

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНОК

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE LEVEL OF EXPERIENCE OF LONELINESS OF WOMEN

У статті представлено результати емпіричного дослідження самотності у жінок з різних соціальних груп. Виявлено та показано психологічні чинники, які впливають на рівень переживання самотності.

У результаті дослідження виявлено, що жінкам з різних соціальних груп загалом притаманне переживання почуття самотності і страху бути самій.

Викрито, що на підвищення рівня переживання самотності жінками впливають такі психологічні чинники, як вибрана агресивно-негативна особистісна позиція щодо себе та інших, яка має прояви у безглуздому існуванні, реактивних та спонтанних проявах агресії, почутті неприкаяності, самотності, невмінні ухилятися від невдач, а також у розбіжності між реальним та ідеальним образом-Я; напруженість у міжособистісних стосунках і труднощі у соціальній адаптації, що пов'язані з різноманітними стрес-факторами, які впливають на напругу та вибрану агресивно-негативну позицію жінки щодо як себе, так і інших.

Виявлено, що на рівень страху бути самій у жінок з різних соціальних груп найбільший вплив має тип її поведінки як у міжособистісних стосунках, так і із соціумом загалом. Саме пригноблено-агресивний тип, який супроводжується підвищеною конфліктністю, невірноваженістю, агресією, відчуженістю, емоційною нестійкістю, відсутністю поваги як до інших, так і до себе від оточуючих, певним чином впливає на переживання цього страху жінками, який супроводжується відчуттям самотності у сімейних або міжособистісних стосунках із партнером.

Також у дослідженні було показано, що на страх бути самій у жінок не менший вплив має такий виявлений чинник, як нейротизм, який містить такі властивості, як надмірна педантичність, досконала любов, боязкість критики, депресія, образа, страх саморозкриття, а також страх зв'язку і залежності у стосунках. Все це впливає на емоційну нестійкість і невпевненість у собі, що підкріплюються незадоволеністю внутрішніх бажань і потреб. Отже, деструктивний тип поведінки та особистісна агресивно-негативна позиція жінки щодо себе та інших людей, а також емоційна нестійкість, яка супроводжується тривогою, відчаєм і низькою самоповагою, збільшують рівень страху бути самій.

Ключові слова: самотність, страх бути самій, міжособистісні стосунки, особистіс-

ний потенціал, займана позиція, типи поведінки.

The article presents the results of an empirical study of loneliness in women from different social groups. Identified and shown psychological factors that affect the level of loneliness.

As a result of the study, it was found that women from different social groups in general, are characterized by feelings of loneliness and fear of being alone.

It is revealed that the increase in the level of loneliness experienced by women is influenced by such psychological factors as the chosen aggressive-negative personal attitude towards themselves and others, which manifests itself in: senseless existence, reactive and spontaneous manifestations of aggression, feelings of restlessness, loneliness, incapable of avoiding failures, as well as the discrepancy between the real and the ideal self-image. They also increase the level of female loneliness – tension in interpersonal relationships and difficulties in social adaptation, which are associated with various stressors that affect tension, and the chosen aggressive-negative position of women in relation to themselves and others.

It was found that the level of fear of being alone in women from different social groups is most influenced by the type of her behavior, both in interpersonal relationships and with society in general. It is the depressed-aggressive type, which is accompanied by increased conflict, imbalance, aggression, alienation, emotional instability, and lack of respect, both for others and for themselves from others; all this in some way affects the experience of this fear by women, accompanied by loneliness, family or interpersonal relationship with a partner.

The study also showed that the fear of being alone in women, no less influenced by the identified factor – neuroticism, which includes such properties as: excessive pedantry, perfect love, fear of criticism, depression, resentment, fear of self-disclosure, as well as fear of connection and dependence in relationships. All this affects the emotional instability and self-doubt, supported by dissatisfaction with inner desires and needs. Thus, the destructive type of behavior and personal aggressive-negative position of a woman towards herself and other people, as well as emotional instability, accompanied by anxiety, despair and low self-esteem increase the level of fear of being alone.

Key words: loneliness, fear of being alone, interpersonal relationships, personal potential, position, types of behavior.

УДК 159.907

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.28>

Леонова І.М.

к.психол.н.,

докторант факультету психології

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Проблема самотності завжди хвилювала людство. Однак нині, незважаючи на активний науковий, культурний та технічний прогрес, інтерес щодо самотності не втрачає своєї актуальності. Науковці підкреслюють, що чим більш насиченим та активним стає життя сучасної людини, тим

більше вона відчувається самотньою в цьому світі, тому соціологи та психологи приділяють багато часу дослідженню питань стосовно сутності самотності, зокрема причинам, наслідкам, віковим та гендерним особливостям, впливу групової приналежності. Найчастіше самотність розглядають як переживання, яке

має вплив на емоційний стан людини, що перебуває у вимушеній або добровільно вибраній ситуації ізоляції від інших, тобто соціального оточення, а іноді під самотністю розуміють екзистенційне переживання, яке пов'язано з порушенням соціальних зв'язків, труднощами їх устанавлювати та підтримувати. Саме в цьому полягає питання про те, які чинники впливають на зростання почуття самотності, а які, навпаки, знижують цей рівень переживання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що самотність сьогодні є однією з найбільш поширених проблем людства.

Багато досліджень присвячено визначенню позитивних та негативних чинників самотності. Зокрема, О.В. Неумоева вважала, що самотність пов'язана з деформацією різноманітних відносин особистості, а сам феномен самотності дає змогу погрузитися в особистісну рефлексію щодо міркування сенсожиттєвих проблем існування людства. Виділяючи чотири види самотності, такі як інтернальна негативна, екстернальна негативна самотність, інтегральна позитивна та екстернально негативна самотність, вона підкреслювала, що подолання негативного впливу самотності можливо тільки тоді, коли використовується позитивний потенціал особистості як самовідношення, самосприйняття, збільшення комунікативних навичок тощо [9]. С.Л. Вербицька розглядала самотність із позиції патернів поведінки, виділяючи деструктивний характер переживання, який мав зміст неприйняття свого стану, і конструктивний, який розумівся як позитивне ставлення до себе й до життя загалом [2]. С.Г. Трубінова [13], виділяючи види самотності, також зосереджувала свою увагу на негативному та позитивному впливі, а саме відчужуючу самотність вона розглядала як домінування в особистості тенденції до відособлення, а самовідчужуючу самотність – як результат відчуження від власного «Я» в результаті надмірної ідентифікації з іншими; усамітнення – як оптимальне співвідношення процесів ідентифікації та відокремлення. Саме усамітнення, на її думку, має позитивний вплив.

Сучасні вчені П.Г. Гасанова, М.К. Омарова [4], К. Голберг [5], Л.Ф. Новічка (2013 рік) [10], Н.П. Романова [11], J.T. Сасіорро, L.C. Hawkey, J.M. Ernst (2006 рік) [14; 15], пов'язують виникнення самотності з такими причинами, як незадоволені потреби у повазі, визнанні своєї значущості, недостатній самореалізації, страху негативної оцінки й критики від оточуючого середовища, соціальних ролях, стереотипах, власному порушенні сприймання часу (провина – минуле, сором – теперішнє, передбачення побоювання – майбутнє), а також у незадоволеності в міжособистісних стосунках.

Низка досліджень присвячена жіночій самотності. Зокрема, Ш. Берн [1], Є.В. Кулаєва [6], Malin Lindberg, Lena Forsberg, Helena Karlberg [17], Sharon Foley, Frank Linnehan, H. Jeffrey Greenhaus, Christy H. Weer [16] досліджували жіночу самотність за відмінностями типів гендерної ідентичності жінок і впливу цієї ідентичності на взаємини у сімейних стосунках, порівнюючи уявлення про жіночність жінок чоловіками й жінками. Результати цих досліджень показали, що чоловіки бажають бачити біля себе жінку з фемінною поведінкою (ніжна, м'яка, залежна тощо), а жінки, навпаки, намагаються бути більш самостійними, незалежними, заповзятливими, будувати кар'єру, тобто володіти чоловічими якостями, яким властива андрогінність чи маскуліність.

У публікаціях Д. Кур'янські [7], Дж. Віткіна [3] жіноча самотність розглядалась порівняно з чоловічою, з точки зору задоволеності своїх потреб у здоров'ї, досягненні бажаного освітнього рівня, кар'єри, самореалізації тощо.

В.І. Сіляєвою було проведено психологічне дослідження образу Я у самотніх жінок, де на підставі відокремленої типології самотності основою виступала відсутність реалізації сімейно-шлюбних відносин [12].

Постановка завдання. Мета статті полягає у виявленні та аналізі психологічних чинників, які впливають на рівень переживання самотності жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході емпіричного дослідження використовувався такий психодіагностичний інструментарій, як Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI (форма В) А.О. Крилова і Т.І. Ронгінської (1997 рік); особистісний опитувальник емоційного ставлення А.Т. Джерсайлда (2019 рік); методика діагностики комунікативної соціальної компетентності (КСК) М.П. Фетіскіна, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова (2002 рік); методика актуальності основних потреб у модифікації І.О. Акіндінової (2008 рік); тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва (2000 рік); диференційована шкала «Шмідт DLS» (Differential Loneliness Scale) (2006 рік); SELSA (1993 рік); методика суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків СОМО С.В. Духновського (2006 рік); методика С. Бем «Маскуліність – фемінність» (2003 рік); шкала інтимності Бернса (2006 рік); методика індексу якості життя Р.С. Еліота (2005 рік); опитувальник базових прагнень О.І. Моткова (1998 рік); діагностика спрямованості особистості на мотивацію до успіху та до уникнення невдач Т. Елерса (2002 рік).

Вибірка: у дослідженні взяли участь такі різні групи жінок:

- 1) ті, що перебувають на тимчасово окупованій території;
- 2) релігійні;

- 3) ті, що перебувають у виправній колонії (ВК);
- 4) переселенці з тимчасово окупованої території;
- 5) жінки-інваліди з порушенням слуху;
- 6) контрольна група (киянки).

Загальна кількість досліджуваних склала 180 осіб, по 30 осіб у кожній групі. Вік досліджуваних жінок становить від 25 до 45 років.

Опрацювання отриманих даних емпіричного дослідження здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows і таких методів, як описові статистики, регресійний аналіз.

На підставі аналізу даних за опитувальником, а саме особистісним опитувальником емоційного ставлення А.Т. Джерсайлда (2019 рік) і шкалою інтимності Бернса (2006 рік), було виявлено рівень самотності у жінок (табл. 1).

Аналіз табл. 1 показав, що у жінок з різних соціальних груп середнє значення показників «Самотність» і «Страх бути самій» перебувають на низькому рівні. Це не свідчить про те, що самотність їм непритаманна і вони ніколи не відчували її. Це більше вказує на те, що самотність і страх бути самій мають або ситуативний характер і не сильно відчуються ними, або свідомо заперечуються через небажання показувати свої почуття іншим людям, або не усвідомлюються завдяки сильним захисним механізмам.

Однак для того, щоби спрогнозувати і виявити приховані взаємозв'язки у змінних, які впливають на підвищення або зниження рівня самотності у жінок з різних соціальних груп, використовувався покроковий метод включення/виключення змінних, а саме регресійний аналіз 14 методик

(84 показники) та 6 додаткових чинників, які були отримані раніше завдяки факторному аналізу [8], таких як нейротизм; займана позиція особистості щодо себе та інших; комунікабельність; міжособистісні відношення; особистісний потенціал; типи поведінки.

Отже, на першому етапі використовувався множинний регресійний аналіз зі включенням в нього психологічних чинників (незалежних змінних), які безперервно впливають на залежну змінну «Самотність». Одержані результати представлено в табл. 2.

У табл. 2 представлена модель, до якої увійшли 4 чинники (незалежні змінні), в якій залежну змінну – самотність – пояснюють 46% дисперсії. У цієї моделі займана позиція особистості щодо себе та інших (агресивно-негативна чи позитивно-поблажлива) впливає на соціальну адаптацію або дезадаптацію, пояснює 38% дисперсії, життєрадісний настрій пояснює 3%, особистісний потенціал, який впливає на успішність чи неуспішність особистості, а також на наявність або відсутність мотивації для самореалізації, пояснює 2% дисперсії, а напруженість – 2% дисперсії самотності. Отриманий критерій Фішера ($F = 37,5$) і статистична значущість моделі, що вище за $p < 0,001$, загалом говорять про хороші результати та досить якісну модель.

Виявлені регресійні коефіцієнти (табл. 3) дають можливість побачити, який вплив чинять на самотність виявлені чинники (незалежні змінні).

За допомогою табл. 3 регресійних коефіцієнтів сформуємо рівняння, яке дасть змогу побачити вплив незалежних змінних на залежну змінну «Самотність».

Таблиця 1

Середні значення показників самотності і страху бути самій у жінок

	Середнє значення (n = 180)	Стандартне відхилення
Самотність	1,7	1,8
Страх бути самій	4,1	2,7

Таблиця 2

Модель регресійного аналізу взаємозв'язків у змінних, які впливають на залежну змінну самотності

Модель	Незалежні змінні	R коефіцієнт	R-квадрат (коефіцієнт детермінації)	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
4	1. Займана позиція особистості щодо себе та інших 2. Життєрадісний 3. Особистісний потенціал 4. Напруженість	0,680	0,462	0,450	1,34388

Коефіцієнти регресійного аналізу, що показують вплив чинників (незалежних змінних) на рівень залежної змінної «Самотність» у жінок із різних соціальних груп

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти В	Стандартизовані коефіцієнти Бета	t	Значущість
Константа	1,592		2,862	0,005
Займана позиція особистості щодо себе та інших	1,248	0,616	10,561	0,000
Життєрадісний	-0,116	-0,175	-3,097	0,002
Особистісний потенціал	-0,442	-0,222	-3,591	0,000
Напруженість	0,046	0,147	2,437	0,016

Самотність = 1,592 (константа) + 1,248 • чинник 2 – займана позиція особистості щодо себе та інших: агресивно-негативна чи позитивно-поблажлива (соціально адаптований або дезадаптований) – 0,116 • ІІІД (життєрадісний) – 0,442 • чинник 5 – особистісний потенціал (успішний або неуспішний), а також наявність або відсутність мотивації на самореалізацію + 0,046 • напруженість + залишок (різниця між прогнозованими і реальними значеннями).

Аналізуючи це рівняння, можемо помітити, що регресійні коефіцієнти, займана позиція особистості щодо себе та інших (агресивно-негативна чи позитивно-поблажлива (соціально адаптований або дезадаптований)), та напруженість підвищують рівень самотності. Виходить, що переживання почуття самотності у жінок з різних соціальних груп, збільшує сукупність адаптаційних реакцій на вплив різних несприятливих стрес-факторів, які викликають стан напруги і впливають на вибір агресивно-негативної займаної позиції щодо себе та оточуючих, роблячи їх більш дезадаптованими в соціальному середовищі.

Навпаки, незалежні змінні, такі як життєрадісний та особистісний потенціал (успішний або неуспішний), а також наявність або відсутність мотивації на самореалізацію, які мають регресійний коефіцієнт значення «-» (мінус), зменшують рівень самотності. Отже, чим більш оптимістичне ставлення жінок до життєвих обставин і труднощів, чим більше вони мотивовані на самореалізацію свого потенціалу, тим менше вони схильні до переживання почуття самотності.

Аналізуючи стандартизований коефіцієнт Бета, можемо помітити, що шкали у чотирьох змінних різні, вони переведені в z-бали, щоби була можливість їх зіставити і говорити про те, що займана позиція особистості щодо себе та інших (агресивно-негативна чи позитивно-поблажлива (соціально адаптований або дезадаптований)) здійснює найбільший внесок у пророкування рівня виразності самотності, ніж три інші змінні, які мають приблизно однаковий вплив на залежну змінну «Самотність».

Також слід зазначити, що отримані незалежні змінні у дослідженій моделі (табл. 3) мають статистичну значущість, що вище за $p > 0,05$.

Таким чином, рівень переживання почуття самотності у жінок буде залежати від того, яку особистісну позицію вони будуть займати щодо себе та інших: агресивно-негативну або позитивно-поблажливу, а це, в свою чергу, безпосередньо буде впливати на їх соціальну адаптацію.

На наступному етапі використовувався регресійний аналіз зі включенням в нього психологічних чинників (незалежних змінних), які безперервно впливають на залежну змінну «Страх бути самій». Одержані результати представлено в табл. 4.

У табл. 4 представлена модель, до якої увійшли 6 чинників (незалежні змінні), що пояснюють залежну змінну «Страх бути самій», а саме 48,5% дисперсії, де 31% дисперсії пояснює типи поведінки, 7% – нейротизм, 3% – відчай, 3% – міжособистісні взаємини, 3% – займану позицію особистості щодо себе та інших, а саме агресивно-негативну або позитивно-поблажливу, 1,5% – особистісні досягнення. Це говорить про якісну модель, яка підтверджується отриманими результатами за критерієм Фішера ($F = 27,2$) і статистичною значущістю цієї моделі ($p < 0,001$).

Виявлені регресивні коефіцієнти (табл. 5) дають можливість побачити, який вплив чинять на страх бути самій виявлені незалежні змінні.

Табл. 5 дає можливість записати рівняння, що дає змогу побачити вплив незалежних змінних на залежну змінну «Страх бути самій».

Страх бути самій = 1,726 (константа) + 1,697 • типи поведінки + 0,754 • нейротизм + 0,633 (займана позиція особистості щодо себе та інших: агресивно-негативна або позитивно-поблажлива) – 0,527 • міжособистісні взаємини (фактор 4) + 0,142 • відчай + 0,075 • особисті + залишок (різниця між прогнозованими і реальними значеннями).

Виходячи з рівняння, можемо говорити, що рівень страху бути самій знижується, коли побудовані та встановлені міжособистісні

Таблиця 4

Модель регресійного аналізу взаємозв'язків у змінних, які впливають на залежну змінну «Страх бути самій»

Модель	Незалежні змінні	R (коефіцієнт)	R-квадрат (коефіцієнт детермінації)	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
6	Типи поведінки	0,558	0,312	0,308	2,22128
	Нейротизм	0,620	0,384	0,378	2,10628
	Відчай	0,645	0,415	0,405	2,05850
	Міжособистісні взаємини	0,662	0,438	0,426	2,02339
	Займана позиція особистості щодо себе та інших	0,685	0,469	0,454	1,97224
	Особистісні досягнення	0,697	0,485	0,467	1,94850

Таблиця 5

Коефіцієнти регресійного аналізу, що показують вплив незалежних змінних на рівень залежної змінної «Страх бути самій» у жінок із різних соціальних груп

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти B	Стандартизовані коефіцієнти Бета	t	Значущість
Константа	1,726		2,132	0,034
Типи поведінки	1,697	0,491	8,270	0,000
Нейротизм	0,754	0,254	4,061	0,000
Відчай	0,142	0,150	2,301	0,023
Міжособистісні взаємини	-0,527	-0,167	-2,569	0,011
Займана позиція особистості щодо себе та інших	0,633	0,212	3,539	0,001
Особистісні досягнення	0,075	0,141	2,295	0,023

взаємини та стосунки у взаємодії між жінкою і соціумом, які є фундаментальними для розвитку особистості загалом, а деструктивний тип поведінки та особистісна агресивно-негативна позиція жінок щодо себе та інших людей, а також емоційна нестійкість, яка супроводжується тривогою, відчаєм і низькою самоповагою, збільшують рівень страху бути самій.

Важливо відзначити, що стандартизований коефіцієнт Бета переведений в z-бали, де у шкалі типів поведінки помітно вище значення, ніж у решти п'яти, у яких значення приблизно рівні. Таким чином, типи поведінки мають найбільший вплив на страх бути самій, ніж інші шкали, які мають вплив на залежну змінну приблизно однаковий. Важливо зазначити, що всі незалежні змінні, які увійшли в модель, є статистично значущими ($p < 0,05$).

Таким чином, рівень страху бути самій залежить перш за все від побудованих взаємин із соціумом, установлених міжособистісних стосунків, а також вибраним жінкою типом поведінки (конструктивна або деструктивна). Також на страх бути самій впливає займана особистісна позиція жінки щодо себе та інших (негативно-агресивна чи позитивно-поблаж-

лива), від чого буде залежати її соціальна адаптація.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, жінкам з різних соціальних груп загалом притаманне переживання почуття самотності і страху бути самій, але вони мають ситуативний характер і не завжди усвідомлюються завдяки захисним механізмам або свідомо заперечуються з огляду на небажання показувати свої почуття іншим людям.

Виявлено, що на підвищення переживання почуття самотності жінки найбільший вплив має їх вибрана агресивно-негативна особистісна позиція щодо себе та інших, яка має прояви у безглуздому існуванні, реактивних та спонтанних проявах агресії, почутті неприкаяності, самотності, невмінні ухилитись від невдач, розбіжності між реальним та ідеальним Я, а це, в свою чергу, впливає на напруженість у міжособистісних стосунках та труднощі соціальної адаптації. Саме вплив різноманітних несприятливих стрес-факторів, які супроводжуються напругою та агресивно-негативною позицією жінки до себе та навколишнього середовища, робить їх соціально дезадаптованими, соціально ізо-

льованими й самотніми. Навпаки, чим більш оптимістичне ставлення жінки до життєвих обставин і труднощів, чим більше вона мотивована на успіх і самореалізацію свого потенціалу (робота й кар'єра, здоров'я, комунікативність, взаємовідносини із соціальним середовищем) та має позитивно-поблажливу особистісну позицію щодо як до себе, так і до інших, тим менше вона схильна до переживання почуття самотності.

Виявлено, що займана агресивно-негативна позиція щодо себе та інших також підвищує рівень страху бути самій. Окрім цього, виявлено, що рівень страху бути самій у жінок із різних соціальних груп підвищує перш за все тип її поведінки, а саме пригнічено-агресивний, який проявляється у конфліктності, неврівноваженості та відчутті сімейної самотності, тобто у побудованих соціальних взаєминах та міжособистісних стосунках, які супроводжуються напруженістю, агресією, відчуженістю, відсутністю поваги. Також на страх бути самій не менший вплив має такий виявлений чинник, як нейротизм, який вмщає відхиляючу педантичність, досконалу любов, боязкість критики, депресію, образу, страх саморозкриття, а також страх зв'язку у стосунках. Все це впливає на емоційну нестійкість і невпевненість у собі, що підкріплюється незадоволеністю внутрішніх бажань і потреб. Отже, деструктивний тип поведінки та особистісна агресивно-негативна позиція жінки щодо себе та інших людей, а також емоційна нестійкість, яка супроводжується тривогою, відчаєм і низькою самоповагою, збільшують рівень страху бути самій.

Також викрито, що чим більше буде гармонії у міжособистісних стосунках, а саме легкості, відчуття захищеності, зацікавленості, поваги, задоволеність потреби самореалізації, що є фундаментальними для розвитку особистості загалом, тим менше буде рівень страху бути самій у жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Ш.М. Гендерная психология. Санкт-Петербург ; Москва : Прай-ЕВРОЗНАК ; ОЛМА-Пресс, 2001. 318 с.
2. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Санкт-Петербург, 2002. 19 с.
3. Виткин Дж. Правда о женщинах (14 мифов, сочиненных мужчинами). Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1996. 256 с.
4. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества. Киев : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины», 2017. 76 с.
5. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2001. № 4. Vol. 31.
6. Кулаева Е.В. Самоопределение женщин с различными типами гендерной идентичности : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Ярославль, 2009. 191 с.
7. Курьянски Д. Как найти мужчину своей мечты. Москва : Мирт, 1995. 416 с.
8. Леонова І.М. Socio-psychological factors of women's loneliness. *Український психологічний журнал*. 2020. № 2 (14). 232 с.
9. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни. *Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук*. 2004. № 1–2 (10–13). С. 23–29.
10. Новицкая Л.Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека. Москва : Флинта, 2013. 321 с.
11. Романова Н.П., Осинский И.И. Одинокие женщины: потребности, жизненные ориентации и пути их реализации : монография. Чита : ЧитГТУ, 2000. 231 с.
12. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2004. 31 с.
13. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Москва, 1999. 195 с.
14. Cacioppo J.T., Hawkley L.C., Ernst J.M. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*. 2006. № 40. P. 1054–1085.
15. Cacioppo J.T., Hughes M.E., Waite L.J. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*. 2006. P. 140–151.
16. Foley S., Linnehan F., Greenhaus H.J., Christy H. The Impact of Gender Similarity, Racial Similarity, and Work Culture on Family-Supportive Supervision. *First Published Group & Organization Management*. 2006. August. P. 420–441.
17. Lindberg M., Forsberg L., Karlberg H. Gender dimensions in women's networking for social innovation. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2016. № 29 (4). P. 410–423.