

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ
САМОТНОСТІ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮSOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EXPERIENCING THE STATE
OF LONELINESS BY MODERN YOUTH

У статті представлена актуальність проблеми переживання стану самотності молодими людьми. Технічний прогрес, соціальні виклики сучасності вносять відчутні корективи у життя молоді. Для здійснення процедури наукового дослідження сформована мета роботи, що полягала у з'ясуванні психологічних особливостей розуміння та переживання стану самотності сучасною молоддю.

Розкрито основні філософські та психологічні підходи до розуміння поняття «самотність», представлена класифікація різновидів самотності у психології, досліджений генезис та переживання стану самотності серед сучасної молоді, а також розглянуті психологічні особливості самотньої особистості. У науковій статті розкрито зміст та організацію емпіричного дослідження явища самотності, здійснено аналіз та інтерпретацію результатів діагностики соціально-психологічних особливостей самотності. З метою діагностики типів та рівнів самотності, а також уявлень респондентів про такий феномен використано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури з тематики дослідження), емпіричні – психодіагностичний інструментарій (глибинне індивідуальне інтерв'ю, опитувальники С. Корчагіної для визначення рівня та типу самотності респондентів, а також вільний асоціативний психолінгвістичний експеримент). Відповідно, отримані результати свідчать, що 35,7% чоловіків віком 17–30 років демонструють неглибокий рівень самотності. У 46,4% респондентів чоловічої статі самотність відсутня взагалі. Понад 35% жінок переживають глибоку самотність. 23,2% чоловіків відзначили у себе дисоціативний тип самотності, 8,9% – дифузний та 17,8% – відокремлену самотність. Водночас для жінок характерною є дисоціативна самотність – 25%. Результати вільного прямого психолінгвістичного експерименту показали, що для респондентів самотність – це нудьга, байдужість до подій, які стаються навколо, апатія, час для розвитку та самовдосконалення, час зупинитись та заспокоїти свої думки, це сум та глибокі переживання, що пов'язане з негативними емоціями та почуттями.

Ключові слова: генезис самотності, відчуження, дисоціативна самотність, молодь, психологічний феномен, усамітнення.

The article presents the relevance of the problem of experiencing loneliness by young people. Technological progress, social challenges of our time make tangible adjustments to the lives of young people. To carry out the procedure of scientific research, the purpose of the work has been formed, which consists in understanding the psychological features of understanding and experiencing the state of loneliness by modern youth.

The main philosophical and psychological approaches to understanding the concept of "loneliness" are revealed, a classification of varieties of loneliness in psychology is presented, the genesis and experience of the state of loneliness among today's youth are studied, and the psychological features of understanding of a lonely person are considered. The scientific article reveals the content and organization of the empirical study of the phenomenon of loneliness, analyzes and interprets the results of diagnosing the socio-psychological characteristics of loneliness. In order to diagnose the types and levels of loneliness, as well as the respondents' perceptions of this phenomenon, the following research methods were used: theoretical (analysis and generalization of scientific literature on the subject of the study), empirical – psycho diagnostic tools (in-depth individual interviews, questionnaires by S. Korchagin to determine the level and type loneliness of respondents, as well as a free associative psycholinguistic experiment. Accordingly, the results indicate that 35.7% of men aged 17–30 years demonstrate a shallow level of loneliness. 46.4% of male respondents have no loneliness at all. More than 35% women experience deep loneliness. 23.2% of men noted a dissociative type of loneliness, 8.9% – diffuse and 17.8% – solitary loneliness. At the same time, women are characterized by dissociative loneliness – 25%. The results of a free direct psycholinguistic experiment showed that for respondents monasticism is boredom, indifference to the events taking place around, apathy, a time for development and self-improvement, a time to stop and calm your thoughts, it is sadness and deep feelings, which is associated with negative emotions and feelings.

Key words: genesis of loneliness, alienation, dissociative loneliness, youth, psychological phenomenon, solitude.

УДК 159.923.2. 937

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.15>

Дідик Н.М.

к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки
і соціальної роботи
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Логвіна О.А.

к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Руденок А.І.

к. психол. н.,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Звертаючись до проблеми самотності, нині ми помічаємо, що вона виступає об'єктом дослідження низки наук про людину, зокрема, соціології, філософії, психології, культурології, педагогіки і навіть медицини та богослов'я. Кожна з них розглядає феномен самотності з позиції своєї специфіки, збагачуючи її новими концептуальними аспектами. Водночас необхідно констатувати, що теоретична і практична розробка окремих аспектів такої проблеми

особливо актуалізується в науково-практичних дослідженнях соціальної психології, оскільки явище самотності зачіпає проблеми взаємин людей. Актуальність дослідження феномену самотності серед молоді зумовлена соціально-психологічними змінами у суспільстві, що пов'язані із сучасним стилем життя, зокрема перебуванням в умовах вимушеної ізоляції через пандемію інфекції COVID-19, а також різними особистісними віковими змінами.

Вивчення феномену самотності диктувало нам необхідність визначення змістових меж власне самого поняття. Слово «самотність» походить від гр. «μονα» (одиниця, єдине, яке використовувалося для позначення фундаментальних елементів буття у стародавній і класичній філософії) [5]. Проблему самотності розглядав давньогрецький філософ Арістотель, який говорив, що людина поза суспільством або Бог, або звір [11]. Водночас, на думку Н. Аббаньяно та його послідовників, індивід, залишившись наодинці із собою, може безпосередньо приступити до пошуку шляху власного буття. Іншими словами, кожній людині необхідно усамітнюватись, щоб оцінити свої вчинки та обдумати речі, які її турбують [11].

У словнику психологічних термінів зазначено, що самотність – психічний стан людини, який проявляється в дефіциті спілкування, ізоляції від інших людей [9]. Залишена наодинці із собою, людина відчуває дискомфорт, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини. Першими з психологів та психотерапевтів, хто почав досліджувати проблему людської самотності, були психоаналітики школи З. Фрейда. На їхню думку, самотність стає наслідком проявів таких рис особистості, як нарцисизм, манія величчя та агресивність [8, с. 15].

У сучасній психології існує декілька класифікацій стану самотності. Перший вид самотності передбачає відчуження особистості від інших людей, норм, цінностей та світу загалом. У такому разі процеси ідентифікації відбуваються в межах свого «Я», людина розуміє власний стан та причини, які його викликали. Цей вид самотності отримав назву «відокремлена самотність». Другий вид зумовлений ідентифікацією себе з іншими людьми та групами. Може розпочинатися з невдоволення собою, і, як наслідок, людина починає самовдосконалюватись або копіювати того, хто здається їй успішнішим та авторитетним. Згодом відбувається поступова втрата свого «Я», особистість починає «розчинятися у соціумі». Саме тому цей вид отримав назву «дифузна самотність» [2, с. 45–49]. Між цими двома різновидами є закономірність: у першому варіанті людина відокремлюється від інших, у другому – від себе.

Наступний вид – дисоціативна самотність. Це найскладніший стан переживання самотності. Спочатку людина порівнює себе з іншою особою (еталоном) та копіює її спосіб життя, довіряючи «як самій собі». Наступним етапом стає різке відчуження від об'єкта наслідування, що є відображенням справжнього ставлення людини до самої себе. Деякі свої риси особистості вона приймає, інші – ні. І коли проєкція цих неприйнятих якостей відображається в об'єкті ідентифікації, він одразу відкида-

ється. При цьому почуття самотності відчувається особливо гостро, яскраво та боляче.

Суб'єктивно позитивний вид самотності – це усамітнення, контролюване почуття самотності. Цей різновид є варіантом переживання психологічної окремоті, усвідомлення власної індивідуальності, автономності, самості. В контексті особистісного генезису цей вид зумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму, механізмами якої виступають здатність до саморегуляції і рефлексія [7].

Слід зазначити, що у разі відсутності психологічної та психотерапевтичної допомоги всі різновиди надмірного стану негативної самотності можуть трансформуватись у клінічну форму, яка оцінюється медичними спеціалістами як патологія та потребує кваліфікованого медичного втручання. Кожен із вказаних видів стану самотності має свої особливості та закономірності з погляду генезису та поведінкових проявів особистості.

У процесі дослідження генезису феномену самотності нас зацікавило питання, яким чином виникає це відчуття. В перші роки свого життя дитина перебуває під материнською опікою, вона безтурботно взаємодіє, грає з дітьми та не відчуває самотності. Це явище починає з'являтися згодом, у період, коли дитина розуміє, що вона окрема особистість. Вона починає усвідомлювати свою унікальність, формується власний характер та система взаємин.

Процеси ідентифікації та відчуження працюють постійно [10]. Вони взаємозалежні і якщо один із цих процесів починає домінувати, то виникає дисонанс, внаслідок чого людина поступово починає втрачати своє «Я» [10]. У разі домінування ідентифікації виникає потреба в іншій людині або групі, з якою можна психологічно споріднитись. У разі довготривалого відчуження особистість абстрагується від інших, захищаючи межі свого «Я». Проте людина поступово втрачає власне «Я», тому що пізнання себе відбувається у середовищі спілкування. Тривала ізоляція без взаємозв'язків із суспільством не дозволяє цілком пізнати властивості свого «Я».

Важливим моментом є те, що молоді люди, особливо підлітки та юнаки, – це найуразливіші категорії у сприйнятті відчуття самотності [10, с. 143]. Юнак у прагненні переконати оточуючих у своїй самостійності, цінності своєї особистості, її унікальності та неповторності неминуче стикається зі станом самотності, «розмовою із собою», яка допомагає йому пізнавати та розвивати себе як особистість. Усамітнення допомагає відігравати різні життєві ролі та ситуації, які в реальному житті часто їм недоступні. Проте індивідуалізація, як і всі

процеси підліткового віку, мають зворотну сторону. Юнак у намаганнях захистити межі свого «Я» шукає усамітнення, а досягнувши його, пізнавши себе, він прагне вже позбутись самотності. І єдиний шлях до звільнення – це віднайти розуміння і підтримку в іншій людині [3].

Молодь постійно перебуває у певній соціальній групі (школа, вищі навчальні заклади, робота), яка чинить на неї суттєвий вплив. Звідси виникають труднощі протистояння думці групи, оскільки, зробивши це, молоді люди втрачають відчуття безпеки, яке і дає приналежність до групи. Ті, що йдуть всупереч настановам групи або відторгнені нею, неодмінно стикаються зі станом самотності [10]. У разі, якщо підліток не має близького друга, який би його зрозумів, він стає ще більш самотнім. Особи юнацького віку переживають стан самотності більш спокійно завдяки краще сформованому усвідомленню власного «Я». Водночас, якими б не були причини самотності людини, важливо те, як вона її сприймає та застосовує.

Самотність супроводжується низкою типових проявів. Зазвичай самотні відчувають себе психологічно ізольованими від інших людей та нездатними до налагодження дружніх та романтичних стосунків. Самотня особистість може бути пригнічена, сумна, з низькою самооцінкою і зниженим настроєм та мати переконання у тому, що її ніхто не любить та не поважає. Відповідно, самотня людина починає ізолювати себе від інших, уникаючи соціальних контактів. Самотні особистості зазвичай небалакучі, поведуться тихо, намагаючись бути непомітними. Часто відзначають втому та стан апатії, знижену продуктивність у робочий час, мають схильність до песимізму та гіпертрофоване почуття жалю до себе [6].

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики дав нам можливість сформулювати низку методологічних положень для здійснення програми психодіагностичного дослідження самотності серед молоді:

- прагнення до усамітнення притаманне людині природним чином, проте у процесі формування особистості зростає ймовірність розвитку деструктивного, гіпертрофованого почуття самотності. Дослідники визначили декілька класифікацій стану самотності. Ми використовуємо одну з них, яку описали вище;

- високий рівень відчуження від світу завжди викликає гостре переживання почуття самотності. Виражене відчуження провокує втрату емоційного зв'язку з іншими людьми, знайомими місцями, важливими спогадами, ситуаціями і хвилюваннями, які стають чужими для особи, а взаємодія з ними втрачає сенс. З часом у свідомості такої людини накопичуються відчужені об'єкти, що посилюють дію механізмів відчуження, сприяючи втраті зв'язку

з навколишнім світом. Індивід розуміє фізичну реальність об'єктів, але не допускає можливості психологічної близькості з ними. Залежно від індивідуальних особливостей це може проявлятися у формі високої тривоги, страху, агресії, розгубленості, недоброзичливості тощо;

- дифузна самотність виникає через високі тенденції суб'єкта ідентифікувати себе з іншими людьми, соціальними групами, ідеями тощо. Це призводить до втрати людиною власного «Я», що в майбутньому спричиняє відчуття глибокої самотності, загубленості у світі і страху до нього;

- дисоціативна самотність – найскладніший різновид, який зумовлений високоамплітудними стрибками: від максимальної ідентифікації з іншими до максимального відокремлення від усіх. Тривале перебування у такому стані надзвичайно швидко виснажує людську психіку. Такий вид самотності притаманний експресивним людям. Їхні емоції проявляються яскраво, часом бурхливо, а здатність до самоконтролю значно знижена;

- усамітнення – це суб'єктивно позитивний вид прийнятої самотності. Людина знаходить гармонію між самотністю та спілкуванням з іншими і сама визначає час, коли їй потрібно усамітнитись. При цьому вона легко контролює свій психоемоційний стан.

Сформульовані на основі теоретичного аналізу узагальнення визначили логіку нашого емпіричного дослідження. На діагностичному етапі застосовувались такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблемами дослідження), емпіричні – психодіагностичний інструментарій (індивідуальне інтерв'ю, що досліджує думки респондентів стосовно самотності, опитувальники для визначення рівня та типу самотності респондентів (за С. Корчагіною), вільний прямий асоціативний психолінгвістичний експеримент).

Групою респондентів нашого дослідження стали викладачі та студенти Хмельницького національного університету. Загальна кількість досліджуваних – 56. Вік досліджуваних – 17–30 років. Респондентів чоловічої статі – 28 (50%) учасників, жіночої – 28 (50%) осіб. За допомогою методики С. Корчагіної ми визначили рівні самотності відповідно до такого розподілу: дуже глибока самотність – 39–48 балів; глибока самотність – 28–38 балів; неглибоке відчуття самотності – 17–27 балів; відсутність відчуття самотності – 12–16 балів.

Відомо, що є три види негативної самотності, які деструктивно впливають на психологічний стан особистості. Тому було важливим визначення цих трьох видів самотності у молоді. Всі респонденти були опитані протягом вересня 2021 року. Розподіл результатів діагностики рівнів самотності представлено в табл. 1.

Таблиця 2

Результати діагностики типів самотності (%)

Тип самотності	Розподіл відповідно до статі респондентів	
	Чоловіки	Жінки
Дисоціативна	23,2%	25%
Дифузна	8,9%	7,1%
Відокремлена	17,8%	17,8%

Із таблиці 1 видно, що 35,7% чоловіків віком 17–30 років продемонстрували неглибокий рівень самотності. Це майже вдвічі більше, ніж наявність глибокого і дуже глибокого рівнів самотності сумарно – 17,8%. У 46,4% респондентів-чоловіків самотність відсутня, що у 6 разів перевищує жіночий показник. Водночас 35,7% жінок переживають глибоку самотність, цей показник утричі більший, ніж у чоловіків. Лише у 7,1% жінок самотність відсутня. Варто зазначити, що дуже глибоку та неглибоку самотність відчувають 28,5% респондентів жіночої статі.

Як видно з рисунку 1, для респондентів характерний неглибокий рівень самотності. Серед опитаних респондентів глибоке та дуже глибоке переживання самотності притаманне більше жінкам. Ми також провели аналіз типів переживання самотності молоді за методикою С. Корчагіної. Нижче у таблиці 2 представлені результати діагностики типів самотності серед опитаних респондентів.

Респонденти-чоловіки показали такі результати: 23,2% відзначили у себе дисоціативний тип самотності, 8,9% – дифузний та 17,8% – відокремлену самотність. Водночас для респондентів жіночої статі характерною є дисоціативна самотність – 25%. Дифузний тип притаманний лише 7,1% жінок, відокремлений – 17,8%.

З рисунку 2 видно, що найбільший показник у жінок та чоловіків становить саме дисоціативний тип самотності. Водночас у жінок, порів-

няно з чоловіками, показник більший на 1,8%. У цьому стані особливо гостро людина переживає відчуття покинутості та нерозуміння тих, хто раніше був поряд. Суб'єктами дисоціативної самотності спотворено сприймається не лише свій образ, а і ставлення щодо нього інших людей. Відокремлена самотність посідає друге місце за показниками. Примітним є те, що вони однакові у респондентів обох статей – 17,8%. Найнижчими є показники дифузної самотності – 8,9% у чоловіків та 7,1% у жінок.

Наступним етапом емпіричної діагностики було проведення психолінгвістичного вільного асоціативного експерименту. З метою з'ясування семантичного простору концепту «самотність» серед сучасної молоді нами проводився вільний асоціативний експеримент. Робота здійснювалась у письмовій формі за такою інструкцією: респонденти вказували стать та вік, писали п'ять перших асоціативних слів чи словосполучень у відповідь на слово-стимул «самотність». Надавалось 60 секунд на підбір

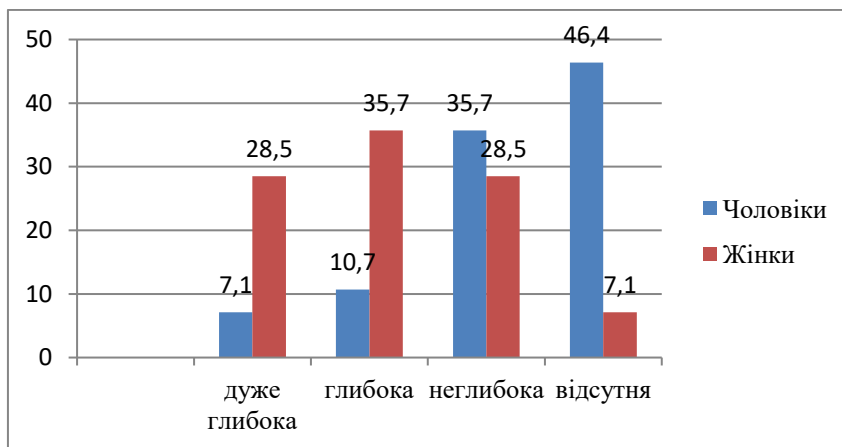


Рис. 1. Рівень самотності молоді (%)

Таблиця 1

Результати діагностики рівнів самотності за методикою С. Корчагіної

Рівні самотності	Чоловіки		Жінки	
	Абсолютне значення	%	Абсолютне значення	%
Дуже глибока	2	7,1	8	28,5
Глибока	3	10,7	10	35,7
Неглибока	10	35,7	8	28,5
Відсутня	13	46,4	2	7,1

п'яти асоціацій. За допомогою функції «частота» в програмному забезпеченні Microsoft Excel була встановлена абсолютна частота повторень та їх відсоткове значення. У таблиці 3 представлені результати проранжованих асоціацій, абсолютні повторення асоціацій (тобто фактична кількість повторень певної асоціації) та частотні відсоткові значення перших 8 рангових лексем до слова-стимулу «самотність» (відношення абсолютного значення певної лексеми до загальної кількості асоціацій).

Здійснивши дослідження масиву отриманих асоціацій до стимулу «самотність», було виявлено значну кількість рівночастотних асоціацій. Ядерною асоціацією 1 рангу стала асоціація «сірий (колір)» (46,43%). У зону найближчої периферії потрапили асоціації «похмура погода» та «спокій» (35,71%) – ранг 2, «спустошеність» – ранг 3 (25%), «чорний» (21,43%) – 4 ранг, «легкість» та «комфорт» (17,86%) – 5 ранг. Наступні реакції входять у зону віддаленої периферії. Так, асоціації «музика», «синій» та «сум» – рівночастотні реакції (14,29%), що мають 6 ранг. «Розвиток/саморозвиток», «роздуми», «пуста кімната», «вітер» (10,71%) – 7 ранг; «вечір», «фіолетовий», «білий», «дорога», «насолада»,

«сонливість» є також рівночастотними реакції (7,14%) – 8 ранг. Усі інші асоціативні реакції є низькочастотними та віддаленої периферії, а також одиничні реакції, які отримали частоту менше 1.

У підсумку дослідження асоціативного поля «самотність» за п'ятьма реакціями для жінок та чоловіків молодого віку ця лексема представлена як полісемантична і розкриває такі психолінгвістичні характеристики досліджуваного концепту: самотність – це нудьга, байдужість до подій, які стаються навколо, апатія; самотність – це час для розвитку та самовдосконалення, час зупинитись та заспокоїти свої думки; самотність – це сум та глибокі переживання, що викликають безліч негативних думок; це явище має переважно негативне забарвлення, пов'язане з негативними емоціями та почуттями (відчай, страждання, апатія, ненависть, сльози, образа, тривога, депресія тощо). У таблиці 4 представлений частотний аналіз результатів асоціативного експерименту за першою реакцією.

Згідно з аналізом першої реакції респондентів на слово-стимул «самотність», ми відібрали 5 перших рангів реакцій, які є високо-

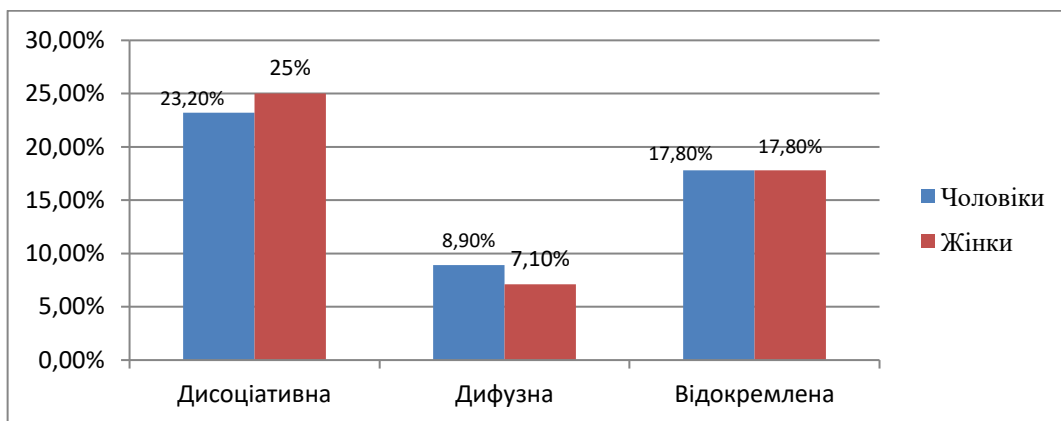


Рис. 2. Тип самотності молоді (%)

Таблиця 3

Частота значущих асоціацій респондентів на стимул «самотність»

Асоціація	Ранг	Кількість повторень	Відсоткове значення, %
Сірий (колір)	1	26	46,43
Похмура погода	2	20	35,71
Спокій	2	20	35,71
Спустошеність	3	14	25,00
Чорний (колір)	4	12	21,43
Легкість, комфорт	5	10	17,86
Музика	6	8	14,29
Синій (колір), сум	6	8	14,29
Розвиток, саморозвиток	7	6	10,71
Роздуми, пуста кімната, вітер	7	6	10,71
Вечір, фіолетовий колір, білий, дорога, насолада, сонливість	8	4	7,14

Таблиця 4

Асоціації досліджуваної молоді на стимул «самотність» за першою реакцією

Асоціація	Ранг	Кількість повторень	Відсоткове значення, %
Сірий (колір)	1	26	46,43
Похмура погода	2	20	35,71
Спокій	2	20	35,71
Спустошеність	3	14	25,00
Чорний (колір)	4	12	21,43
Легкість, комфорт	5	10	17,86

частотними та належать до зони найближчої периферії асоціативного поля цього поняття. Отже, асоціація «сірий (колір)» залишилась лідируючою лексею 1 рангу з частотою 46,43%. У ядро поля також потрапила реакція «похмура погода» та «спокій» (35,71%) як предметне визначення «сірого» кольору. Наступні реакції: «спустошеність» (25%) – 3 ранг, «чорний» (21,43%) – 4 ранг, «легкість» та «комфорт» (17,86%) – 5 ранг.

Аналіз отриманих асоціацій на слово «самотність» дав можливість припустити, що в індивідуальному досвіді у наших респондентів переживання стану самотності є більше амбівалентним та пов'язано із сірим, чорним, фіолетовим, синім та білим кольорами, похмурою погодою, спокоєм, спустошеністю, легкістю, комфортом, музикою, сумом, розвитком, роздумами, пустою кімнатою, вітром, вечором, дорогою, насолодою та сонливістю.

Висновки з проведеного дослідження.

Феномен самотності протягом тисячоліть залишається актуальною темою для філософів, поетів, науковців та психологів. Складність інтерпретації самотності зумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та суспільною) сутністю людини, різноманітним форм і рефлексії самотності. Суперечності у поглядах полягають у тому, що нині феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені не досить. У зв'язку зі швидкими технологічними змінами у світі люди почали все більше переживати явище самотності. За результатами емпіричного дослідження серед молоді ми виявили, що частота переживання стану самотності притаманна більше жінкам порівняно із чоловіками. Варто зазначити, що жінкам також характерно відчувати глибокий рівень самотності. Причинами соціально-психологічної самотності у молоді є дефіцит емоціональних зв'язків, порушення системи міжособистісного спілкування, тиск та напруження сучасного світу та його вимоги щодо існування.

Серед основних засобів подолання негативних проявів переживання самотності у соціально-організаційному ракурсі актуальним є завдання формування соціальних зв'язків і пропаганда нових інтересів у суспільстві, популяризація позитивних суспільних рис та

цінностей людини. Перспективами подальших розвідок може бути збільшення числа вибірки респондентів, логніюдний аналіз переживання стану самотності протягом тривалого періоду навчання в закладах вищої професійної освіти, а також крос-культурний аналіз серед респондентів – мешканців міської та сільської місцевості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии. *Вопросы психологии*, 2010. № 1. С. 5–12.
2. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология самотності : навчальний посібник. Київ : Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
3. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена. *Прикладная психология*, 2020. № 4. С. 28–36.
4. Журавльова Т.П. Самотність у етимологічному, психологічному та історичному аспектах. Київський національний лінгвістичний університет. URL: http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Philologia/44931.doc.htm (дата звернення: 15.12.2021).
5. Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. Москва : Логос, 2008. 424 с.
6. Колесникова Г.И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл. *Фундаментальные исследования*, 2015. Вып. 2. С. 20–21.
7. Корчагина С.Г. Психология одиночества. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
8. Малышева С.В., Рождественская С.В. Особенности чувства одиночества у подростков. *Вестник Московского университета*, 2011. № 3. С. 63–68.
9. Пьянкова Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 2012. Вып. 3. С. 141–145.
10. Словник психологічних термінів. Національний фармацевтичний університет. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 30.11.2021).
11. Стасенко Л.В. Проблема самотності в філософії. *Матеріали XLVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 2017. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2017/paper/view/2428> (дата звернення: 29.12.2021).
12. Швал Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 2001. 258 с.