

Перспективами подальших досліджень може бути розробка психокорекційної програми подолання професійного вигорання працівників поліції.

Список використаної літератури.

1. Барке, Р. (2018). *Теорія і практика протидії синдрому вигорання*. Київ [українською мовою].
2. Golembiewski, R. T. (1992). *Phases of Burnout: Developments in Concepts and Applications*. New York: Praeger [англійською мовою].

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

УДК 159. 942.5:177.8-058.1

Іванюк Інна Сергіївна,
методист відділу виховної роботи
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»
Луцька Ольга Петрівна,
студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. В статті представлено результати теоретичного аналізу й вивчення проблеми самотності та усамітнення з різних поглядів у науковій літературі. Стан самотність трактується як свідомий вибір людиною особливого стану обмеження комунікативних зв'язків з установкою на самовдосконалення, тобто як творча самотність. У меншій мірі, у винятковому випадку усамітнення розуміється як тужливе почуття покинутості, незадоволення від спілкування. До психологічних особливостей самотності відносять: емоційні переживання, почуття смутку і печалі, автономію, розлуку, «порожнечу», втрату внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії світу, стан відчуження суспільства, руйнування

глибоких сподівань особистості, відсутність задовільно соціального середовища.

Ключові слова. Самотність, особистість, переживання самотності, самооцінка, усамітнення.

Актуальність дослідження. З початком війни загострюється відчуття самотності, багато хто були вимушені виїхати в безпечні регіони, порушилося відчуття безпеки, зміна рівня життя, розрив соціальних, і міжособистісних, і сімейних зв'язків спричиняє виникнення почуття самотності. Наслідки вимушеної зміни способу життя проявляються у посиленні психологічних проявів, таких як підвищення рівня психоемоційного напруження, тривоги, агресії, страху перед майбутнім, невпевненості, незадоволеності життям, поширенні депресії, появі почуття самотності.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Аналіз психологічної літератури виявив, що серед зарубіжних авторів питання самотності досліджували В. Дж. Дерлег, К. Мустакас, Л. Е. Пепло, Д. Перлман, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, І. Ялом та ін. З вивченням самотності як психологічного явища пов'язані роботи таких вчених, як: В. Б. Бедан, П. Г. Гасанова, С. Г. Корчагіна, І. М. Слободчиков, Л. І. Старовойтова, С. Г. Трубнікова.

Метою публікації є теоретичне обґрунтування поняття «самотність», виявлення основних напрямків його вивчення.

Завдання статті.

1. На підставі аналізу психологічної літератури уточнити поняття «самотність».
2. Здійснити аналіз психологічних особливостей проблеми переживання самотності.

Методи та методики дослідження.

1. Для вирішення першого завдання використано: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових праць.

2. Для вирішення другого завдання використано систематизація, інтерпретація та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як складне соціальне явище, самотність є об'єктом дослідження філософії, психології, соціології, антропології, соціальної філософії та інших дисциплін. Спочатку самотність являла собою якусь абстрактну філософську категорію, спосіб відриву від реальності для самовдосконалення. Багато вчених намагалися вивчити природу самотності. В даний час всі знання і вчення про самотність можна розділити на два основних наукових підходи до вивчення самотності - як індивідуального явища і як соціального явища.

В. І. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибоких очікувань особистості щодо реалізації своїх здібностей, що вважаються невід'ємною частиною людського існування (Бедан, В. Б., 2018).

С. В. Малишева і Н. А. Рождественська вважають, що самотність полягає в негативних переживаннях, які виникають внаслідок незадоволених потреб людини, зокрема, нерозділених почуттів, недостатнього спілкування і розуміння значущими людьми (Бедан, В. Б., 2018).

На думку С. Г. Корчагиної, самотність є психічним станом людини, що проявляється в переживанні власної окремоті, суб'єктивної нездійсненності або у відсутності бажання відчувати відповідний відгук, прийняття, зокрема визнання себе іншими людьми. Виходячи з цих визначень, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика фізичних відносин особистості із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей) (Айвазян, Л. Ю., 2012).

Аналіз психологічної літератури показує, що існують також суб'єктивні та об'єктивні категорії сприйняття самотності. Так, наприклад Н. В. Хамітов поділяє це явище на внутрішнє і зовнішнє. Внутрішня

самотність спостерігається у тих, хто вважає себе дуже самотнім. Замість зовнішньої ізоляції від інших, такі люди відчуваються самотніми та суб'єктивно переживають ізолюваність від інших у контексті об'єктивної інтеграції особистості в міжособистісні стосунки. Самотність зовнішня в тому, що поруч немає конкретної близької людини і вона об'єктивно ізолювана від соціальних взаємодій з іншими. Тобто люди відчуваються самотніми в натовпі, тому самотність пов'язана не лише зі спілкуванням та міжособистісними проблемами, а й з особистими якостями. (Айвазян, Л. Ю., 2012).

Е. Н. Заворотний під психосоціальною самотністю розуміє суб'єктивне переживання, що призводить до різноманітних позитивних і негативних почуттів і емоцій. Авторами розроблено критерії визначення самотності як суб'єктивного переживання: суб'єктивна оцінка інтенсивності психосоціальних проявів самотності, індивідуальне сприйняття самотності, емоційне забарвлення самотності. Дослідники визначили наступні типи психосоціальної самотності: заперечення — людина «ігнорує» досвід самотності; комфорт — людина отримує кращу «якість життя», що супроводжується позитивними почуттями та емоціями; руйнівна — людина намагається надолужити це самотній досвід. Багато дослідників пояснюють ці позитиви поняттям «усамітнення».

Стан самотності — це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності й зовнішньої гармонії зі світом. Воно виражається в порушенні гармонії між бажаною й досягнутою якістю соціального спілкування (Громова, О. В., 2021).

Існують ситуації й стани, які люди розцінюють як самотність: це — ізоляція емоційна й ізоляція соціальна. Емоційна ізоляція — відсутність прихильності до конкретної людини, у результаті чого виникає тривожне занепокоєння. Соціальна ізоляція виражається у відсутності доступного кола соціального спілкування й супроводжується почуттям відчуженості (Громова, О. В., 2021).

Переживанням самотності це стан, пов'язаний з втратою людських зв'язків з колективом, сім'єю, суспільством, що зазвичай супроводжується поганим настроєм та важкими емоційними переживаннями, які можуть призвести до розвитку психотичних станів; як почуття смутку і печалі, автономії, повного занурення, розлуки, «порожнечі», що виникає через неможливість побудови бажаних стосунків в деяких сферах життя; почуття, «яке домінує над людиною в цілому - над її почуттями, думками, діями»; як досвід втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії з світом, ідентичності з іншими людьми, переживання стану відчуження суспільства; емоційний досвід, пов'язаний із руйнуванням глибоких сподівань особистості щодо реалізації її здібностей, відсутністю задовільного соціального середовища, що супроводжується проявами психічного розладу (Angelina, L., 2017).

Болгарський психолог Л. Симеонова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, схильних до самотності:

1) Ненаситна потреба людини в самоствердженні, коли в центрі уваги стоїть тільки власний успіх.

2) Одноманітність у поведінці. Людина не в змозі вийти з якоїсь обраної нею ролі й тому не може дозволити собі розкутості, природності в контактах із іншими людьми.

3) Зосередженість людини на своїх відчуттях. Події власного життя та свій внутрішній стан уявляються їй виключними. Вона недовірлива, сповнена похмурих передчуттів, полонена панічним страхом за своє здоров'я.

4) Нестандартність поведінки, коли світосприйняття та вчинки не відповідають встановленим у даній групі правилам і нормам. З одного боку – це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви. З іншого – це небажання рахуватися з іншими.

5) Недооцінка себе як особистості та звідси – боязнь бути нецікавим іншим (Angelina, L., 2017).

Позиції добровільної або вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість і антиномічні за змістом. Добровільна самотність, що несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям «усамітнення» (Громова, О. В., 2021).

Типологію змісту поняття «усамітнення» представляє Т. І. Гольман як:

- 1) стан вимушеної фізичної або соціальної ізоляції соціально-значущих категорій людей;
- 2) свідоме обмеження зовнішніх зв'язків та контактів заради духовного саморозвитку;
- 3) відчуття туги, болісне відчуття душевної і духовної ізоляції, незрозумілості, незадоволеної потреби в спілкуванні (Громова, О. В., 2021).

Таким чином, необхідно розрізняти поняття самотність і усамітнення. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

Висновки. Таким чином, самотність трактується як свідомий вибір людиною особливого стану обмеження комунікативних зв'язків з установкою на самовдосконалення, тобто як творча самотність. У меншій мірі, у винятковому випадку усамітнення розуміється як тужливе почуття покинутості, незадоволення від спілкування. До психологічних особливостей самотності відносять: емоційні переживання, почуття смутку і печалі, автономію, розлуку, «порожнечу», втрату внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії світу, стан відчуження суспільства, руйнування глибоких сподівань особистості, відсутність задовільно соціального середовища.

Перспективи подальших досліджень передбачають емпірично дослідити переживання самотності особистості, які знаходяться у несприятливих соціальних умовах існування.

Список використаної літератури

1. Айвазян, Л. Ю. (2012). Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*, (2 (1)), 3-11. [українською мовою]
2. Бедан, В. Б., (2018). *Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності* (Doctoral dissertation, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського»). [українською мовою]
3. Громова, О. В. (2021). Самотність як феномен в екзистенціальному і психоаналітичному дискурсі ХХ ст. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук за спеціальністю, 9(05). [українською мовою]
4. Angelina, L. (2017). Tatiana Tolstaya and postmodernism. [англійською мовою]

ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

УДК 159.992

Іщенко Марина Сергіївна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. Стаття присвячена проблемі дослідження комунікативних властивостей в підлітковому віці. Проаналізовано поняття «спілкування» та «комунікація». Наведено дані експериментального дослідження особливостей розвитку комунікативних властивостей у підлітковому віці.