

Тетяна Кулаєва

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Кулаєва Тетяна. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічних особливостей, структури, критеріїв та показників переживання самотності у дорослому віці. Виокремлено основні підходи до дослідження самотності та особливостей її переживання (психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний), за аналізом яких запропоновано комплексний підхід, відповідно до якого самотність визначається як дельта між бажаннями або потребами індивіда у спілкуванні та якістю його соціального оточення, а переживання самотності трактується як механізм зворотнього зв'язку між індивідом та оточуючими, що виконує регулятивну функцію щодо встановлення оптимального рівня людських контактів. Наведено теоретичну модель переживання самотності, яка має трикомпонентну структуру: когнітивний, афективний (емоційно-оцінний) та конативний (поведінковий) компоненти, в кожному з яких викоремлено два полюси залежно від конструктивного чи деструктивного типу переживання самотності. Показано, що віднесення переживання самотності до певного типу відбувається за критеріями: 1) усвідомлення, розуміння, тлумачення ситуації самотності (сприймання себе як людини, яка має (конструктивний тип переживання) чи не має (деструктивний тип переживання) достатньо близькі стосунки, здатність чи нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самим собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією); 2) модальність почуттів і переживань ситуації самотності (фрустрованість, переживання власної ізоляції, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером); 3) копінг-стратегії переживання самотності (баланс між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, що забезпечує спроможність протистояти тиску суспільної думки й виробляти власних стандартів поведінки) тощо.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, дорослий вік, модель переживання самотності, копінг-стратегії.

Kulaieva, Tetiana. Theoretical model of experiencing loneliness in adulthood. The article is devoted to the theoretical analysis of psychological features, structure, criteria and indicators of experiencing loneliness in adulthood. The main approaches to the study of loneliness and the peculiarities of its experience are singled out (psychoanalytic, phenomenological, existential, sociological, interactionist, cognitive, intimate, systemic, interdisciplinary), based on the analysis of which a comprehensive approach is proposed, according to which loneliness is defined as a delta between the desires or needs of an individual in communication and the quality of his/her social environment, and the experience of loneliness is interpreted as a feedback mechanism between the individual and others, which performs a regulatory function to establish the optimal level of human contacts. A theoretical model of experiencing loneliness is presented which has a three-component structure: cognitive, affective (emotional-evaluative) and conative (behavioral) components, in each of which two poles are distinguished depending on the constructive or destructive type of experiencing loneliness. It is shown that the attribution of the experience of loneliness to a certain type occurs according to the 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 (constructive type of experiencing loneliness) or inability (destructive type of experiencing loneliness) to find a resource in being alone with oneself, satisfaction or dissatisfaction with self-realization); 2) modality of feelings and experiences of the situation of loneliness (frustration, experiencing one's own isolation, or, conversely, the presence of close, trusting, warm relationships with others, primarily with one's own family or romantic partner); 3) 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.

Keywords: loneliness, experience of loneliness, adulthood, model of experience of loneliness, coping strategies.

Вступ. Самотність як важливий феномен людського буття завжди була об'єктом численних досліджень в галузі гуманітарних знань. Традиційно цей складний та багатоаспектний конструкт розглядався з позиції дефіцитарного підходу, тобто (за умовчанням) такого, що є травмуючим і неприємним для людини. Стрес, напруга, хвороби, девіантна поведінка – і це далеко не повний перелік асоційованих із самотністю наслідків. Частково цей підхід актуальний і сьогодні, особливо в світлі мультидисциплінарних досліджень, в першу чергу, когнітивних та нейросоціальних наук. Зокрема, йдеться про зв'язок між високим ризиком серцево-судинних захворювань, гіпертонією, хворобою Альцгеймера та відчуттям самотності у людини, низьку імунну реакцією на більшість вірусних захворювань, коли самотні люди хворіють частіше та важче (Hawkey, & Casiporro, 2010; Hughes, et all, 2004; Wilson, et al., 2007). Проте швидкі зміни в сучасному світі, його атомізація та заміна традиційних колективістських культур на індивідуалістичні все частіше змушують дослідників відмовлятися від дефіцитарного підходу в розумінні самотності. Кількість домогосподарств з однієї особи у світі зростає з неймовірною швидкістю. Але це не привід для страждання, зазначає К. Нордстрем, а лише факт визнання еволюції і факт необхідності під цю еволюцію адаптуватися (Kjell Nordstrom, 2016). Відбувається певна лібералізація самотності або «життя соло» («Living Solo»), як толерантно висловлюються англомовні джерела (Kleinenberg, 2014). Йдеться про відмову від стереотипів сприйняття самотності як виключно дефіцитарного стану для людини, до того ж на сьогодні науковці відзначають відсутність зв'язку між кількістю контактів людини в соціальних мережах та суб'єктивною оцінкою ними рівня власної самотності (Rico-Urbe, et all, 2016), високий рівень самотності демонструють одружені (Tornstam, 1992).

Загалом, проблема самотності останні роки найбільш інтенсивно та продуктивно досліджується, базуючись на сучасній когнітивній соціальній психології (Beck, Freeman, 1990). Саме розроблене А. Беком поняття когнітивних викривлень (*cognitive distortions*) застосовується при індивідуальній та груповій психотерапевтичній роботі, присвяченій темі самотності та поліпшенню навичок спілкування. До когнітивних викривлень відносять помилки мислення, наприклад, надзагальнення, знецінювання тощо. Цей підхід застосовує і Дж. Бланшар (Blanchard, 2013), пропонуючи розглядати самотність як усвідомлену поведінкову стратегію на основі нових інтерпретацій. Отже, самотність належить до тих понять і категорій, реальне життєве значення яких, здавалося б, виразно представлене навіть у буденній свідомості, проте подібна виразність не точна, оскільки приховує складний, суперечливий зміст самотності. Мабуть, даний вислів дає ключ к розумінню,

чому такі багатоманітні і деколи суперечливі визначення самотності, які розкриті в різних психологічних та педагогічних підходах.

Попри велику кількість праць, присвячених проблемі самотності й практичним рекомендаціям щодо її уникнення або й комфортності переживання, підходу, який комплексно враховує прояви самотності та її переживання, у науковій літературі, наскільки нам відомо, презентовано не було, що у зумовило мету нашого дослідження..

Мета дослідження – за результатами теоретичного аналізу основних підходів до переживання самотності обґрунтувати теоретичну модель (зміст, структуру, критерії й показники) переживання самотності у дорослому віці.

Завдання дослідження:

1. Виокремити основні підходи до дослідження проблеми самотності особистості.
2. Обґрунтувати теоретичну модель (зміст, структуру, критерії, показники) переживання самотності у дорослому віці.

Результати дослідження та їх обговорення. Самотність у сучасних гуманітарних науках розглядають як дуальний, діалектичний стан, що є водночас і травмуючим, і ресурсним. Також проводиться розподіл самотності на суб'єктивне та об'єктивне. Сучасні західні дослідження переважно присвячені новому трактуванню феномену самотності в сучасному інформаційному відкритому суспільстві, відходу від негативної конотації даного слова. Так, роботи Е. Кляйненберга (Kleinenberg, 2014), Д. Перлмана, Е. Пепло (Perlman, & Perlau, 1998) наголошують на ресурсній природі стану самотності. Генетичні дослідження та нейропсихологічні розвідки (Sonderby, 2013) 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 (Varava, 2006), 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 і фізична ізоляваність людини зовсім не рівнозначні поняття. 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». Але що кожного разу стоїть за поняттям «відірваність» і визначає рівень переживання самотності людиною.

Загалом можна виокремити декілька основних підходів до розуміння стану самотності: інтеракціоністський, когнітивний, психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний тощо.

Р. Вейс - представник інтеракціоністського підходу до проблеми самотності - визначає самотність як епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням людини мати дружні або інтимні відносини, що з'являється в результаті недостатності соціальної взаємодії індивіда (Weiss, 1973). Він підкреслює, що дане переживання не є тільки функцією чинника особистості або чинника ситуації, а виступає як продукт їх комбінованого, інтерактивного впливу. Р. Вейс виділяє два основні типи самотності, що мають різні передумови і різний процес перебігу, а саме: 1) соціальну ізоляцію через переживання людиною відсутності наявного кола соціального спілкування, значущих дружніх зв'язків, і, як наслідок, розуміння безглуздя свого життя, та 2) емоційну ізоляцію, зумовлену відсутністю прихильності до конкретної людини, що провокує тривогу й порожнечу. Самотність розуміється як буденне явище, яке, водночас, через гостроту свого перебігу й хворобливості для людини вимагає терапії. У цілому підхід Р. Вейса до самотності відзначається тим, що він вважає, що самотність є результатом впливу двох чинників – особистості й ситуації, а причиною самотності, яку вважають актуальною й понині, може бути дефіцит соціальної взаємодії індивіда, а також взаємодії, що задовольняє соціальні запити особистості. У рамках питання терапії самотності Р. Вейс розглядає шляхи вдосконалення контактів людей, наприклад створення соціальних умов, за яких легше зав'язати знайомства, як-ось клуби по інтересах (Weiss, 1973).

Соціальну природу самотності відзначають також представники когнітивного підходу Д. Перлман й Л. Пепло (Perlman, & Peplau, 1998). Вони припускають, що самотність настає у тому випадку, коли індивід сприймає (усвідомлює) невідповідність між двома чинниками – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Розуміння важливості суб'єктивного аспекту в переживанні стану самотності та врахування ролі самооцінювання й 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 і динаміку розвитку стану самотності,

вважаючи його нормальним явищем; 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 (Perlman, & Peplau, 1998).

Загальне в когнітивних підходах і підходах інтеракціоністів – те, що явище самотності знаходиться у фокусі уваги дослідження через «запит практики». Саме тому в кожному підході виробляється побудова робочої моделі, що підкреслює значення даного явища, виявляючи його взаємозв'язок і взаємозалежність з іншими явищами і причинами, та описує механізми, що лежать в його основі .

Представники моделі психодинамічного підходу до розуміння стану самотності не вважають самотність окремим предметом дослідження, а розглядали його у зв'язку з дослідженням закономірностей розвитку особистості. У своєму аналізі проблеми вони виходять з клінічної практики і схильні розглядати самотність як патологію, яка виникає у процесі розвитку індивіда (Taherifard, A., Omidian, A. and Mobasheri, M.1., 2014).

У «міжособистісній теорії психотерапії» Г. Саллівана запропонована концепція психічного розвитку, головною детермінантою якої вважаються «міжособистісні відносини», як реальні, так і уявні, за допомогою яких і в яких особистість формується і розвивається. Рушійною силою цього розвитку є потреба в людській близькості, яка спонукає розвиток на кожному віковому етапі (Evans III, 1996).

Феноменологічний підхід К. Роджерса до самотності заснований на розумінні «Я-концепції» особистості. К. Роджерс вважає, що суспільство примушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу зразків поведінки. Це веде до суперечності між внутрішнім істинним «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Одне лише виконання соціальних ролей, неважливо, наскільки вони адекватні, веде до безглузлого існування індивіда. Індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено у контакті із сторони інших. За К. Роджерсом, упевненість у тому, що істинне «Я» індивіда знехтуване іншими, тримає людей замкнутими в своїй самотності. Страх бути знехтуваним призводить до того, що людина дотримується своїх соціальних «фасадів» (ролей) і тому продовжує відчувати спустошеність. Самотність – це прояв слабкої пристосовності особистості, а причина його – феноменологічна невідповідність уявлень індивіда про власне «Я» (Rogers, 1980).

На протипагу психоаналітичному та феноменологічному підходу, де причиною самотності є сама людина, представники соціологічного напряму соціальної психології

К. Боумен (Боумен, 1955), Д. Рісмен (Рісмен, 2001), Ф. Слейтер (Слейтер, 1970) покладають відповідальність за виникнення стану самотності на суспільство. Зокрема, у своїх дослідженнях К. Боумен висунув гіпотезу про три сили, що ведуть до посилення самотності в сучасному суспільстві: 1) послаблення зв'язків у первинній групі; 2) збільшення сімейної мобільності; 3) збільшення соціальної мобільності (Bowman, 1955). І Д. Рісмен, і Ф. Слейтер зв'язують свій аналіз самотності з вивченням суспільства і одночасно аналізують здатність суспільства задовольняти потреби його членів. При цьому індивіди, орієнтовані на інших, не лише хочуть подобатися, але і постійно пристосовуються до обставин і контролюють своє оточення для того, щоб визначити лінію своєї поведінки (Riesman, 2001, Slater, 1970). Можна сказати, що Д. Рісмен і Ф. Слейтер не стільки оцінюють самотність як нормальний або ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним та загальним статистичним показником, що характеризує суспільство. Ці теорії в співвіднесенні із сьогоденням підкреслюють значення соціалізації, коли багато чинників (наприклад, вплив засобів масової інформації), сприяючі соціалізації, водночас сприяють й постійному негативному впливові на особистість (Riesman, 2001, Slater, 1970).

У річищі екзистенціального підходу підкреслюється значення відмінностей між вигаданою й істинною самотністю (Moustakas, 1972). Вигадана самотність як система захисних механізмів віддаляє людину від рішення істотних життєвих питань й постійно спонукає її прагнути до активності заради уявного споріднення з іншими людьми. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування та зіткнення особистості з важливими життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедії), які людина переживає самотійно. Екзистенціалісти, таким чином, закликають людей подолати їх страх самотності і навчитися позитивно його використовувати.

Виходячи із наведених міркувань, властивих кожному з підходів, запропоновано комплексний підхід до аналізу переживання самотності й відповідну теоретичну модель, що містить три компоненти, кожний з яких має два полюси (Рис. 1.).

Віднесення показника до позитивного чи негативного полюса відбувається за певними критеріями, що визначають змістове наповнення відповідної складової. У разі когнітивного компоненту (критерій: усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності) основними змістовими характеристиками когнітивного компоненту переживання самотності є 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, тобто самооцінка себе з огляду на те «невдаха я чи ні».

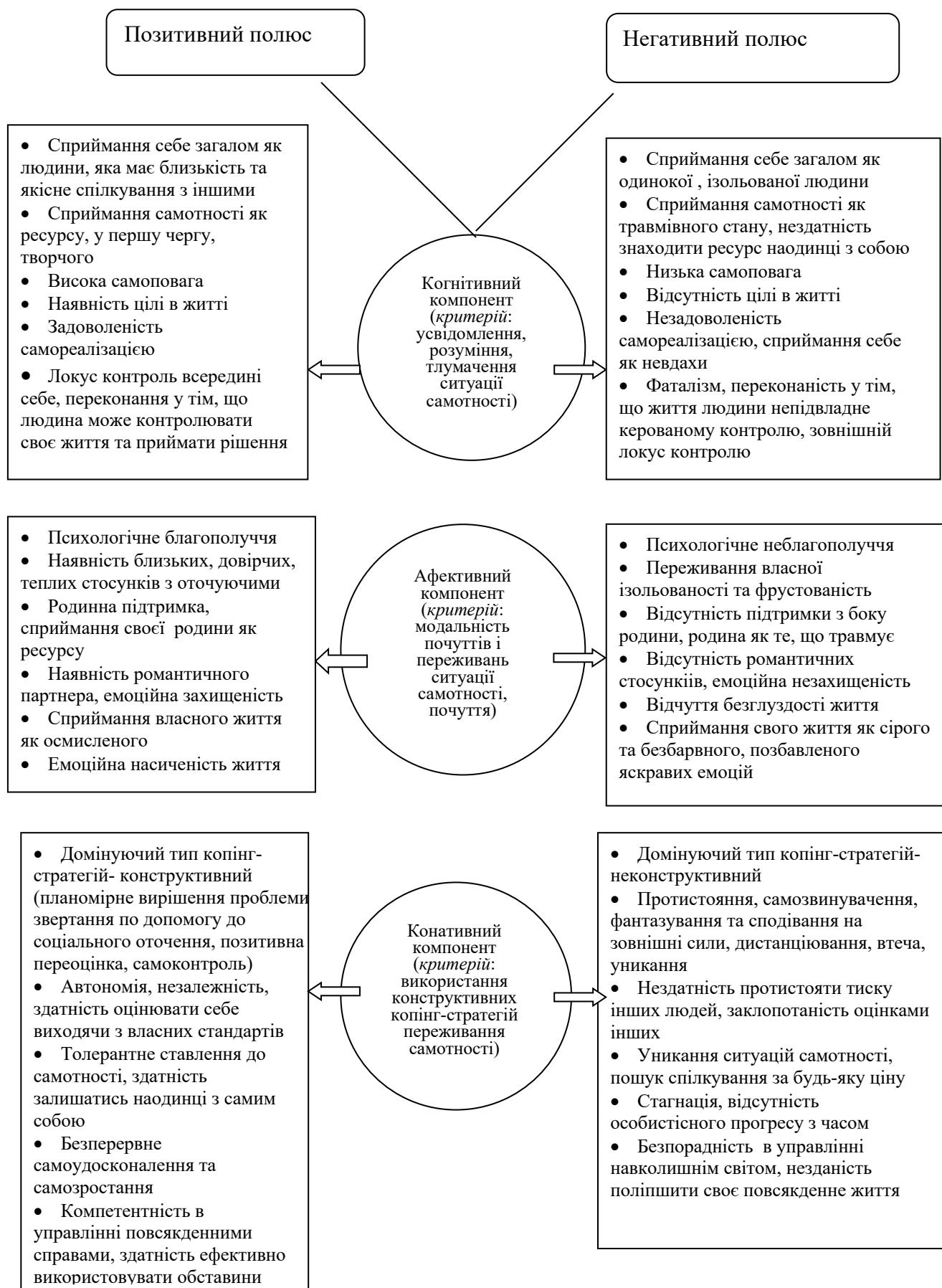


Рис. 1. Теоретична модель переживання самотності у дорослому віці

Афективний компонент переживання самотності (критерій: модальність почуттів і переживань ситуації самотності) формує ставлення до самотності: упередження (негативні почуття – фрустрованість, болісне переживання власної ізольованості) або привабливість (позитивні почуття – наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером за певного дистанціювання від них).

Конативний *компонент* (критерій: використання конструктивних копінг-стратегій переживання самотності) забезпечує вироблення власних стандартів поведінки на основі балансу між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, спроможністю протистояти тиску суспільної думки тощо.

Зазначимо, що позитивний та негативний полюси співвідносяться з дуальною природою феномена переживання самотності в дорослому віці. Таким чином, модель може бути використана при психотерапевтичній роботі, коли є необхідність переводити негатив в позитив, трансформацію негативного психологічного стану людини у нейтральний або позитивний.

Висновки. Відповідно до комплексного підходу, самотність розглядаємо як дельту між бажаннями або потребами індивіда у спілкуванні та якістю його соціального оточення, що супроводжується конструктивними або деструктивними переживаннями. Виокремлено три компоненти переживання самотності: 1) *когнітивний компонент* (критерії: усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності), що висвітлює особливості сприймання себе як людини, яка має (конструктивний тип переживання самотності) або не має (деструктивний тип) достатньо близьких стосунків; здатність чи нездатність знаходити ресурс у перебуванні наодинці із самою собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією; 2) *афективний компонент* самотності (критерій: модальність почуттів і переживань) що визначає почуття, такі, як фрустрованість, переживання власної ізольованості, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером; 3) *конативний (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 виробленням власних стандартів поведінки.

Вибір стратегії самоопанування забезпечує трансформацію негативного переживання у позитивне та його корекцію.

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 розроблення й апробація програми психологічного супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності.

Література

1. Beck, A. T., & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford.
2. Blanchard, J. M., & Anthony, B. (Eds.). (2013) *Aging in a community*. Chapel Hill, NC: Second Journey Publications.
3. DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993) The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134.
4. Evans III, F.B. (1996). Harry Stack Sullivan: Interpersonal Theory and Psychotherapy (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203978160>
5. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010) Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. 40(2), 218–227. 10.1007/s12160-010-9210-8.
6. Hughes, M. E, Waite, L. J, Hawkley, L. C, & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Res Aging*. 26(6), 655-672. 10.1177/0164027504268574
7. Klinenberg, E. (2012). *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*. Penguin/
8. Masi, C. M., Hsi-Yuan, C., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
9. Moustakas C. E. (1972) *Loneliness and love*. N.Y.: Prentice-Hall
10. Nordstrom, K. (2016). Kjell Nordstrom at Synergy Global Forum 2016. *Leaders for business*. <https://www.leadersforbusiness.com/kjell-a-nordstrom/>
11. Perlman, D., & Peplau, L. (1998) Loneliness. In: Friedman, H.S., Ed., *Encyclopedia of Mental Health*, Vol. 2, Academic Press, San Diego, 571–581.
12. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
13. Rokach, A., Sha'ked, & A. Ben-Artzi, E. (2022). Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(19), 12970 <https://doi.org/10.3390/ijerph191912970>
14. Riesman, D. (2001). *The Lonely Crowd*. Yale Nota Bene, 2001.
15. Slater, Ph. (1970). *The Pursuit of Loneliness*. Beacon Press.
16. Sonderby, L. Ch. (2013) Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
17. Tornstam, L. (1992). Loneliness in Marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(2), 197–217. <https://doi.org/10.1177/0265407592092003>
18. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
19. Wilson, R. S, Krueger, K. R, Arnold, S. E., et al. (2007). Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch Gen Psychiatry*. 64(2), 234–240. 10.1001/archpsyc.64.2.234
20. Варава, Л. А. (2009) *Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації*: автореф. дис. Київ.

References

1. Beck, A. T., & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford.
2. Blanchard, J. M., & Anthony, B. (Eds.). (2013) *Aging in a community*. Chapel Hill, NC: Second Journey Publications.
3. DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993) The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134.

4. Evans III, F.B. (1996). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal Theory and Psychotherapy* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203978160>
5. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010) Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med.* 40(2), 218–227. 10.1007/s12160-010-9210-8.
6. Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Res Aging.* 26(6), 655-672. 10.1177/0164027504268574
7. Klinenberg, E. (2012). *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*. Penguin/
8. Masi, C. M., Hsi-Yuan, C., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
9. Moustakas C. E. (1972) *Loneliness and love*. N.Y. : Prentice-Hall
10. Nordstrom, K. (2016). Kjell Nordstrom at Synergy Global Forum 2016. *Leaders for business*. <https://www.leadersforbusiness.com/kjell-a-nordstrom/>
11. Perlman, D., & Peplau, L. (1998) Loneliness. In: Friedman, H.S., Ed., *Encyclopedia of Mental Health*, Vol. 2, Academic Press, San Diego, 571–581.
12. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
13. Rokach, A., Sha'ked, & A. Ben-Artzi, E. (2022). Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 19(19), 12970 <https://doi.org/10.3390/ijerph191912970>
14. Riesman, D. (2001). *The Lonely Crowd*. Yale Nota Bene, 2001.
15. Slater, Ph. (1970). *The Pursuit of Loneliness*. Beacon Press.
16. Sonderby, L. Ch. (2013) Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
17. Tornstam, L. (1992). Loneliness in Marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(2), 197–217. <https://doi.org/10.1177/0265407592092003>
18. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
19. Wilson, R. S, Krueger, K. R, Arnold, S. E., et al. (2007). Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch Gen Psychiatry.* 64(2), 234–240. 10.1001/archpsyc.64.2.234
20. Varava, L. A. (2009) *Osoblyvosti perezhyvannya osobystystyu pochuttya samotnosti u stani socialnoyi deprivatsiyi.: autoref. dis.* [Peculiarities of personal experience of loneliness in a state of social deprivation: autoref. thesis]. Kyiv. [in Ukrainian]

Відомості про автора

Куласва Тетяна, магістр психології, здобувач PhD з психології Кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ, Україна

Kulaieva, Tetiana, Master's degree in psychology PhD student of the Department of Management Psychology Central Institute of Postgraduate Education University of Educational Management, Kyiv, Ukraine

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

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

Отримано 19 вересня 2022 р.
Рецензовано 10 жовтня 2022 р.
Прийнято 12 жовтня 2022 р.