

що нехай у сучасному особистому житті та у професійній діяльності частіше «головну» роль грають позитивні емоції.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 354 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
4. Никольская И. М. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика патогенных эмоциональных состояний у младших школьников : автореф. дис. ...канд. наук / И. М. Никольская. – СПб., 2001. – 20 с.
5. Пинигин В. Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности / В. Г. Пинигин // Ананьевские чтения-2001 : Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 2001. – 376 с.
6. Пичугин В. «Эмоциональная устойчивость, техники развития» : <http://nlplife.ru>
7. Психология эмоций : [тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : МГУ, 1998. – 371 с.
8. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : МГУ, 1995. – 287 с.
9. Evans Dylan, 2004. “The search hypothesis of emotions,” in *Evolution, Rationality and Emotion*, ed. D. Evans and Pierre Cruse. 179–191. Oxford: Oxford University Press.

### УДК 159.9

*Довбій Т.Ю., здобувач науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ*

## ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ В ЗАХІДНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У статті розкривається сутність феномену самотності та аналізуються основні підходи багатьох зарубіжних авторів до вивчення проблеми самотності у психологічній науці.

*Ключові слова:* самотність, феномен, особистість.

В статье раскрывается сущность феномена одиночества и анализируются основные подходы многих зарубежных авторов к изучению проблемы одиночества в психологической науке.

*Ключевые слова:* одиночество, феномен, личность.

**Постановка проблеми.** Самотність - одна із складних психологічних проблем сучасної людини. Психіка, свідомість сучасної людини формується і розвивається в умовах все більш наростаючого інформаційного потоку, в процесі взаємодії з різними групами людей. Все це спонукає особистість перебувати в стані перманентної готовності до численних соціальних взаємодій. Тому поява все більшої кількості людей, що зазнають руйнівного впливу самотності, може здатися парадоксальною. На виникнення самотності впливають не тільки зовнішні соціально-економічні фактори, а й особистісні, вивчення яких дозволяє розширити цілісне уявлення про досліджуваний феномен.

Теоретичне осмислення проблеми самотності має глибинний дослідницький характер. Незважаючи на те, що вивченням феномена самотності займалися і продовжують займатися зарубіжні вчені різних поглядів і напрямків, самотність як соціально-психологічне явище маловивчена.

Враховуючи ці обставини, а також відсутність узгодженості між основними підходами до вивчення проблеми самотності, можна зробити висновок, що самотність є об'єктивною психологічною проблемою сучасності та зумовлює актуальність розкриття теоретичної сутності і визначення цього поняття.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У зарубіжній науковій літературі проблема самотності найбільш активно досліджується приблизно з 50-х років ХХ-го століття. Серед видатних психологів, які зробили цінний внесок у вивчення проблеми самотності, слід виділити такі прізвища, як:

Г. Зілбург, Р.С. Вейс, Т.Б. Джонсон, К. Роджерс, Г. Саліван, К.Е. Мустакас, Л.Е. Попелу, Д. Рісмен, У.А. Садлер, П.Є. Слейтер та інші.

Слід зауважити, що у західній сучасній науці проблема самотності людини дістала відбиття у морально-психологічному аспекті.

Серед сучасних робіт можна виділити наукові коментарі Андре, які стверджують позитивний сенс у природі переживання самотності; дослідження Рокач і Брока, що виявляє стратегії подолання та фактори самотності.

У інших дослідженнях сучасних західних авторів можна виявити спроби обґрунтувати розрив зв'язків між людьми, переважно або психологічними, або науково-технічними причинами, зображуючи руйнівні процеси в моральності як позаісторичні, фатальні, що, безумовно, призводить до виникнення самотності. Проте до цих пір серед вчених, що досліджували проблему самотності, не існує єдиної думки про те, чи є самотність нормою або патологією.

**Метою** даної статті є аналіз різних підходів до вивчення проблеми самотності у західній психологічній науці, розгляд основних теоретичних положень, загальних принципів, закономірностей та відмінностей психологічних шкіл, що займалися вивченням феномену самотності.

**Виклад основного матеріалу.** Протягом багатьох століть в рамках богослов'я, філософії, фізіології, літератури, соціології, психології вивчають феномен самотності в різноманітних його аспектах. Зміст поняття «самотність» у психологічній науці постійно уточнюється, при цьому прихильники кожного теоретичного підходу не завжди можуть дійти до повної згоди між собою. Порівняльний аналіз досліджень утруднений фрагментарністю більшості теоретичних положень про самотність. Найчастіше у прихильників будь-якої психологічної школи опублікована лише коротка стаття про самотність, або ж часом ця тема порушена як частина більш узагальненого викладу загальних поглядів.

Впродовж багатьох років психологи висловлювали свої думки стосовно проблеми самотності у багатьох її аспектах. Кожна психологічна школа пропонує свій підхід щодо пояснення виникнення причин самотності. Дослідження, що проводилися на дану тему та стосуються вивчення проблеми самотності, можна поділити на вісім основних підходів: психодинамічний, феноменологічний, екзистенціально - гуманістичний, соціологічний, інтеракціоністичний, когнітивний, інтимний та теоретико - системний. Розглянемо кожен з виділених нами підходів.

Г. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм - Рейхман - є яскравими представниками психодинамічного або психоаналітичного підходу до вивчення проблеми самотності, і у своїх дослідженнях пов'язують виникнення самотності з дитинством - відсутністю батьківської любові, раннім відлученням від матері.

Г. Зілбург, (як послідовник З. Фрейда, який сам не писав про самотність), опублікував, можливо, перший психологічний аналіз самотності. Він розрізняв самотність і усамітнення. Усамітнення - «нормальний» і «минуций умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретної людини. Самотність - це нездоланне, неприємне, як «хвороба» роз'їдаюче серце, постійне відчуття. Згідно з Г. Зілбургом, характерними рисами самотньої особи є: нарцисизм, манія величі, ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності. Самотня людина егоцентрична і пускає пил в очі публіці з тим, щоб «викрити» інших. Самотній індивід, як правило, виявляє хворобливу скритність або відкрити ворожість, спрямовану як усередину, так і зовні.

Г. Зілбург простежив походження самотності, починаючи з дитячої колиски. Дитина пізнає радість бути коханого і викликати захоплення разом з потрясінням, породженим тим, що вона - маленька, слабка істота, вимушена чекати задоволення своїх потреб від інших. На думку вченого, ці чинники і стають головною причиною, яка пізніше може призвести до нарцисистичної орієнтації, відчуженості, ворожості і безсилої агресивності самотнього індивіда.

Г. Салліван також вбачав корені самотності дорослого в його дитинстві. Він встановив, що вперше потреба в людській близькості з'являється у прагненні дитини до контакту. У підлітковому віці набуває

форму потреби в приятелі, з яким можна обмінятися своїми потаємними думками. У підлітків, які відчують нестачу соціальних навичок, внаслідок неправильних взаємин з батьками в дитинстві, як правило, виникають труднощі при встановленні приятельських стосунків з однолітками. Ця нездатність задовольнити підліткову потребу в інтимності може призвести до глибокої самотності.

Грунтуючись на результатах своєї роботи з шизофреніками, Ф. Фромм - Рейхман вважає самотність екстремальним станом, маючи на увазі руйнівний тип самотності, який призводить до розвитку психотичних станів і перетворює людей на емоційно паралізованих і безпомічних. Так само, як і Г. Салліван і Г. Зілбург, Ф. Фромм - Рейхман простежує походження самотності аж до особистісного досвіду, набутого в дитинстві. Виділяючи причини самотності, підкреслює згубний наслідок «передчасного відлучення від материнської ласки».

Можливо, представники психодинамічного підходу в більшій мірі, ніж будь-яка інша група дослідників, схильні вважати самотність результатом ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток. І хоча ранній (дитячий) досвід може бути міжособистісним за своєю природою, розглянута традиція концентрує увагу на тому, які внутрішньоособистісні чинники (тобто риси характеру, внутріпсихічні конфлікти) призводять до стану самотності[3].

Узагальнюючи положення деяких психоаналітичних теорій, можна сказати, що самотність розцінюється у даній психологічній парадигмі як стан негативний. У своєму аналізі самотності вони виходять головним чином з їх клінічної практики і, можливо, тому схильні розглядати самотність як патологію.

К. Роджерс, Дж. Мур, Едді, Дж. Уайтхорн є яскравими представниками феноменологічного підходу до вивчення проблеми самотності. К. Роджерс розробив сконцентровану на особистості хворого терапію і провів аналіз проблеми самотності, заснований на «Я-теорії» особистості. Він вважає, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу дії зразків. Це, в свою чергу, веде до протиріччя між внутрішнім (істинним) «Я» індивіда і проявами «Я» у стосунках з іншими людьми. Одне лише виконання соціальних ролей (не важливо, наскільки воно адекватне) веде до втрати сенсу існування індивіда.

На думку К. Роджерса індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших. Ці фактори призводять до того, що індивід стає вразливим, переляканим та самотнім. Людина замикається в своїй самотності і, щоб уникнути ізоляції від суспільства, продовжує дотримуватися своїх соціальних «фасадів» (ролей) і переживати почуття спустошеності.

Грунтуючись на цій точці зору, інші дослідники, наприклад Дж. Мур і Едді виводять гіпотезу про те, що до самотності, в кінцевому рахунку, призводить невідповідність між трьома аспектами самосприйняття: самосприйняттям особистості (актуальне «Я»), ідеальним «Я» особистості та уявленням особистості про те, як її бачать інші (відбите «Я»).

Дж. Уайтхорн підтримав цю думку, вважаючи, що деякі істотні розбіжності між самовідчуттям «Я» і реакцією на «Я» інших породжує і загострює відчуття самотності. На думку Дж. Уайтхорна цей процес може стати порочним колом самотності та відчуження.

Підхід К. Роджерса до вивчення проблеми самотності, як і у теоретиків психодинамічного підходу, виходить з його клінічної практики, тобто роботи з пацієнтами. Однак відрізняється від прихильників психодинамічних теорій в тому, що він не дуже довіряє раннім дитячим впливам на формування особистості, вважаючи, що самотність викликана поточними впливами, яких зазнає особистість.

Згідно з К. Роджерсом, самотність - прояв слабкої пристосованості особистості, причина якої знаходиться всередині індивіда, у феноменологічних невідповідностях уявлень про власне «Я».

І. Ялом, К. Мустакас, Р. Мей, В. Франкл, Д. Б'юдженталь є яскравими представниками екзистенціального підходу до вивчення проблеми самотності. На сьогоднішній день загальнопсихологічні теорії та методологічні основи психологічної практики, розроблені на основі філософії екзистенціалізму, є вершинами екзистенціальної психології, де тема самотності розглядається найбільш пильно.

Перші спроби безпосередньо перенести ідеї філософії екзистенціалізму в психологічну та психотерапевтичну практику

(Л. Бинсвангер і М. Босс) дали дуже обмежені результати. Сам напрям, який сформувався з ідей екзистенціальної та феноменологічної філософії (Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, М. Бубер, П. Тілліх, М. Бахтін), виходить з первинності буття людини та базується не на вивченні проявів психіки людини, а на самому її житті в нерозривному зв'язку зі світом та іншими людьми [1]. Таким чином, в екзистенціальній психології виділяють базовий конфлікт, обумовлений конфронтацією індивідуума з даностями існування.

Екзистенціальні психологи вважають, що самотність може виступати в людському житті не тільки як проблема, але і є необхідним компонентом для особистісного зростання, самостійності розвитку творчого начала людини. Вчені даного напрямку беруть за основу той факт, що люди з самого початку самотні. Ніхто інший не може розділити з нами наші почуття і думки. У своїх дослідженнях екзистенціальні психологи підкреслюють, що роз'єднаність - це природний стан наших переживань. Самотність є однією з основних екзистенційних проблем людини. Теорія екзистенціалізму виділяє переживання окремо взятого індивіда, не схожого ні на кого іншого.

К. Мустакас працює з клінічними пацієнтами, він не заперечує, що самотність може мати хворобливий ефект, але, все ж таки, розглядає його як продуктивний, творчий стан людини, таким чином оцінюючи самотність позитивно.

І. Ялом, розглядаючи ізолюваність як невід'ємну частину існування, відзначає, що це фундаментальна ізоляція - від світу і від інших створінь, таким чином виділяючи два види ізоляції: екзистенційну та фундаментальну. У людини, пише І. Ялом, є два способи захисту від ізоляції. Незважаючи на те, що відносини не можуть знищити ізоляцію, вони допомагають розділити самотність з іншими людьми і тоді «любов компенсує біль ізоляції» [5]. Екзистенціалісти розглядають відносини як засіб, здатний допомогти розділити самотність.

Узагальнюючи, можна сказати, що екзистенціалісти не простежують причини виникнення самотності у звичному сенсі слова. Їх особливо не цікавлять чинники, які збільшують чи зменшують вірогідність виникнення самотності, для них вона спочатку властива людському існуванню [2]. На відміну від психоаналізу і роджеріанської терапії, екзистенціалісти, по-перше, не вважають це почуття патологічним, і, по-друге, бачать його причини в умовах людського буття.

К. Боумен, Д. Рісмен і П. Слейтер - яскраві представники соціологічного підходу до вивчення проблеми самотності. На відміну від психоаналізу і роджеріанського підходу, де причиною самотності є сама людина, представники соціологічного підходу покладають відповідальність за виникнення самотності на сучасне суспільство, в якому немає місця для спілкування, задоволення від причетності до того, що робиться в світі.

К. Боумен виділяє кілька факторів, що сприяють посиленню самотності в сучасному суспільстві: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної та соціальної мобільності, роблячи наголос на значення подій, що відбуваються в житті людини в зрілому віці таких, наприклад, як розлучення.

Д. Рісмен і П. Слейтер пов'язують свої дослідження проблеми самотності з вивченням характеру і одночасно аналізують здатність суспільства задовольняти потреби його членів. Д. Рісмен і його послідовники заявляють, що однією з головних причин самотності є орієнтація на інших. Індивіди, «орієнтовані на інших», не тільки хочуть подобатися, але і постійно пристосовуються до обставин і контролюють своє міжособистісне оточення з тим, щоб визначити лінію своєї поведінки. Люди, що орієнтуються на думку інших, відокремлені від свого справжнього «Я», своїх почуттів і своїх очікувань. У цьому сенсі аналіз Д. Рісмена, мабуть, доповнює аналіз К. Роджерса. Це призводить до того, що така особистість може набути «синдрому стурбованості» і залежність від уваги оточуючих до себе, з боку інших людей. Причому ця потреба ніколи не може бути задоволена.

Д. Рісмен вважає, що члени «спрямованого на інших» суспільства утворюють «самотній натовп».

Для П. Слейтера проблема особистості полягає не в орієнтації на інших, а скоріше в індивідуалістичному суспільстві. П. Слейтер вважає, що всі ми прагнемо до спілкування, причетності, залежності, довіри і співпраці з іншими людьми, до «прояву відповідальності за свої імпульси і життєві орієнтації». Проте необхідність у спілкуванні, причетності і залежності недосяжні в суспільстві через прихильність до індивідуалізму внаслідок укорінення віри в те, що кожен повинен слідувати своїй власній долі. Результатом цього і стає самотність.

Можна сказати, що Д. Рісмен і П. Слейтер не стільки оцінюють самотність як нормальний чи ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним, загальним статистичним показником, що характеризує суспільство, таким чином, причину самотності, спочатку, знаходячи поза індивідом. Формулюючи свою точку зору, Д. Рісмен і

П. Слейтер як джерела міркувань використовували перш за все художню літературу, статистичні дані та дані засобів масової інформації. Ці теорії у співвіднесеності з часом підкреслюють значення соціалізації, але багато факторів (наприклад, вплив засобів масової інформації), що сприяють соціалізації, чинять постійний негативний вплив на особистість.

Р.С.Вейс - яскравий представник інтеракціоністського підходу до вивчення проблеми самотності - відзначає, що самотність - це функція фактора особистості і фактора ситуації як продукт їх комбінованого (чи інтерактивного) впливу. У своїх дослідженнях Р.С. Вейс описував самотність, маючи на увазі соціальні відносини, такі, як прихильність, керівництво і оцінка. У своїх дослідженнях вчений підкреслював, що самотність з'являється в результаті недостатності соціальної взаємодії індивіда, яке б задовольняло його основні соціальні потреби.

Р.С. Вейс встановив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови і різні афективні реакції: емоційна та соціальна. Емоційна самотність є результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, як любовна або подружня. Емоційно самотня людина має відчувати щось на зразок занепокоєння покинутої дитини: неспокій, тривогу і порожнечу. Соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття спільності. Соціально самотня людина переживає тугу і почуття соціальної маргінальності.

Теоретичні положення виведені Р.С. Вейсом на основі проведених ним семінарів для вдівців і нещодавно розлучених. У дослідженні проблеми самотності його цікавить «звичайна» самотність - стан, що переживається багатьма, якщо не більшістю людей, протягом усього їхнього життя. Він розглядає самотність як нормальну реакцію. Очевидно, Р. С. Вейс має на увазі як внутрішні (характерологічні), так і зовнішні (ситуативні) причини самотності, стверджуючи, що люди, звинувачуючи самотню людину, тим самим надають їй явне підтвердження почуття вла-

сної неповноцінності. Причиною ж формування стану самотності Р. С. Вейс допускає можливість участі навіть інстинкту.

Л.Е. Пепло та її колеги Д. Перлман, В. Серма стали яскравими представниками когнітивного підходу до вивчення проблеми самотності. Згідно з їх думками в психології пізнання є ключем для пояснення зв'язку між недоліком соціальності і почуттям самотності. Звертаючи увагу на теорію атрибуції (пояснення), Л.Е. Пепло розглядає, наприклад, як розуміння причин самотності може впливати на інтенсивність переживання і на сприйняття самотності, що зберігаються протягом певного часу.

Когнітивний підхід припускає, що самотність настає в тому випадку, коли індивід сприймає (усвідомлює) невідповідність між двома факторами - бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Як і Р.С. Вейс, Л.Е. Пепло цікавилася явищем самотності серед «нормального» населення, в своїх дослідженнях спираючись на емпіричні дані обстежень і експериментів. До пошуків причин самотності Л. Е. Пепло підходить досить широко: вона досліджує як характерологічні, так і ситуативні чинники, що сприяють його виникненню, а також вплив як минулого, так і сьогодення на формування особистості[4]. Когнітивні чинники - відмінний аспект її теоретизування - це процеси, що відбуваються всередині індивіда, який узгоджує свою діяльність з реальністю.

В. Дж. Дерлега і С. Маргуліс - яскраві представники інтимного підходу до вивчення проблеми самотності, що вживають поняття «інтимність» і «саморозкриття» для тлумачення проблеми самотності. Подібно Р. С. Вейсу, вони вважають, що соціальні відносини, безперечно, сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Самотність же зумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цих цілей, і, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування.

В основі інтимного підходу лежить припущення про те, що індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. В. Дж. Дерлега і С. Маргуліс досліджують, як сукупність соціальних зв'язків, очікувань і особистісні якості індивіда можуть вплинути на такий важливий у даному відношенні баланс. Головним джерелом теоретичних ідей В. Дж. Дерлеги і С. Маргуліса стала не клінічна практика чи емпіричні дослідження, а, очевидно, когнітивна теорія. Безсумнівно, вони розцінюють самотність як нормальний досвід в умовах повної атомізації суспільства, акцентуючи увагу на безперервному процесі балансування бажаного і досягнутого рівня соціальних контактів індивіда. Ці дослідники вважають, що причинами виникнення самотності можуть стати внутрішні індивідуальні фактори і фактори середовища.

Дж. Фландерс став яскравим представником загальносистемного підходу до вивчення проблеми самотності. Основне положення цієї тео-



рії полягає в тому, що поведінка живих організмів відображає переплетення впливу кількох рівнів, що діють одночасно як система. Рівні розташовуються від клітинного до міжнаціонального. З цієї точки зору самотність представляє собою механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду чи суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів.

Міркування Дж. Фландерса про самотність не мають емпіричного джерела, вони свідчать про подальше поширення системної теорії Міллера. При цьому Дж. Фландерс розцінює самотність як потенційно патологічний стан, але вважає його також і корисним механізмом зворотного зв'язку, який в кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда або суспільства. Загальносистемний підхід до проблеми самотності підпорядковує обидва мотиви поведінки - індивідуальний і ситуативний, представляючи собою модель, у якій мотиви поведінки включені у динаміку загальної структури, що розвивається.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підводячи підсумок проведеного аналізу дослідження проблеми самотності у західній психологічній науці, можна відзначити, що більшість теоретичних міркувань про самотність виникало із вже існуючих теорій або ж було пов'язано з клінічною практикою. Багато дослідників вважають самотність за своєю суттю неприємним переживанням, і лише деякі з них розглядають самотність як чисто патологічну реакцію. Для основної маси фахівців самотність є феноменом, властивим широким і найбільш різним верствам населення. На відміну від інших вчених, тільки прихильники психодинамічного підходу акцентують виключно дитячі передумови виникнення самотності, в більшості ж теоретичних досліджень інших підходів підкреслюється роль наявних факторів, що обумовлюють виникнення самотності.

У науковому розгляді самотності можна виділити дві тенденції, зумовлені його негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виявляється в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особистості. З іншого - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення.

Самотність - складний, багатогранний соціально - психологічний феномен, який може бути представлений у вигляді моделі, що включає сукупність причин, видів і типів переживання і сприйняття самотності, реактивних станів, а також стратегій його подолання.

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що самотність є результатом взаємодії таких проявів: наявності вразливих особистісних структур, неадекватного ставлення до себе, підвищеної тривожності, сформованості таких стратегій поведінки, в основі яких лежать деструктивні механізми ідентифікації і відокремлення, відсутності навичок ефективного спілкування. Як сказав Т. Вульф: «Самотність аж ніяк не

рідкість, не якийсь незвичайний випадок, навпаки, вона завжди була і залишається головним і неминучим випробуванням в житті людини».

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бердяев Н. А. Философия свободного духа / Н. А. Бердяев. – М. : Республика, 1994. – С.267-283.
2. Крайг Г. Психология развития : [учеб. Пособие] / Грейс Крайг, Дон Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко ; [пер. с англ. А. Маслова и др.]. – 9. изд. – М. : Питер, 2004. – 939 с.
3. Шитова Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин : автореф. дис. на присвоен. научн. степени канд. психолог. наук. : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Н. В. Шитова. – Курск, 2009. – С.9–14.
4. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Перлман Д., Пепло Л. Э // Лабиринты одиночества : [сб. ст.] : пер. с англ. / сост. общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 623 с.
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом / [пер. с англ. Т. С. Драбкина]. – М. : РИМИС, 2008. – 604 с.

**УДК 159.923.2**

*Доценко В.В., викладач кафедри психології та педагогіки факультету психології, менеджменту, соціальних та інформаційних технологій ХНУВС*

### **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ**

У статті представлені результати дослідження психологічних особливостей переживання кризи середини життя у працівників міліції. Показано, що переживання вказаної кризи впливає на структуру ціннісно-орієнтаційної сфери правоохоронця, загальний рівень його психічного дистресу, часову перспективу тощо. Криза середини життя проявляється занепокоєнням і помітним дискомфортом у процесі міжособистісної взаємодії, прагненням уникати міжособистісних контактів, відсутністю мотивації досягнення й втратою життєвої активності.

*Ключові слова:* дистрес, криза середини життя, особистість, образ «Я», психологічний вік, ціннісно-орієнтаційна сфера.

В статье представлены результаты исследования психологических особенностей переживания кризиса середины жизни работниками милиции. Показано, что переживание указанного кризиса влияет на структуру ценностно-ориентационной сферы правозащитника, общий уровень его психического дистресса, временную перспективу и т.д. Кризис середины жизни проявляется беспокойством и заметным дискомфортом в процессе межличностного взаимодействия, стремлением избегать межличностных контактов, отсутствием мотивации достижения и потерей жизненной активности.

*Ключевые слова:* дистресс, кризис середины жизни, личность, образ «Я», психологический возраст, ценностно-ориентационная сфера.