Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины

Запорожский национальный технический университет

Институт управления и права

## Контрольная работа

Дисциплина: Общая психология

Выполнила: Поправка А.М.

Проверила: Семенцова О.Н.

г. Запорожье

г.

План

Введение

. Эволюция взглядов на феномен одиночества и сложность в построении научной теории

. Психологические подходы к одиночеству

.1 Психодинамические модели

.2 Феноменологическая перспектива Роджерса

.3 Экзистенциальный подход

.4 Гуманистический подход

.5 Социологические толкования

.6 Интеракционистская точка зрения

.7 Когнитивный подход

.8 Интимный подход

.9 Общесистемный подход

Вывод

Литература

Введение

Перед современным обществом очень остро стоит проблема переживания людьми чувства одиночества. Чувствовать себя одиноким можно и в толпе, и на работе, и в семье. Это чувство зависит не от окружения, не от количества друзей или недругов, а, прежде всего от структуры личности.

Все люди разные и каждый выбирает свой жизненный путь. Для одного - одиночество - это тягостное существование, наполненное депрессией и ощущением собственной неполноценности, для другого - спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством. Одиночество бывает разным, с ним связаны не только негативные эмоции, но и радость и удовольствие. Многие люди ищут его, уставая от общения и сознательно сокращая количество своих контактов с окружающими.

Многие периоды жизни человека обязательно связаны с одиночеством, и переживания в период одиночества зависят не столько от изоляции, сколько от отношения человека к самому себе.

При всей естественности того, что каждый человек эпизодически испытывал это чувство, и это полностью нормально, длительное же одиночество раздражает человека и постепенно угнетает его жизненные силы. Когда же чувство одиночества глубоко проникает в человека и устойчиво сохраняется, оно истощает психическое здоровье и несет серьезную опасность. Эта проблема занимает не только умы простых людей. На протяжении столетий ее изучением занимались и продолжают заниматься философы, богословы, ученые и писатели. Даже, несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования.

1. Эволюция взглядов на феномен одиночества и сложность в построении научной теории

Исследователи, занимавшиеся феноменом одиночества, подчеркивают его непосредственную связь с ориентацией субъекта на свой внутренний мир; с его самопознанием и способностью к рефлексии. В частности отмечается, что центральное "ядро" феномена одиночества составляет диада процессов "переживание - проживание" (И.М. Слободчиков), ряд авторов указывают на важность исследования одиночества применительно к социально-личностным процессам, таким как адаптация, межличностное взаимодействие, общение и др. (И.С. Кон, А.В. Мудрик, В.И. Пузько и др.)

Одинокий человек - это субъект, переживающий трудности в социальном взаимодействии. Одиночество является глубоким эмоциональным переживанием, которое способно исказить восприятие, понятие времени и характер социальных действий. Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения в общении.

Вместе с тем, понимание природы одиночества позволяет выработать оптимальные стратегии его преодоления, Многие годы и десятилетия без особых доказательств принимали тезис о том, что одиночество - неизменный спутник отчуждения - присуще только западному миру, когда у нас, в силу гуманистического характера социалистического общества одиночества быть не может.

В последнее время ученые обнародовали одиночество пожилых людей, одиночество старости, в зону социального риска, вызываемого отчуждением, были включены подростки, молодежь. О проблеме одиночества стали писать в молодежных газетах, выпускать специальные телевизионные программы, посвящать все больше работ, исследующих сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияния, адекватные для современной нестабильной и неопределенной ситуации.

В истории изучения феномена одиночества выделяют четыре периода:

период отрывочных представлений об одиночестве как субъективном переживании (до начала 1800-х г.);

период формирования философских основ изучения феномена одиночества (начало XIX- 30-е г. XX века);

период фундаментальных исследований в области психологии и социологии одиночества (1938-1980 гг.);

период частных теорий и прикладных разработок (1980 - по настоящее время).

Сложность построения научной теории одиночества заключается в том, что, с одной стороны, оно представляет собой глобальное, сущностное, социально обусловленное явление с недостаточно четкими критериальными признаками, а с другой стороны, является фактом сложного психического переживания, затрагивающего самые глубины человеческого сознания (рефлексия, интимность, субъектность и др.).

Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей подчеркивают его различия с такими понятиями, как "уединение" и "изоляция", полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст.

Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием. Очень выразительно говорят об этом У. Садлер и Т. Джонс: "Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его". Изоляция всегда предполагает предмет, который человек по тем или иным причинам добровольно или насильственно исключает из своей жизни.

Предметом одиночества выступает сам человек. Одиночество направлено на субъекта, объект здесь как бы вторичен. Можно находиться в одиночестве, не будучи изолированным и наоборот.

Уединение изначально имеет временные рамки, всегда добровольно и свободно выбирается человеком. Уединение представляется наиболее "выгодным" для субъекта поведением в данный момент времени.

2. Психологические подходы к одиночеству

.1 Психодинамические модели

Хотя сам З. Фрейд не писал об одиночестве, некоторые последователи психодинамической традиции высказывались по этой проблеме, например, Зилбург опубликовал, вероятно, первый психологический анализ одиночества. Он различал одиночество и уединенность. Уединенность - "нормальное" и "преходящее умонастроение", возникающее в результате отсутствия конкретного "кого-то". Одиночество - это непреодолимое, постоянное ощущение. Неважно, чем человек занят, но одиночество, как "червь", разъедает его сердце. Согласно Зилбургу, одиночество становится отражением характерных черт личности: нарциссизма, мании величия и враждебности. Одинокий человек сохраняет инфантильное чувство собственного всемогущества, он эгоцентричен. "Одинокий индивид, как правило, проявляет болезненную скрытность или открытую враждебность", направленную как вовнутрь, так и вовне.

Зилбург проследил происхождение одиночества, начиная с детской колыбели. Ребенок узнает радость быть любимым и вызывать восхищение вместе с потрясением, порожденным тем, что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других. Это и есть, по Зилбургу, "Это и есть также зародыш отчужденности, враждебности и бессильной агрессивности одинокого".

Салливан также усматривал корни одиночества взрослого в его детстве. Он установил движущую силу потребности в человеческой близости. Впервые эта потребность появляется в стремлении ребенка к контакту. В подростковом возрасте она принимает форму потребности в приятеле, с которым можно обменяться своими сокровенными мыслями. У подростков, испытывающих недостаток социальных навыков вследствие неправильных взаимоотношений с родителями в детстве, как правило, возникают трудности при установлении приятельских отношений со сверстниками. Эта неспособность удовлетворить подростковую потребность в интимности может привести к глубокому одиночеству.

Статья Ф. Фромм-Рейхман, наверное, цитируется чаще других ранних публикаций об одиночестве. Фромм-Рейхман признает влияние Салливана на ее понимание данной проблемы и соглашается с его точкой зрения о том, что одиночество - "чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство". Основываясь на результатах своей работы с шизофрениками, Фромм-Рейхман считает одиночество экстремальным состоянием: "Тип одиночества, который я имею в виду, - разрушительный... и он в конечном итоге приводит к развитию психотических состояний. Одиночество превращает людей... в эмоционально парализованных и беспомощных".

Так же, как и Салливан и Зилбург, Фромм-Рейхман прослеживает происхождение одиночества вплоть до личностного опыта, приобретенного в детстве. В особенности она подчеркивает вредные последствия "преждевременного отлучения от материнской ласки". С точки зрения трех вышеупомянутых критериев позиция сторонников психодинамических теорий ясна. В своем анализе одиночества они исходят главным образом из их клинической практики и, вероятно, поэтому склонны рассматривать одиночество как патологию. Возможно, психодинамически ориентированные теоретики в большей мере, чем какая-либо другая группа исследователей, склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие. И хотя ранний (детский) опыт может быть межличностным по своей природе, рассматриваемая традиция концентрирует внимание на том, какие внутриличностные факторы (то есть черты характера, внутрипсихические конфликты) приводят к состоянию одиночества.

2.2 Феноменологическая перспектива Роджерса

Карл Роджерс, разработавший сконцентрированную на личности больного терапию, является наиболее известным сторонником феноменологического направления. Роджерс дважды обращался к теме одиночества, его анализ основан на "Я-теории" личности. Роджерс полагает, что общество вынуждает индивида действовать в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами. Это ведет к противоречию между внутренним истинным "Я" индивида и проявлениями "Я" в отношениях с другими людьми. Одно лишь исполнение социальных ролей, неважно, насколько оно адекватно, ведет к бессмысленному существованию индивида.

Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному "Я", он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

"Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются - будучи лишенными своей привычной защиты - уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным "Я" и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром" (К. Роджерс 1970).

Согласно Роджерсу, уверенность в том, что истинное "Я" индивида отвергнуто другими, "держит людей замкнутыми в своем одиночестве". Страх быть отвергнутым приводит к тому, что человек придерживается своих социальных "фасадов" (ролей) и поэтому продолжает испытывать опустошенность.

Основываясь на этой точке зрения, другие исследователи выводят гипотезу о том, что несоответствие между действительным и идеализированным "Я" в конечном счете венчается одиночеством.

Как и у психодинамически ориентированных теоретиков, анализ одиночества, представленный Роджерсом, вытекает из его клинической практики, то есть работы с пациентами. Роджерс рассматривает одиночество как проявление слабой приспособляемости личности. Он считает, что причина одиночества находится внутри индивида, в феноменологических несоответствиях представлений индивида о собственном "Я". Отличает Роджерса от сторонников психодинамических теорий то, что он не очень доверяет ранним детским влияниям на формирование личности. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие влияния, которые испытывает личность.

.3 Экзистенциальный подход

Экзистенциалисты принимают в качестве точки отсчета тот "факт", что люди изначально одиноки. Никто другой не может разделить с нами наши чувства и мысли, разъединенность есть сущностное состояние наших переживаний.

Ярким выразителем этого направления стал Мустакас - автор нескольких популярных книг. Мустакас подчеркивает значение различия между "суетой одиночества" и истинным одиночеством.

Суета одиночества - это система защитных механизмов, которая отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов и которая постоянно побуждает его стремиться к активности ради активности совместно с другими людьми.

Истинное одиночество проистекает из конкретной реальности одинокого существования и из столкновения личности с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), переживаемыми в одиночку. Как считает Мустакас, истинное одиночество может быть и творческой силой:

"Каждое истинное переживание одиночества предполагает противоречие или столкновение с самим собой... Это свидание с самим собой...- само по себе радостное переживание... И свидание, и конфронтация (с самим собой) суть способы поддержания жизни и внесение оживления в относительно застойный мир, это способ вырваться из стандартных циклов поведения".

Экзистенциалисты, таким образом, призывают людей преодолеть их страх одиночества и научиться позитивно его использовать.

Мустакас работал с клиническими пациентами. Другие же сторонники этой ориентации формулируют свои взгляды, исходя в основном из философских рассуждений. В отличие от большинства теоретиков, Мустакас оценивает одиночество положительно. И хотя Мустакас не отрицает, что одиночество может иметь болезненный эффект, он рассматривает его как продуктивное, творческое состояние человека. Экзистенциалисты не прослеживают причинных корней одиночества в привычном смысле слова. Их особенно не интересуют факторы, увеличивающие или уменьшающие вероятность одиночества, для них оно изначально имманентно человеческому существованию.

.4 Гуманистический подход

Оригинальная точка зрения на проблему человеческого одиночества принадлежит американскому психологу А. Мэслоу. Изучая особенности самоактуализирующихся личностей, он пришел к выводу, что для них характерна потребность в одиночестве. Он подробно описывает содерлсание и сущность этой потребности и определяет ее, как нормальную, абсолютно необходимую человеку, стремящемуся к самопознанию, самосовершенствованию и собственной актуализации.

Таким образом, люди, имеющие потребность в самоактуализации, нуждаются не только в уединении, но и в одиночестве. Конечно, такое одиночество приобретает позитивный, конструктивный для личности план. Истинное самопознание невозможно вне одиночества. И здесь важным является характер переживания данного состояния.

Когда мы говорится "позитивном" или "негативноем" для личности, имеется в виду то, как человек использует одиночество, какой смысл придает свои переживаниям, что выносит из них.

Процесс самоактуализации по определению продолжается в течение всей жизни, если он, конечно, начался, а значит, и состояния одиночества необходимы человеку на протяжении всей жизни.

.5 Социологические толкования

Боумен, Рисмен и Слейтер - представители социологического подхода к одиночеству. В своей небольшой статье Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе:

) ослабление связей в первичной группе;

) увеличение семейной мобильности;

) увеличение социальной мобильности.

И Рисмен, и Слейтер связывают свой анализ одиночества с изучением американского характера и одновременно анализируют способность общества удовлетворять потребности его членов. Рисмен и его последователи заявляют, что американцы превратились в личности, "направленные вовне". Индивиды, "ориентированные на других", не только хотят нравиться, но и постоянно приспосабливаются к обстоятельствам и контролируют свое межличностное окружение с тем, чтобы определить линию своего поведения. "Ориентированные вовне" люди обособлены от своего истинного "Я", своих чувств и своих ожиданий. (В этом смысле анализ Рисмена, видимо, дополняет анализ Роджерса). Такими чертами могут быть наделены родители, учителя, основная масса людей. В результате "ориентированная на других" ("направленная вовне") личность может приобрести синдром обеспокоенности и чрезмерную потребность в пристальном внимании к себе со стороны других людей, которая никогда полностью не удовлетворяется. Члены нашего "направленного вовне" общества образуют, как заявляет Рисмен в своем названии книги, "одинокую толпу".

Для Слейтера проблема американца как личности заключается не в "направленности вовне", а скорее в индивидуализме как таковом. Слейтер считает, что все мы стремимся к общению, сопричастности и зависимости. Мы стремимся к доверию и сотрудничеству с другими людьми, к "проявлению ответственности за свои импульсы и жизненные ориентации". Однако эти основные потребности в общении, сопричастности и зависимости недостижимы в американском обществе из-за его приверженности индивидуализму вследствие укоренения веры в то, что каждый должен следовать своей собственной планиде. Результатом этого становится одиночество.

"Индивидуализм воплощен в стремлении отвергнуть реальность человеческой взаимозависимости. Одна из основных целей американской технологии - "освобождение" от необходимости согласования, подчинения, зависимости или контроля со стороны других. К сожалению, чем больше мы преуспеваем в этом, тем сильнее мы ощущаем разобщенность, скуку и одиночество" (Слейтер).

Таким образом, Рисмен и Слейтер не столько оценивают одиночество как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным - общим статистическим показателем, характеризующим общество. Таким образом, причину одиночества Рисмен и Слейтер изначально помещают вне индивида. Эти теории в соотнесенности со временем подчеркивают значение социализации (причина исторического типа), но многие факторы (например, влияние средств массовой информации), способствующие социализации, оказывают постоянное негативное воздействие на личность.

И конечно, Боумен, как и многие другие социологи, делает упор на значение событий, происходящих в жизни человека в зрелом возрасте (например, развод). Формулируя свою точку зрения, Рисмен и Слейтер использовали в качестве источников рассуждений прежде всего художественную литературу, статистические данные и данные средств массовой информации.

.6 Интеракционистская точка зрения

Вейс - главный выразитель интеракционистского подхода к проблеме одиночества. Его объяснение одиночества может быть расценено как интеракционистское по двум причинам. Во-первых, он подчеркивает, что одиночество - это не только функция фактора личности или фактора ситуации. Одиночество - продукт их комбинированного (или интерактивного) влияния. В этом смысле точка зрения Вейса сходна со взглядами Серма. Во-вторых, Вейс описывал одиночество, имея в виду социальные отношения, такие, как привязанность, руководство и оценка. Такая точка зрения подразумевает, что одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, взаимодействия, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности.

Вейс установил два типа одиночества, которые, по его мнению, имеют различные предпосылки и различные аффективные реакции. Эмоциональное одиночество представляется результатом отсутствия тесной интимной привязанности, такой, как любовная или супружеская. Эмоционально одинокий человек должен испытывать нечто вроде беспокойства покинутого ребенка: неспокойствие, тревогу и пустоту. Социальное одиночество становится ответом на отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности. Социально одинокий человек переживает тоску и чувство социальной маргинальности.

Вейс проводил семинары для вдовцов и недавно разведенных. Думается, что именно из собственных попыток оказать помощь участникам этих семинаров он вывел многие из своих теоретических положений. Его интересует "обычное" одиночество - состояние, переживаемое многими, если не большинством людей, на протяжении всей их жизни. Он рассматривает одиночество как нормальную реакцию. Очевидно, Вейс имеет в виду как внутренние (характерологические), так и внешние (ситуативные) причины одиночества. Тем не менее можно понять, что "из двух подходов ситуативный представляется наиболее привлекательным в этом случае". Вот поэтому Вейс особо и подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества. Что касается причин возникновения подобного состояния, то здесь интересно отметить, что Вейс допускает возможность участия в формировании одиночества даже инстинкта.

### .7 Когнитивный подход

### Энн Пепло и ее коллеги стали главными пропагандистами когнитивного подхода. Наиболее характерный аспект этого подхода состоит в том, что он акцентирует роль познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Определяя указанную роль познания, Пепло обращает внимание на теорию атрибуции (объяснения). Она рассматривает, например, как познание причин одиночества может влиять на интенсивность переживания и на восприятие неизбывности одиночества, сохраняющихся на протяжении определенного времени. Когнитивный подход предполагает, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознает) несоответствие между двумя факторами - желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. В этом смысле точка зрения Пепла близка взглядам Серма. Такая постановка вопроса способствовала классификации опубликованной литературы по одиночеству и интерпретации тех гипотез, которые в противном случае оказались бы парадоксальными.

Как и Вейс, Пепло интересовалась явлением одиночества среди "нормального" населения. Важную роль в ее теоретических формулировках играли эмпирические данные обследований и экспериментов. К поискам причин одиночества Пепло подходит достаточно широко: она исследует как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние как прошлого, так и настоящего на формирование личности. Когнитивные факторы - отличительный аспект ее теоретизирования - это процессы, происходящие внутри индивида, согласовывающего свою деятельность с реальностью.

### .8 Интимный подход

### Дерлега и Маргулис употребляют понятия "интимность" и "самораскрытие" для истолкования одиночества. Подобно Вейсу, они полагают, что социальные отношения, способствуют достижению индивидом различных реальных целей. Одиночество же обусловлено отсутствием соответствующего социального партнера, который мог бы способствовать достижению этих целей. Одиночество, вероятнее всего, наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения.

### В основе интимного подхода лежит предположение о том, что индивид стремится к сохранению равновесия между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта. Дерлега и Маргулис исследуют, как в этих условиях совокупность социальных связей индивида, его социальных ожиданий и его личностные качества могут повлиять на такой важный в данном отношении баланс.

### Главным источником теоретических идей Дерлеги и Маргулиса стала, видимо, когнитивная теория, но не клиническая практика или эмпирические исследования.

### Они расценивают одиночество как нормальный общества. Их внимание к непрерывному процессу балансировки желаемого и достигнутого уровня социальных контактов акцентирует текущие детерминанты одиночества личности. Тем не менее, их позиция оставляет место и для воздействия на него прошлого развития. Эти исследователи считают, что и внутрииндивидуальные факторы, и факторы среды способны привести к одиночеству.

### .9 Общесистемный подход

### Фландерс формулирует общесистемный подход к проблеме одиночества. Основное положение этой теории состоит в том, что поведение живых организмов отражает переплетение влиянии нескольких уровнен, действующих одновременно как система. Уровни располагаются от клеточного до межнационального. С этой точки зрения одиночество представляет собой механизм обратной связи, помогающий индивиду или обществу сохранить устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов.

Рассуждения Фландерса об одиночестве не имеют эмпирического источника, они свидетельствуют о дальнейшем распространении системной теории Миллера. При этом Фландерс расценивает одиночество как потенциально патологическое состояние, но считает его также и полезным механизмом обратной связи, который в конечном результате может способствовать благополучию индивида или общества. Системная теория соподчиняет оба мотива поведения - индивидуальный и ситуативный. Отрезок времени, необходимый для того, чтобы оказали свое воздействие определенные переменные, может быть довольно длинным. Однако системная теория по существу представляет собой модель, в которой мотивы поведения включены в развивающуюся динамику общей структуры.

Вывод. Из всех приведенных выше подходов к определению одиночества можно выделить некую общую основу, намеченную во всех подходах. Чувство одиночества может осуществляться и на фоне внешней включенности в социум и предполагает особую форму самосознания, имеющую в себе раскол между собой и окружающим миром. Тем не менее, обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом.

Позитивный смысл одиночества (одиночество как ресурс) заключается в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека и, в целом, процесса социализации.

Позитивный потенциал одиночества реализуется в таких функциях:

- функция самопознания;

- функция становления саморегуляции;

- функция творчества и самосовершенствования;

- функция стабилизации психофизического состояния;

- функция защиты "я" человека от деструктивных внешних воздействий.

Негативный характер одиночества (одиночество как проблема):

- одиночество обладает свойством подчинять себе другие психические процессы и состояния;

- одиночество нарушает внутреннюю целостность личности;

- одиночество может быть механизмом психологической защиты;

- одиночество ведет к формированию сверхожиданий и переоценке вклада другого человека в собственное развитие.

Несмотря на то, что на протяжении столетий изучением проблемы одиночества занимались и продолжают заниматься ученые различных взглядов и направлений, одиночество как социально-психологический феномен представляет собой малоизученное явление. Содержание понятия "одиночество" в психологической науке постоянно уточняется.

Уникальность данного феномена заключается в том, что проявляется оно у каждого человека с разной силой и отличается эмоциональной окраской. Наименьшее проявление одиночества обычно не замечается, фиксируются только сильные его проявления, исходя из чего бытует мнение, что одиночество - оно либо есть, либо же его просто нет.

Вывод

Одиночество - это не тогда, когда вы ночью просыпаетесь от собственного завывания, хотя это тоже одиночество.

Одиночество - это не тогда, когда вы возвращаетесь домой и все лежит, как было брошено год назад, хотя это тоже одиночество.

Одиночество - это не телевизор, приемник и чайник, включенные одновременно для ощущения жизни и чьих-то голосов, хотя это тоже одиночество. Это даже не раскладушка у знакомых, суп у друзей… Это поправимо, хотя и безнадежно.

Настоящее одиночество, когда вы всю ночь говорите сами с собой - и вас не понимают.

Литература

одиночество психологический эмоциональный человек

1. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.

. Перлман Д., Пепло Л.Э., Лабиринты одиночества: Пер. с англ. // Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989, 624 с.

. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества - к аномии // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. // Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989, 624 с.

. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. М.: Республика, 1993. - 390 с.

. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия М.: Римис, 2008.

. Маслоу А. Мотивация и личность СПб.: Питер, 2008.