

סולנות

סולנות היא היכולת או החוויה בה האדם בוחר להיות עם עצמו, לעסוק בפעילות או בחוויה המשמעותיים לו, וליהנות מכך. הפעילות יכולה להיות רוחנית, [יצירתית](#), תפקודית, של [פנאי](#) או כל [פעילות](#) אחרת, בכל מקום שהואדם בוחר, עם או ללא נוכחות אנשים אחרים. לכל אדם יש העדפות משלו לגבי המערך בו הפעילות מתרחשת. הסולנות אינה תלויה בתנאים חיצוניים כלשהם. הסולנות היא חוויה חיובית שנבחרה על ידי האדם העוסק בה.*

סולנות היא מושג ישן חדש. באנגלית המושג הוא Positive Solitude ואין לו תרגום חד משמעי בעברית. אמנם האקדמיה ללשון העברית לא צידדה במונח, אולם בשטח הוא נמצא בשימוש ^[11] ^[12]. בספרות היפה הסולנות היא [תכונה](#) של משוררים למשל, שזקוקים לזמן עם עצמם כדי לחוות התעצמות [נפש](#) ולשרות בצל המוזה שתייע להם לכתוב, או של מאוהבים המיוסרים שזקוקים לזמן כדי לסדר את מחשבותיהם ^[3]. לעומתם, בספרות המקצועית הסולנות הושוותה ל**בדידות**, ל**בידוד חברתי** או למצבים אחרים. אך לסולנות יש [משמעות](#) אחרת.



תוכן עניינים

- 1_השוואה בין מצבים דומים לסולנות, לסולנות עצמה
- 2_הסולנות במהלך החיים
- 3_יתרונות הסולנות
- 4_סוגי הסולנות

השוואה בין מצבים דומים לסולנות, לסולנות עצמה [\[עריכת קוד](#)

[מקור](#) | [עריכה](#)]

הסולנות השוותה למצבים שונים בספרות המקצועית. מצבים שונים של [התנהגות](#) יחידנית או של מיעוט אינטראקציות חברתיות יכולות להיות מקושרות לסולנות. למשל [הימנעות](#) מאינטראקציה חברתית או התנהגות אנטי סוציאלית ^[4] חוסר [מוטיבציה](#) לאינטראקציה חברתית ^[5], העדפות ל**התבודדות** ^[6], נסיגה חברתית וביישנות ^[7] או [חרדה](#) וחוסר [חיברות](#). הסולנות הושוותה גם לתכונות אישיות כגון [מופנמות](#) ^[8], אך בעיקר הושוותה הסולנות לבדידות ובידוד חברתי. בדידות היא התחושה הסובייקטיבית של האדם כי הוא לבד, ללא [רשת חברתית](#) תומכת ^[9]. התחושה היא תולדה של הפער בין הציפיות של האדם לאינטראקציה חברתית לעומת האינטראקציות המתרחשות בפועל. לעומתה, בידוד חברתי הנו אובייקטיבי, ונמדד בכמות [הקשרים החברתיים](#) הקיימים בפועל ^[10]. למשל בגילאים מבוגרים, לאחר [פרישה](#) מהעבודה, כשהילדים רחוקים מהוריהם [הזקנים](#), וכשהזקנים מאבדים - מטעמים אובייקטיביים הקשורים בנסיבות החיים - את הקרובים להם כגון חברים ובני זוג ^[11]. התוצאות של בדידות ובידוד חברתי עלולות להיות הרות אסון. הן נמצאו קשורות ל**מועקה** והתדרדרות במצב הנפשי והפיזי ^[12], ל**דיכאון** ואפילו ל**מוות** ^[13]. אלו התולדות השליליות של היות האדם לבדו. לעומתן הסולנות שונה במהותה. הסולנות היא היכולת או החוויה בה האדם בוחר להיות עם עצמו מבלי להרגיש בודד, עם או ללא נוכחות אחרים ^[14]. בעוד בדידות ובידוד חברתי נתפסים כקורים ללא מעורבות פעילה של האדם, בסולנות הבחירה בעיסוק היא רצונית ומאפשרת חווית [הנאה](#). בסולנות, הפעילות יכולה להיות רוחנית, יצירתית, תפקודית, של פנאי או כל פעילות אחרת ^[15]. לכל אדם יש העדפות משלו לגבי המערך בו הפעילות מתרחשת. הסולנות אינה תלויה בתנאים חיצוניים כלשהם. זוהי חוויה חיובית שנבחרה על ידי האדם העוסק בה. לעיתים הסולנות עלולה להיראות למתבונן מבהוץ כאילו האדם הסולני "אינו עוסק בדבר": הוא בוהה בעלי העצים מחלונו, הוא חושב על יקריו, מתרפק על עברו, חושב על בניית עתידו, או על פתרון לבעיות שהוא חווה.

הסולנות במהלך החיים [\[עריכת קוד](#)

[מקור](#) | [עריכה](#)]

סולנות משתנה **במהלך החיים** [116]. תחילתה ככל הנראה בילדות, עת הפעוט לומד לשחק פרקי זמן מתמשכים בעצמו, כאשר המטפל בו נמצא בסביבתו הקרובה. התנסות זו מותנית באינטראקציה חיובית מוקדמת עם האם הטובה דייה המאפשרת התרחקות בטוחה ממנה. ככל שהפעוט נחשף ליותר התנסויות חיוביות, כך הוא לומד ליהנות מהאפשרות להיות עם עצמו. בעודו מפנים את דמות האם, הוא לומד להתרחק ממנה בבטחה וללא פחד. למרות שיש פוטנציאל לפחד בעת השהייה לבד, הפעוט לומד כי זמן הסולנות יכול להיות מהנה ופרודוקטיבי [117]. ככל שהגיל עולה, היכולת ליהנות מהזמן לבד עולה (בתנאי שהמודל הופנם באופן חיובי). עם זאת, במידה והסולנות היא חוויה מלחיצה תיתכן הימנעות ממנה [118]. **מתבגרים** נהנים מסולנות כאפשרות ליצירה, לגילוי ולגיבוש **זהותם** [119]. מבוגרים וזקנים נהנים מסולנות ומשתמשים בה כדי לנוח, ליהנות, להירגע, ליצור, להרהר ולתכנן [114]. סולנות היא נכס חשוב בכל גיל ומהווה חלק אינטגרלי בהתמודדות עם ופתרון לבדידות [120], ועם זאת נמצא כי יש החסרים את המיומנות ליהנות ממנה [121].

יתרונות הסולנות [עריכת קוד מקור | עריכה]

לסולנות יתרונות רבים. היא מאפשרת **חופש בחירה**, חופש ממגבלות חברתיות, **גילוי עצמי** ותחושה של קרבה אל העצמי ואל האל [115]. היא התשתית ליצירתיות בקרב מתבגרים [122] מאפשרת בחינה פנימית, **מודעות ואיזון** בין הצרכים לחברתיות והצרכים לסולנות. היא מאפשרת שימוש **בדמיון** לשם פתרון בעיות (מה היה קורה אם...), שינוי צורת **חשיבה** והעברת זמן באופן רגוע וחיובי [114]. הסולנות מאפשרת סוג של בריחה מעול העולם, חוסר התמודדות עם טרדות היום או עם הדרישות ל**נאותות חברתית** [123]. היות שכך היא תורמת ל**איכות החיים** ומעלה תחושת **רווחה**. בנוסף, היא מאפשרת תחושת אינטימיות ורגשות כגון **ביטחון בעצמי**, חיבור לאחרים, סיפוק עצמי ו**אמון** ביכולות [124]. למנהלים היא פותחת את האפשרות למיקוד טוב יותר, הובלה, הוגנות, מודעות ל**אתיקה** ואיזון **בקבלת החלטות** [125]. ישנו אפקט ביולוגי לסולנות בהפרשת הורמוני לחץ שמעלים יכולת **למידה**, **זיכרון** ורגשות ומווסתים את פעילות **המערכת האימונית**/ החיסונית [126][127]. **תפקודים קוגניטיביים** כגון בוננות, **הסקת מסקנות** ואנליזה וסינתזה ו**דדוקציה** מתאפשרים בעת סולנות ומאפשרים מודעות גבוהה יותר להתרחשויות [128]. ניתן לראות קווי דמיון בין **המיינפולנס** לסולנות ובאמצעות סולנות ניתן להגיע למוארות ול**שלווה** [129]. הסולנות תורמת לרווחת האדם (Well being) בכל גיל ובמיוחד בזקנה, בה הקשרים החברתיים מתמעטים עקב נסיבות החיים ובה הזקנים מבליים יותר זמן עם עצמם.

סוגי הסולנות [עריכת קוד מקור | עריכה]

ישנם מספר סוגים של עיסוקים או חוויות/ התנסויות בזמן הסולנות וניתן לחלקם באופן כללי למספר קטגוריות [130]:

- **סולנות כשקט**: הסולנות מאפשרת להיות עם עצמך בלי הפרעות חיצוניות, לקבוע את הדברים ולהנות מהזמן החולף. חווית הסולנות היא השקט, או לחלופין, לאחר חווית הסולנות חשים בשקט, ברגיעה.
- "סולנות כחוויה דתית או רוחנית": יש שיעדיפו להתפלל, לעסוק ביוגה או במדיטציה, לחוות קרבה רוחנית לעצמם ואל האל. לעיתים החוויה מלווה בהרגשת מוגנות ורוגע.
- הסולנות היא גם דרך "לסדר את המחשבות ולהוריד לחץ": למשל יש שיעדיפו להיות עם עצמם כשהם שלחץ כדי לסדר את המחשבות, להפחית לחץ ולחזור לשליטה על האירועים.
- אחרים ציינו את הסולנות דווקא כ"חוויה בטבע או בחו"ל": כשהם יוצאים לגינה, לים, לטבע, הם מרגישים קרובים לעצמם, רגועים ונהנים מהרגע. כשמתרחקים מהמולת היום יום ויוצאים לטבע, יש בכך חוויה מזככת ומאפשרת להיות מי שאתה ללא ביקורת חיצונית וללא לחצי היום יום.
- "מצב המאפשר אסקפיזם": בריחה מהעומס המוכר מאפשרת אף היא חוויה חיובית. לדוגמה אנשים משחקים במשחקי מחשב, יוצאים לריצה או צופים בטלוויזיה לשם התרחקות ממצבים לא נעימים.
- סולנות כ"דרך להגיע להישגיות": מנהלים למשל מציינים כי הם אמנם מקשיבים ליועצים והם ולעובדיהם ועם זאת על מנת להגיע להחלטות שיקדמו את חברתם הם זקוקים לסולנות. גם סטודנטים לדוגמה מציינים שהם מעדיפים להיות בשקט כדי לשפר את הישגיהם האקדמיים

• "סולנות בקיום הרגלים, שגרות ותחביבים": רבים מספרים כי הם נהנים מקריאת ספר, גינון, ריצה, יציאה עם הכלב לטיול, האזנה למוזיקה, ריקוד ועוד שפע פעילויות פנאי כחווית הסולנות. גם פעולות שגרה כגון שטיפת כלים או רצפות, ניקוי או בישול ואפייה מהוות חלק מחווית הסולנות של רבים.

• עם זאת, מרבית האנשים מציינים כי קיים "קשר בין סולנות וחברה". חשוב שתהיינה אינטראקציות חברתיות, שמירה על קשר עם אחרים, לצד חווית הסולנות. החוויה הסולנות מאפשרת קיום קשרים חברתיים בניחות, ועדיין יש זמנים בהם מעדיפים להיות בסולנות.

ישנן עוד דרכים לסווג סולנות כגון לפי תוצאות הסולנות או לפי הפעילות שעושים בעת הסולנות.

לקריאה נוספת

- Segel-Karpas, D. (2020a). & ,Ost-Mor, S., Palgi, Y
Exploring gaps in positive solitude perceptions:
Older adults vs. gerontology
International Psychogeriatrics, 1–11 .professionals
<http://doi:10.1017/S1041610220003555>

קישורים חיצוניים

- 1.Thoreau, H.D & ,Black, H.G.O. (2013). *(Thoreau's thoughts: Selections from the writings of Henry David Thoreau* .Print Books. Charleston, SC: BiblioLife, LLC.
- 2.McCutcheon, L.E., Aruguete, M., Solt, V.B & .Von Waldner, K.L. (2004). Preference for solitude and attitude towards ones' favorite celebrity *North American Journal of Psychology, 6*.499-506 ,3 ,
- 3.Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. In Jacobs, j.D. (Ed :*Developmental perspectives on motivation* .210-223,The University of Nebraska Press.
- 4.Coplan, R.J & .Weeks, M. (2010). Unsociability and the preference for solitude in children. In: Coplan R.J., and Rubin K.H. (Eds ,*The development of shyness and social withdrawal* ,The Guilford Press, London, New York
- 5.Rubin, K. H., Coplan, R. j & .Bowker, J.C. (2009). Social Withdrawal in childhood *Annual Review of Psychology, 60* .141-171 ,
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>.
- 6.Cobb-Clark, D. A & ,Schurer, S (2011). The stability of big-five personality traits, Discussion paper series.
<https://www.econstor.eu/bitstream/10419/55111/1/675938643.pdf>.
- 7.Costa, P. T & ,McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality *Journal of Personality Disorders, 4*362- ,(4)
.371<https://doi.org/10.1521/pedi.1990.4.4.362>.
- 8.Costa, P. T & ,McCrae, R. R.(2006). Age changes in personality and their origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbaue *Psychological Bulletin, 132*(126- ,(.28<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.26>.
- 9.Cacioppo, J. T & .Hawkey, L.C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanism *Perspectives in Biology and Medicine, 46*39- ,(3)
52<https://doi:10.1353/pbm.2003.0063>
- 10.Perlman, D & ,Peplau, L.A. (1998). Theoretical approaches to loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman. (EDS ,*Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* .1-18 ,New York: John Wiley & Sons.

- .11Larson, R., Zuzanek, J & ,Mannell, R.(1985). Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults *.Journal of gerontology*, 40 .375-381 ,(3)<https://doi.org/10.1093/geronj/40.3.375>
- .12Dykstra P.A., Van Tilburg T.G., Gierveld J. deJ. (2005). Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study *.Research on Aging* ,(6) 27 , .725-747<https://doi.org/10.1177/0164027505279712>
- .13Cornwell, E.Y., Waite, L.J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults *.Journal of Health and Social Behavior*, 50 .31-48 :(1) <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>.
- .14Bergland, A.M.G., Tveit, B., Gonzalez, M.T. (2016). Experiences of older men living alone: A qualitative study *.Issues in Mental Health Nursing*, 37 113-120 ,1 ,(2) <https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1098759>
- .15Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T & ,Stephenson, D.(2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review *.Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10.227-37 ,(2)<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- .16Stravinski, A & .Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: a population-wide study *.Suicide & Life Threatening Behavior*, 3132- ,(1) .40<https://doi-org.ezproxy.haifa.ac.il/10.1521/suli.31.1.32.21312>
- .17Long, C. R & ,Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone *.Journal for the Theory of Social Behavior*, 3321- ,(1) .44<https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>.
- .18Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R & ,More, T. A.(2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>
- .19Larson, R. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age *.Developmental review* .155-183 ,(2)10 , [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R).
- .20Larson, R. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence *.Child development*.80-93 ,
- .21Coplan, R.J., Ooi, L.L & ,Nocita, G.(2015) When One Is Company and Two Is a Crowd: Why Some Children Prefer Solitude *.Child Development Perspective* ,(3)9, 133-137<https://doi.org/10.1111/cdep.12131>.
- .22Larson, R., Csikszentmihalyi, M & ,Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal *.Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*.40-53 ,<https://doi.org/10.2307/1131927>.
- .23Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S & ,Wong, P. S. (2014). A Lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory *.Contemporary Psychoanalysis*, 50 .310-331 ,(3) <https://doi.org/10.1080/00107530.2014.897853>
- .24Wang, J. M., Rubin, K.H., Laursen, B., Booth-LaForce, C ,& .Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence *.Journal of Clinical and Adolescent Child Psychology*, 42 .834-842 ,(6) <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794700>.

- .25 Galanaki, E.P. (2017). Solitude as a state of positive aloneness in childhood and adolescence. To be published in: C.J. Kowalski, J.P. Cangemi & A. Rokach (Eds), *Loneliness in life: Education, business, and society*. Dubuque, IA: McGraw Hill. Retrieved from: https://www.academia.edu/10316871/Solitude_as_a_state_of_positive_aloneness_in_childhood_and_adolescence
- .26 Erikson, E. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International University Press.
- .27 Buchholtz, E. (1997). The call of solitude. *Psychology Today*, Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/articles/199801/the-call-solitude>
- .28 Davies, M.A. (1996). Solitude and loneliness: An integrative model. *Journal of Psychology and Theology*, 24.3-12, (1) <https://doi.org/10.1177/009164719602400101>.
- .29 Nicole, C.C. (2005). Self determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation. *Unpublished doctoral dissertation*. South Illinois University, Carbondale, IL.
- .30 Rokach, A & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124.39-54, (1) <https://doi.org/10.1080/00223989809599269>.
- .31 Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and psychology of discovery and intention*. New York: Harper-Collins
- .32 Thomas, V.D. (2017). How to be alone: An investigation of solitude skills. US Santa Cruz Electronic Thesis and Dissertations. University of California. <http://escholarship.org/uc/item/4gm0c2vq>
- .33 Goffman, E & Berger, B.M. (1974). Frame analysis: An essay on the organization of experience. <https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC571E/um/E.Goffman-FrameAnalysis.pdf>.
- .34 Nisenbaum, S. (1984). Ways of being alone in the world. *American Behavioral Scientist*, 27.785-800, <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/000276484027006009>
- .35 Oliver, D. (1991). Psychological effects of isolation and confinement of winter-over group at McMurdo Station, Antarctica. In A.A. Harrison, Y.A. Clearwater, and C.P. McKay (Eds), *From Antarctica to outer space: Life in isolation and confinement*. New York: Springer-Verlag, 217-227.
- .36 Akrivou, K., Bourantas, D., Mo S & Papalois, E. (2011). The sound of silence - A space formality? The role of solitude for ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 102 (1):119-133 <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0803-3>.
- .37 Frodl, T & O'Keane, V. (2013) How does the brain deal with cumulative stress? A review with focus on developmental stress, HPA axis function and hippocampal structure in humans. *Neurobiology of Disease* -24, 52, <https://doi.org/10.1016/j.nbd.2012.03.012>.
- .38 Miller, G. E., Chen, E & Zhou, E. S. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin*. 133.25-45, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.25>

.39Pauly, T., Lay, J. C., Nater, U. M., Scott, S. B & Hoppmann, C. A. (2016). How we experience being alone: Age differences in affective and biology correlates of momentary solitude. *Gerontology: Behavioural Science Section*, 63, 55-66, <https://doi.org/10.1159/000450608>

.40Berkowitz, R. (2010). Solitude and the activity of thinking. In Roger Berkowitz, Jeff Katz & Thomas Keenan (eds), (*Thinking in Dark Times: Hannah Arendt on Ethics and Politics*). Fordham University Press.

.41Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empiric Review. *American Psychological Association*. D, 12, 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

.42Tang Y.Y & Posner, M.I. (2013). Special Issue on Mindfulness and Neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 1-3. <https://academic.oup.com/scan/article/8/1/1/1697774/Special-issue-on-mindfulness-neuroscience>

.43Palgi, Y., Shrira, A., Ben Ezra, M., Shiovitz- Ezra, S & Ayalon, L.(2012). Self and other- oriented potential lifetime traumatic events as predictors of loneliness in the second half of life. *Aging and Mental Health*, 16(4), 423-430. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.638903>.

.44Ost-Mor, S., Palgi, Y & Segel-Karpas, D. (2020b). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *The International Journal of Aging and Human Development*. <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>.

הערות שוליים

[[קטגוריה:ויקיפדיה: ערכים של משתמשים חדשים|תבנית:2021 תבנית:אוקטובר]]

ראש הטופס

מעבר עורך

אשף מילוי תבניות

מתקדם תווים מיוחדים עזרה

1. [^] לא טוב היות האדם (הזקן) לבדו? סולנות חיובית בשנות החיים המאוחרות - הכינוס הדו שנתי ה-23 של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה, 17-18 בפברואר, 2020 מחשבים מסלול מחדש, program.eventact.com
2. [^] בטיפולנט | על בדידות, לבדיות, וסולנות ועל התנועה הגמישה ביניהן, בטיפולנט | פורטל לשירותים פסיכולוגיים בישראל
3. 1. [^]Thoreau, H.D & Black, H.G.O., **Thoreau's thoughts: Selections from the writings of Henry David Thoreau**, Charleston, SC: BiblioLife, LLC.: Print Books., 2013
4. 2. [^]McCutcheon, L.E., Aruguete, M., Solt, V.B & Von Waldner, K.L., Preference for solitude and attitude towards ones' favorite celebrity, **North American Journal of Psychology** 499-506 עמ' 2004, 3, 6.
5. 3. [^]Carstensen, L. L., Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. **In Jacobs, j.D. (Ed.): Developmental perspectives on motivation, 210-223. The University of Nebraska Press**, 1993
6. [^]Coplan, R.J & Weeks, M., Unsociability and the preference for solitude in children. **In: Coplan R.J., and Rubin K.H. (Eds.), The development of**

- shyness and social withdrawal**, The Guilford Press, London, New York , 2010
7. Rubin, K. H., Coplan, R. J. & Bowker, J.C., Social Withdrawal in childhood. **Annual Review of Psychology** 141-171 עמ' ,2009 ,60 [doi](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642) : <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
 8. Costa, P. T & McCrae, R. R., Age changes in personality and their origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbaue . **Psychological Bulletin** 26-28 עמ' ,2006 ,(1)132 [doi](https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.26) : <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.26>
 9. Cacioppo, J. T & Hawkey, L.C., Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanism. **Perspectives in Biology and Medicine** 39-52 עמ' ,2003 ,(3)46 [doi](https://doi.org/10.1353/pbm.2003.0063) : <https://doi.org/10.1353/pbm.2003.0063>
 10. L.A. Peplau & D. Perlman. (EDS) **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** ,New York: John Wiley & Sons, 1998 פרק , Perlman, D & Peplau, L.A. Theoretical approaches to loneliness1-18 עמ' .
 11. Larson, R., Zuzanek, J & Mannell, R, Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults. **Journal of gerontology**375- עמ' ,1985 ,(3)40 [doi](https://doi.org/10.1093/geronj/40.3.375) : <https://doi.org/10.1093/geronj/40.3.375>
 12. Cornwell, E.Y., Waite, L.J., Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. **Journal of Health and Social Behavior** 50 .31-48 עמ' ,2009 ,(1)[doi](https://doi.org/10.1177/002214650905000103) : <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>
 13. Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T & Stephenson, D., Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science**227- עמ' ,(2015) ,(2)10 [doi](https://doi.org/10.1177/1745691614568352) : <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
 14. Long, C. R & Averill, J. R., Solitude: An exploration of benefits of being alone. **Journal for the Theory of Social Behavior** עמ' ,(2003) ,(1)33 [doi](https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204) : <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
 15. Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R & More, T. A., Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. **Personality and Social Psychology Bulletin**578- עמ' ,(2003) ,(5)29 , [doi](https://doi.org/10.1177/0146167203029005003) : <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>
 16. Larson, R. (1997), The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. **Child development**80-93 עמ' ,
 17. Larson, R., Csikszentmihalyi, M & Graef, R, Time alone in daily experience: Loneliness or renewal. **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy**40- עמ' ,(1982) , [doi](https://doi.org/10.2307/1131927) : <https://doi.org/10.2307/1131927>
 18. Wang, J. M., Rubin, K.H., Laursen, B., Booth-LaForce, C & Rose-Krasnor, L. ., Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. **Journal of Clinical and Adolescent Child Psychology** ,(6)42 834-842 עמ' ,(2013)[doi](https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794700) : <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794700>
 19. Erikson, E **Identity and the Life Cycle** ,New York: International University Press, (1959)
 20. Davies, M.A, Solitude and loneliness: An integrative model. **Journal of Psychology and Theology**3- עמ' ,(1996) ,(1)24 [doi](https://doi.org/10.1177/009164719602400101) : <https://doi.org/10.1177/009164719602400101>
 21. Rokach, A & Brock, H, Coping with loneliness. **The Journal of Psychology**39- עמ' ,(1998) ,(1)124 [doi](https://doi.org/10.1080/00223989809599269) : <https://doi.org/10.1080/00223989809599269>
 22. Csikszentmihalyi, M **Creativity: Flow and psychology of discovery and intention** ,New York: Harper -Collins, (1996)

23. [△]Goffman, E & .Berger, B.M., Frame analysis: An essay on the organization of experience, (1974 (doi :<https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC571E/um/E.Goffman-FrameAnalysis.pdf>)
 24. [△]Oliver, D, Psychological effects of isolation and confinement of winter-over group at McMurdo Station, Antarctica ,**In A.A. Harrison, Y.A Clearwater, and C.P. McKay (Eds.), From Antarctica to outer space: Life in isolation and confinement.** New York ,Springer-Verlag, (1991) עמ' 127-227 ,
 25. [△]Akrivou, K., Bourantas, D., Mo S & .Papalois, E., The sound of silence - A space fomorality? The role of solitude for ethical decision making ,**Journal of Business Ethics** 119- עמ' , (2011) , (1) 102 131 (doi :<https://doi.org/10.1007/s10551-011-0803-3>)
 26. [△]Frodl, T & .O'Keane, V, How does the brain deal with cumulative stress? A review with focus on developmental stress, HPA axis function and hippocampal structure in humans ,**Neurobiology of Disease** עמ' , (2013) , 52 24-37 (doi :<https://doi.org/10.1016/j.nbd.2012.03.012>)
 27. [△]Miller, G. E., Chen, E & .Zhou, E. S., If it goes up, must it come down? Chronic stress and hypothalamic- pituitary-adrenocortical axis in humans ,**Psychological Bulletin** עמ' , (2007) , 133 45 (doi :<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.25>)
 28. [△]Berkowitz, R., Solitude and the activity of thinking ,**In Roger Berkowitz, Jeff Katz & Thomas Keenan (eds.), Thinking in Dark Times: Hannah Arendt on Ethics and Politics** ,Fordham University Press, (2010)
 29. [△]Baer, R, Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empiric Review ,**American Psychological Association** D, 12, (2003) , (125-143 עמ' (doi :<https://doi.org/10.1093/clippsy.bpg015>)
 30. [△]Ost-Mor, S., Palgi, Y & .Segel-Karpas, D, The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves ,**The International Journal of Aging and Human Development** (2020) , b (doi :<https://doi.org/10.1177%2F0091415020957379>)
- דף זה נערך לאחרונה ב-25 באוקטובר 2021, בשעה 19:49.
 - **תנאי** ייתכן שישנם תנאים נוספים. ר' את :**ייחוס-שיתוף זהה 3.0 Creative Commons** הטקסט מוגש בכפוף לרישיון **השימוש** .לפרטים