість досліджуваних у %		
	Гнучкий тип	Унікаючий тип	Соціально-орієнтований тип
Повна	24,5	11,5*	64,0*
Неповна	23,4	31,3*	45,3*

* $p < 0,05$

Згідно з даних, наведених у Табл. 3, для досліджуваних, які мали повні батьківські сім'ї, більш притаманний «соціально-орієнтований» тип долаючої поведінки (64,0%), а для дорослих, які зростали у неповних сім'ях, – «соціально-орієнтований» (45,3%) та «унікаючий» (31,3%) типи ($p < 0,05$). Примітно, що представників «унікаючого типу» найменше серед осіб з повних батьківських сімей (11,5%), тоді як кількість осіб «гнучкого типу» є практично однаковою в повних і неповних сім'ях (24,5% і 23,4% відповідно). Цей факт, на наш погляд, являє інтерес для поглибленого дослідження, яке, втім, виходить за межі завдань даної роботи.

На третьому етапі емпіричного дослідження за результатами дисперсійного аналізу було виявлено особливості переживання самотності залежно від стратегій долаючої поведінки (Рис. 2).

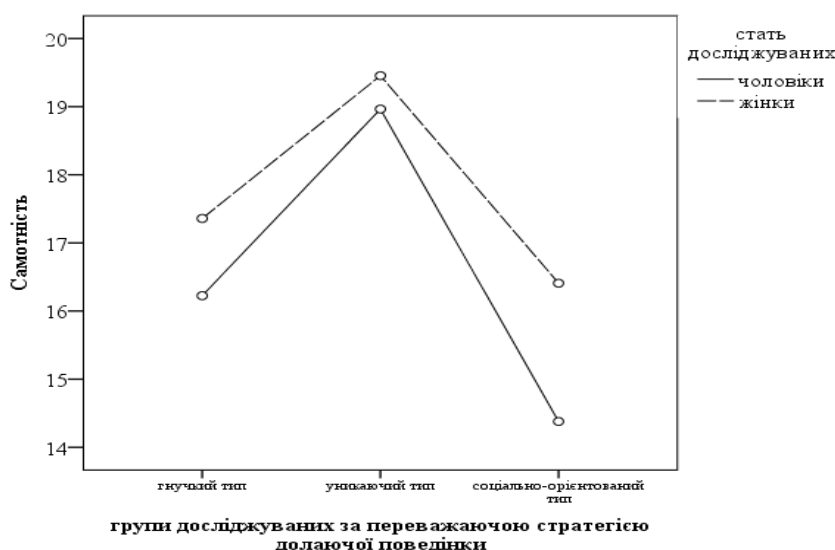


Рис. 2. Особливості переживання самотності залежно від стратегій долаючої поведінки, $p < 0,01$

Як видно з Рис. 2, найвищий рівень самотності притаманний жінкам з групи «унікаючий тип». Найнижчий рівень самотності демонструють чоловіки «соціально-орієнтованого» типу ($p < 0,01$).

Можна також зазначити, що йдеться про статистично значущий зв'язок вибору стратегій долаючої поведінки та рівня самотності як у жінок, так і у чоловіків. Тобто, як жінки, так і чоловіки, які обирають неконструктивні копінг-стратегії, відчувають себе самотніми частіше за інших. Такі результати узгоджуються з даними К. Vasileiou, яка разом з групою інших дослідників виявила помірний зв'язок між підвищеним рівнем самотності у дорослих, які навчаються у ЗВО Великої Британії (71% у жінок та 56% у чоловіків), та високим рівнем стресу, спричиненого вибором як досліджуваними жінками, так і чоловіками неконструктивних стратегій долаючої поведінки (Vasileiou, 2019).

Таким чином, згідно результатів дослідження особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки, можна зазначити універсальність досліджуваної проблеми, схожість проблем, що постають наразі перед людиною, незалежно від країни перебування, але і, водночас, особливий зв'язок між долаючою поведінкою та переживанням самотності, властивий суто дорослим українцям.

Висновки. Отже, у результаті емпіричного дослідження, було виявлено, що особи дорослого віку при переживанні самотності мають різні стратегії долаючої поведінки, і кожна з цих груп переживає самотність відповідно до особливостей зазначених стратегій. Установлено, що більшість досліджуваних, а саме дві третини вибірки, мають високий та середній рівень самотності. Емпірично встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самотності та статтю досліджуваних: установлено, що жінки відчувають себе більш самотніми, ніж чоловіки ($p < 0,01$).

Згідно розподілу досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки (за результатами кластерного аналізу), було виокремлено три кластери: «гнучкий тип», «унікаючий тип» та «соціально-орієнтований тип». При цьому, за результатами дисперсійного аналізу знайдено статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) у виборі стратегій долаючої поведінки в дорослому віці залежно від статі, місця проживання та складу батьківської родини.

Поеднавши результати нашого дослідження особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки з класифікаціями копінгів згідно їх насамперед конструктивності при стресі, було доведено, що більша частина досліджуваних («соціально-орієнтований тип») обирає конструктивні копінги, а найменша («унікаючий тип») - неконструктивні.

Емпірично доведено прямий зв'язок вибору стратегій долаючої поведінки у дорослому віці та рівня самотності. Особи дорослого віку, як жінки, так і чоловіки, які обирають неконструктивні копінг-стратегії, відчувають себе самотніми частіше за інших. Також установлено високий рівень значущості проблеми переживання самотності у дорослому віці, незалежно від країни проживання. Проте, також зазначені особливі соціально-культурні фактори впливу на вибір копінг-стратегій у осіб дорослого віку в Україні, зокрема особливості міської, відносно більш динамічного та гнучкого типу, та сільської, радше патріархального типу, культур.

Як наслідок, запропоновано подальші дослідження зв'язку переживання самотності дорослими особами зі стратегіями долаючої поведінки, які їм притаманні, зважаючи на міжнародну значимість зазначеної проблеми переживання самотності, а також з урахуванням впливу суто українських особливостей.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальшого вивчення особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки вбачаємо, по-перше, в поглибленому аналізі різних соціально-демографічних індивідуально-психологічних чинників переживання самотності у дорослих; по-друге, в розробленні та апробації програми психологічного супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності та неконструктивними стратегіями долаючої поведінки.

Література

1. Галян, І. М. (2009). *Психодіагностика: навч. посібник для студентів вузів*. Академвидав.
2. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 1(55), 23–30. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>
3. Entringer, T. M., & Gosling, S. D. (2021). Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. *Social Psychological & Personality Science*, 13(3), 769–780. <https://doi.org/10.1177/19485506211037871>
4. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Consulting Psychologists Press.
5. Heim, E. (1991). Coping als Interventionsstrategie bei psychosozialer Belastung durch somatische Krankheiten. *Psychotherapie in der Medizin*, 60–75.
6. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
7. Maghan, M. (2017). Problem Solving Style and Coping Strategies: Effects of Perceived Stress. *Creative Education*, 8, 2332–2351.
8. Rokach, A. (2018). Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression*, 4 (7), 61–72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>.
9. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
10. Sonderby, L.Ch. (2013). Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
11. Storr, A. (2005). *Solitude: A return to the self*. Free Press.
12. Van Buskirk, A. M., & Duke, M. P. (1991). The relationship between coping style and loneliness in adolescents: can "sad passivity" be adaptive? *Journal of Genetic Psychology*, 152(2), 145–157.
13. Vasileiou, K., Barnett, J., & Barreto, M. (2019) Coping with loneliness at University: a qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 13, 21–30.
14. Woodward, J. C., & Kalyan-Masih, V. (1990). Loneliness, coping strategies and cognitive styles of the gifted rural adolescent. *Adolescence*, 25(100), 977–988.

References

1. Halian, I. M. (2009). *Psychodiagnostyka: navch. posibnyk dlia studentiv vuziv. [Psychodiagnostics: a study guide for university students]*. Akademvydav. [in Ukrainian]
2. Karamushka, L. M., & Snihur, Yu. S. (2020). Koping-strategii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, classifications, significance for the psychological health of the individual and organization]. *Aktualni problemy psykholohii. Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy*, 1(55), 23–30. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>. [in Ukrainian]
3. Entringer, T. M., & Gosling, S. D. (2021). Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. *Social Psychological & Personality Science*, 13(3), 769–780. <https://doi.org/10.1177/19485506211037871>
4. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Consulting Psychologists Press.
5. Heim, E. (1991). Coping als Interventionsstrategie bei psychosozialer Belastung durch somatische Krankheiten. *Psychotherapie in der Medizin*, 60–75.
6. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
7. Maghan, M. (2017). Problem Solving Style and Coping Strategies: Effects of Perceived Stress. *Creative Education*, 8, 2332–2351.
8. Rokach, A. (2018). Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression*, 4 (7), 61–72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>.
9. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
10. Sonderby, L. Ch. (2013). Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
11. Storr, A. (2005). *Solitude: A return to the self*. Free Press.
12. Van Buskirk, A. M., & Duke, M. P. (1991). The relationship between coping style and loneliness in adolescents: can "sad passivity" be adaptive? *Journal of Genetic Psychology*, 152(2), 145–157.
13. Vasileiou, K., Barnett, J., & Barreto, M. (2019) Coping with loneliness at University: a qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 13, 21–30.
14. Woodward, J. C., & Kalyan-Masih, V. (1990). Loneliness, coping strategies and cognitive styles of the gifted rural adolescent. *Adolescence*, 25(100), 977–988.

Відомості про автора

Кулаєва Тетяна, викладач кафедри практичної психології, Київський Університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, Україна; здобувач PhD з психології кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти», магістр психології, Київ, Україна

Kulaieva, Tetiana, Lecturer, Department of practical psychology, Borys Grinchenko Kyiv University, PhD student of the Department of Management Psychology of the Central Institute of Postgraduate Education of the University of Educational Management, master's degree in psychology, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0298-1060>

E-mail: cool.a.eva@ukr.net

Отримано 2 жовтня 2023 р.
Рецензовано 1 листопада 2023 р.
Прийнято 5 листопада 2023 р.