

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-70-83](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83)

УДК 159.923(082)

Кулаєва Тетяна Валеріївна,

здобувач PhD з психології кафедри психології управління


Центрального інституту післядипломної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»;

викладач кафедри практичної психології

Київського Університету імені Бориса Грінченка.

Київ, Україна.

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

cool.a.eva@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА СПРИЯННЯ КОНСТРУКТИВНОМУ ПЕРЕЖИВАННЮ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті проаналізовано сутність поняття «самотність», висвітлено сучасні теоретичні підходи до аналізу цього соціально-психологічного феномену. Констатовано, що самотність доцільно розглядати як важкий психологічний стан, що супроводжується емоційними переживаннями людини, яка потрапила у незвичні для неї умови ізоляції, може також виявлятися у потребі бути включеним до певної соціальної групи. Самотність є дуальним, діалектичним станом, що є водночас і травмуючим, і ресурсним. Подано базові принципи і підходи до дослідження феномену самотності у дорослих та його конструктивного переживання на основі теоретичної моделі самотності, в рамках якої виокремлено когнітивний, афективний та поведінковий (конативний) компоненти самотності, а також два полюси сприймання самотності людиною – дефіцитарний та профіцитарний. При розробленні програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці враховано, що відповідно до авторської моделі віднесення переживання самотності до певного типу відбувається за критеріями: 1) усвідомлення, розуміння, тлумачення ситуації самотності (сприймання себе як людини, яка має/не має достатньо близьких стосунків, здатність / нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самим собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією); 2) емоційне ставлення до переживання самотності (фрустрованість, переживання власної ізольованості, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером); 3) використання конструктивних копінг-

стратегій переживання самотності (баланс між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, спроможністю протистояти тиску суспільної думки й вироблення власних стандартів поведінки) тощо. Відповідно психологічна програма сприяння конструктивному переживання самотності в дорослому віці передбачає роботу з поведінкою, емоціями й думками з використанням психологічних засобів, що актуалізують основні психологічні механізми особистісного розвитку людини. Окреслено перспективи подальшого удосконалення та реалізації психологічних програм підтримки українців, які під час широкомасштабної війни втратили важливі соціальні зв'язки, а також змушені були змінити місце перебування та соціальне оточення.

Ключові слова: самотність; переживання самотності; когнітивний компонент; афективний компонент; конативний компонент; ефективність допінгу; психологічне благополуччя; доросла особистість; стрес; копінг-стратегії.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Самотність як важливий феномен людського буття завжди була об'єктом багатьох досліджень в галузі гуманітарних знань. Традиційно цей складний та багатоаспектний конструкт розглядався з позиції дефіцитарного підходу, такого, що є травмуючим і неприємним для людини. Частково цей підхід актуальний і сьогодні, особливо в світлі мультидисциплінарних досліджень, в першу чергу, когнітивних та нейросоціальних наук.

Сьогодні, під час війни, проблема самотності в українському суспільстві є актуальною як ніколи через наймасштабнішу в своїй новітній історії хвилю людського переселення. Більшість українських родин вже стикнулися з проблемою часткового або повного руйнування соціальних зв'язків. Особливо це стосується проблеми українців, які вимушено виїхали за кордон і перебувають там у неповному складі родини, шукаючи прихистку від військових дій. Всі вони демонструють високій рівень самотності та потребують психологічної підтримки для конструктивного проживання цього складного стану.

Масштаби та наслідки цього суспільно-політичного явища ми ще тільки починаємо аналізувати та (з обережністю) прогнозувати, адже міграційні процеси досі тривають. Проте в будь-якому випадку, кількість українців, які наразі перебувають в країнах ЄС в статусі шукачів

тимчасового захисту, лишається вражаючою. Згідно даних Eurostat (Європейського бюро статистики), наразі на перше місце за кількістю українців, які отримали статус тимчасового захисту Євросоюзу (згідно так званого 24 параграфу, закону щодо надання тимчасового – від 12 до 36 місяців залежно від конкретної країни-учасника ЄС – захисту громадянам України, які до 24.02.2022 року перебували на території України, і наразі потребують захисту через військові дії на території України), вийшла Німеччина 971 920. Приблизно така ж кількість українців (969 425) отримали тимчасовий прихисток у Польщі (станом на 31.01.2023). Доволі велика кількість українців отримала прихисток в Іспанії (148 630), Болгарії (141 480, на кінець жовтня 2022) та інших країнах ЄС [1].

Українці в ЄС за рік пережили багато випробувань, дехто вирішив повернутися, дехто налаштований ще почекати. Але практично всі українці, змушені шукати прихисток за кордоном через війну, страждають від психологічних проблем. Ці проблеми пов'язані не лише з травмою війни, а ще й зміною соціального статусу та оточення, що особливо негативним чином позначається на переживанні ними самотності. Стрес та туга по Батьківщині ускладнюють переживання самотності в українців, роблячи цей стан неконструктивним, таким, що сприймається виключно як негативний та травмуючий.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні західні дослідження переважно присвячені новому трактуванню феномену самотності в сучасному інформаційному відкритому суспільстві, відходу від негативної конотації даного слова. Так, роботи Е.Кляйненберга [2], Е.Пепло [3], наголошують на ресурсній природі стану самотності. Генетичні дослідження та нейропсихологічні розвідки [4], показують, що схильність до самотності визначається спадковістю людини та будовою її мозку.

Сьогодні самотність розглядається не лише як життя наодинці з самим собою, тобто ситуативний тимчасовий стан при розлученні, удівстві, хворобі або втраті роботи [5], проте значно ширше – як дельта між бажаннями або потребами індивіда у спілкуванні та якістю його соціального оточення. Самотність, або радше атомізація, – це, в першу чергу, «хвороба» дорослих жителів мегаполісів, які багато працюють, чимало часу витрачають на дорогу, широко використовують новітні комунікативні пристрої та соціальні Інтернет-мережі.

Проте своєрідною аксіомою більшості досліджень є визнання того факту, що переживання самотності й фізична ізоляваність людини є зовсім нерівнозначними поняттями. При цьому в самому загальному наближенні, практично всіма авторами самотність зв'язується з

переживанням людиною її «відірваності» від співтовариства людей, сім'ї, історичної реальності, гармонії всесвіту, нарешті, від власного «Я».

Так, зокрема, Р. Вейс, представник інтеракціоністського підходу до проблеми самотності, схильний визначати самотність як «епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням людини мати дружні або інтимні відносини» [4]. Р. Вейс розглядав самотність, маючи на увазі такі соціальні відносини, як прихильність, керівництво й оцінка. Таким чином, причиною самотності може бути брак соціальної взаємодії індивіда, а також взаємодії, що задовольняє соціальні запити особистості.

Соціальну природу самотності визначають також представники когнітивного підходу Л. Пепло, М. Міцелі, Б. Морош [6]. Вони припускають, що самотність настає у тому випадку, коли індивід сприймає (усвідомлює) невідповідність між двома чинниками – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Вони вважали, що самотність – це складне відчуття, що охоплює особистість в цілому – її відчуття, думки, вчинки. У дослідженнях даних представників когнітивного підходу розуміння важливості суб'єктивного аспекту в переживанні стану самотності та врахування ролі самооцінювання і самопізнання є головною характеристикою когнітивних моделей самотності. Людина не лише занурена в реальні соціальні зв'язки, але і має так звані «зразки», стандарти соціальних відносин, до реалізації яких прагне. Когнітивні моделі (зокрема, модель когнітивного дисонансу) визначає самотність як «реакцію індивіда на сприйняття того факту, що наявні соціальні зв'язки не порівнюються з певним внутрішнім стандартом». Таким чином, в центрі уваги опиняються дві основних взаємопов'язаних проблеми: яким чином людина оцінює і порівнює із зразком своє соціальне життя, і що виступає в якості зразка? Когнітивні моделі виявляють причини й динаміку розвитку стану самотності, вважаючи його як нормальне явище; при цьому, як і в дослідженнях Р. Вейса, через складність цього переживання для людини, пропонуються варіанти корекційної роботи з подолання самотності, пов'язані з вивченням і можливою зміною стандартів, на які орієнтується людина, а також пов'язані з вдосконаленням соціальних взаємостосунків.

Загальне в когнітивних підходах і підходах інтеракціоністів – те, що явище самотності знаходиться у фокусі уваги дослідження і є предметом вивчення, що обумовлено «запитом практики».

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід є домінуючим сьогодні при вивченні проблем, пов'язаних з проживанням самотності у дорослому віці, і може бути покладеним в основу надання особистості відповідної

психологічної допомоги. Разом з тим, результати теоретичного аналізу джерел свідчать про те, що системне, цілісне уявлення про надання такої допомоги різним верствам українцям з урахуванням кризових умов сьогодення, що забезпечують конструктивне переживання самотності, практично відсутнє.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета: теоретично обґрунтувати та розробити програму психологічного сприяння конструктивному проживанню самотності в дорослому віці.

Завдання:

1) за результатами теоретичного аналізу літератури визначити психологічні механізми та засоби конструктивного проживання самотності в дорослому віці на основі авторської трикомпонентної теоретичної моделі переживання самотності;

2) розробити зміст програми психологічного сприяння конструктивному проживанню самотності в дорослому віці.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Дослідження ґрунтується на комплексному використанні низки концептуальних положень, що «лібералізують» самотність, підкреслюючи профіцитарний, «вигідний» стан самотності для людини. Саме цей підхід застосовує Дж. Бланшар [7], пропонуючи розглядати самотність як усвідомлену конструктивну поведінкову стратегію на основі нових інтерпретацій. Як зазначає Мустакас [8], такий підхід при дослідженні проблеми самотності є прикладним та таким, що на основі взаємного збагачення дозволяє отримати більш обґрунтовані результати.

Проте головною частиною теоретичної основи програми стали ідеї когнітивно-поведінкового підходу у психології та психотерапії про те, що зміна типових для індивіда поведінкових стратегій на більш конструктивні, а також розвиток навичок організації власної поведінкової активності дозволяє суттєво змінити психоемоційний стан та досягнути достатнього рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям в цілому [9].

При цьому важливе значення має врахування основних завдань копінга, запропонованих Дж. Кохен і Р. Лазарусом [10].

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для вирішення поставленої мети використано теоретичні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану

досліджуваної проблеми у психологічній літературі, узагальнення, систематизація з метою визначення змісту програми сприяння конструктивному проживанню самотності.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

В основу створення програми сприяння конструктивному переживання дорослими самотності покладено авторську теоретична модель переживання зазначеного феномену з огляду на три основних компонента (когнітивний, афективний та конотативний) і два полюси сприймання самотності людиною (дефіцитарний та профіцитарний). *Когнітивний компонент переживання* самотності визначається через ступінь усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності. Відповідно до змістових характеристик когнітивного компоненту самотності віднесено особливості сприймання себе як людини, яка має або не має достатньо близьких стосунків, здатність (нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самим собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією тощо. *Афективний (емоційно-ціннісний) компонент* самотності представлений почуттями, такими як фрустрованість, переживання власної ізольованості, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером. *Конотативний (поведінковий)* компонент представлений балансом між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою, та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, спроможністю протистояти тиску суспільної думки та виробленні власних стандартів поведінки. Дефіцитарний та профіцитарний, іншими словами, негативний та позитивний полюси співвідносяться з дуальною природою феномена переживання самотності в дорослому віці [11].

Такий підхід відкриває широкі можливості використання за психотерапевтичної роботи, коли є необхідність переводити негатив в позитив, забезпечуючи трансформацію негативного психологічного стану людини у нейтральний або позитивний.

Відповідно можна окреслити психологічні механізми та засоби, які слід врахувати при створенні програми сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослих. Когнітивна складова конструктивного переживання самотності, на наш погляд, пов'язана з механізмом *автентичної самопрезентації*, який О. Бондарчук пов'язує з процесом формування певного образу власної особистості в очах оточуючих через посередництво пред'явлення їм автентичних якостей і

особливостей ролі поведінки, що суб'єктивно оцінюються дорослим як значущі. Конативна складова конструктивного переживання самотності реалізується насамперед через механізми самоаналізу (самоогляд і самоінвентаризацію), а також наслідування, що зумовлюють усвідомлення позитивних ресурсів і можливостей їх актуалізації, укріплення віри у власній цілісності і позитивному потенціалі, закріплення зразків поведінки особистості, якій властива свобода вчинків, самозаохочення, самоконтроль тощо. При цьому важливе значення для афективної складової переживання самотності має актуалізація механізмів емпатії як емоційного переживання через почуттєву ідентифікацію себе з іншим й загального позитивного самоставлення дорослої особистості як основи подальших конструктивних трансформацій [12].

За таких умов основним засобом реалізації програми є соціально-психологічний тренінг загальний обсяг якого, як показує наш досвід, може складати 60 годин / 2 кредити ECTS (з них 45 аудиторних і 15 годин самостійної роботи) з використанням широко відомих, традиційних тренінгових вправ, а також розробок автора і відомих технік індивідуальної й групової роботи, представлених у працях відомих науковців.

Розгортання програми тренінгу передбачено через підготовчий, ознайомлювальний, основний та завершальний етапи.

Підготовчий етап ґрунтується на результатах попередньої діагностики вихідних рівнів показників згідно опитувальників засобів копінгу Е. Хайма [9] та Р. Лазаруса [10], а також комплексного опитування для виявлення рівня самотності за компонентами переживання самотності. Це дає змогу уточнити основні завдання програми та зосередитись на основній її меті – формуванню нових, ефективних копінг-стратегій поведінки, що дозволяють конструктивно пережити самотність. На цьому ж етапі формується образ майбутнього результату, складається робоча програма та уточняється набір відповідних психотехнік і психокорекційних засобів відповідно до виявлених актуальних проблем переживання самотності потенційних учасників програми.

Ознайомлювальний етап спрямований на знайомство учасників між собою та обговорення принципів поведінки у групі. Йдеться про:

- 1) показ мультимедійної презентації про мету і завдання тренінгу;
- 2) групове обговорення теми: «Як ми організуємо свою роботу?» (обговорення організаційних моментів – часу роботи, перерв, правил взаємодії учасників тощо).

- 3) криголам «Знайомство». Вивчення очікувань, запитів та емоційного стану учасників заняття. Учасники по черзі дають відповіді на запитання: «Чого Ви хочете навчитися в процесі тренінгу?»; «Якими конкретними

уміннями та навичками Ви хочете оволодіти?»; «Який у Вас зараз емоційний стан?» (заповнення аркушів з подальшим груповим обговоренням).

Основний етап програми стосується психоедукації, зменшення деструктивного впливу стресу, а також розвитку та формування ефективних копінг-стратегій відповідно до виокремлених нами компонентів переживання самотності.

Щодо психоедукації – доцільно розглянути аспекти й складові переживання самотності з акцентом на її дуальному характері та необхідності переведення переживань у конструктивний, ресурсний бік.

Зменшення деструктивного впливу стресу передбачає використання широко відомих вправ, у першу чергу, з акцентованих на диханні та релаксації («Заземлення», Дихання «4-8», « Я-Книга» та ін.). Не менш корисним стане використання *групових дискусій*, в яких учасники програми відстежують самі в себе а також в іншому неефективні копінг-стратегії, даючи зворотній зв'язок по роботі в групі, а також щодо виконання домашніх завдань.

Слід зазначити, що *домашні завдання*, які учасники групи мають виконувати між зустрічами для опрацювання нових навичок, отриманих протягом роботи в групі, а також для створення підґрунтя для подальшої роботи є важливою складовою основного етапу реалізації програми. При цьому можна використовувати широкоживані та менш відомі проєктивні методики, зокрема «Малюнок неіснуючої тварини» (описуючи тварину, учасники тренінгу відкривають для себе притаманні ним патерни поведінки, а також шукають спільні з рештою учасників патерни). Важливими є вправи щодо ознайомлення та аналізу нових для учасника тренінгу копінгів, що гуртуються на технологіях пошуку мотиваторів нової, конструктивної поведінки та її відпрацюванні у спеціально створених ситуаціях) [13].

На *завершальному етапі* передбачено підведення підсумків під час групових бесід щодо вражень від тренінгу. Тут доцільно проаналізувати, наскільки виправдалися очікування учасників тренінгу, сформульовані на початку програми. Для цього має здійснитися рефлексивний аналіз: «Що дав мені тренінг?» Доцільно також провести анкетне опитування: «Оцінка ефективності тренінгу» (Як ви можете оцінити рівень виправдання очікувань від участі в тренінгу? Що ви відчуваєте по завершенню нашої роботи?).

Для збереження позитивного ефекту від тренінгу варто ініціювати побажання учасників один одному у вигляді «подарунків»

Результати апробації програми психологічного сприяння конструктивному проживанню самотності для українців, які тимчасово перебувають у м. Пфорцхайм (Німеччина) на базі центру Товариства

Україно-німецької дружби показали її позитивний вплив на зазначений феномен, про що опосередковано також свідчать запити щодо повторного проведення та розширеної кількості учасників програми.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Самотність доцільно розглядати як важкий психологічний стан, що супроводжується емоційними переживаннями людини, яка потрапила у незвичні для неї умови ізоляції, може також виявлятися у потребі бути включеним до певної соціальної групи. Самотність є дуальним, діалектичним станом, що є водночас і травмуючим, і ресурсним, конструктивному переживанню якого можна сприяти на основі авторської теоретичної моделі самотності, в рамках якої виокремлено когнітивний, афективний та поведінковий (конативний) компоненти самотності, а також два полюси сприймання самотності людиною – дефіцитарний та профіцитарний.

При цьому слід урахувати, що віднесення переживання самотності до певного типу відбувається за критеріями: 1) усвідомлення, розуміння, тлумачення ситуації самотності (сприймання себе як людини, яка має /не має достатньо близьких стосунків, здатність / нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самим собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією); 2) емоційне ставлення до переживання самотності (фрустрованість, переживання власної ізолюваності, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером); 3) використання конструктивних копінг-стратегій переживання самотності (баланс між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, спроможністю протистояти тиску суспільної думки й вироблення власних стандартів поведінки) тощо.

Відповідно психологічна програма сприяння конструктивному переживання самотності в дорослому віці, ґрунтується на когнітивно-поведінковому підході, реалізується через підготовчий, ознайомлювальний, основний та завершальний етапи і передбачає роботу з поведінкою, емоціями й думками з використанням психологічних засобів (групова дискусія, тренінг та ін.), що актуалізують основні психологічні механізми (автентична самопрезентація, самоаналіз, емпатія та ін.) конструктивних особистісних трансформацій людини.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальшого вивчення проблеми самотності можна зазначити як поглиблений аналіз феномену на предмет зв'язку між загальним рівнем самотності та

елементами структури феномену, а також подальше вдосконалення, апробація та реалізація психологічних програм підтримки українців, які під час широкомасштабної війни втратили важливі соціальні зв'язки, а також змушені були змінити місце перебування та соціальне оточення, визначення й забезпечення відповідних умов психологічного супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Ukrainian citizens in the EU. Eurostat. [Online]. Available: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ukrainian citizens in the EU](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ukrainian_citizens_in_the_EU) Дата звернення: Серп. 20, 2023.
- [2] A. Storr, *Solitude: A return to the self*. N.Y. : Free Press, 2005.
- [3] L. A. Peplau, & D. Perlman Eds., *Loneliness: A source-book of current theory, research, and therapy*. New York : Wiley Interscience, 1982.
- [4] R. S. Weiss, *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA : MIT Press, 1973.
- [5] Л. А. Варава, «Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної деривації», автореф. дис. канд. наук. Київ, 2009.
- [6] D. Russell, L. A. Peplau, & C. E. Cutrona, «The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence», *Journal of Personality and Social Psychology*, № 39(3), p. 472–480, 1980.
- [7] J. M. Blanchard, B. Anthony Eds., *Aging in a community*. Chapel Hill, NC : Second Journey Publications, 2013.
- [8] C. E. Moustakas, *Loneliness and love*. N.Y. : Prentice-Hall, 1972.
- [9] E. Heim, «Coping-based intervention strategies», *Patient Education and Counseling*, № 26(1/3), p. 145–151, 1995.
- [10] R. S. Lazarus, & S. Folkman, «The concept of coping», In *Stress and coping: An anthology*; A. Monat & R. S. Lazarus Eds. New York : Springer Publishing Company, 1991, pp. 189–206.
- [11] Т. Кулаєва, «Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці», *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, № 4, с. 56–65, 2022.
<https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>
- [12] О. І. Бондарчук, «Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини», *Актуальні проблеми психології*, вип. 38, с. 347–351, 2013.

- [13] Т. М. Титаренко, Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, Україна : Імекс-ЛТД, 2018.
- [14] В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Київ-Ніжин, Україна : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019.
- [15] Н. Хамитов, *Філософія одиночства*. Київ, Україна : Наукова думка, 1995.
- [16] A. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Guilford Publications; 3rd edition, 2015.
- [17] E. DiTommaso, B. Spinner, «The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)», *Personality and Individual Differences*, № 14(1), p. 127–134, 1993.
- [18] Haan, *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. NewYork : Academic Press, 1977.
- [19] U. Lehr, *Psychologie des Alterns*. Berlin : Quelle & Meyer, 2006.
- [20] R. H. Moos, & A. G. Billings, «Conceptualizing and measuring coping resources and processes», In *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*; L. Goldberger and S. Breznitz, Ed. NewYork, NY : Free Press, 1982, pp. 212–230.
- [21] L. Ch. Sonderby, «Loneliness: an integrative approach», *Journal of Integrated Social Sciences*, № 3(1), pp. 1–29, 2013.
- [22] León Wurmser, *Die Maske der Scham*. Berlin : Springer-Verlag, 1990.

PSYCHOLOGICAL PROGRAM OF PROMOTING CONSTRUCTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN ADULTHOODS

Tetiana Kulaieva,

PhD candidate in psychology

of Department of Management Psychology

of the Central Institute of Postgraduate Education of the

SIHE «University of Educational Management»;

teacher of the department of practical psychology

Borys Grinchenko Kyiv University.

Kyiv, Ukraine.

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

cool.a.eva@ukr.net

Abstract. The article analyzes the essence of the concept of "loneliness", highlights modern theoretical approaches to the analysis of this social-psychological phenomenon. It has been established that loneliness should be considered as a difficult psychological state, accompanied by emotional

experiences of a person who has fallen into unusual conditions of isolation, and may also manifest itself in the need to be included in a certain social group. Loneliness is a dual, dialectical state that is both traumatic and resourceful. The basic principles and approaches to the study of the phenomenon of loneliness in adults and its constructive experience are presented on the basis of the theoretical model of loneliness, in the framework of which the cognitive, affective and behavioral (conative) components of loneliness are distinguished, as well as two poles of the perception of loneliness by a person – deficit and surplus. When developing a program to promote the constructive experience of loneliness in adulthood, it is taken into account that, according to the author's model, the attribution of the experience of loneliness to a certain type occurs according to the following criteria: 1) awareness, understanding, interpretation of the situation of loneliness (perception of oneself as a person who has/does not have sufficiently close relationships, ability / inability) to find a resource in being alone with oneself, satisfaction or dissatisfaction with self-realization); 2) emotional attitude to experiencing loneliness (frustration, experiencing one's own isolation, or, on the contrary, the presence of close, trusting, warm relationships with others, in the first in turn, with one's own family or romantic partner); 3) use of constructive coping strategies for experiencing loneliness (a balance between avoiding situations of loneliness, the inability to be alone with oneself and a tolerant attitude to solitude, autonomy, the ability to resist the pressure of public opinion and the development of one's own standards of behavior) etc. Accordingly, the psychological program of promoting the constructive experience of loneliness in adulthood involves working with behavior, emotions and thoughts using psychological tools that actualize the main psychological mechanisms of a person's personal development. Prospects for further improvement and implementation of psychological support programs for Ukrainians who lost important social ties during the large-scale war and were forced to change their place of residence and social environment are outlined.

Key words: loneliness; experience of loneliness; cognitive component; affective component; conative component; effective copings; psychological well-being; adulthood; stress; coping strategies.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Ukrainian citizens in the EU. Eurostat. [Online]. Available: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ukrainian citizens in the EU](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ukrainian_citizens_in_the_EU) Дата звернення: Серп. 20, 2023.
- [2] A. Storr, Solitude: A return to the self. N.Y. : Free Press, 2005.
- [3] L. A. Peplau, & D. Perlman Eds., Loneliness: A source-book of current theory, research, and therapy. New York : Wiley Interscience, 1982.
- [4] R. S. Weiss, Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA : MIT Press, 1973.
- [5] L. A. Varava, «Osoblyvosti perezhyvannia osobystistiu pochuttia samotnosti u stani sotsialnoi deryvatsii», avtoref. dys. kand. nauk. Kyiv, 2009.
- [6] D. Russell, L. A. Peplau, & C. E. Cutrona, «The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence», Journal of Personality and Social Psychology, № 39(3), p. 472–480, 1980.
- [7] J. M. Blanchard, B. Anthony Eds., Aging in a community. Chapel Hill, NC : Second Journey Publications, 2013.
- [8] C. E. Moustakas, Loneliness and love. N.Y. : Prentice-Hall, 1972.
- [9] E. Heim, «Coping-based intervention strategies», Patient Education and Counseling, № 26(1/3), p. 145–151, 1995.
- [10] R. S. Lazarus, & S. Folkman, «The concept of coping», In Stress and coping: An anthology; A. Monat & R. S. Lazarus Eds. New York: Springer Publishing Company, 1991, pp. 189–206.
- [11] T. Kulaieva, «Teoretychna model perezhyvannia samotnosti v doroslomu vitsi», Kyivskyi zhurnal suchasnoi psykholohii ta psykhoterapii, № 4, s. 56–65, 2022. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>
- [12] O. I. Bondarchuk, «Sotsialno-psykholohichni mekhanizmy osobystisnoho rozvytku dorosloi liudyny», Aktualni problemy psykholohii, vyp. 38, s. 347–351, 2013.
- [13] T. M. Tytarenko, Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii. Kropyvnytskyi, Ukraina : Imeks-LTD, 2018.
- [14] V. L. Zlyvkov, S. O. Lukomska, Teoriia ta praktyka psykholohichnykh treninhiv. Kyiv-Nizhyn, Ukraina : Vydavets PP Lysenko M. M., 2019.
- [15] N. Hamitov, Filosofiya odinochestva. Kiev, Ukraina : Naukova dumka, 1995.

- [16] A. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Guilford Publications; 3rd edition, 2015.
- [17] E. DiTommaso, B. Spinner, «The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)», *Personality and Individual Differences*, № 14(1), p. 127–134, 1993.
- [18] Haan, *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. NewYork : Academic Press, 1977.
- [19] U. Lehr, *Psychologie des Alterns*. Berlin : Quelle & Meyer, 2006.
- [20] R. H. Moos, & A. G. Billings, «Conceptualizing and measuring coping resources and processes», In *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*; L. Goldberger and S. Breznitz, Ed. NewYork, NY : Free Press, 1982, pp. 212–230.
- [21] L. Ch. Sonderby, «Loneliness: an integrative approach», *Journal of Integrated Social Sciences*, № 3(1), pp. 1–29, 2013.
- [22] León Wurmser, *Die Maske der Scham*. Berlin : Springer-Verlag, 1990.

*Стаття надійшла до редакції
13 вересня 2023 року*