

ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ

Фоучек Тетяна Анатоліївна,

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Найчук Вікторія Віталіївна

ORCID ID: 0000-0003-2971-1386

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій

Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Самотність завжди існувала, але нині вона стала особливою проблемою у зв'язку з військовим станом, коли багато жінок виїхали закордон залишивши свої домівки та рідних, проблема самотності набуває нового значення. Сучасне розуміння цього явища акцентує психологічний аспект, пов'язаний з розвитком самосвідомості та соціально-економічними змінами. Модернізація може викликати відчуття розпорошеності ролей і формування кількох «Я», що веде до психологічної кризи, відчуття самотності та аномії. Хоча багато досліджень (К. Боумен, Р. Вейс, В. Дерлега та ін.) розглядають різні аспекти самотності, жодна теорія не дає повної відповіді на питання про її причини і переживання [6, с. 164–165.].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні дослідження психологічних особливостей переживання самотності у жінок.

Виклад основного матеріалу. Самотність є багатограним явищем, яке має різні психологічні підходи до його розуміння та вивчення. Представник інтеракціоністського підходу, Р. Вейс, розглядає самотність як епізодичне відчуття занепокоєння, пов'язане з відсутністю дружніх або інтимних відносин. Він вважає, що самотність виникає через недостатню соціальну взаємодію і є результатом взаємодії між особистістю та ситуацією. Р. Вейс виділяє два типи самотності: емоційну ізоляцію, пов'язану з відсутністю прихильності до конкретної людини, і соціальну ізоляцію, викликану недостатністю соціальної активності.

Дослідники Коломієць Л. І. та Григорук Є. В. підтримують погляд Р. Вейса, додаючи, що емоційна ізоляція викликає тривогу і почуття порожнечі, тоді як соціальна ізоляція призводить до нудьги і напруги. Р. Вейс підкреслює важливість соціальних контактів як способу терапії, рекомендує створення умов для нових знайомств і підтримки [4, с. 59-69].

Когнітивний підхід, представлений такими дослідниками, як Л. Пепло та М. Міцелі, розглядає самотність як розрив між бажаними та фактичними соціальними контактами. Самотність, згідно з цією моделлю, впливає на всю систему переживань особистості і вимагає перегляду стандартів соціальних відносин та поліпшення комунікативних навичок [1, с.32-33].

Представники психодинамічного підходу, такі як Д. Зілбург, Ф. Фромм-Рейхман і Г. Салліван, розглядали самотність у контексті розвитку особистості, вважаючи її патологією, що формується в процесі індивідуального розвитку. Г. Салліван підкреслював, що міжособистісні стосунки є центральними для формування особистості, а порушення в цих стосунках веде до самотності. Самотність найбільш виражена у підлітковому віці, коли потреба у близькості загострюється [3, с. 431 – 439].

Феноменологічний підхід К. Роджерса розглядає самотність як конфлікт між внутрішнім «Я» та соціальними очікуваннями. На його думку, відчуття самотності виникає через неспівпадіння справжніх почуттів

індивіда та суспільних норм, що змушує людину приховувати свої справжні емоції. Це породжує пустоту та відчуття відчуженості.

У соціальній психології відповідальність за самотність покладається на суспільство. К. Боумен, Д. Рісмен і Ф. Слейтер вважають, що сучасна культура сприяє посиленню самотності через ослаблення зв'язків у первинних групах, зростання сімейної та соціальної мобільності. Зокрема, Довбій Т. Ю. вказує на тенденцію «орієнтації на інших», яка формує у людей залежність від схвалення оточення, що лише посилює почуття самотності.

Аналізуючи наукові підходи до вивчення самотності можемо стверджувати, що самотність, як психологічне явище, може проявлятися в кількох формах, які варто розглядати в контексті їх походження та впливу на особистість:

Відчужуюча самотність - цей вид самотності, пов'язаний з тривалим і поступовим процесом відчуження від інших людей, норм та цінностей. Людина може усвідомлювати причини свого стану і відчувати себе відокремленою від навколишнього світу, що може викликати негативні емоції, такі як тривога або агресія [2,с. 86-91].

Дифузна самотність виникає, коли людина надмірно ідентифікує себе з іншими людьми або соціальними групами, втрачаючи свою індивідуальність. Це може призвести до відчуття розчинення власного «Я» у соціальному середовищі, де людина починає жити не своїм життям, а життям інших [2,с. 86-91].

Дисоційована самотність - характеризується різкими змінами між ідентифікацією і відчуженням від одного й того ж об'єкта, що може бути особливо гострим і болісним. Людина може ідентифікуватися з кимось або чимось, але раптово відчувати відчуження від цього ж об'єкта, що може спричинити глибоке психологічне напруження [2,с. 86-91].

Керована самотність - це позитивний вид самотності, де людина переживає свою окремість як можливість для самоосмислення і саморегуляції. Цей стан часто є результатом здорового балансу між процесами ідентифікації і відокремлення [2, с. 86-91].

Кожен з цих видів самотності має свої унікальні особливості та потребує різних підходів у психологічному консультуванні та терапії.

Висновки. Самотність є складним психологічним явищем, що має різні форми та прояви, залежно від контексту і підходу до його вивчення. Інтеракціоністський підхід, представлений Р. Вейсом, розглядає самотність як результат недостатньої соціальної взаємодії, виокремлюючи емоційну і соціальну ізоляцію. Психодинамічні та когнітивні підходи підкреслюють важливість міжособистісних стосунків і відповідність між бажаними і реальними соціальними контактами.

Соціальна психологія вказує на вплив суспільства на посилення самотності через ослаблення первинних зв'язків і зростання індивідуалізму. Різні форми самотності, такі як відчужуюча, дифузна, дисоційована і керована, мають свої унікальні особливості. Їх розуміння є важливим для ефективного психологічного консультування та терапії, оскільки кожна форма потребує індивідуального підходу для забезпечення емоційного здоров'я і благополуччя особистості.

Список використаної літератури

1. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. канд. психол. наук: 19.00.01: 05. Одеса, 2018. 319 с.
2. Дідик Н. М. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. Габітус. 2022. Вип. 33. С. 86-91.
3. Кандиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології. Збірник

- наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 431 – 439.
4. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 59-69.
 5. Михайлишин У. Б. Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. The 4th International scientific and practical conference “Actual problems of modern science (January 31–February 3, 2023). Boston, USA. International Science Group. 2023. 492 с.
 6. Мелешенко М. О. Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки. У матеріалах III міжрегіон. наук.-практ. конф. Харків, 2019. С. 164–165.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК

Халаман Алевтина Олександрівна,

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної
освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Відомо, що емоції мають парадоксальний характер, оскільки можуть як позитивно впливати на діяльність, так і негативно –