

Рогова Евгения Евгеньевна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры организационной
и прикладной психологии
Южного федерального университета
тел. (928) 761-63-10

**ПРОБЛЕМНАЯ ОБЛАСТЬ
ОДИНОЧЕСТВА
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Аннотация:

С помощью междисциплинарного метода, сочетающего психологию и социологию с экзистенциальной феноменологией, представлена понятийная модель одиночества, которая объяснит специфические черты одиночества как универсального, всеобщего явления, а также основные пути его возможного изменения.

Ключевые слова:

субъектность, изолированность, уединение, отчуждение, межличностные отношения.

Rogova Evgenia Evgenievna

Candidate of Psychology,
associate professor of the chair of organizational
and applied psychology,
Southern Federal University
tel. (928) 761-63-10

**PROBLEM AREA OF
LONELINESS
IN MODERN SOCIETY**

The summary:

By meaning of the interdisciplinary method combining psychology and sociology with existential phenomenology, the conceptual model of loneliness which will explain loneliness peculiar features as the universal, general phenomenon, and also the basic ways of its possible change is presented.

Keywords:

subjectivity, disconnexion, a solitude, alienation, interpersonal relations.

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.

На разных ступенях своего развития человеку приходится постигать действительность, которую он осваивает снова и снова (иногда с учетом ранее освоенного, а иногда и заново). Важную роль при этом играет становление человека как субъекта своей активности. Обнаруживая и проявляя субъектность (этот процесс начинает формироваться в подростковом возрасте), человек учится самостоятельно и продуктивно решать различные жизненные задачи в привычных и нестандартных ситуациях. Формирование субъективности происходит в процессе успешного усвоения возможностей регуляции своей активности на осознаваемом и доступном контроле уровне, а слагаемые саморегуляции фиксируются в накапливаемом регуляторном опыте [3, с. 77–109].

Становление субъектности, т.е. обретение опыта осознанного саморегулирования своих действий и поведения, отрефлексированность, подключение к привычной активизации инструментария, позволяющего заново осваивать жизненные ситуации, развитие самостоятельности занимает в подростковом возрасте ведущее место. По нашему мнению, именно возрастающие возможности осознания регуляторного опыта обеспечивают развитие субъектного отношения к разным сферам личностного самоопределения подростка.

В данной статье мы ставим задачу определить проблемную область одиночества в современном обществе. Мы считаем, что особенностями переживания одиночества по-разному определяются перспективы жизни человека и что эти особенности в свою очередь сами зависят от степени осознания и обращенности к своим ресурсам и возможностям. Переживание одиночества может стать ситуацией, способствующей развитию человека, стимулирующей появление рефлексии по поводу собственной жизни и перспек-

тив своего развития. Но одиночество может переживаться и осознаваться как непродуктивное негативное эмоциональное состояние, которое может завести человека в тупик и даже привести к состоянию суицида.

Что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология? Различные философские течения и психологические школы рассматривают одиночество то как единственно возможную основу человеческого бытия, то как противоестественное для человека состояние, патологию и проявление слабой приспособляемости личности, то как социальную проблему, следствие развития современных общественных сил [4, с. 28–36].

Прежде чем начать анализ одиночества, нужно объяснить некоторые очевидные, но зачастую не принимаемые исследователями во внимание различия, существующие между одиночеством и другими формами и состояниями людей. Начнем с того, что одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. Некоторые исследования одиночества оказались неудовлетворительными потому, что в них все познание предмета сводилось к познанию отдельных его феноменов, например изоляции человека. Последняя есть поддающееся наблюдению состояние, регулируемое и в какой-то степени контролируемое. Значение изоляции, однако, большей частью зависит от того, каким значением человек наделяет это состояние. Часто мы предполагаем, что изоляция должна быть мучительной. Именно поэтому она используется как форма наказания для детей и преступников. Но иногда, к тревоге родителей и общества, изолированные индивиды получали удовольствие от уединения, вместо чувства обделенности они обретали благодатную возможность для плодотворных открытий и даже саморазвития. Художники требовали изоляции для того, чтобы творить. Большинству из нас хочется время от времени «побыть одному». Даже самые общительные ученые-обществоведы иногда ищут изоляции «подальше от сумасшедшей толпы». В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество – субъективное внутреннее переживание. Изоляция может содействовать одиночеству, но простое сведение второго к первой игнорирует специфические качества и сложность одиночества. Для нашего исследования уместно отметить, что такое сведение упускает важнейшее обстоятельство – контекст переживаний одиночества. Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо сообществе, в лоне семьи и даже среди друзей.

Другая ошибка, которую мы хотели бы исправить в нашем исследовании – наметившаяся тенденция к превращению одиночества в громадное прикрытие, охватывающее больше явлений, чем предполагает само понятие одиночества. В работах К. Мустакаса [9] и других ученых в понятие одиночества включены самые разнообразные факторы, например страх, депрессия, раздражение, отчуждение, комплекс вины. Эти элементы в некоторых случаях могут быть связаны с одиночеством, но они второстепенны, и от них нужно абстрагироваться в процессе определения понятий. Ниже будет представлена попытка определить существенные стороны одиночества и затем обрисовать некоторые основные структурные элементы, входящие в комплекс этого переживания.

Для одних одиночество – результат осознания человеком оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, для других – активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.

Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности [1, с. 69–75].

Если проанализировать состояние человека, переживающего одиночество в современном мире, то для него характерен элемент неожиданности его проявления. Зачастую люди даже не представляют, что одиночество становится существенной стороной их жизни. Будучи не подготовленными к этому переживанию, они сначала теряются и затем безмерно страдают от его болезненных ударов. Одиночество становится еще более мучительным, превращаясь в хроническое переживание. Большинство из нас испытывает одиночество эпизодически, принимая его как нечто естественное. Но затянувшееся одиночество раздражает человека и постепенно уничтожает его жизненные силы. Когда же чувство одиночества глубоко пронизывает человека и устойчиво сохраняется, оно истощает душевные силы и начинает вызывать серьезные опасения. Более того, оно может содействовать возникновению чувства безнадежности, подрывающего способность плодотворно ему противодействовать. Такое положение становится невыносимым и стимулирует изменение структуры поведения, которое в итоге может стать пагубным для человека и общества. В современном обществе одиночество – всеобъемлющее явление. Кризисное одиночество – главная проблема при решении общих задач психологического благополучия личности и ее социального здоровья.

К сожалению, профессиональные исследователи, как и сами одинокие люди, поставлены в тупик его проявлениями, представляющими угрозу жизни человека или его счастью. Но мы не уверены в средствах овладения «чужим» одиночеством, поскольку не знаем, что делать со своим собственным. Мы не знаем точно причин и истоков одиночества, так же как и его последствий. Этим незнанием и запутанностью вопроса и объясняется тот факт, почему мы располагаем столь незначительным числом существенных исследований по проблеме одиночества в социологии и медицине. Другая причина затруднений, испытываемых в силу страданий, вызванных одиночеством – неполное осознание сложности данного переживания. Однако мы не верим, что игнорирование проблемы служит благой цели. Не верим также, что нужно сдавать позиции перед лицом одиночества.

Существуют различные возможности для углубления нашего понимания одиночества. Если признать, что одиночество – это всеобщее явление, то станет ясно, что первоначально мы можем ограничить наше исследование анализом нашего собственного индивидуального бытия. Не будем, однако, универсализировать личные переживания. Существуют различные типы и степени одиночества. Некоторые формы могут стимулировать развитие одиночества и углублять его, в других же формах прежде всего ярко выражен разрушительный и истощающий эффект этого явления. Проведение различия между типами одиночества требует особого внимания (и тщательного анализа) к любым разновидностям его проявлений [11, с. 279].

Как бы мы ни рассматривали одиночество – теоретически, клинически или в личностном аспекте – необходимо иметь рабочую модель, которая соответствовала бы многообразию и сложности явления и которая бы давала возможность объяснять его с точки зрения особого социального контекста. Теории одиночества, как правило, игнорировали ситуацию, при которой оно возникает, и, таким образом, не учитывали множество динамических факторов, непосредственно связанных с его сущностью. В данной статье будет представлена понятийная модель, которая объяснит специфические черты одиночества как универсального, всеобщего явления, а также основные пути его возможного изменения. Для решения этой задачи применен междисциплинарный метод, сочетающий психологию и социологию с экзистенциальной феноменологией. Поскольку в изучении и лечении одиночества было допущено так много путаницы, мы отвели много места в нашем исследовании уяснению теоретической подоплеки основных концепций и наличных мате-

риалов, использованных для построения этой модели. Мы попытаемся показать, что такое одиночество, как оно может развиваться в различных измерениях и различных комбинациях этих типов, причины многосложности феномена одиночества, которые лежат вне явных психологических оснований, и некоторые последствия неразрешимости одиночества в жизни человека [7, с.704–705].

Наиболее остро проблема одиночества выражена в юности, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребности в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. В переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность [5].

Переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений с последними весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной. Если подросток в общении с друзьями и одноклассниками не получает принятия, признания и эмоционального отклика, если не удовлетворяются его потребности в социальном единении и самоутверждении, то у него возникает чувство одиночества.

Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания. Поведение же подростков по самой сути своей является коллективно-групповым [8, с. 63–68].

Как известно, другой психологически обоснованной потребностью в подростковом возрасте является потребность в уединении, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию.

Как только люди попадают в условия одиночества, обусловливаемого экспериментальной, географической, социальной или тюремной изоляцией, то сразу же все непосредственные («живые») связи с другими людьми прерываются («отрубаются»), что вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде случаев возникает психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся выраженными вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества актуализируется потребность в общении. В ответ на невозможность удовлетворения этой потребности люди персонифицируют предметы (куклы и др.), различных животных (от пауков до лошадей), создают силой воображения партнеров (в ряде случаев в форме ярких эйдетических образов, спроецированных во сне), с которыми начинают разговаривать вслух. Эти экстериоризационные реакции оцениваются как защитные (компенсаторные) и рассматриваются в границах психологической нормы.

В период юности ребенок открывает свой внутренний мир. Он обретает способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями. Подросток начинает ощущать свое тело, открывает для себя мир любви. Практически любое событие стимулирует его к размышлениям о себе и своих проблемах [2].

Открытие внутреннего мира – важное, волнующее событие, но оно приносит с собой множество тревог и переживаний. Появляется чувство неповторимости и одиночества. Оно возникает как смутное беспокойство, может ощущаться как внутренняя пустота, которую необходимо заполнить. Отсюда необъяснимые порывы как к общению, так и к уединению.

Подростку начинает казаться, что никто не испытывал подобного чувства. В связи с этим меняется его поведение: то он уходит в свою комнату, закрывается и слушает музыку, то пропадает допоздна на улице. В его речи часто появляется местоимение «Я». А все события, которые происходят с юношей или девушкой, кажутся им значимыми и решающими. Никто, по их мнению, не понимает всего происходящего.

Почти все дети проходят через периоды страшного одиночества, которые просто невыносимы. Тогда они чувствуют себя беззащитными, неуверенными в этом большом и проблемном мире.

Чтобы как-то пережить свое одиночество в юношеском возрасте, некоторые увлекаются дневниками, так как это удобный способ беседовать с самим собой, фиксировать свои мысли и переживания. Дневник хранят и прячут даже от самых близких людей. В дневнике идет проверка самого себя, дается отчет о своих поступках и намерениях, в нем пишут то, о чем не скажешь никому. Чаще дневники ведут девушки, у юношей редко бывает в этом потребность.

Многие ведут дневник, потому что испытывают одиночество, им не с кем поговорить «по душам». Но дневник – это запретная вещь. Подростки болезненно и остро реагируют, когда кто-либо прикасается к самому интимному. Для них это настоящая трагедия. И эта трагедия способна разорвать связь между близкими людьми. Тот, кто прикоснулся к дневнику, считается преступником, и к нему исчезает доверие, так как к дневнику прибегают чаще всего тогда, когда в жизни происходит что-либо неприятное, тревожное. В записях множество противоречий, ошибочных представлений. Но со временем все меняется, мысли и суждения тоже. Некоторые вообще считают, что мысли надо держать при себе, дневник же часто попадает в чужие руки [4, с. 28–36].

Если подросток много времени проводит со сверстниками, это пугает родителей, так как дочь или сын могут попасть в так называемую асоциальную группу, где ребята приобщаются к пьянству, наркомании, преступности. Чтобы оградить ребенка от влияния асоциальной группы, родители запрещают общаться с подростками, которые им не нравятся. Запреты родителей – изоляция ребенка. Изолированный ребенок – одинокий ребенок.

Во-первых, общение со сверстниками очень важный специфический канал информации. По нему подростки узнают многие необходимые вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности и вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в тоже время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, где взаимоотношения строятся принципиально на равных началах и статус надо заслужить и уметь поддерживать, ребенок не может выработать необходимых взрослому коммуникативных качеств. Соревновательность групповых взаимоотношений, которых нет в отношениях с родителями, также служит ценной жизненной школой.

В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта. Создание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Сумел ли он заслужить уважение и любовь равных, товарищей, имеет для самоуважения подростка решающее значение [10].

Усиливается потребность не только в социальной, но и пространственной, территориальной автономии, неприкосновенности своего личного пространства.

Одиночество является состоянием человека, осознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей. Отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей и восприятия человеком своих социальных контактов как неудовлетворительных.

Резкое преобладание потребности в уединении является тревожным признаком и приводит к состоянию хронического одиночества. Иными словами, постоянное желание подростка быть в одиночестве служит сигналом того, что что-то не так в его взаимоотношениях со сверстниками, а возможно и во внутреннем мире.

Когда мы рассматриваем верхнюю, поверхностную часть айсберга, становится очевидно, что состояние одиночества возникает тогда, когда отсутствуют контакты с окружающим миром и другим человеком или когда они по той или иной причине оказываются проблематичными. С этой позиции ключевой проблемой одиночества, вокруг которой все крутится и внутри которой ищут причины этого состояния и выходы из него, становится животрепещущей действительно важная тема – тема взаимоотношений человека с человеком. Заглянув в душу одинокого человека, можно было бы увидеть множество причин такого состояния. Мы прочли бы в ней трогательные истории о многих несостоявшихся отношениях, о разочарованиях, о страхах – чтобы опять не ранили, опять не обманули. Кто-то чувствует себя одиноким, потому что в его жизни нет поистине любимого человека, родственной души, с которой он мог бы делиться и горем, и радостью. Другой в своем одиночестве тоскует просто-напросто по самому факту – быть по-настоящему любимым кем-либо, занимать в жизни хотя бы кого-то, пусть даже собаки, центральное место. Многие чувствуют себя одинокими, потому что среди множества людей, которые их окружают, даже среди родных и близких, не находят тех, кто мог бы по-настоящему понять их мысли, чувства, сокровенные мечты и стремления. Это всем известная и часто встречающаяся проблема многих, у кого есть куча знакомых, но нет ни одного истинного друга или их очень мало. Многие чувствуют себя одинокими, потому что их столько раз бросали, подводили, обманывали, что они уже не верят никому и ни во что, даже тогда, когда люди пытаются приблизиться к ним с вполне искренними и вполне благими намерениями. Невозможно не упомянуть об одиночестве сильных и психологически стабильных людей, у которых все требуют помощи и совета, к которым можно в любое время прийти и поплакать на плече, забывая о том, что эти «сильные» люди так же одиноки, потому что им самим не на кого опереться, не у кого попросить совета, понимания и поддержки [6, с. 162–170].

Тот, кто однажды испытал одиночество (либо потому, что никогда не знал настоящих отношений, либо потому, что их лишился) впредь уже автоматически боится его. Страх одиночества естественен и вполне понятен. Но очень часто он становится источником ошибочных решений, сложных психологических состояний, необдуманных шагов, ибо нередко в его основе лежат неоднозначные причины, об обоснованности которых можно было бы поспорить. Если понаблюдать за тем, как страх одиночества проявляется на поверхности нашего «айсберга», можно увидеть, что он базируется на одном основном представлении. Чувство одиночества всегда напрямую связано с моими отношениями с другими людьми. Если они складываются, то я не одинок, а если не складываются, то получается противоположное. Соответственно, если мы остаемся верны этим правильным, но поверхностным представлениям и не пытаемся взглянуть на проблему поглубже – а в большинстве случаев так и происходит – получается, что благополучие и спокойствие нашей души и наше ощущение счастья зависят не от нас самих, а от других людей. Мы в большей или меньшей степени становимся зависимыми от их реакции, их расположения к нам, их знаков внимания, их поддержки, понимания и помощи... Наличие всего этого де-

лает нас счастливыми, помогает жить и чувствовать себя реализованными и полноценными людьми. Когда же такие внешние проявления отсутствуют, мы выходим из равновесия, впадаем в депрессию, теряем уверенность в себе, чувствуем себя слабыми, беспомощными, израненными, а нередко жизнь для нас теряет всякий смысл. Так как в этом случае наше собственное счастье менее всего зависит от нас самих, а более всего от внешних обстоятельств и от того, как к нам будут относиться другие люди, страх одиночества, рождающийся впоследствии, приобретает форму страха утраты того, что мы имеем, или того, что могли бы иметь, если бы все складывалось благополучно.

Это подтверждается ответами людей на вопрос, почему они боятся одиночества. Одни отвечают, что одиночество страшно потому, что на старости лет некому будет подать им стакан чая. Другие боятся состариться и остаться без супруга или супруги, домашнего очага, детей и всего того, что полагается «любому нормальному человеку». Третьи боятся прожить жизнь без того, чтобы почувствовать внимание, тепло, любовь, поддержку, без общения и без друзей. Четвертые просто не могут жить так, чтобы не иметь кого-то рядом – кого угодно, лишь бы кто-то был. Очевидно, что все эти причины вполне уважительны и поистине трогательны, так как касаются наболевшего, но в них есть одно маленькое «но».

Каждый раз, когда мы боимся не получить или утратить то, без чего не можем жить, выходит, что, подобно Герману из «Пиковой дамы», все свои надежды на счастливую жизнь мы связываем с одной только «карточной комбинацией», которая просто обязана получиться – или все разваливается, так как других вариантов у нас нет. Но жизнь – не кино и не «мыльная опера», и, понимая это, мы задаемся вопросом: «А что будет, если мы действительно останемся без любимого или любимой, без детей, без друзей, без поддержки, понимания и опоры? Будет ли это значить, что жизнь для нас кончена? Значит ли это, что у нас нет больше никаких возможностей почувствовать себя полноценными и что мы осуждаем себя на простое выживание, пытаюсь забыть и не думать?».

Чтобы ответить на этот вопрос, надо посмотреть поглубже, на вторую часть «айсберга», которая не сразу видна и не сразу понятна. И тогда становится очевидно, что подлинное одиночество отнюдь не определяется тем, как у нас складываются взаимоотношения [13]. Проблемы в отношениях – это лишь только последствия, но не причины одиночества. Соответственно, если мы хотим познать настоящую любовь, дружбу, почувствовать счастье, когда нас не только понимают, но и живут «на одной волне» с нами, мы должны решить более глубокие вопросы, связанные с потребностями нашей собственной Души [12]. А эти потребности не определяются другими людьми, тем, как они к нам относятся, а зависят исключительно от нас самих, от того, как мы относимся к жизни, к вопросам существования, к другим людям, к окружающему миру. Мудрые говорят, что подлинное одиночество – это одиночество Души, а оно наступает тогда, когда не удовлетворяются ее насущные потребности. Душа тоскует не только по подлинным взаимоотношениям, а по всему тому, что дало бы ей возможность раскрыть свой потенциал, свои сокровенные мечты, свое благородство и свою глубокую мудрость.

Ссылки:

1. Алейникова О.С. Влияние культурного кризиса на проявление социального одиночества в современной России // Человек постсоветского пространства: Сборник материалов конференции. Вып. 3 / Под ред. В.В. Парцвания. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2005.

References (transliterated):

1. Aleynikova O.S. Vliyaniye kul'turnogo krizisa na proyavleniye sotsial'nogo odinochestva v sovremennoy Rossii // Chelovek post-sovet-stkogo prostranstva: Sbornik materialov konferentsii. Issue 3 / ed. by V.V. Partsvaniya. SPb.: Sankt-Peterburgskoe filosofskoe obshchestvo, 2005.

2. Артамонова А.А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников: Дис. ... канд. психол. наук, М., 2008.
3. Гагарин А.С. Homo Solus. Одиночество как феномен человеческого бытия // Рациональность иррационального. Екатеринбург, 2001.
4. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Прикладная психология. 2000. № 4.
5. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. 2002. № 8.
6. Кон И. Многоликое одиночество // Популярная психология: Хрестоматия. М., 1990.
7. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность // Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2003.
8. Малышева С.В., Рождественская Н.А. Особенности чувства одиночества у подростков // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2001. № 3.
9. Мустакас К. Большие проблемы маленьких детей. М., 2003.
10. Николаева Н.А. Понимание и переживание изолированности в юношеском возрасте: Дис. ... канд. псих. наук. М., 1999.
11. Покрасс М.Л. Освоение одиночества: О чем молчат любимым. Самара: Бахрах, 2005.
12. Покровский Н. Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества. М., 2009.
13. Старовойтова Л.И. Одиночество: социально-философский анализ: Дис. ... канд. филос. наук. М., 1995.
2. Artamonova A.A. Perezhivanie odinochestva kak faktor razvitiya lichnostnogo potentsiala studentov-pervokursnikov: Dis. ... kand. psihol. nauk, M., 2008.
3. Gagarin A.S. Homo Solus. Odinochestvo kak fenomen chelovecheskogo bytiya // Ratsional'nost' irratsional'nogo. Ekaterinburg, 2001.
4. Dolginova O.B. Izuchenie odinochestva kak psihologicheskogo fenomena // Prikladnaya psihologiya. 2000. No. 4.
5. Kiseleva V. Podrostkovoje odinochestvo // Shkol'niy psiholog. 2002. No. 8.
6. Kon I. Mnogolikoe odinochestvo // Populyarnaya psihologiya: Hrestomatiya. M., 1990.
7. Krayg G. Odinokie lyudi: mify i real'nost' // Krayg G. Psihologiya razvitiya. SPb.: Piter, 2003.
8. Malysheva S.V., Rozhdestvenskaya N.A. Osobennosti chuvstva odinochestva u podrostkov // Vestnik MGU. Ser 14. Psihologiya. 2001. No. 3.
9. Mustakas K. Bol'shie problemy malen'kih detey. M., 2003.
10. Nikolaeva N.A. Ponimanie i perezhivanie izolirovannosti v yunosheskom vozraste: Dis. ... kand. psih. nauk. M., 1999.
11. Pokrass M.L. Osvoenie odinochestva: O chem molchat lyubimym. Samara: Bahrah, 2005.
12. Pokrovskiy N. Chelovek, odinochestvo, gumanizm // Labirinty odinochestva. M., 2009.
13. Starovoytova L.I. Odinochestvo: sotsial'no-filosofskiy analiz: Dis. ... kand. filos. nauk. M., 1995.