ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КУРСОВА РОБОТА**

НА ТЕМУ «ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ»

Виконала: студентка 2 курсу

групи ПС-21

Тушинська Ольга Анатоліївна

Керівник: к. психол. н.,

доц. Іванцев Наталія Ігорівна

**Оцінка:** Університетська шкала

Кількість балів: ЄКТС

Члени комісії

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК – 2023

**ЗМІСТ**

ВСТУП……………………………………………………………………………….3

РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ, ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ………………………………………………..5

1.1 Поняття самотності………………………………………………………..……5

1.2 Підходи до вивчення самотності………………………………………………6

1.3 Типи самотності та їх особливості…...……………………………………….14

1.4 Причини виникнення проблеми самотності………………………………………………………………………......17

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1……………………………………………………...21

РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ………...…..22

2.1 Самотність і проблема комунікації…………………………………………...22

2.2 Самотність і проблема заниженої самооцінки……………………………….22

2.3 Самотність і проблеми з довірою……………………………………………..23

2.4 Профілактика виникнення проблеми самотності……………………………24

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2……………………………………………………...26

Висновки……………………………………………………………………………27

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ…………………….29

**ВСТУП**

Проблема самотності актуальна для будь-якого століття, адже вивчати її почали ще античні філософи. Самотність розглядається науковцями у різних сферах, насамперед у психології, також у соціології, психіатрії, медицині, філософії та ін. Самотність – це стан, що провокує складні та гострі душевні переживання, які виражають особливі форми пізнання себе, ставлення до себе та світу. Самотні люди відчувають себе покинутими, нікому не потрібними і загубленими. Це спричиняє душевні страждання та нерідко призводить до руйнування людських ролей в суспільстві, що стає перешкодою для розвитку соціуму в цілому. Тому досліджуючи тему самотності, ми повинні розуміти, який вплив це явище несе за собою і як цьому протистояти.

Виникнення проблеми самотності пов’язано з розвитком суспільства загалом та розвитком емоційного інтелекту в тому ж числі. Люди дедалі більше поглиблюються в визначення своєї ролі та мети існування в суспільстві, а також визначення відмінностей між ними та іншими людьми, що може призвести до відсторонення особи від соціуму і в подальшому розвитку відчуття самотності.

Як було вище згадано, самотність почали вивчати ще в добу античності. Такі філософи, як Марк Аврелій, Плотін, Боецій розглядали цю проблему ще в давнину. Великий вклад в розуміння самого поняття «самотність» внесли вчені, які працювали в екзистенційному напрямі. Наприклад, К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, Н. Аббаньяно. Також вивчали явище самотності такі психологи, як О.Данчева, Ю. Швалб, М. Мовчан, К.Мустакс, К. Боумен, М. Раттер та ін.

Проблема самотності розглядалась психологами досить поверхнево, досліджуючи деякі фрагменти цього явища, тому самотність дотепер є не вивченою сповна проблемою, яка має багато відкритих питань. В цій курсовій роботі буде представлене пояснення суті проблеми самотності, чому важливо знайти шляхи її вирішення та як це можна зробити посилаючись на дослідження різних авторів та інформацію, яка є відомою в наш час.

**Об᾿єкт дослідження:** самотність як психологічний феномен

**Предмет дослідження:** причини виникнення відчуття самотності.

**Мета дослідження:** проаналізувати проблему самотності, дослідити причини виникнення та описати можливі шляхи її вирішення.

Для досягнення мети дocлiджeння були поставлені наступні **зaвдaння**:

1. Дати пояснення феномену самотності, описати його значення.

2. Обгрунтувати вплив самотності на життєдіяльність людини.

3. Дослідити особливості типів самотності та причини виникнення цього феномену.

4. Окреслити можливі шляхи вирішення проблеми самотності в сучасному світі.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури, що нараховує 22 найменуваня. Загальний обсяг становить 31 сторінку друкованого тексту. Основний зміст роботи викладений на 27 сторінках.

**РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ, ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ**

* 1. Поняття самотності

Явище самотності почало розглядатися починаючи ще з доби античності, та попри довгий період досліджень самотність досі не вивчений сповна феномен людської свідомості. Багато психологів намагалися дати визначення поняттю самотності і зараз ця тема досі є актуальною, тому ми постараємось пояснити цей феномен, посилаючись на вже відомі нам дані, отримані в ході досліджень різних науковців.

Тема самотності в психології більш детально почала розглядатися приблизно в середині 20 століття. Тоді було закладено основу для подальшого вивчення цієї проблеми вже в наші роки. Феномен самотності досліджували такі психологи як К. Е. Мустакас, Ф. Слейтер, Л. Е. Пепло, Д. Рассел, Р. С. Вейс, У. А. Слейтер та багато інших. Серед вітчизняних психологів тему самотності розглядали Ю. М. Швалб, О. В. Данчева, Г. Каралаш., О. О. Ільяшенко. Праці цих науковців дали поштовх до розвитку досліджень цієї проблеми в подальшому.

Беручи до уваги погляди науковців можна сказати, що самотність може характеризуватися як явище, процес, стан, життєва позиція чи ставлення. Відчуття самотності спричинене усвідомленням індивідом своєї відмінності від інших людей і відчуттям несприйняття зі сторони соціуму. Подекуди це несприйняття може бути не реальним, а спричиненим самонавіюванням. Самотність вважається комплексним психологічним феноменом і розглядається з різних сторін. З одного боку переживання самотності може бути деструктивним явищем для індивіда та викликати в нього відчуття та переживання негативного спектру. Водночас з іншої сторони самотність може допомогти людині в пізнанні себе та стати стимулом до особистого розвитку.

Також термін «самотність» можна трактувати, як відсутність емоційних взаємовідносин з іншими індивідуумами, часткове або повне ігноруванням ними індивіда або ж униканням інших людей самим індивідом через певні психологічні проблеми.

Певною мірою явище самотності можна охарактеризувати водночас як стан, який виникає в наслідок незмоги суб’єкта задовільнити деякі свої психологічні потреби в достатній мірі протягом тривалого відрізку часу. Також з однієї сторони самотність може бути наслідком когнітивного дисонансу або ж результатом певних особливостей психіки з іншого.

Отже, загалом трактування поняття самотності має широкий спектр значень і описується в різних аспектах. Також самотність не завжди є тільки негативним явищем, а й може дати поштовх до якісних змін особистості.

* 1. Підходи до вивчення самотності

Проблема самотності, як і будь-яка інша проблема, розглядається різними підходами, які не завжди сходяться в своїх висновках, але є однаково важливими для глибшого пізнання різних явищ пов’язаних з цим феноменом.

Серед основних підходів до дослідження виділяють психоаналітичний (психодинамічний), когнітивний, екзистенційний, соціологічний, феноменологічний, iнтеракціонiстський, системний, інтимний та міждисциплiнарний підходи.

Почнемо розгляд цих підходів з феноменологічного. Основними представниками цього підходу вважають К. Роджерса, Дж. Мура, Едді, Дж. Уайтхорна. Суть цього підходу, беручи до уваги дослідження К. Роджерса, полягає в тому, що аналіз проблеми самотності побудований на «Я-теорії» особистості. К. Роджерс вважав, що причиною відчуття самотності є відмінність соціально прийнятої моделі поведінки від уявлень індивіда. Тобто, людина діє за певними установками, які заклало суспільство, але ці установки викликають протиріччя по відношенню до внутрішнього «Я» цієї людини. Самотність виникає, коли суб’єкт діє всупереч своїм внутрішнім потребам, задля позитивного сприйняття його соціумом, думаючи, що через його істинне «Я» він зіштовхнеться з несприйняттям та відчуженням з боку оточуючих. Це призводить до того, що особа починає відчувати віддаленість від інших людей, відчай та спустошення.

Взявши за основу теорію К. Роджерса, науковці Дж. Мур і Едді розвинули цю тему. Вони вважали, що самотність зрештою причинена розбіжністю між трьома аспектами самосприйняття: ідеальним «Я» індивідуума, самосприйняття особистості, тобто актуальне «Я» та уявлення індивіда того, як його сприймають інші люди (дзеркальне «Я»).

Дж. Уайтхорн, також будучи прихильником феноменологічного підходу, поділяв думку вищезгаданих дослідників та вважав, що значні відмінності самосприйняття «Я» особистістю та сприйняття цього «Я» іншими людьми може викликати та посилити відчуття самотності.

Вивчення проблеми самотності у феноменологічному підході базується, як і в багатьох інших підходах, на клінічній практиці, тобто на роботі з людьми, в яких виражена ця проблема. Виходячи з вищесказаного, також можна додати, що відчуття самотності та ступінь його вираженості залежить саме від впливів, які діють на особистість в даний момент.

Розглядаючи психоаналітичний підхід до вивчення явища самотності варто згадати Г. Зілбурга, Г. Саллівана та Ф. Фромм – Рейхмана, адже вони є яскравими представниками в цьому напрямі досліджень. На відміну від представників феноменологічного підходу, науковці, що працюють в психоаналітичному підході вважають, що причини виникнення явища самотності у людини заховані ще в дитинстві.

Г. Зілбург вперше провів аналіз самотності в психологічному ключі, а також розмежував поняття «самотність» та «усамітнення». Він вважав усамітнення нормальним станом, а на противагу цьому самотність виступає, як постійний, хворобливий процес. На думку Г. Зілбурга, людям, в яких прогресує відчуття самотності притаманна егоцентричність, тобто спрямованість на свій внутрішній світ, а також агресивність, нарцисизм, ворожість до інших та манія величі. Ці риси в особистості виникли в зв’язку з захисними механізмами та інстинктом самозбереження. Проглянувши виникнення феномену самотності з самого дитинства, вчений дійшов до висновку, що самотність породжена ненормальним задоволенням потреби у взаємозв’язках між людьми через те, що в дитинстві заклалося уявлення про те, що людина повинна чекати цього задоволенні її потреб від інших індивідів.

Г. Салліван теж вважав, що коріння явища самотності тягнуться з дитячого віку. В зв’язку з неправильними взаємовідносинами, які склалися між батьками та дитиною в ранньому віці в подальшому в підлітковому періоді це стає перешкодою для побудови нормальних соціальних відносин та задоволення основної потреби в інтимності, як наслідок, стає причиною виникнення відчуття самотності у індивіда.

Так само, як і попередні дослідники, Ф. Фромм – Рейхман вважав, що проблема самотності тісно пов’язана з досвідом отриманим ще в дитячому віці. Він зазначав, що самотність є руйнівним явищем, який призводить до психотичних станів та робить людей безпомічними і вразливими. Окреслюючи причини самотності, які криються в дитинстві, Ф. Фромм – Рейхман вважав, що найбільшим згубним впливом є «передчасне відлучення від материнської ласки».

Наступним підходом, який ми розглянемо буде екзистенційний. Його прихильниками були І. Ялом, К. Мустакас, Р. Мей, В. Франкл, Д. Б`юдженталь. Екзистенціальна психологія бере свій початок з напряму в філософії – екзистенціалізму. В даному підході тема самотності розглядається найбільш глибоко в порівнянні з іншими. Виходячи з цього, в наші дні загальні психологiчні теорії та методологічні основи психологічної практики засновані здебільшого саме на результатах досліджень в екзистенціальному напрямі.

Спочатку екзистенціальний підхід базувався не на дослідженні самих явищ психіки, а на нерозривному зв’язку між людиною, навколишнім середовищем та іншими людьми. Так з’явилося поняття базового конфлікту пов’язаного з віддаленням індивіда від соціуму.

Прихильники екзистенціального підходу вважають, що самотність може бути пред’явлена не тільки як проблема, але й як необхідна складова для саморозвитку та особистого зростання індивіуума. В основі цієї тези лежить припущення, що люди від початку свого життя є самотніми в силу того, що інші індивіди не можуть повноцінно розуміти всі почуття, думки та емоції оточуючих, навіть найближчих. У працях психологів екзистенціального підходу найбільш наголошується на тому, що відчуття відчуженості є природнім станом наших переживань.

К. Мустакас не відкидає того, що самотність може нести негативний вплив на особистість і бути хворобливим станом, проте він більше схилявся до ідеї про те, що феномен самотності виступає рушійною силою та необхідний для розвитку потенціалів індивіда. Тобто, на його думку, самотність більше висвітлена позитивно, аніж негативно.

Вивчаючи проблему самотності під світлом екзистенціального підходу, І. Ялом виділив два основні типи відчуження однієї особистості від інших: фундаментальний та екзистенційний. Також І. Ялом вважав, що хоч і стосунки з іншими людьми не допоможуть повністю подолати ізоляцію, але завдяки спілкуванню її згубний вплив може стати меншим. Людина може розділити свою самотність з іншими і тоді «любов компенсує біль ізоляції». Тобто стосунки в цьому випадку стають засобом вирішення проблеми самотності.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що в екзистенціальному підході панує ідея того, що самотність природній процес, який виникає в дитинстві і не є паталогією. На думку прихильників цього підходу, самотність невід’ємна частина життя особистості і причини цього феномену слід шукати саме в причинах людського буття.

Далі ми розглянемо соціальний підхід до вивчення проблеми самотності, основними представниками якого є П. Слейтер, К. Боумен, і Д. Рісмен. На відміну від деяких інших підходів до вивчення цієї проблеми, основною причиною виникнення самотності в соціальному підході є не сам індивід, а соціальні чинники, які на нього впливають та загалом соціум і його сучасні установки.

Д. Рісмен і П. Слейтер вивчаючи явище самотності пов’язують його з дослідженням характером самої людини та з аналізом здатністю задовольнити основні психологічні потреби індивідів соціумом. Д. Рісмен та психологи, які його наслідують вважають, що проблема самотності виникає, коли індивід орієнтується на інших. Тобто людина, яка є «орієнтованою на інших» живе думкою, що вона повинна відповідати очікуванням сучасного соціуму і має подобатись іншим людям. Під впливом такого мислення індивідуум віддаляється від свого внутрішнього, справжнього «Я» та нехтує своїми справжніми потребами. В наслідок цього індивід може набути «синдром стурбованості» та почати залежати від уваги до себе з боку інших. Основною проблемою є те, що задоволення цієї потреби сповна є неможливим.

П. Слейтер, на противагу ідеям Д. Рісмена, вбачав причину виникнення проблеми самотності не в орієнтації людини на інших, а швидше вважав основною причиною цієї проблеми індивідуалістичне суспільство. П. Слейтер переконував, що бажання комунікації, близькість з оточуючими, довіра до людей є основними потребами індивіда, але в силу неможливості задовольнити ці потреби в соціумі, внаслідок вкорінення ідеї індивідуалізму та установки, пов’язаної з ідеєю слідуванням своїй долі виникає відчуття самотності.

З іншої сторони, К. Боумен виділив декілька причин, які мають вплив на збільшення рівня відчуття самотності серед людей сучасного суспільства: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної та соціальної мобільності. Він наголошував на значенні подій в житті людини, які стаються саме в зрілому віці, не пов’язуючи з впливами подій в дитинстві.

Наступним ми розглянемо когнітивний підхід до вивчення самотності і його основними представника є Д. Перлман, Л.Е. Пепло, В. Серма. Згідно цього підходу вони вбачали певний зв’язок між відчуттям самотності на недоліком соціальності. Л.Е. Пепло висувала ідею про вплив усвідомлення причин самотності на сприйняття та інтенсивність переживання цього відчуття, що тривають деякий відрізок часу.

Когнітивний підхід передбачає, що самотність виникає тоді, коли людина відчуває та усвідомлює невідповідність між двома факторами: бажаним рівнем своїх соціальних контактів і досягнутим рівнем. Використовуючи дані отримані емпіричним шляхом, на основі досліджень, а також експериментів, Л.Е. Пепло аналізувала самий характеру індивіда і водночас розглядала можливі впливи на виникнення відчуття самотності ситуацій в теперішньому і в минулому.

В свою чергу Р.С. Вейс розглядав проблему самотності під призмою інтеракціоністського підходу. Як і прихильники когнітивного підходу, він розглядав самотність, як функцію фактору впливів ситуацій та фактору самої особистості та їх комбінований (інтерактивний) вплив. У своїх працях Р.С.Вейс описував самотність з точки зору соціальних відносин, таких як прихильність, керівництво і оцінка. Науковець вважав, що виникнення відчуття самотності пов’язане з недостатньою кількістю соціальних взаємодій, в результаті чого соціальні потреби індивідуума не задоволені повністю. Р.С. Вейс також виділив два типи самотності: емоційну та соціальну. Він вважав, що ці типи відрізняються за своїми емоційними реакціями та пов'язані з різними передумовами. Емоційна самотність виникає через відсутність інтимних зв'язків, таких як кохання чи шлюб. Люди з емоційною самотністю повинні відчувати щось схоже на тривогу покинутої дитини: неспокій, тривогу і порожнечу. Соціальна самотність може бути реакцією на брак значущої дружби та відчуття ізоляції. Соціальна самотність – це коли людина відчуває тугу та соціальне відчуження.

Теоретичні положення Р.С. Вейса ґрунтуються на семінарах, організованих ним для нещодавно розлучених людей, а також вдівців. Вивчаючи проблему самотності, він був зацікавлений явищем "звичайної" самотності. Він розглядав самотність як нормальний стан буття. Тобто за Р.С. Вейсом, самотність є цілком нормальною реакцію індивідів. Р.С. Вейс звертався у своїх дослідженнях як до внутрішніх (особистісних), так і до зовнішніх (ситуативних) причин самотності і стверджував, що людина, яка засуджує самотню людину, тим самим наочно підтверджує власну неповноцінність На думку Р.С. Вейса, причини формування стану самотності носять навіть інстинктивний характер.

В. Дж. Дерлега і С. Маргуліс є яскравими представниками інтимного підходу до дослідження самотності, які інтерпретують проблему самотності, використовуючи поняття «інтимності» та «саморозкриття». Аналогічно Р. С. Вейсу, вони вважали, що соціальні відносини, безсумнівно, сприяють досягненню різних практичних цілей індивідів. З іншого боку, самотність спричинена відсутністю відповідних соціальних партнерів, які могли б сприяти досягненню цих цілей, і найімовірніше виникає тоді, коли міжособистісним стосункам індивіда бракує інтимності, необхідної для надійної комунікації.

Інтимний підхід ґрунтується на припущенні, що люди прагнуть підтримувати баланс між бажаним і досягнутим рівнями соціальних контактів. В. Делега і С. Маргуліс досліджують, який вплив комплекс соціальних зв'язків, очікувань і особистих якостей особистості може наносити на підтримку цього важливого у даному випадку балансу. Основним джерелом теоретичних ідей В.Я. Делеги та С. Маргулієса є, безумовно, когнітивна теорія, а не дані, отримані на основі клінічної практики чи емпіричних досліджень. Безперечно, вони розглядають самотність як нормальний процес у соціумі повному ізоляції і зосереджуються на постійному процесі підтримки балансу бажаного і досягнутого рівня соціальних контактів особистості. Ці вчені вважають, що самотність спричинена внутрішньо-індивідуальними та зовнішніми факторами.

Дж. Фландерс виступив основним прихильником системного підходу до досліджень проблематики самотності в психології. Основна ідея, яка рухає теоретичні дослідження в даному підході, базується на тому, що те, як особи діють в суспільстві залежить від переплетення ефектів декількох рівнів, які впливають на індивіда в один час. Ці рівні варіюються від клітинного до міжнародного. На основі цього підходу самотність — це механізм зворотного зв'язку, який сприяє збереженню нормального, стабільного рівня взаємодій в суспільстві. Виходячи з цього, можна додати, що прихильники системного підходу розглядають проблему самотності, як цілісне поєднання різних факторів, які пов’язані та впливають в тій чи іншій мірі один на одного, утворюючи своєрідну систему.

Роздуми Дж. Фландерса щодо явища самотності не грунтуються на практичних дослідах та не досліджені експериментально, він надалі розширював теорію систем Міллера. Водночас, Дж. Фландерс розглядав стан самотності, як ймовірну паталогію, проте також і не відкидав того, що цей стан має позитивний аспект, що може впливати на подальший розвиток добробуту окремих людей чи загалом соціуму. Системний підхід до розгляду самотності, як проблеми, включає в себе як ситуативний, так і особистий (індивідуальний) мотиви моделей поведінки, які є включеннями у загальну динаміку структури, яка має рух до розвитку.

Вчені У. Садлер і Т. Джонсон, які виступають прихильниками міждисциплінарного підходу до дослідження проблеми самотності, в праці "Від самотності до аномії" пояснюють цей феномен як «переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомостi і показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистостi» [19, c.27].

Ґрунтуючись на вищесказаному, можна зробити висновок, що проблема самотності пояснюється досить різноманітно і не завжди схоже. З однієї сторони, за деякими теоріями самотність має більш згубний вплив на індивіда, який переживає відчуття самотності і спотворює його особистість. З другої сторони, цей феномен, хоч і має негативне вираження, проте він може стати стимулом до розвитку особистості та допомогти реалізації її творчих потенціалів в житті. Хоч і в кожному підході описуються та аналізуються різні джерела витоку даної проблеми, а також пояснюються наслідки переживання самотності, досі важко визначити як саме працює механізм виникнення відчуття самотності та яку роль це явище займає у формуванні особистих якостей індивіда, а також його діяльності в суспільстві.

* 1. Типи самотності та їх особливості

Самотність, як і інші феномени нашої психіки, можна розподілити на окремі види, наприклад, за їх проявом та джерелом виникнення. Р.С. Вейс був першим, хто описав два окремі елементи відчуття самотності. А саме розмежував поняття самотності соціальної ізоляції та самотності емоційної ізоляції. Вейс обґрунтував те, що самотність соціальної ізоляції має зв'язок з неможливістю задовольнити в повній мірі потребу людини в залученні до життя суспільства, тобто до соціальної інтеграції. Ця потреба задовольняється особистими стосунками з близькими людьми, наприклад, товаришами і родичами, також з людьми на роботі і навіть спілкуванням з індивідами, які не мають надто великого значення в самому процесі соціальної взаємодії.

Згідно з Р. Вейсом, самотність через емоційну ізоляцію має зв'язок з потребою, яка полягає в прихильності, що виникає в близьких та інтимних стосунках між людьми, а також в стосунках між мамою та дитиною. Вчений висунув ідею, яка полягає в тому, що якщо відсутні об'єктивні причини ззовні (розлука, смерть когось з близьких людей), хронічну емоційну самотність спричиняє неправильне формування стилю прив'язаності.

Р.Вейс переконував, що у різних видах самотності різна також і симптоматика. Соціальній самотності, як він вважав, притаманні прояви симптомів депресивного розладу, на противагу, емоційна самотність спричиняє збільшення рівню тривожності.

З іншої сторони, явище самотності поділяється на зовнішнє і внутрішнє. Зовнішня самотність проявляється, коли фізично близької людини немає біля індивіда, а також сюди ж відноситься відчуження особистості від інших людей, від спілкування та інших взаємодій з ними. На іншій стороні терезів знаходиться внутрішня самотність, яка є протилежною зовнішній за своїми джерелами виникнення. Вона характеризується саме глибоким відчуттям самотності всередині людини, попри відсутню ізоляцію від конкретних людей чи загалом соціуму.

Розглянемо інший розподіл типів самотності:

1. *зовнішня самотність з негативними наслідками:* спонукає розвиток депресивних станів та розладів, з'являється через стресові чинники, що характеризуються втратою чогось чи когось важливого для індивіда;
2. *зовнішня самотність з позитивними наслідками:* провокує відчуття вдоволення від зовнішніх факторів та впливів (наприклад, при спостереженні за естетичними, на думку індивіда, явищами чи предметами);
3. *внутрішня самотність з негативними наслідками:* провокує депресивні стани та розлади, проявами є ізоляція від соціуму, близьких людей, також порушенні в процесах самоідентифікації;
4. *внутрішня самотність з позитивними наслідками:* сприяє виникненню відчуття вдоволення, проявляється у здатності індивіда нормально існувати та розвиватись за умов певної ізоляції від інших людей, а також жити незалежно від людей та інших соціальних груп, є формою свідомого вибору самотності.

Наступною класифікацією, яку ми розглянемо:

1. *Екзистенційна самотність:* полягає в відокремленості в соціуму в результаті заглибленості в себе;
2. *Патологічна самотність:* стабільна відчуженість не тільки від соціуму, а й від свого «Я», пов’язана з неспроможністю реалізувати взаємодію з суспільством.

Т. Бренан описав декілька видів прояву феномену самотності:

* *загальна самотність*;
* *емоційна самотність*: спричинена ймовірністю втратити чи зіпсувати стосунки з цінною для індивіда людиною;
* *духовна самотність*: зв'язана з спробами дати відповіді на питання "хто я?" та "який сенс буття?";
* *соціальна самотність*: спричинена неможливістю побудувати нормальні взаємовідносини в соціумі, а також впливом усвідомлення великої різнополюсної різниці між внутрішньо-особистими установками та вже існуючими побудованими зв'язками з іншими індивідами, які цінні для особи.

В. Бедан виявила у своєму дослідженні ««Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності» (2018) наявність різних типів самотності в залежності від переважання певних складників вразливості до переживання самотності (когнітивний, конативно-регулятивний, емоційний) і за функціональною спрямованістю (саморуйнівний, адаптивний, самотворчий).

Розберемо деякі характеристики кожного з видів переживання самотності:

* *емоційний тип:* характернимм проявами є підвищення рівня тривоги, недостатня спроможність до самоконтролю, нездатність до вирішення проблем в житті, песимістичне ставлення до минулого, переживання ізоляції від інших людей.
* *когнітивний тип:* основними характеристиками є занижене оцінювання себе і своїх можливостей, концентрація уваги на індивідуальних життєвих труднощах, відчуття страху перед ймовірністю бути несприйнятим у міжособистісних стосунках, стриманість, поступливість.
* *конативно-регулятивний тип:* притаманними проявами є критика самого себе, здатність контролювати свої інтенсивні емоційні реакції, глибокий аналіз своєї особистості.
* *самотворчий тип:* визначальними характеристиками є відкритість до соціальних зв'язків, високий рівень самооцінки, стійкість, вміння формувати свою життєву мету і діяти ризиковано.
* *адаптивний тип:* характернимм проявами є вміння пристосуватись до соціуму, достатній рівень відповідальності та вміння поступатись і не надавати великої емоційної цінності значним подіям, також втомленість, внутрішня пустота і пасивність.
* *саморуйнівний тип:* характерними ознаками цього типу є зниження можливості контролювати себе, перебування в депресивних станах, складність в реалізації своїх можливостей, високий рівень тривоги, звинувачення себе. [7]

Отже, самотність можна розділити на декілька типів, залежно від походження, від того як воно проявляється та через які те, які фактори вплинули на розвиток цього відчуття.

* 1. Причини виникнення проблеми самотності

У вивченні феномену самотності предметом є сам індивід. Даний феномен фокусується на суб'єкті, тоді як об'єкт виступає на вторинному плані. Можна перебувати в ізоляції від інших людей, проте не відчувати одинокості. З іншої сторони, можна активно взаємодіяти з соціумом, але відчувати самотність. З цих двох тез можна підвести до того, що відчуття самотності може як і виникнути, так і не виникнути за однакових зовнішніх умов. Аналізуючи в науковому аспекті явище самотності, можна виокремити дві тенденції: позитивну та негативну. Коли йдеться про те, як самотність впливає на життєдіяльність індивіда існує дві точки зору. З однієї вважається, що самотність несе шкідливий вплив на індивіда, з іншої, що це явище є потрібним етапом на шляху визначення та пізнання себе.

Самотність описується в психологічних словниках як один з психогенних факторів, які мають вплив на емоційний стан та психічне благополуччя індивіда. Її прояви споглядаються за умов фізичної або емоційної ізоляції від соціальних груп чи окремих індивідів. Гострі психічні стани, такі як напруженість, тривожність, спустошеність і депресія, що супроводжуються сильними вегетативними реакціями, можуть виникнути в результаті незадоволення потребою в спілкуванні в таких умовах, незалежно від того, чи це природні чи експериментальні умови.

Великий вплив на відчуття самотності несуть не тільки наявні в реальності стосунки, а й уявлення з ухилом на перфекціонізм про те, якими вони мали б бути. Індивід, який потребує великої кількості комунікації почуватиметься самотньо у випадку, якщо він спілкується з одною-двома іншими індивідами, так як бажане коло спілкування повинно, на його думку, складатися з більшої кількості людей. З іншої сторони індивід, який не має потреби в комунікації з багатьма людьми, навпаки може цілком комфортно почуватись і не переживати відчуття самотності навіть в ситуаціях, коли комунікативна взаємодія з соціумом відсутня зовсім. Є деякі типи симптомів, які характерні людям з відчуттям самотності. Здебільшого такі люди почуваються відокремленими на психологічному рівні від інших індивідів чи груп людей, не здатні до встановити інтимні стосунки між ними та іншими людьми такого типу як любов чи товариськість.

Дж. Янг виокремив та розповів про деякі причини, які впливають на розвиток відчуття самотності:

* 1. *Складнощі перебувати наодинці без інших людей.* В окремих індивідів виникає складність в тому щоб бути сам на сам з собою. Це може бути результатом психологічних проблем пов'язаних з переживанням страху, підвищеним рівнем тривожності, нездатність бути зацікавленим в самому собі.
  2. *Страх не відчувати прийняття з боку соціуму, відчувати свою незначущість та бути засудженим іншими.* Це пов'язано з проблемою деструктивної самооцінки, яка полягає в заниженні своїх якостей та здібностей, а також такі люди схильні бути більш чутливими до думок інших індивідів про неї. Це спричиняє низку інших проблем. Наприклад, проблема з відчуттям комфорту серед людей та проблема пов'язана з перебуванням в соціумі.
  3. *Нездатність робити вибір оточення.* Здебільшого люди з цієї причини з великою швидкістю стають близькими з іншими людьми, не розпізнавши їх достатньо добре. В результаті вони роблять помилку у виборі оточення, подекуди почуваються некомфортно. Внаслідок цього виникає відчуття самотності.
  4. *Проблеми з довірою.* Індивіди, які мають проблеми з довірою частіше відчувають самотність через її вплив на побудову здорової комунікації, внаслідок чого вони ізолюються від соціуму.
  5. *Відчуття страху перед емоційною близькістю.* Складнощі в тому щоб показати самого себе і свої реальні почуття іншій особі викликає затруднення у побудові здорових стосунків.
  6. *Психосексуальні проблеми* такі як нездатність почуватись розслаблено поруч з іншою людиною, сором, тривожність, комплекси також сприяють розвитку відчуття самотності.
  7. *Недостатня здатність до комунікації.*
  8. *Завищені очікування від інших індивідів, які не відповідають реальності.* Це викликає порушення в здоровій комунікації. Наслідком є виникнення явища самотності.
  9. *Залежність від інших індивідів та використовування їх заради досягнення своєї мети.* Тобто, якщо в людини перше місце очолюють тільки особисті позитивні досягнення, то ця людина не зможе побудувати нормальні взаємовідносини з іншими, що призведе до проблеми самотності.

Отже, причин виникнення проблеми самотності є досить багато, проте деякі з них тісно пов’язані між собою. Фактори, які впливають на появу цієї проблеми утворюють цілу систему зв’язків та діють з різною інтенсивністю, що в результаті може призвести до серйозних порушень особистості.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

З вище написаного можна зробити такі висновки: самотність є складним, багатогранним процесом, який характеризується проявом емоцій та відчуттів негативного спектру, проте водночас це може дати поштовх до розвитку особистих якостей та здібностей за певних умов.

Проблема самотності розглядається різними підходами, які описують цю проблему та її причини по-різному. Це дає змогу зрозуміти феномен самотності на різних рівнях і скласти більш детальну картину бачення проблеми.

Проблема самотності може виникнути і розвинутися під впливом багатьох різних факторів, які можуть також складати цілу систему впливів. Самотність на типи поділяють за характером чинників, які впливають на її виникнення, а також беруть до уваги походження даної проблеми та як вона проявляється.

Причин виникнення проблеми самотності є дуже багато і вони можуть бути різними як за своєю природою, так і за інтенсивністю впливу. Фактори, які впливають на розвиток відчуття самотності також тісно пов’язані з психологічними проблемами в різних аспектах життя індивіда. Тобто, щоб визначити корені проблеми самотності потрібно глибоко переглянути джерела інших проблем індивіда та зрозуміти чи мають вони зв’язок із виникненням проблеми, що полягає у відчутті самотності.

**РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ**

2.1 Самотність і проблема комунікації

Безперечно, на розвиток самотності впливає кількість спілкування індивіда з соціумом, а також наявність близьких зв'язків з іншими людьми. Так як спілкування є однією з основних потреб індивіда для нормального функціонування в житті за відсутності достатньої кількості цього спілкування індивід може зіткнутися з проблемою, яка заключається в самотності. Причин проблеми комунікації, яка впливає на розвиток самотності існує досить багато. Фактори, які вплинули на це можуть ховатися як і в дитинстві, так і в зрілому віці. В другому випадку фактором впливу може бути психологічна травма, тоді як в першому нерозвинені здібності та неправильні методи виховання.

Для того, щоб розв'язати цю проблему, насамперед потрібно визначити причини неспроможності встановити достатню для індивіда кількість комунікативних зв'язків в соціумі, і знайшовши ці причини пропрацювати їх самому, переборовши джерела виникнення або ж з допомогою спеціаліста. В даному випадку, щоб допомогти клієнту позбутися цих взаємопов’язаних проблем, психологи та психотерапевти використовують такі методи, як гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), нейролінгвістичне програмування (НЛП), а також психоаналіз.

2.2 Самотність і проблема заниженої самооцінки

Деструктивна занижена самооцінка є дуже поширеною проблемою в сучасному суспільстві. Вона характеризується применшенням значення своїх здібностей і якостей на психологічному рівні. Люди з заниженою самооцінкою схильні бути вразливими до думки чи осуду інших. З цього випливає страх бути засудженим, відчувати несприйняття зі сторони інших людей, особливо близьких, а також індивід боїться відчувати себе незначущим. Через ці всі проблеми може виникнути проблема в побудові здорових стосунків та в принципі спілкування з іншими людьми, що призводить до незадоволення основної потреби у спілкуванні. Окрім цього особа, яка має проблеми з самооцінкою може думати, що вона занадто відрізняється від інших людей в негативному ключі і від цього вимушено відсторонюватися від соціуму, що призводить до глибокого відчуття самотності в умовах ізоляції. Це руйнує особистість та заважає її життєдіяльності та нерідко може призводити до суїциду.

Насамперед, для вирішення проблеми індивід повинен усвідомити, яка саме проблема перед ним стоїть. Безперечно, в цьому може допомогти психотерапія, тоді людині буде значно легше справлятися з накопиченням негативних установок щодо самої себе і вирішувати їх за допомогою порад і технік, які надає спеціаліст. Для подолання цієї проблеми разом з спеціалістом використовують психотерапію, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), а також позитивну психологію, які допомагають пропрацювати наявні проблеми і подолати їх задля нормальної життєдіяльності.

2.3 Самотність і проблеми з довірою

Часто люди усвідомлено або неусвідомлено бояться довіряти іншим свої почуття, думки чи емоції. Ця поширена проблема нашого суспільства найчастіше спровокована психологічними травмами, а також це може бути наслідком певного деструктивного типу виховання в дитинстві. Не довіряючи іншим людям, індивід перебуває сам на сам із собою та своїми роздумами, накопичує в собі думки та емоції, що призводить до певної ізоляції від соціуму.

Певною мірою ці проблеми пов'язані з травмуючим досвідом індивіда в минулому і з негативними установками щодо інших людей, які також можуть мати корені в дитинстві. В такому випадку особа боїться певних наслідків довіри іншим. Наприклад, це може бути страх перед зрадою, втратою когось чи чогось важливого для самого індивіда або несприйняттям зі сторони суспільства. Чим більше людина заглиблюється в себе, тим менше соціальних зв'язків вона може побудувати, що стає стимулом розвитку відчуття самотності, а пізніше й депресивних розладів чи інших розладів психіки.

Як і з попередніми проблемами з проблемою довіри також працюють психологи та психотерапевти, використовуючи різні методи терапії. Наприклад, когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, нейролінгвістичне програмування, екзистенційний аналіз.

2.4 Профілактика деструктивного впливу проблеми самотності

Як ми уже зазначали вище, на виникнення відчуття самотності впливає велика кількість різних чинників. Розглядаючи цю проблему під світлом особистістих факторів, для уникнення її деструктивного впливу, насамперед потрібне надання спеціалізованої допомоги психологами та психотерапевтами. Для цього потрібне формування різних програм психотерапії, а також консультації для людей, які мають проблеми з довірою, самооцінкою чи комунікацією в суспільстві, адже ці фактори достатньою мірою впливають на виникнення ще й проблеми самотності (детальніше ми згадували про це в попередніх пунктах розділу).

Якщо розглядати проблему самотності в соціальному аспекті, щоб запобігти її виникненню потрібні зміни в самому суспільстві, а саме у підході до значення спілкування між індивідами. Ми зазначали, що одним із факторів, які впливають на виникнення проблеми самотності є недостатня кількість міжособистісних зв'язків. В сучасному суспільстві дедалі більше переважають матеріальні цінності і люди розглядають спілкування більше як засіб втілення своїх корисних цілей, аніж як спосіб для забезпечення благополуччя, а натомість і зникнення проблеми самотності серед людства. Отже, кожній людині варто переглянути свою систему цінностей і надавати меншого значення матеріальному, тобто зрозуміти, що воно є засобом комфортного існування, але не першочерговою потребою, на відміну від особистісного спілкування.

Ґрунтуючись на роздумах Е. Фромма, позбутися проблеми самотності є однією з основних цілей людства. Для цього люди прибігають до різних методів, проте всі вони мають в основі міжособистісне спілкування. Зокрема великого значення психолог надавав любові як до інших людей, так і до свого життя та себе самого. Це виступає засобом, який допомагає перебороти глибоке відчуття самотності. Отже, одним із факторів, які впливають на вирішення проблеми самотності є вміння любити себе та інших людей. [10]

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Ми зазначили, що на виникнення проблеми самотності впливають як особистісні фактори, так і соціальні. До особистісних факторів можна віднести проблеми з довірою, занижену самооцінку, труднощі в налагодженні міжособистісних стосунків та відсутність достатньої кількості соціальних зв'язків. Для вирішення проблеми самотності передбачається надання спеціалізованої допомоги психологами та психотерапевтами людям, які страждають через особистісні труднощі, щоб запобігти подальшому розвитку відчуття самотності та його впливу на руйнування особистості.

Також з точки зору соціального впливу можна сказати, що в суспільстві повинні надавати більшого значення комунікації та розглядати її як важливий фактор впливу на добробут та подолання відчуття самотності, а не просто як засіб для досягнення матеріальних цілей, а отже варто зробити переоцінку своїх життєвих принципів.

Також, посилаючись на роздуми Еріха Фромма, ми можемо зробити висновок, що подолання самотності є головною метою людства, і цього можна досягти через любов до інших і до себе.

**ВИСНОВКИ**

В ході нашого теоретичного дослідження ми визначили, що самотність є актуальною проблемою в будь-який час. Вона може характеризуватися, як процес, явище чи життєва позиція. Також можна пояснити явище самотності відсутністю соціальних взаємозв'язків між індивідом та іншими людьми. Окрім негативного впливу цей феномен може дати поштовх до позитивних змін особистості та її самореалізації.

Є безліч підходів до вивчення проблеми самотності. Наприклад, психоаналітичний (психодинамічний), когнітивний, екзистенційний, соціологічний, феноменологічний, iнтеракціонiстський, системний, інтимний та міждисциплiнарний підходи. В деяких підходах причини проблеми самотності шукають в дитячому віці, а в деяких вважають, що ця проблема виникає під впливом ситуативних факторів.

Феномен самотності поділяють на різні типи, наприклад, за їх проявом або джерелом виникнення. Самотність можна характеризувати як внутрішнє і зовнішнє явище, залежно від проявів. Однією з найобширніших класифікацій типів самотності є класифікація Гаєва. В неї входять такі види самотності: екзистенційна, патологічна, загальна, емоційна, духовна та соціальна. Ці типи відрізняються за причинами виникнення, а також за своїми проявами.

У вивченні феномену самотності предметом є сам індивід. Причин виникнення цього явища є досить багато і вони пов'язані одночасно і з внутрішніми процесами, і з зовнішніми впливами, а також мають зв'язок між собою.

Шукаючи шляхи подолання проблеми самотності, ми можемо дійти до висновку, що основним засобом для вирішення є психотерапія. Працюючи над цією проблемою ми можемо зрозуміти, що на виникнення відчуття самотності впливають труднощі з побудовою соціальних взаємодій, проблеми з довірою та самооцінкою.

Також варто додати, що для запобігання деструктивного впливу відчуття самотності на особистість існують різні методи, які включають в себе переоцінку життєвих принципів та вміння любити себе, своє життя та інших людей.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Sadler W. A., Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. *Contemporary Sociology*. 1975. Vol. 4, no. 2. P. 171. URL: <https://doi.org/10.2307/2062224> (date of access: 11.12.2023).
2. Vladlenov D. TRENDS AND MODERN METHODS OF IMPROVING SCIENTIFIC IDEAS. *TRENDS AND MODERN METHODS OF IMPROVING SCIENTIFIC IDEAS*. 2023. P.106 URL: <https://doi.org/10.46299/isg.p.2023.1.30> (date of access: 11.12.2023).
3. Weiss R. S., Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation (Cambridge, MA: MIT Press, 1973).
4. Айвазян Л.Ю.Феномен самотності та його визначення в сучасній психології / Л.Ю.Айвазян // Вісник національного університету оборони України.- 2012.- №1. - С.108-103.
5. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 14 травня 2015 р.). Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109
6. Бедан В.Б. Особливості самоставлення та переживання самотності в юнацькому віці. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 23 травня 2013 р.). Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.
7. Бедан, В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 21 с.
8. Глива Є. Вступ до психотерапії : [навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл.]. Острог; Київ : НаУ "Острозька акад."; Кондор, 2004. 530 с.
9. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці/ Т.Ю. Довбій // Вісник Національного університету оборони України. — 2011. — №4 (23).
10. Еріх Фромм. Мистецтво любові / Пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків: «КСД», 2017.
11. Задорожна О. Ю. Психологічні особливості переживання жіночої самотності : автореф. Thesis Abstract. 2018. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/26372> (дата звернення: 11.12.2023).
12. Іваненко Б. Б. Самотність особистості як психологічна проблема. *CURRENT TRENDS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SCIENCES IN UKRAINE AND EU COUNTRIES*. 2020. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.10> (дата звернення: 11.12.2023).
13. Кисельова Я. Я. Проблема людської самотності в сучасному соціумі : thesis. 2016. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/19562> (дата звернення: 11.12.2023).
14. Колісник Л. О., Колиснык Л. А., Kolisnyk L. O. Динаміка переживання самотності у старшому юнацькому віці : thesis. 2014. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34825> (дата звернення: 11.12.2023).
15. Лях Тетяна САМОТНІСТЬ ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ МОДУС В УКРАЇНСЬКІЙ НОВЕЛІСТИЦІ КІНЦЯ ХХ – ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ САМОТНІСТЬ ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ МОДУС В УКРАЇНСЬКІЙ НОВЕЛІСТИЦІ КІНЦЯ ХХ–ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ

<https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:03Lb-yx8sg8J:scholar.google.com/+%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%B2+%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96&hl=uk&as_sdt=0,5&as_ylo=2022&scioq=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5+%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5>

1. Льовочкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 126–134.
2. М П. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ’ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ : thesis. 2012. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/13121> (дата звернення: 11.12.2023).
3. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г. С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. 2005. Вип. 13. URL: http://dspace.puet.edu.ua/ handle/123456789/4295 (дата звернення: 12.02.2020).
4. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
5. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – c.33-38.
6. Фльорко Л. Соціальна самотність сучасної людини як філософська проблема. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2006. № 2. С. 31–46.
7. Швалб Ю. М. Психологія самотності: консультативна робота / Шваль Ю. М. // Психолог (Шкільний світ). - 2007. - № 17. – С. 5-7.