

Психологія

УДК 159.944.4

Голованов Руслан Ігорович

студент

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Holovanov Ruslan

Student of the

Black Sea National University named after Petro Mohyla

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ
СИНДРОМУ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ
PSYCHOLOGICAL FACTORS PREVENTING THE DEVELOPMENT
OF LONELINESS SYNDROME OF FIRST-YEAR STUDENTS**

***Анотація.** У статті розглянуто психологічні чинники запобігання розвитку синдрому самотності в студентів-першокурсників. Поняття «самотність» у статті розглянуто в якості певного психологічно-соціального стану особистісної ізоляції, відчуження, супроводжуваного фрустративними, депресивними й тривожними проявами, доповненими почуттям непотрібності. Виникнення самотності у студентів-першокурсників спричиняється, передусім, індивідуальними особистісними особливостями (низькою самооцінкою, сором'язливістю, невмінням встановлення контактів на міжособистісному рівні, побоюванням відторгнення); віковими характеристиками розвитку осіб юнацького віку як такого, якому притаманна кризовість; мікросоціальними особливостями, характером родинних взаємин, закономірностями виховання, невимушеними стресогенними обставинами, зокрема, втратою рідної людини, розлученням батьків; макросоціальними особливостями,*

представленими політичною, соціально-економічною ситуацією в країні та світі тощо.

Аналіз функційних особливостей, що супроводжують суб'єктивне переживання самотності студентами-першокурсниками, інспірує висновок стосовно залежності особливостей реценції самотності людиною прямо зумовлена її індивідуальними особистісними особливостями. Проте шанси для успішного й ефективного подолання зазначеної проблеми суттєво підвищуються за умови своєчасного виявлення ознак, що сигналізують про появу самотності й відчуження, а також чіткого визначення причин виникнення цих психологічних феноменів.

Як ефективна форма подолання синдрому самотності в студентів-першокурсників запропонований соціально-психологічний тренінг. Ця форма роботи представляє собою навчання шляхом набуття та осмислення життєвого досвіду, який моделюється у груповій взаємодії людей. В основу тренінгу з подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників мають бути покладені такі принципи як, моделювання ситуації новизни та невизначеності, ігровий характер взаємодії учасників і тренера, позитивний зворотний зв'язок, відмова від критики змісту роботи, баланс між інтуїцією та критичним мисленням, ретроспективне вибудовування паралелей між змістом занять та життєвим досвідом учасників, широке застосування засобів візуальної та пластичної експресії.

Ключові слова: самотність, синдром самотності, юнацький вік, студенти-першокурсники, психологічний тренінг.

Summary. The article deals with psychological factors preventing the development of loneliness syndrome in first-year students. The concept of loneliness is considered in the article as a certain psychological and social state of personal isolation, alienation, accompanied by frustrating, depressive and

anxious manifestations, supplemented by a feeling of uselessness. The emergence of loneliness in first-year students is caused, first of all, by individual personal characteristics (low self-esteem, shyness, inability to establish contacts on an interpersonal level, fear of rejection); the age characteristics of the development of persons of youth age as such, which is characterized by crisis; microsocial features, the nature of family relationships, patterns of upbringing, unforced stressful circumstances, in particular, loss of a loved one, divorce of parents; macrosocial features represented by the political, socio-economic situation in the country and the world, etc.

The analysis of the functional features that accompany the subjective experience of loneliness by first-year students inspires a conclusion regarding the dependence of the features of the reception of loneliness by a person directly determined by his individual personal characteristics. However, the chances of successfully and effectively overcoming the mentioned problem are significantly increased if signs of loneliness and alienation are detected in a timely manner, as well as a clear definition of the causes of these psychological phenomena.

Social and psychological training is proposed as an effective form of overcoming the loneliness syndrome in first-year students. This form of work represents learning through the acquisition and understanding of life experience, which is modeled in the group interaction of people. The training to overcome the consequences of experiencing loneliness among first-year students should be based on such principles as modeling the situation of novelty and uncertainty, the playful nature of the interaction between the participants and the trainer, positive feedback, refusal to criticize the content of the work, the balance between intuition and critical thinking, retrospective construction of parallels between the content of classes and life experience of the participants, wide use of means of visual and plastic expression.

Key words: *loneliness, loneliness syndrome, youth, first-year students, psychological training.*

Актуальність дослідження. В останні роки в українському суспільстві помітно виріс інтерес до вивчення феномена самотності. Причина цього полягає в тому, що в сучасній Україні значна частина населення відчуває самотність у всіх формах її прояву. При цьому масштаби самотності, особливо в її соціальній формі (хоча має місце також розширення сфери культурної та міжособистісної самотності), демонструють тенденцію до збільшення.

Основна причина цього полягає в тому, що багато українців у наш час відчувають втрату національної та культурної єдності, внаслідок чого рівень соціального в суспільстві є дуже низьким. Крім того, підвищення соціальної мобільності населення, а також зміна морально-етичних норм, що провокує конфлікт поколінь та сприяє зниженню стійкості сімей, сприяють падінню рівня міжособистісної довіри.

Феномен самотності є гострим кризовим станом. Він може спричиняти вплив на виникнення негативних станів психіки студентів-першокурсників, що призводитиме до зниження навчальної успішності, формування загальної незадоволеності життям. Сукупність зазначених чинників зумовлює актуальність дослідження цього феномену із профілактичною метою.

Огляд літератури. У зарубіжній та вітчизняній психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномена самотності. Так, у дослідженні В. Бедан увагу сфокусовано на автономності особистості в переживанні нею самотності [1]. І. Бринза та В. Бедан вивчають особливості самоставлення та переживання самотності в юнацькому віці [2]. У роботі Л. Варави самотність розглянуто крізь призму її переживання у стані соціальної депривації [3]. О. Грановська виокремлює закономірності переживання самотності особистістю в подружньому житті [4]. У дослідженні Л. Калашникової проаналізовано функційність усамітнення в житті юнака [5]. О. Лавренко виділяє провідні характеристики самотності

як соціально-психологічного феномена [6]. У дисертаційному дослідженні В. Лащук визначені психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці [7]. В. Сіляєва характеризує особливості образу «Я» в самотніх жінок [8]. У класичних дослідженнях зарубіжних науковців П. Слейтера [9] та Р. Вейса [10] запропоновано теоретичну структуру поняття «самотність». Проте, попри позірну розмаїтість розглянутих студій, наразі відсутнє цілісне дослідження, присвячене висвітленню закономірностей переживання самотності студентами першого курсу. Відтак, тема дослідження є актуальною.

Мета дослідження – визначити психологічні чинники, сприятливі для запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначає В. І. Сіляєва, зараз «можна говорити про самотність як про серйозну соціальну проблему. Посилення індивідуалізму, ослаблення зв'язків у первинній групі, інтенсифікація соціальної мобільності, збільшення роздробленості у суспільстві та викликана цим нестабільність призводять до зростання у ньому соціально обумовленої самотності» [8].

З іншого боку, не можна залишити без уваги і той факт, що розвиток Інтернету та похідних феноменів (соціальні мережі, індустрія онлайн-ігор тощо) призводить до значного скорочення масштабів живого спілкування між людьми. Досвід розвинених країн (особливо Японії, Південної Кореї та США) показує, що подібна тенденція може призвести до виникнення в Україні якогось аналога феномена, відомого у світі як «хікікоморі», суть якого полягає у відмові людини від спілкування з оточуючими, що супроводжується спробою підмінити реальне життя віртуальним.

Ефективне вирішення цих проблем може бути здійснене лише на основі відповідних теоретичних розробок. Незважаючи на зростання соціальної значущості проблеми самотності, її вивченням продовжують

займатися насамперед фахівці в галузі соціальної роботи та психології [2; 3; 4].

Разом із тим, у сучасній психології досі відсутній єдиний підхід до розуміння природи самотності. Оскільки науковці поки що не можуть однозначно відповісти на запитання про причини та умови виникнення проблеми, її практичне розв'язання є вкрай ускладненим. Крім того, відсутність єдиного підходу до інтерпретації поняття «самотність» заважає точному діагностуванню цього феномена [5].

Останнє є особливо важливим з огляду на те, що в останні десятиліття окремі суспільні страти перетворилися на об'єкт підтримки з боку соціальних служб та благодійних організацій (зокрема, самотні літні люди). Надання останнім необхідної допомоги можливе лише на основі підтвердження їхньої приналежності до категорії «самотніх», і в цьому відношенні роботу представників служби соціального захисту та волонтерів помітно ускладнює відсутність єдиного тлумачення цього поняття [4].

Усе це свідчить необхідність проведення додаткових досліджень у цій галузі з позицій психології. Насамперед необхідно визначити зміст поняття «самотність», а також виявити причини і передумови широкомасштабного поширення даного явища в нашому суспільстві [5].

Тепер уточнимо індикатори, на основі яких у психологічній літературі розкривається «самотня людина», спробуємо сконструювати або операціоналізувати категорію «самотня людина». Застосовуючи висунутий П. Слейтером спосіб конструювання категорії «бідних людей» до побудови категорії «самотня людина», можна запропонувати характерні ознаки, за якими можна зарахувати людей до числа учасників цієї соціальної групи [9].

Ця група людей об'єднується за допомогою колективної настанови, яку інші члени суспільства визнають як відмінну характеристику щодо цієї групи. Самотніми людьми є не тільки ті, хто страждає лише від дефіциту міжособистісного спілкування або відчуває себе неповноцінним, але й ті,

хто отримує державну допомогу або мав її отримувати, але не скористався цією можливістю; має низький рівень соціальної ідентичності (криза ідентичності), міжособистісної довіри, менш адаптований до умов суспільства, наділений інтернальним локус-контролем, низьким рівнем задоволеності своїм життям [2].

Відносини між групою населення, що визначається категорією «самотні», та іншою частиною населення мають найчастіше негативний відтінок і виражаються у формі соціальної ексклюзивності, соціальної дискваліфікації чи неприйняття (у крайніх випадках відторгнення) групою. В аспекті залежності від служб соціальної допомоги самотня людина для суспільства представляє певну категорію, оскільки вона інституалізована структурами, створеними для надання соціальної та психологічної допомоги її представникам, а саме державними установами [6].

Р. Вейс, фундатор інтеракціоністського підходу у дослідженні феномену «самотність» [10], вводить такі поняття, як «емоційна самотність» та «соціальна самотність». У його працях самотність сприймається як «стан, викликаний відсутністю тісної інтимної прихильності» [10].

Слід зазначити, що слово «прив'язаність» має на увазі наявність певного зв'язку між людьми чи залежності. Існування такого зв'язку говорить про те, що людина не самотня.

Соціальну самотність Р. Вейс визначав як «відсутність доступного кола спілкування та задоволення соціальних зв'язків. Почуття вигнання, неприйняття тощо є основними формами її вираження. Такий тип самотності болісний і супроводжується різноманітними негативними емоціями – відчуттям нудьги, смутку, туги, розпачу, пригніченості, жалю до себе, знедоленості, неповноцінності тощо» [10].

У процесі дослідження феномена самотності західними вченими висунуто безліч класифікацій, що визначають сутність цього явища. Наприклад, П. Слейтером сформульовані чотири виміри самотності, які

представлені в нерозривному зв'язку: 1) космічна; 2) культурна; 3) соціальна; 4) міжособистісна [9].

Космічним виміром самотності позначається самосприйняття людини у світі, сенс існування землі, віра у долю тощо. Культурна самотність виявляється в людей, які відчують, що їхній зв'язок із власною культурною спадщиною розірвано, або ж загальноприйнята культура неприйнятна для їхнього внутрішнього світу [9]. Соціальний та міжособистісний виміри самотності орієнтовані на зв'язки, відносини, взаємодію індивідів та груп. Таким чином, зосередимо увагу на аналізі останніх двох видів самотності.

Виникнення міжособистісної самотності Р. Вейс пов'язує із втратою особою глибокого спілкування з іншою людиною. Невміння будувати взаємини у процесі спілкування, встановлювати довірчі стосунки з іншими людьми призводить до виникнення цього типу самотності.

Р. Вейс представляє таку класифікацію типів самотності залежно від типу ізоляції [10]:

Самотність, викликана соціальною ізоляцією – це явище спричинене відсутністю доступного кола спілкування людей, здатних задовольнити потребу у спілкуванні як такому, у міжособистісних контактах.

Самотність, викликана емоційною ізоляцією – це явище виникає внаслідок відсутності прихильності до конкретної людини або тоді, коли людина відокремлює свої емоції від спогадів про подію і стає нездатною до близьких відносин з іншими людьми.

До основних форм самотності належать [10]:

1. Фізична самотність – об'єктивна ситуація, коли людина вимушено чи добровільно залишається одна.
2. Душевна самотність – в основі цього феномена лежить почуття втрати, неприйняття людини іншими.

Розглянувши сутність, види, причини та чинники виникнення самотності, перейдемо до виявлення соціально-психологічної сутності самотності. І. Бринза та В. Бедан зауважують, що соціально-психологічну сутність самотності можна розглянути у межах концепції загальної системи соціальних взаємодій [2].

У процесі життєдіяльності індивід інтегрований у систему соціальних взаємодій, але у певний час і під впливом специфічних чинників він може обмежити свої соціальні зв'язки чи розірвати їх остаточно і вибрати самотність. Важливо наголосити на тому, що існує різна реакція на цю ситуацію, на яку впливає той чи інший вид самотності [4].

Засоби подолання самотності традиційно поділяють на соціально-психологічні, соціально-медичні та організаційні.

Перші включають проведення комунікативних тренінгів для формування у людей навичок спілкування, а також психотерапію та психокорекцію з метою усунення хворобливих ефектів самотності, другі – вироблення навичок самозбережної поведінки, треті – створення клубів і груп спілкування як інструментів формування нових соціальних зв'язків та пропаганду нових інтересів замість втрачених [7].

Особливо слід зазначити, що перелічені засоби не орієнтовані на усунення об'єктивних чинників, що породжують переживання самотності, і неповною мірою здатні компенсувати вплив на людину з боку зовнішнього середовища. Останнє прямо вказує на необхідність проведення додаткових досліджень у цій галузі.

Самотність є актуальною проблемою для сучасних студентів-першокурсників. Опиняючись у новому для себе середовищі закладу вищої освіти, вони гостро реагують на той дискомфорт, який відчують унаслідок не завжди успішних спроб адаптації.

Самотність студентів-першокурсників як соціально-психологічний феномен існує як відповідь на соціально-економічні, політичні та інші

перетворення, що відбуваються, оскільки крім конструктивних моментів вони мають і руйнівні наслідки, такі як індивідуалізм, урбанізація, ослаблення міжособистісних відносин, ламання традицій тощо. Наслідком цього є нездатність студентів, пристосуватися до швидкозмінних ритмів життя, що сприяє посиленню почуття самотності, яка, у свою чергу, є певним «захистом» від соціально-історичних подій, що відбувалися і відбуваються.

Навчаючись, студент постійно стикається із певними алгоритмами у виконанні поставлених завдань, однак вони не завжди увінчуються успіхом, адже можуть застаріти і не суміщатися з особистістю студента [9]. Саме тому творчий підхід до навчальної діяльності допомагає у виконанні будь-яких функційних обов'язків.

Загалом, у творчому процесі є кілька етапів, які відрізняються від традиційної діяльності лише сутнісним наповненням: постановка проблеми (загальне орієнтування у проблемному полі, звертання до вже відомої інформації, пошук прогалин у знаннях); аналіз даних; мобілізація інформації (формулювання на її основі нового бачення проблеми, що може завершитися інтуїтивним осяянням – інсайтом); оцінка результатів [6].

Відповідно до вищезазначеного, передумовами успішного подолання наслідків переживання самотності в студентів-першокурсників є наступні аспекти [2]:

1. Розвиток бази знань та умінь, накопичення та систематизація того запасу інформації, на основі якого можна створювати щось нове, а також удосконалення навичок, необхідних для відповідного виду діяльності.

2. Створення атмосфери, яка привертає до творчості. Ключова характеристика цієї атмосфери – відсутність критики на стадії породження ідей, що дозволяє подолати внутрішні обмеження, які перешкоджають тому, аби побачити проблему в новому ракурсі.

3. Пошук аналогій. Шанси на творче рішення завдань збільшуються, якщо вдається розгледіти аналогії між ними та іншими проблемними ситуаціями, навіть якщо вони на перший погляд не схожі.

Таким чином, серйозним завданням у роботі з подолання наслідків переживання самотності в студентів-першокурсників повинно бути сприяння їхньому особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні. На основі аналізу сучасної літератури, досліджень, публікацій та власного досвіду пропонуємо такий алгоритм для подолання наслідків переживання самотності в студентів, які навчаються на першому курсі:

1. Збір інформації про рівень розвитку емпатичності у студентів: добір відповідних методів і методик для проведення дослідження рівня розвитку креативних здібностей; констатуючий експеримент та обробка результатів.

2. Відповідно до результатів дослідження, об'єднання студентів у міні-групи у відповідності з рівнем сформованості в них відчуття самотності.

3. Розробка тренінгової програми з подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників у відповідності до сформованих підгруп та поставлених цілей і завдань.

4. Проведення розроблених тренінгів у підгрупах.

5. Заохочення творчості студентів як на заняттях, так і в інший час (підтримка творчої мотивації студентів, змога вільно висловлювати різноманітні думки та рішення, проведення вечорів творчості, створення креативних майстерень, проведення науково-методичних семінарів та науково-практичних конференцій із проблеми розвитку креативності у студентів та ін.).

6. Аналіз результатів роботи творчих груп та систематичне виявлення потреб студентів шляхом спостереження, тестування, анкетування.

7. Створення ініціативної групи серед числа студентів та викладачів із розв'язання проблем подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників.

В основу розроблення тренінгу з подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників повинні бути покладені такі принципи як: моделювання ситуації новизни та невизначеності, ігровий характер взаємодії учасників і тренера, позитивний зворотний зв'язок, відмова від критики змісту роботи, баланс між інтуїцією та критичним мисленням, вибудовування паралелей між змістом занять і життєвим досвідом учасників.

Основна частина тренінгу присвячується різноманітним вправам із використанням усього потенціалу особистості: інтелекту, товариськості, відкритості, артистичності, багатой уяви, лідерських якостей, спостережливості, рефлексивності тощо. Основною метою тренінгу має виступати можливість власного прояву студентами творчості у вирішенні ситуацій, вираження вербальної та невербальної креативності, орієнтація на розвиток творчого мислення, усвідомлення характеристик творчого середовища, формування навичок та вмінь керувати творчим процесом. Застосування спеціальних методик дає можливість розвивати окремі сторони особистості студентів.

Не менше значення в тренінговій роботі мають ігрові методи, що включають творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри. Використання ігрових методів у тренінгу є надзвичайно продуктивним, тому що гра створює нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

Таким чином, самопізнання особливостей своєї емоційної сфери (емпатійності, зокрема), особливостей функціонування пізнавальних психічних процесів, актуалізація рівня власної саморегуляції є тим шляхом,

який може забезпечити подолання наслідків переживання самотності у студентів.

Висновки. Отже, найпопулярнішим та найефективнішим способом подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників є соціально-психологічний тренінг, оскільки у ході роботи ставиться акцент на групову взаємодію та особистісний ріст, відповідно розвиваються і творчі якості: усвідомленість, оригінальність, незалежність, схильність до ризику, енергійність, артистичність, зацікавленість, почуття гумору, потяг до складності, неупередженість, інтуїтивність. Ці характеристики цінуються в умовах професійного самовдосконалення та допоможуть студентам бути на сучасному ринку праці конкурентоспроможними.

Особливе значення має використання соціально-психологічного тренінгу студентом для формування особистісних професійно значущих якостей. Саме за допомогою групової форми роботи здійснюється актуалізація прояву особистісних якостей та їх розвиток.

Література

1. 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 (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса : Ледарук, 2015. С. 103-109.
2. Бринза І. В., 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.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса : Ледарук, 2013. С. 119-126.

3. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.
4. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2012. 240 с.
5. Калашникова Л. В. Усамітнення в житті юнака. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 28-31.
6. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39-42.
7. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.03 Київ, 2010. 184 с.
8. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 Харків, 2004. 240 с.
9. Slater P.E. The pursuit of loneliness. American culture at the breaking point. Boston : Beacon, 1976. 316 p.
10. Weiss R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA : MIT Press, 1973. 236 p.

References

1. Bedan V.B. Avtonomnist i perezhyvannia samotnosti: empirychnyi poshuk spivvidnoshennia yikh pokaznykiv. Problema suchasnoi psykholohii osobystosti: zb. mat. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh ta studentiv (Odesa, 14 travnia 2015 r.). PNPU imeni K.D. Ushynskoho. Odesa: Ledaruk, 2015. S. 103-109.

2. Brynza I. V., Bedan V.B. Osoblyvosti samostavlennia ta perezhyvannia samotnosti v yunatskomu vitsi. Problema suchasnoi psykholohii osobystosti: zb. mat. nauk-prakt konf. molodykh vchenykh ta studentiv (Odesa, 23 travnia 2013 r.) PNPu imeni K.D. Ushynskoho. Odesa: Ledaruk, 2013. S. 119-126.
3. Varava L.V. Osoblyvosti perezhyvannia osobystistiu pochuttia samotnosti u stani sotsialnoi deprivatsii: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.01. Kyiv, 2009. 21 s.
4. Hranovska O. Ya. Perezhyvannia samotnosti osobystistiu v podruzhnomu zhytti: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.01. Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka. Kyiv, 2012. 240 s.
5. Kalashnykova L. V. Usamitnennia v zhytti yunaka. Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti. Zbirnyk tez za materialamy kruhloho stolu (on-line, 24 kvitnia 2020 r.). Kyiv: DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2020. S. 28-31.
6. Lavrenko O. V. Samotnist yak sotsialno-psykholohichnyi fenomen. Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti. Zbirnyk tez za materialamy kruhloho stolu (on-line, 24 kvitnia 2020 r.). Kyiv: DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2020. S. 39-42.
7. Lashuk V.H. Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia samotnosti v yunatskomu vitsi: dys. ... kandydata psykhol.nauk: 19.00.03 Kyiv, 2010. 184 s.
8. Siliaieva V.I. Psykholohichne vyvchennia ta korektsiia obrazu Ya u samotnikh zhinok: dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.01 Kharkiv, 2004. 240 s.
9. Slater P.E. The pursuit of loneliness. American culture at the breaking point. Boston: Beacon, 1976. 316 p.
10. Weiss R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.