

**Хавренко К. О.**

*студентка кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету  
ORCID: 0009-0003-0082-1829*

**Іванова Т. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету  
ORCID: 0000-0002-9394-8858*

## **ІНТЕГРАЦІЯ АРТТЕРАПІЇ, КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ САМОТНОСТІ**

### **INTEGRATION OF ART THERAPY, COGNITIVE-BEHAVIORAL, AND EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY IN DEVELOPING POSITIVE SOLITUDE**

Стаття присвячена теоретичному аналізу сучасних підходів до розвитку позитивної самотності як психологічного ресурсу особистісного зростання. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переосмислення феномену самотності: не як патологічного стану ізоляції, а як потенційного простору для саморефлексії, творчості та внутрішнього розвитку. Мета статті полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових даних про ефективність інтегративного підходу, що поєднує арттерапію, екзистенційну психологію та когнітивно-поведінкову терапію у формуванні навички позитивної самотності.

У статті здійснено концептуальне розмежування негативної та позитивної самотності на основі аналізу сучасних емпіричних досліджень. Проаналізовано роль когнітивної переоцінки у трансформації ставлення до перебування наодинці, розглянуто екзистенційні аспекти самотності як фундаментальної умови людського буття, пов'язаної з темами свободи, смерті, ізоляції та пошуку сенсу. Особлива увага приділена арттерапевтичним методам як інструменту емоційної регуляції, символічного самовираження та зниження відчуття ізоляції через творчий процес.

Систематизовано емпіричні дані про ефективність когнітивно-поведінкової терапії у зміні дезадаптивних переконань, арттерапії у розвитку емоційної саморегуляції та самоприйняття, екзистенційного підходу у формуванні смислової інтеграції досвіду самотності. Проаналізовано дослідження, що демонструють синергетичний ефект поєднання когнітивної реструктуризації, творчого вираження та екзистенційного осмислення у роботі з різними віковими групами та типами самотності. Висвітлено методологічні обмеження монопідходів та окреслено перспективи створення інтегративних мультикомпонентних програм.

Зроблено висновок, що поєднання арттерапії, екзистенційних принципів та когнітивно-поведінкових технік створює цілісну модель розвитку позитивної самотності, забезпечуючи комплексний вплив на когнітивний, емоційний і смисловий рівні досвіду та сприяючи формуванню внутрішньої автономії, самоприйняття, психологічної стійкості та особистісної зрілості.

**Ключові слова:** позитивна самотність, арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія, екзистенційна психологія, когнітивна переоцінка, емоційна саморегуляція, психологічне благополуччя, інтегративний підхід.

The article is devoted to a theoretical analysis of contemporary approaches to developing positive solitude as a psychological resource for personal growth. The relevance of this study stems from the need to reconceptualize the phenomenon of solitude not as a pathological state of isolation, but as a potential space for self-reflection, creativity, and inner development. The aim of the article is to synthesize and systematize current scientific evidence on the effectiveness of an integrative approach that combines art therapy, existential psychology, and cognitive-behavioral therapy in fostering the skill of positive solitude.

The article provides a conceptual differentiation between negative and positive solitude based on an analysis of contemporary empirical research. The role of cognitive reappraisal in transforming attitudes toward being alone is examined, and existential aspects of solitude as a fundamental condition of human existence related to themes of freedom, death, isolation, and the search for meaning are explored. Special attention is given to art therapy methods as tools for emotional regulation, symbolic self-expression, and reducing feelings of isolation through the creative process.

Empirical data on the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in changing maladaptive beliefs, art therapy in developing emotional self-regulation and self-acceptance, and the existential approach in forming meaningful integration of the solitude experience are systematized. Studies demonstrating the synergistic effect of combining cognitive restructuring, creative expression, and existential reflection in working with different age groups and types of solitude are analyzed. Methodological limitations of mono-approaches are highlighted, and prospects for creating integrative multicomponent programs are outlined.

It is concluded that the integration of art therapy, existential principles, and cognitive-behavioral techniques creates a holistic model for developing positive solitude, providing comprehensive impact on cognitive, emotional, and meaning-

making levels of experience, and promoting the formation of inner autonomy, self-acceptance, psychological resilience, and personal maturity.

**Key words:** positive solitude, art therapy, cognitive-behavioral therapy, existential psychology, cognitive reappraisal, emotional self-regulation, psychological well-being, integrative approach.

**Постановка проблеми.** Самотність є однією з найпоширеніших і водночас найбільш парадоксальних тем сучасної психології: вона може виступати як джерелом страждання, так і простором для особистісного зростання. У численних дослідженнях підкреслюється, що не сама самотність є проблемою, а спосіб її переживання. Так, Бахман Н., Палгі Й. і Боднер Е. розглядають «навичку позитивної самотності» як здатність свідомо залишатися наодинці та отримувати з цього досвіду користь для внутрішнього розвитку й саморефлексії. Автори доводять, що позитивне переживання самотності корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя, життєвим процвітаням та активним використанням особистісних сильних сторін. У цьому контексті самотність постає не як ізоляція, а як форма усвідомленого контакту із собою [2].

Розвиток позитивної самотності як психологічної навички потребує цілеспрямованих інтервенцій, що поєднують роботу з когнітивним, емоційним та екзистенційним рівнями досвіду.

Екзистенційна психологія традиційно розглядає самотність як фундаментальний аспект людського існування, пов'язаний із темами свободи, смерті, ізоляції та пошуку сенсу. Сучасні автори, зокрема Гайденайх Т. зі співавт. [10], відзначають, що ці екзистенційні питання дедалі частіше інтегруються у когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). Поєднання КПТ із екзистенційним підходом дозволяє не лише працювати з дисфункційними переконаннями, а й торкатися глибших страхів і переживань, допомагаючи клієнту знайти новий спосіб осмислення власної самотності. Одним із ефективних когнітивних механізмів при цьому є переоцінка – зміна когнітивного ставлення до самотності, що сприяє її прийняттю як природного та потенційно корисного стану [23].

Арттерапія, у свою чергу, відкриває унікальні можливості для проживання і трансформації досвіду самотності через творчість і символічне самовираження. Дослідження Айдин М. та Кутлу Ф. М. [1] демонструє, що групова арттерапія здатна знижувати рівень самотності та безнадійності серед людей похилого віку, які живуть самі. Аналогічні результати виявлено і серед дітей із сенсорними порушеннями: участь у творчих заняттях зменшує відчуття ізоляції та підвищує емоційну залученість [7]. Таким чином, арттерапевтичні методи можуть стати інструментом не лише для зниження негативних проявів самотності, але й для розвитку її позитивного потенціалу – відновлення зв'язку із собою, з іншими людьми і зі світом.

Отже, поєднання арттерапії, екзистенційного осмислення та когнітивно-поведінкових технік створює перспективний напрям для розвитку позитивної самотності як психологічного ресурсу. Цей інтегра-

тивний підхід спрямований не стільки на уникнення самотності, скільки на переосмислення її змісту, віднайдення у ній особистісного сенсу, творчого потенціалу та внутрішньої рівноваги.

Отже, **метою** даної статті є теоретичний аналіз і узагальнення сучасних підходів до розвитку позитивної самотності в межах арттерапії та екзистенційно орієнтованих методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

**Виклад основного матеріалу.** Самотність є багатовимірним феноменом, який поєднує як емоційні, так і когнітивні компоненти. У психологічній літературі розрізняють негативну (патологічну) та позитивну (розвивальну) самотність, які мають різну природу, функції та наслідки для особистості [21]. Негативна самотність зазвичай визначається як стан емоційної ізоляції, дефіциту соціальних зв'язків або відчуття відчуженості від інших людей. Вона часто супроводжується емоціями смутку, тривоги, відчаю, зниження самооцінки та почуттям екзистенційної порожнечі [22]. У цьому контексті самотність стає фактором ризику розвитку депресивних симптомів, психосоматичних розладів та соціального відчуження [4].

Протилежним за змістом є поняття позитивної самотності, яке визначається як здатність людини бути наодинці з собою без відчуття відкинутості чи ізоляції, сприйняття самотності як простору для самопізнання, творчості та відновлення внутрішніх резервів [17]. Такий підхід формує уявлення про самотність не як дефіцит, а як психологічний ресурс – стан, у якому відбувається інтеграція внутрішнього досвіду, відновлення контакту з власними почуттями та розвиток автономії.

Важливий внесок у розмежування негативної та позитивної самотності зроблено у сучасному дослідженні Бахман Н., Палгі Й. і Боднер Е. Автори ввели поняття – «навичка позитивної самотності» (the skill of positive solitude), що визначається як усвідомлена здатність перебувати наодинці, зберігаючи внутрішній комфорт і психологічну цілісність. Цей навик може виступати модератором зв'язку між сильними сторонами особистості та її життєвим процвітаням. Тобто, особи, які володіють умінням позитивно переживати самотність, краще використовують свої психологічні ресурси для саморозвитку та досягнення емоційного благополуччя [2].

У когнітивному вимірі позитивна самотність пов'язана з процесами рефлексії та переоцінки. Людина, що здатна змінити ставлення до ситуації самотності, починає сприймати її як вибір, а не примус. Дослідження Родрігес М. та співавт. [23] підтверджує, що когнітивна переоцінка самотності може суттєво змінити її емоційне забарвлення. Учасники, які читали тексти про позитивні сторони перебування наодинці, повідомляли про зниження нега-

тивних емоцій і збільшення спокою та внутрішньої зосередженості під час експериментального періоду ізоляції. Цей ефект виявився значущим навіть після короткочасного втручання, що вказує на важливість когнітивної установки у сприйнятті самотності [23].

Крім когнітивних і поведінкових компонентів, позитивна самотність має також екзистенційний вимір. Вона пов'язана з усвідомленням власної унікальності, автономії та здатності знаходити сенс у самотньому існуванні. Як зазначає Ялом І., прийняття неминучої екзистенційної ізоляції є ключовим моментом у розвитку зрілої особистості. Зріла самотність не означає відмову від інших, а навпаки – відкриває можливість для глибшого контакту з ними на основі автентичності та внутрішньої свободи [20].

Таким чином, негативна самотність – це стан втрати зв'язку із собою та світом, який викликає дистрес, тоді як позитивна самотність – це форма усвідомленої присутності з собою, що сприяє відновленню психічної рівноваги, саморефлексії та розвитку внутрішніх ресурсів [21]. Перехід від негативної до позитивної самотності передбачає зміну когнітивного ставлення, розвиток емоційної толерантності до ізоляції та створення умов для конструктивного самовираження, у тому числі через арттерапевтичні практики, які допомагають символічно інтегрувати досвід відокремлення.

У межах екзистенційної психології самотність розглядається не лише як дефіцит міжособистісних зв'язків, але як базова умова людського буття. Людина, за визначенням, є істотою, яка усвідомлює власну ізолюваність від інших, неминучість смерті та відповідальність за власне існування [20]. У цьому сенсі самотність виступає екзистенційною константою – вона не зникає навіть у присутності інших, але може набувати різних форм: болісної ізоляції або творчої самоприсутності.

Дослідження останніх років підтверджують, що екзистенційна самотність відрізняється від соціальної чи емоційної, вона пов'язана з усвідомленням неможливості повного злиття з іншими людьми навіть у близьких стосунках [19]. Така самотність може викликати тривогу, але водночас сприяти розвитку внутрішньої автентичності, духовного зростання й самоприйняття. Саме цей процес прийняття екзистенційної ізоляції розглядається як важливий крок до позитивної самотності.

Екзистенційна терапія спрямована не на усунення самотності, а на трансформацію ставлення до неї через осмислення її сенсу, прийняття власної свободи та відповідальності за життя. Однак у практиці психологічного консультування часто виникає потреба інтегрувати ці глибинні екзистенційні ідеї з більш структурованими і поведінково орієнтованими підходами. Саме тут з'являється можливість інтеграції екзистенційного підходу з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ).

За даними Гайденайх Т. та співавт. [10], екзистенційна та когнітивно-поведінкова терапії можуть бути взаємодоповнюючими: КПТ надає клієнту інструменти для виявлення автоматичних думок

і змін поведінки, тоді як екзистенційний підхід розкриває глибинні теми страху, провини, сенсу й ізоляції, що лежать в основі цих когнітивних схем. Автори зазначають, що саме екзистенційна тривога часто є фоном, на якому формуються дезадаптивні переконання, наприклад: «Я не можу бути щасливим без постійної присутності інших» або «Самотність означає, що я нікому не потрібен».

Інтеграція двох підходів дозволяє перекоструювати ці установки у більш гнучкі когнітивні схеми. На практиці це реалізується через поєднання технік КПТ (когнітивна реструктуризація, експозиція, щоденник думок) з екзистенційним осмисленням – обговоренням цінностей, свободи вибору, меж особистої відповідальності. Дослідження Гайденайх Т. та співавт. [10] показало, що така інтеграція підвищує ефективність терапії при екзистенційно забарвлених станах – депресії, втраті сенсу, екзистенційному дистресі. Зокрема, комбінований підхід зменшував відчуття екзистенційної ізоляції та покращував показники життєвого задоволення.

Інші автори, Хелм П. Й. зі співавт. [11], звертають увагу на поняття «екзистенційної ізоляції» як ключового чинника, що призводить до більш довгострокових наслідків, таких як хронічне виснаження потреб та дефіцит благополуччя. Вони наголошують, що потенційні модератори можуть впливати на те, коли люди відчувають екзистенційну ізоляцію, а також можливі стратегії її зменшення.

Таким чином, інтеграція екзистенційних принципів у КПТ відкриває новий вимір роботи з самотністю. Вона сприяє не лише когнітивній перебудові, але й формуванню глибшої екзистенційної зрілості: здатності приймати самотність як невід'ємну частину життя, що може бути джерелом сили, самопізнання та автентичності. У поєднанні з арттерапевтичними методами (які розкривають символічний вимір цього досвіду) така інтеграція створює цілісний підхід до розвитку позитивної самотності.

Особливу роль у формуванні здатності до позитивного перебування наодинці відіграє арттерапія, оскільки вона поєднує творче самовираження, емоційну регуляцію та рефлексію над власним досвідом. Арттерапевтичні методи дозволяють людині проживати стан самотності не як загрозу, а як простір для усвідомлення себе, власних потреб та емоцій. У рандомізованому дослідженні Айдин М. та Кутлу Ф. М. [1] групова арттерапія з використанням глини показала значне зниження рівнів самотності та безнадійності серед одиноких літніх людей. Автори підкреслюють, що творчий процес виконує три ключові функції:

Невербальне самовираження – через роботу з матеріалом учасники можуть без слів передати внутрішні емоції, переживання втрати та страху ізоляції.

Емоційне звільнення – процес ліплення та створення образів дозволяє зменшити внутрішнє напруження та відчути контроль над власним станом.

Рефлексія та самоприйняття – аналіз власного твору в безпечному терапевтичному просторі сприяє

усвідомленню емоцій і перетворенню негативних переживань у ресурс для саморозвитку.

Сучасні дослідження показують, що візуальне і тактильне вираження емоцій у процесі арттерапії активує механізми саморегуляції та інтеграції досвіду. Учасники починають сприймати самотність не як загрозу, а як можливість для внутрішнього діалогу і творчого розвитку. Таким чином, арттерапія не лише зменшує негативні емоційні прояви самотності, а й стимулює розвиток її позитивного потенціалу, сприяючи психологічній стійкості, самоприйняттю і внутрішній автономії [1, 16].

*Ефективність досліджуваних методів.* Дослідження останніх років підтверджують, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арттерапія та екзистенційно орієнтовані підходи є високоєфективними у зниженні рівня самотності, розвитку самоприйняття та формуванні позитивної самотності як ресурсу особистісного зростання. Їх поєднання забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний і смисловий рівні психічного досвіду, сприяючи не лише зменшенню деструктивних наслідків ізоляції, а й перетворенню самотності на простір внутрішнього розвитку.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найрезультативніших підходів у роботі з соціальною та емоційною самотністю, тривогою та депресивними проявами. Згідно з метааналізом Масі К. М. та співавт. [18], саме інтервенції, спрямовані на зміну неадаптивних переконань про себе та інших, демонструють найвищу ефективність у зменшенні почуття самотності порівняно з соціально чи емоційно орієнтованими підходами. КПТ допомагає клієнтам переоцінювати власні переконання про самотність, знижує катастрофізацію, сприяє розвитку реалістичного бачення себе та міжособистісних стосунків. У дослідженні Кялл А. та співавт. [15] зазначено, що короткострокові КПТ-програми (8 тижнів) ефективно знижують інтенсивність емоційної самотності та підвищують рівень суб'єктивного благополуччя навіть серед осіб із хронічною соціальною ізоляцією, що свідчить про універсальність та гнучкість підходу.

Арттерапія демонструє високу результативність у роботі з емоційними аспектами самотності, сприяє емоційному розвантаженню, саморефлексії та розвитку внутрішньої гармонії. Хуанг Ч. Ю. зі співавт. [12] досліджували вплив групової арттерапії на підлітків і виявили, що восьмитижнева програма сприяла підвищенню позитивної самооцінки та зниженню соціальної тривожності. Окрім цього, покращення міжособистісних взаємин з однолітками супроводжувалося зменшенням відчуття самотності та розвитком соціальних навичок. У дослідженні Гаєн С. та співавт. [9] підкреслено, що творчий процес посилює емоційну саморегуляцію, самоприйняття та здатність перебувати «в моменті», що є ключовими передумовами формування позитивної самотності.

Екзистенційна терапія фокусується на осмисленні власного існування, прийнятті обмежень

і пошуку сенсу, що допомагає клієнтам переосмислити самотність не як загрозу, а як можливість для внутрішнього розвитку. У дослідженні Еттема Е. та співавт. [6] доведено, що екзистенційна психотерапія ефективно знижує рівень екзистенційної ізоляції та підвищує психологічне благополуччя. Водночас Вейнгаарден В. Е. зі співавт. [26] показали, що робота з темами смерті, ізоляції та свободи сприяє прийняттю самотності як природної частини життя, відновленню відчуття сенсу та зв'язку з іншими людьми.

Інтегративний підхід, який поєднує когнітивні техніки, екзистенційну рефлексію та арттерапевтичне самовираження, демонструє найвищу ефективність. Сучасні дослідження показують, що поєднання когнітивної реструктуризації, творчого процесу та смислової рефлексії суттєво знижує рівень самотності, емоційної напруги й екзистенційного вакууму, водночас підвищуючи психологічну гнучкість і внутрішню самоорганізацію [12].

Отже, сучасні емпіричні дані переконливо свідчать, що когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та екзистенційні підходи мають взаємодоповнюючий характер. Їх інтеграція у психотерапевтичному процесі забезпечує комплексний вплив: когнітивне переосмислення самотності, емоційне опрацювання та смислову інтеграцію досвіду. Такий підхід сприяє формуванню позитивної самотності, що характеризується самоприйняттям, внутрішньою гармонією та життєвою насиченістю.

*Обмеження та перспективи вдосконалення терапевтичних підходів.* Попри доведену ефективність когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та екзистенційних підходів у зниженні відчуття самотності, дослідження в цій галузі мають низку методологічних і практичних обмежень, що впливають на узагальнюваність результатів і довготривалість ефектів.

Основним обмеженням КПТ є її зосередженість на раціональному рівні опрацювання досвіду, що не завжди дозволяє глибоко пропрацювати екзистенційні аспекти самотності – страх втрати сенсу, ізоляції чи власної скінченності. Як зазначають Каглон С. та співавт. [14], навіть успішна когнітивна реструктуризація не гарантує стійкого подолання відчуття замкненості, якщо не відбувається глибинного переосмислення життєвих цінностей. Більше того, для осіб із високим рівнем сорому та внутрішньої самокритики стандартні протоколи КПТ можуть бути малоефективними або сприйматися як форма тиску, що підтверджують Гілберт П. та Проктер С. [8]. Частина досліджень, узагальнених Дікенсом А. П. та співавт. [5], також демонструє, що ефект КПТ може бути короткотривалим, тому через 6–12 місяців після завершення терапії показники самотності часто повертаються до вихідного рівня, що вказує на потребу у поєднанні КПТ із довготривалими формами підтримки.

Хоча арттерапія доводить свою ефективність у розвитку емоційної саморегуляції та самоприйняття, систематичні огляди, зокрема робота Атлі Л. зі

співав. [24], вказують на слабку доказову базу багатьох досліджень через відсутність рандомізації та малі вибірки, що ускладнює екстраполяцію результатів на ширшу популяцію. Як зазначають Хуанг Ч. Ю. зі співав. [12] та Гаєн С. зі співав. [9], результати арттерапевтичних програм значною мірою залежать від особистості терапевта, його естетичних установок і вибору технік. У дослідженні Бломдаль К. та співав. [3] зазначається, що нестандартизованість процедур та проведення арттерапії в умовах короткотривалих інтервенцій (3–8 тижнів) суттєво ускладнюють оцінку стійкості отриманих результатів.

Екзистенційно орієнтована терапія, попри глибину змістового опрацювання, часто критикується за суб'єктивність оцінки результатів та брак емпіричних критеріїв ефективності. Як зазначають Вос Ж. зі співав. [25], більшість досліджень у цій галузі спираються на якісні методи (інтерв'ю, феноменологічний аналіз), що ускладнює порівняння з кількісними даними інших підходів, зокрема КПТ. Крім того, існує ризик посилення дистресу, як показує огляд Айверах Л. та співав. [13], страх смерті та екзистенційна тривога є трансдіагностичними конструктами, що лежать в основі багатьох розладів. У свою чергу, Еттема Е. зі співав. [6] зазначають, що для певних категорій клієнтів, особливо тих, хто має виражену тривожність або когнітивні спотворення, екзистенційна робота може викликати тимчасове посилення дистресу, якщо не супроводжується підтримкою структурованих методів. Також існує ризик, пов'язаний із феноменом «ятрогенної тривоги», коли передчасна конфронтація з темами смерті та абсолютної ізоляції може викликати дестабілізацію в клієнтів із крихкою структурою Еґо, високою емоційною чутливістю або тих, хто перебуває в гострій кризі [20].

Саме ці обмеження моно-підходів підкреслюють необхідність інтегративної моделі. Перспективним напрямом розвитку є поєднання КПТ, арттерапії та екзистенційних підходів у рамках мультикомпонентних програм, що враховують як когнітивні, так і емоційно-сміслові процеси. Такий підхід дозволяє досягти більшої глибини саморефлексії та довготривалої стабільності ефекту. Саме поєднання когнітивної реструктуризації, символічного творчого вираження та екзистенційної рефлексії дає оптимальні результати у формуванні позитивної самотності, зростанні самоприйняття та суб'єктивного благополуччя.

Отже, подальше вдосконалення терапевтичних підходів полягає у розвитку інтегративних, міждисциплінарних і технологічно адаптованих моде-

лей допомоги. Поєднання когнітивно-поведінкових стратегій із творчими та екзистенційними техніками забезпечує цілісне опрацювання самотності – від раціонального до смислового рівня, сприяючи формуванню її позитивного, життєствердного виміру.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз показав, що феномен самотності має амбівалентний характер – він може виступати як деструктивним чинником, пов'язаним із ізоляцією, відчуженням і депресивними тенденціями, так і конструктивним досвідом, який відкриває можливість для саморефлексії, творчого самовираження та екзистенційного зростання. У сучасній психологічній науці формується нове бачення самотності як потенційного ресурсу розвитку, що отримало назву позитивної самотності. Цей феномен передбачає здатність індивіда перебувати наодинці без дистресу, використовуючи цей стан для осмислення власного життя, внутрішнього діалогу й самопідтримки.

Емпіричні дані підтверджують, що когнітивно-поведінкові, екзистенційні та арттерапевтичні підходи є взаємодоповнюючими в роботі з проблемою самотності. КПТ забезпечує структуровану когнітивну перебудову деструктивних переконань, формування адаптивних стратегій мислення та поведінки. Екзистенційна терапія, своєю чергою, дозволяє глибше осмислити смислові аспекти людського існування, допомагає інтегрувати досвід самотності в контекст особистісного сенсу, прийняти її як невід'ємну складову життя. Арттерапія ж відкриває шлях до емоційного переживання і творчої трансформації самотності, знижуючи рівень внутрішнього напруження та стимулюючи самоприйняття. Таким чином, інтеграція цих напрямів сприяє формуванню цілісного підходу до переживання самотності через пізнання, емоційне проживання та осмислення.

Водночас, результати аналізу сучасних досліджень свідчать про необхідність подальшого вдосконалення терапевтичних моделей, орієнтованих на розвиток позитивної самотності. Перспективним напрямом є створення інтегративних програм, що поєднують когнітивну реструктуризацію, екзистенційне осмислення та художньо-творче вираження внутрішнього досвіду. Упровадження таких підходів у психологічну практику дозволить не лише зменшити емоційний дистрес, а й сприятиме формуванню стійкої внутрішньої автономії, самоприйняття й цілісності особистості. Отже, позитивна самотність у межах терапевтичного процесу постає не як стан ізоляції, а як вища форма психологічної зрілості, що забезпечує особистісне зростання, духовну рівновагу та автентичність.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Aydin M., Kutlu F. Y. The Effect of Group Art Therapy on Loneliness and Hopelessness Levels of Older Adults Living Alone: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*. 2021. Vol. 29, no. 3. P. 271–284. DOI: <https://doi.org/10.5152/FNJJN.2021.20224>
2. Bachman N., Palgi Y., Bodner E. The Skill of Positive Solitude Moderates the Relationship between 24 Character Strengths and Flourishing in the Second Half of Life. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, no. 9. 788. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11428230/>
3. Blomdahl C., Gunnarsson B., Guregård S., Björklund A. A realist review of art therapy for clients with depression. *The arts in psychotherapy*. 2013. Vol. 40, no 3. P. 322–330. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.009>

4. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. Vol. 13, no. 10. P. 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
5. Dickens A. P., Richards S. H., Greaves C. J., Campbell J. L. Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *BMC Public Health*. 2011. Vol. 11. 647. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>
6. Ettema E. J., Derksen L. D., van Leeuwen E. Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*. 2010. Vol. 31. P. 141–169. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
7. Faramarzi S., Moradi M. R. Effectiveness of art therapy on reduction of hopelessness and solitude in children with hearing impairment. *Auditory and Vestibular Research*. 2017. Vol. 23, no. 6. P. 25–31. URL: <https://avr.tums.ac.ir/index.php/avr/article/view/202>
8. Gilbert P., Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2006. Vol. 13, no. 6. P. 353–379. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
9. Haeyen S., Ziskoven J., Heijman J., Joosten E. Dealing with opposites as a mechanism of change in art therapy in personality disorders: A mixed methods study. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. 1025773. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1025773>
10. Heidenreich T., Noyon A., Worrell M., Menzies R. Existential Approaches and Cognitive Behavior Therapy: Challenges and Potential. *International Journal of Cognitive Therapy*. Vol. 14. P. 209–234. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
11. Helm P. J., Greenberg J., Park Y. C., Pinel E. C. Feeling alone in your subjectivity: Introducing the State Trait Existential Isolator Model (STEIM). *Journal of theoretical social psychology*. 2019. Vol. 3. P. 146–157. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts5.41>
12. Huang C. Y., Su H., Cheng S. M., Tan C. S. The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2021. Vol. 2021, no. 179. P. 75–92. DOI: <https://doi.org/10.1002/cad.20435>
13. Iverach L., Menzies R. G., Menzies R. E. Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*. 2014. Vol. 34, no. 7. P. 580–593. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
14. Kahlon S., Neal A., Patterson T. G. Experiences of cognitive behavioural therapy formulation in clients with depression. *The Cognitive Behaviour Therapist*. 2014. Vol. 7. e8. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1754470X14000075>
15. Käll A. et al. Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Loneliness: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*. 2020. Vol. 51, no. 1. P. 54–68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.001>
16. Köse E., Gökkaya F., Canbulat N. A new perspective to loneliness and well-being levels of the older adults: Art therapy. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2024. Vol. 25, no. 46. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1340465>
17. Long C. R., Averill J. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 2003. Vol. 33, no. 1. P. 21–44. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
18. Masi C. M., Chen H. Y., Hawkley L. C., Cacioppo J. T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*. 2011. Vol. 15, no. 3. P. 219–266. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
19. McKenna-Plumley P. E., Turner, R. N., Yang K., Groarke J. M. «It's a feeling of complete disconnection»: Experiences of existential loneliness. *BMC Psychology*. 2023. Vol. 11. 408. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01452-4>
20. Mendelowitz E., Schneider K. Existential Psychotherapy. *Brooks/Cole*. 2007. P. 295–327. URL: [https://www.researchgate.net/publication/297579628\\_Existential\\_Psychotherapy](https://www.researchgate.net/publication/297579628_Existential_Psychotherapy)
21. Ost Mor S., Palgi Y., Segel-Karpas D. The Definition and Categories of Positive Solitude: Older and Younger Adults' Perspectives on Spending Time by Themselves. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2021. Vol. 93, no. 4. P. 943–962. DOI: <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>
22. Perlman D., Peplau L. A. Toward a social psychology of loneliness. *Academic Press*. 1981. P. 31–56. URL: <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
23. Rodriguez M., Pratt S., Bellet B. W., McNally R. J. Solitude can be good—If you see it as such: Reappraisal helps lonely people experience solitude more positively. *Journal of Personality*. 2023. Vol. 93, no. 1. P. 118–135. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12887>
24. Uttley L. et al. Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*. 2015. Vol. 19, no. 18. DOI: <https://doi.org/10.3310/hta19180>
25. Vos J., Craig M., Cooper M. Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2015. Vol. 83, no. 1. P. 115–128. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0037167>
26. Wijngaarden V. E., Leget C. J. W., Goossensen M. A. Ready to give up on life: the lived experience of elderly people who feel life is accomplished and no longer worth living. *Social Science & Medicine*. 2015. Vol. 138. P. 257–264. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.05.015>

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 16.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025