

Osamljenost v različnih življenjskih obdobjih

Osamljenost je univerzalni pojav, poznan v vseh kulturah in časih. Zasledimo ga tako v sodobni psihološki in sociološki literaturi kakor tudi v filozofiji, umetnosti in religiji (Rokach 2004, 24-40). Med različnimi tipi osamljenosti velja izpostaviti socialno in emocionalno osamljenost, ki jo je utemeljil Weiss na osnovi teorije navezanosti (Weiss 1973, 18-22). Ugotovljeno je namreč, da posameznikove socialne mreže, sestavljene iz sorodnikov in bližnjih prijateljev, nudijo specifično oporo, ki je bistveno drugačna kot partnerska. V primeru neustrezne ali nezadostne socialne opore govorimo o socialni osamljenosti, v primeru pogrešanja oziroma nezadovoljstva s partnerskim odnosom pa o emocionalni osamljenosti. Socialna opora, ki jo predstavljajo prijatelji in sorodniki, ne more nadomestiti partnerja in obratno (Stroebe et al. 1996, 1241-1249; Weiss 1973, 18). Pomembna je tudi delitev na razpoložensko – ki jo občasno izkušajo prav vsi ljudje – in kronično osamljenost (Hu 2009, 220). Slednja je zelo povezana z depresijo, odvisnostmi, nasiljem, nizko kvaliteto življenja in slabšim zdravjem. Še posebej pomembna je povezava med osamljenostjo in oslabljenim imunskim sistemom (Cacioppo in Patrick 2008, 92-109; Rokach 2004, 35).

Raziskave kot najbolj ranljivi populaciji za osamljenost navajajo adolescente, ki odhajajo od doma, in starejše osebe, stare od šestdeset let naprej (Bekhet, Zauszniewski in Nakhla 2008, 208; Dahlberg 2007, 196; Rokach 2005, 71).

ADOLESCENCA IN ZGODNJA ODRASLOST

Raziskovalci ugotavljajo, da so mladi odrasli še posebej ranljivi za čustveno

osamljenost zaradi razvojnih sprememb v organizaciji navezanosti ter posledičnem preoblikovanju odnosa s starši (Bogaerts, Vanheule in Desmet 2006, 808; Roux 2009, 219; Weiss 1973, 79-80). Adolescenca velja za "obdobje neviht in stresa", za čas, ko je potrebno zapustiti svoje otroštvo in se podati v svet. Navadno ga zaznamujejo konflikti s starši, nihanja v razpoloženju, ki jih spremljajo močna čustva, nevarnost zlorabe substanc, močno zanašanje na vrstnike in rizična vedenja (Rokach 2001, 3-4). Raziskave

kažejo, da starejši, ko so adolescenti, manjša je vključenost staršev v njihovo življenje, kar pri najstniku vodi v večjo osamljenost (Roux 2009, 220). Osamljenost v adolescenci je povezana s pomanjkanjem prijateljev, sprejetja s strani vrstnikov ter medsebojne izmenjave zaupanja (Bekhet, Zauszniewski in Nakhla 2008, 208).

V zvezi z adolescenco je potrebno opozoriti na vlogo odnosa z očetom. Takrat očetovstvo igra pomembno vlogo pri identifikaciji s spolom, in sicer nudi sinovom vzorec, kako biti moški, za dekleta pa očetova figura predstavlja prvi hčerkin stik z moškim svetom in ravno od tega odnosa je zelo odvisna njena izbira partnerja ter način odnosa z njim (Roux 2009, 220-225). Ne glede na spol je za adolescenta neprecenljive vrednosti očetovo zaupanje, da bo adolescent v zunanjem svetu in med nepoznanimi ljudmi uspel. Pomembno je tudi očetovo zagotovilo, da bo odhajajočemu adolescentu ob morebitnih spodrseljajih stal ob strani in jih ne bo imel za glavni dokaz njegove nesposobnosti in neprimernosti. V nasprotnem primeru bosta samopodoba in negotovost adolescenta bistveno zaznamovala ne samo njegovo akademsko neuspešnost, ampak tudi njegovo nezmožnost vzpostavljanja zadovoljujočih odnosov z drugimi, samoizolacijo in stopnjo osamljenosti. V primeru, da oče pri otrokovem odraščanju ni ustrezno vključen, bo ta že v otroštvu, pa tudi kasneje v študentskih letih, zelo značilno iskal nadomestne čustvene očete in mentorje, ki bi mu lahko zadovoljili te manjkajoče čustvene potrebe (Mander 2001, 152-157).

V zvezi s tem je bila izvedena raziskava med 1068 adolescenti v Južnoafriški republiki, kjer so ugotovili, da je njihov odnos do očetov najpomembnejša napovedna variabla za osamljenost (Roux 2009, 224). Na drugem mestu je socialno-ekonomski položaj adolescentove družine, saj ta bistveno pripomore k prisotnosti negativnih življenjskih izkušenj in stresorjev, ki skoraj neizogibno vodijo v zaplete medosebnih družinskih odnosov. To velja še posebej zato, ker nezadovoljstvo

ovira starševsko zmožnost senzitivnega in odzivnega odnosa do otrok (Gaudin in Polinsky 1993, 603; Roux 2009, 224). Tema dvema prediktorjema sledijo še rasa, spol (fantje so bolj osamljeni kot dekleta), zadnja, a statistično pomembna, pa je starost. Starejši adolescenti so bolj osamljeni kot mlajši, kar je povezano z manjšo vključenostjo staršev v njihovo življenje (Roux 2009, 224-225).

Pomanjkanje očetove vključenosti v otrokov čustveni razvoj lahko vpliva na razvoj depresije, negativno samopodobo, nasilje, tesnobo pred ločitvijo, zavračanje, samozaničevanje, afektivne motnje ter druge zaplete, ki nedvomno zavirajo normalen razvoj. Podobno velja tudi za negativni odnos do prisotnega očeta. Nasprotno pa so z očetovo pozitivno vključenostjo v otrokovo življenje povezane lastnosti, kot so empatičnost, zdrava samopodoba, samokontrola (kontrola nasilnih impulzov), socialne in različne druge življenjske veščine. Izguba oziroma pogrešanje očetovske figure – ne samo kot posledica ločitve ali smrti, ampak tudi v smislu ne vključenosti fizično prisotnega očeta v otrokovo življenje – je izredno pomemben stresor za mnogo adolescentov. Raziskave so pokazale, da ločeni očetje, ki se aktivno vključujejo v otrokovo življenje, znatno omilijo negativne posledice ločitve. Ugotovili so, da so adolescenti z višjo stopnjo osamljenosti bolj nagnjeni k psihološkim motnjam, tesnobi, zlorabi substanc, rizičnim spolnim praksam, agresivnemu vedenju, samomorilnosti, dovzetnejši pa so tudi za prenašanje (Roux 2009, 219-225).

Zgodnja odraslost velja za obdobje, ko še močno odmevajo spremembe, s katerimi je bil posameznik soočen v adolescenci, izginila pa so ostra nihanja razpoloženja in pogosto konfliktno vedenje. V zahodni kulturi prva polovica dvajsetih let predstavlja čas odcepitev od primarne družine in pripravo na lastno akademsko, poklicno in zasebno uresničitev (Rokach 2001, 4). Še posebej stresen in za osamljenost ranljiv dogodek je odhod od doma, ki ga pogosto predstavlja odhod na študij. Pri tem je namreč pomembna emocionalna

in socialna prilagoditev na povsem novo okolje (Cacioppo, Fowler in Christakis 2009, 978; Duru 2008, 850). Weiss poudarja, da za večino mladostnikov, ki imajo možnost študirati, prvi semester študija predstavlja prvo izkušnjo daljše ločitve od domačih in domačega kraja. Pred njimi je naloga na novo odkriti svojo identiteto – tokrat v odraslem svetu. Nekateri študenti, opaža Weiss, čas študija in z njim povezana občutja zmede, dvoma in tesnobe zmorejo izkoristiti kot čas umika in premisleka o življenjskih ciljih, usmeritvah in vrednotah. Opozarja tudi na še posebno ranljivost tujih študentov (1973, 79-80). Študenti, ki so zmožni vzpostaviti nove odnose v novem okolju, se prilagodijo bolje kot študenti, ki tega ne zmorejo. Študij, kot rečeno, predstavlja povsem novo okolje, kjer je moč preizkusiti nove vloge in družbene vezi ter nudi nove aktivnosti, interesna področja in medosebne odnose. Raziskava je pokazala visoko korelacijo težav s prilagoditvijo novemu okolju z dojeto socialno oporo, medosebno povezanostjo in osamljenostjo (Duru 2008, 850-852).

STAREJŠI

Če je pri adolescentih in njihovem odhodu od doma v ospredju emocionalna in socialna prilagoditev, je pri starejših za osamljenost poglaviten razlog žalovanje za izgubo in socialna izolacija, ki je posledica starostnikovih vedno bolj omejenih psihomotoričnih sposobnosti (Bekhet, Zauszniewski in Nakhla 2008, 208; Rokach 2001, 4).

Zagotovo je najočitnejši prehod v obdobje ostarelosti upokojitvev. Ljudje pokoj doživljajo zelo subjektivno: za nekoga je konec polnega življenja, drugi pa ga doživljajo kot dolgo pričakovano priložnost za družino, prijatelje in konjičke, za katere morda do tedaj ni bilo časa. Vsekakor pa pokoj predstavlja izgubo: stika z dosedanjimi sodelavci, določenim okoljem in specifičnim načinom življenja, ki se s pokojem nepreklicno konča. To je še posebej problematično za osebe, ki so svoje

življenje gradile na karieri in z upokojitvijo izgubijo svoje interesno področje, tako rekoč svoj svet. Pogosto s tem takšna oseba izgubi tudi vse svoje sogovornike oziroma prijatelje. V zvezi z upokojenimi karieristi se pojavlja tudi težava odnosa s partnerjem. Doslej je kariera lahko hkrati predstavljala varno distanco do zakonskega ali partnerskega odnosa, sedaj pa tega izhoda ni več in nemalokrat se na tej točki začnejo partnerske oziroma zakonske krize. Izjemno pomembno je, da se v takšnih primerih še naprej upošteva aktivnosti in interesna področja obeh in se ne pričakuje dramatičnih preobratov v načinu življenja tako enega kot drugega partnerja (Weiss 1973, 83).

Raziskava je pokazala, da tisti starejši, ki so dolgo časa živeli relativno izolirani od družin ali drugih ljudi, niso najbolj osamljeni. Pogosto starejši rečejo, da so osamljeni z namenom, da bi jih otroci oziroma sorodniki večkrat obiskali ali jih poklicali po telefonu, dejansko pa so le redko kdaj osamljeni, tudi če so od drugih ljudi fizično oddaljeni. Osamljenost je posameznikov subjektivni odgovor na zunanjo situacijo in še posebej pri starostnikih na spremembe. Pri njih je osamljenost vedno povezana z izgubo pomembne osebe – partnerja, sorodnika ali tesnega prijatelja (Townsend 1973, 175-188). Posebno pomemben problem predstavljajo selitve starejših ljudi. Selitve so namreč izredno stresne za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, za starejše pa toliko bolj. Ti imajo namreč velike težave s prilagodljivostjo na novo okolje, zato bodo tudi nova prijateljstva v novem okolju lahko zelo površinska in nezadovoljujoča. Lahko se počutijo izkoreninjene in tudi, če se preselijo s partnerjem, jim kasnejša ovdovelost lahko odvzame edinega resničnega sogovornika (Weiss 1973, 83-84).

OSAMLJENOST MED ADOLESCENCO IN OSTARELOSTJO

Obdobje v času po adolescenci in pred ostarelostjo velja za najbolj funkcionalen

in najvitalnejši del življenja, vendar pa se v tem času od ljudi tudi največ pričakuje. Zato so osebe v omenjeni dobi tudi pod največjim pritiskom. Nekako od tridesetega do petdesetega leta starosti si večina prizadeva za poklicno kariero in družino, v kateri se soočajo z vsakodnevnimi težavami, rojstvi, odraščanjem otrok, pa tudi z njihovim prizadevanjem za osamosvojitve. Za osamljenost so zelo ranljive osebe okrog tridesetega leta starosti, ko marsikdo izkuša manjšo življenjsko krizo: začne se spraševanje o smislu življenja in iskanje potrditve, da so bile dosedanje življenjske odločitve pravilne. To je morda čas, ko se marsikdo sprašuje, ali bo sploh kdaj spoznal primernega partnerja; sprašuje se, ali je z obstoječimi odnosi resnično zadovoljen, ali pa upa, da se bodo stvari sčasoma obrnile na bolje; lahko se sprašuje tudi, ali bo njegova osamljenost le prehodno stanje, dokler se ne ustali, ali pa je to usoda njegovega življenja. V srednjih letih osebe sprevidijo razliko med vizijo glede lastne prihodnosti, ki so jo morda gojili do tedaj, in življenjsko realnostjo. Tako si prizadevajo za optimalni kompromis med želenim in realno dosegljivim. To seveda ne zadeva samo kariernih ambicij, pač pa tudi partnerske in družinske odnose ter socialno mrežo prijateljev in znancev. Srednja leta so hkrati čas upada moči in mladosti, oba spola pa doživita tudi fiziološke spremembe (Rokach 2001, 4). Vse to vodi v ponovno preoblikovanje medosebnih odnosov in lastnega pogleda na življenje.

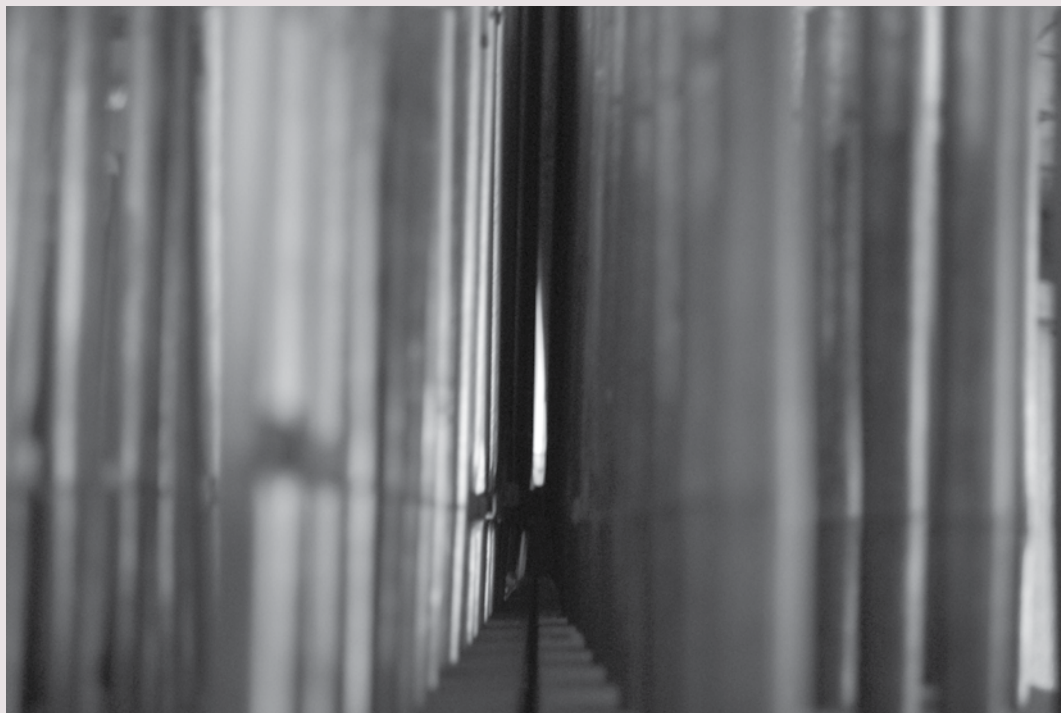
Zagotovo so v tem osrednjem življenjskem obdobju za osamljenost najbolj ranljivi ločeni in ovdoveli. Eden od razlogov, zakaj so ločeni in ovdoveli bolj osamljeni kot tisti, ki nikoli niso bili poročeni, je dejstvo izgube partnerja, pa tudi nepripravljenost oziroma nevajenost živeti sam (Weiss 1973, 81).

Ugledni britanski psihiater Colin Murray Parkes pojasnjuje predelavo separacijske tesnobe kot temeljnega mehanizma žalovanja. Separacijsko tesnobo lahko razumemo kot sopojav zavedanja o nevarnosti izgube, katere tipičen primer je reakcija majhnih otrok na

ločitev od starša. Pomembno pa se je zavedati, da se znaki separacijske tesnobe ne pojavljajo samo pri majhnih otrocih, pač pa tudi pri odraslih. Separacijska tesnoba se pri odraslih pojavi ob pričakovanju oziroma preživljanju začasnih ali daljših ločitev, vedno pa je hkrati reakcija na trajno ločitev ali izgubo. Zanimivo je, da separacijska tesnoba po definiciji predstavlja reakcijo na nevarnost izgube, a je prisotna tudi, ko je izguba že postala dejstvo. To je mogoče pojasniti s tem, da pomembne izgube v očeh prizadete osebe nekaj časa po dogodku še niso dejstvo. Tako za izgubljeno osebo žaluje, po njej hrepeni in jo globoko pogreša. Osnovna dinamika separacijske tesnobe in psihološkega odziva nanjo je iskanje. To je torej bistvena komponenta žalovanja in ključni element za razumevanje procesa. Oseba aktivno išče izgubljeni objekt navezanosti in čuti veliko potrebo po njeni obnovitvi. Žalovanje tako lahko razumemo kot začasno nesprejetje dejstva dokončne izgube in nezavedno prepričanje, da je ločitev le začasna in da je izgubljeni objekt navezanoosti mogoče najti, čeprav oseba na kognitivni ravni ve, da to ni mogoče. Parkes to nezavedno prepričanje povezuje z otroško stopnjo doživetja: tako majhni otroci kot mladiči sesalcev nimajo zmožnosti razlikovati med trajno in začasno izgubo. Pogosto se žalujoče osebe prve mesece vedejo, kot da je izgubljena oseba še vedno prisotna. Neracionalnost bolečine brezplodnega iskanja odrasle osebe pogosto vodi v zanikanje, izogibanje oziroma omejeno izražanje iskanja. Iskanje kot temeljni element procesa žalovanja je razviden v šestih komponentah. Prva je motorična hiperaktivnost žalujoče osebe. V prvih mesecih je za žalujoče osebe značilna nemirnost, vznemirjenost in povišan mišični tonus. Vsi ti pojavi hiperaktivnosti predstavljajo nezmožnost normaliziranja življenja. Pogosti so primeri, ko se na primer vdova v kuhinji ne prestando ozira na mesto pri mizi, kjer je vedno sedel pokojni mož, ali pa se ozira čez desno ramo, če je mož na kavču vedno sedel na njeni desni. Druga komponenta je preokupiranost

"Sveta glasba je sveta, ko posreduje svetost Boga in oblikuje sveto Božje ljudstvo, da bolj postaja skupnost z njim in med seboj v Kristusu" (Sing to the Lord 69).

Piščali v cerkvi Matere Božje Rožnovenske v Portorožu – detajl (foto: Janez Oblonšek)



s spomini na izgubljeno osebo. Parkes takšno intenzivno obnavljanje spominov pojasnjuje kot vrojeni mehanizem pomoči pri iskanju izgubljenega objekta. Žalujoče osebe poročajo o ves čas prisotni jasni vizualni sliki, ki ne zbledi in je izredno podobna fizični percepciji. V zvezi s tem je bila med ovdovelimi osebami v Veliki Britaniji izvedena raziskava, v kateri so ugotovili visoko korelacijo med stopnjo preokupiranosti s spomini na izgubljeno osebo in pojavljanjem spominov oziroma predstav, podobnih fizični percepciji. Ta ugotovitev pa nakazuje že tretjo komponento, ki jo predstavlja skupek domnevnih zaznav o izgubljeni osebi: oseba v procesu žalovanja je izredno pozorna na kakršno koli možnost prepoznave izgubljene osebe. Tako zelo si želi najti oziroma prepoznati izgubljeno osebo, da kakršna koli približna zaznava kaj hitro ustreza želji oziroma pričakovanjem. Pogosto si žalujoče osebe ustvarijo iluzijo o tem, da vidijo ali slišijo izgubljeno osebo, kar jim da pomirjujoč občutek prisotnosti. Takšna iluzija jim predstavlja začasno pomiritev nemira in globokega pogrešanja. Pogosto se žalujoča oseba pogovarja z izgubljeno ali opravlja tako imenovane vakuumske aktivnosti: na primer mati sredi noči ziba zibko umrlega otroka. Pri četrti komponenti lahko opazimo, da se žalujoča oseba osredotoča na tiste dele okolja, ki so povezani z izgubljeno osebo. Osebe tako pogosto obiskujejo tiste kraje ali še posebej hranijo tiste predmete, ki jih z osebo najbolj povezujejo. V zvezi s to komponento pogosto čutijo, da jih vleče v dve smeri: izogniti se bolečim spominom in hkrati iti ravno na tiste kraje, ki so z njimi najbolj povezani. Peta komponenta predstavlja klicanje izgubljene osebe ali pa njeno nagovarjanje na glas. Šesta je zavestno prepoznavanje potrebe po iskanju izgubljene osebe, kar si odrasli izredno težko priznajo, saj se kognitivno zavedajo, da je takšno početje nesmiselno. Sklenemo lahko, da je žalovanje dejansko proces "odučiti se" navezanosti na izgubljeno osebo vsaj do te stopnje, da z življenjem lahko nadaljujemo (Parkes 1973, 53-67).

V zvezi z odraslim obdobjem so bila izvedena opažanja medsebojnega prepletanja čustvene in socialne osamljenosti v primeru ovdovelosti, zagotovo pa bi podobno dinamiko lahko opazili tudi med ločenimi. Ob ločitvi ali partnerjevi smrti se torej osamljenost začne kazati v različnih oblikah. Zagotovo je najočitnejša želja biti s to določeno osebo, ki ni več dostopna. Posameznik v tem smislu pogreša edinstvenost te osebe. Pojavi pa se tudi čutenje, da z izgubo ljubljene osebe tudi sam nisi več objekt ljubezni: zelo pomembna čustvena potreba je namreč občutek, da si sam vreden ljubezni – v smislu sočutja, spolnosti, pa tudi razumevanja in spoštovanja. Tretji pomembni vidik je odsotnost nekoga, ki bi mu sam naklinal ljubezen in skrb. Nadalje je še posebej boleče pogrešanje nekoč sočutnega odnosa, v katerem sta delila svoje izkušnje in dogodke. Sedaj na mestu odnosa začne zevati globoka čustvena praznina. Osamljenost ob izgubi se lahko kaže tudi kot preprosto pogrešanje nekoga v stanovanju oziroma hiši, pa tudi ob delu oziroma opravilih, ki jih osamljeni ne želi ali ne more opravljati in jih je vedno opravljal oseba, ki ni več prisotna. Osamljenost se pogosto kaže tudi kot pogrešanje stila življenja oziroma aktivnosti, ki sta jih počela skupaj: počitnice, prazniki, konjički ali zabave v podjetju, v katerem je bila izgubljena oseba zaposlena. Izguba lahko predstavlja padec socialnega statusa – ali zaradi partnerjeve posebne vloge v družbi, najpogosteje pa zato, ker se med starimi prijatelji v novonastali situaciji počutijo kot samska oseba v svetu parov ter čutijo, da v to družbo preprosto ne sodijo več. Brez partnerja se je tudi sicer težje udeleževati določenih dogodkov, ki predpostavljajo spremstvo. Tako osamljenost vodi v še nadaljnjo izgubo oziroma nazadovanje v družabnih stikih, pogosto prizadete osebe izgubijo dosedanje samozavest in zdi se, da jim kar naenkrat začne primanjkovati socialnih veščin. Emocionalna osamljenost zato pogosto vodi tudi v socialno in v občutek nezmožnosti ustvarjanja novih odnosov (Lopata 1973, 104-107).

Sklenemo lahko, da se osamljenost kaže v zelo različnih oblikah in je prisotna v vseh življenjskih obdobjih. Zelo pomembno je na življenjske prehode, kot so poroka, rojstvo otroka, prehod v puberteto, odhod od doma, upokožitev in smrt v družinskega člana gledati kot na sprožilce osamljenosti in tesnobe. Raziskave potrjujejo, da sta najbolj ranljivi populaciji za osamljenost adolescenti, ki odhajajo od doma, in starejše osebe, stare od šestdeset let naprej (Bekhet, Zauszniewski in Nakhla 2008, 208; Dahlberg 2007, 196; Rokach 2005, 71). Osamljenost je bolečina in kakor vsaka bolečina, ki ji ne posvetimo pozornosti, pusti čustvene brazgotine. Če se torej ne posvečamo čustveni oziroma psihični bolečini osamljenosti, s svojim trpljenjem, nezadovoljenimi potrebami in hrepenenji otrdimo. S tem zapremo dostop do vsega, kar je v nas najgloblje, najmehkejšo in za nas najpomembnejšo. Postanemo torej otrdeli in zagrenjeni ljudje, ki so do potreb drugih ravno tako neobčutljivi kakor do svojih. Ta otrdelost se kaže pri vsem, kar oseba počne, opazijo jo vsi, ki so z njo v odnosu. S tem, ko druge drži na distanci, ohranja ravno tisto osamljenost, ki je to otrdelost povzročila (Rokach 2004, 34-35).

LITERATURA

- Bekhet, Abir K., Jaclene A. Zauszniewski in Wagdy E. Nakhla. 2008. Loneliness: a concept analysis. *Nursing Forum* 43, št. 4: 207-213.
- Bogaerts, Stefan, Stijn Vanheule in Mattias Desmet. 2006. Feelings of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment. *Social Behavior & Personality: An International Journal* 34, št. 7: 797-812.
- Cacioppo, John T., in William Patrick. 2008. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York in London: W. W. Norton & Co.
- Dahlberg, Karin. 2007. The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being* 2, št. 4: 195-207.
- Duru, Erdiç. 2008. The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support, and social connectedness. *Educational Sciences: Theory & Practice* 8, št. 3: 849-856.
- Gaudin, James M., in Norman A. Polinsky. 1993. Loneliness, depression, stress, and social supports in neglectful families. *American Journal of Orthopsychiatry* 63, št. 4: 597.
- Hu, Mu. 2009. Will online chat help alleviate mood loneliness? *CyberPsychology & Behavior* 12, št. 2: 219-223.
- Lopata, Helena Znaniecki. 1973. Loneliness: Forms nad components. V: Robert S. Weiss, ur. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, 102-115. Cambridge, Massachusetts, in London, Anglija The MIT Press.
- Mander, Gertrud. 2001. Fatherhood today: variations on a theme. *Psychodynamic Counselling* 7, št. 2: 141-158.
- Parkes, Colin Murray. 1973. Separation anxiety: An aspect of the search for a lost object. V: Robert S. Weiss, ur. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, 53-67. Cambridge, Massachusetts, in London, Anglija: The MIT Press.
- Rokach, Ami. 2001. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology* 20, št. 1: 3.
- Rokach, Ami. 2004. Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology* 23, št. 1: 24-40.
- Rokach, Ami. 2005. Drug withdrawal and coping with loneliness. *Social Indicators Research* 73, št. 1: 71-85.
- Roux, A. 2009. The relationship between adolescents' attitudes toward their fathers and loneliness: A cross-cultural Study. *Journal of Child & Family Studies* 18, št. 2: 219-226.
- Stroebe, Wolfgang, Margaret Stroebe, Georgios Abakoumkin, Henk Schut in Utrecht University. 1996. The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality & Social Psychology* 70, št. 6: 1241-1249.
- Townsend, Peter. 1973. Isolation and loneliness in the aged V: Robert S. Weiss, ur. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, 175-188. Cambridge, Massachusetts, in London, Anglija: The MIT Press.
- Weiss, Robert Stuart. 1973. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Massachusetts, in London, Anglija: The MIT Press.