

та удосконаленні саморегуляції. Високий рівень розвитку саморегуляції проявляється у здатності до керування собою, до змін зовнішніх обставин, здатності до визнання себе суб'єктом власної життєдіяльності. Тому до ознак високого рівня професійної придатності спеціаліста ми можемо віднести розвиток механізмів саморегуляції психічних станів та володіння прийомами саморегуляції [4, с. 142]. Отже, рівень професійної придатності поліцейського визначають і характеризують процеси саморегуляції особистості.

Список бібліографічних посилань

1. Бандурка О. М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України. Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. 317 с.
2. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. *Вопросы психологии*. 2004. № 2. С. 128–135.
3. Василенко М. Саморегуляція психічних станів у професійній діяльності працівників ОВС // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізація прав людини в Україні : матеріали підсумкової наук.-теорет. конф. студентів (м. Київ, 24 квіт. 2013 р.). Київ : Алерта, 2013. С. 305–306.
4. Наживин Ю. С., Душецкий Л. Е. Способность к саморегуляции и профессиональная пригодность. *Психологический журнал*. 1985. № 4. С. 139–146.
5. Якимчук А. В. Проблема саморегуляції психічної стійкості начальників оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2007. № 38, ч. 2. С. 207–209

Отримано 28.02.2020



УДК 159.9:316.6

Юлія Олександрівна ДЕМ'ЯНЕНКО,

*старший науковий співробітник відділу наукової діяльності
та міжнародного співробітництва*

*Академії Державної пенітенціарної служби (м. Чернігів),
кандидат психологічних наук, доцент;*

Олена Олександрівна БОЙПРАВ,

курсантка 2 курсу

Академії Державної пенітенціарної служби (м. Чернігів)

САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Розглянуто особливості прояву самотності у сучасному світі. Акцентовано увагу на різних станах зазначеного феномену (усамітнення та самотність). Висвітлено взаємозв'язок між соціальною ситуацією функціонування суспільства та відчуттям самотності сучасної людини.

Сьогодні віртуальне спілкування змінює безпосередню особистісну взаємодію між людьми. Самотність є цілком життєвою ситуацією переживання дефіциту спілкування та непорозуміння для сучасного суспільства. Чим більш економічно та технічно розвинуте суспільство, чим більші темпи соціальної мобільності, чим глибше соціальні зміни у суспільстві, тим гостріше людина відчуває самотність. Так, наприклад представники соціологічного підходу в психології наголошують, що поширенню відчуття самотності серед сучасних людей сприяють такі соціальні фактори як: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної та соціальної мобільності, та поширення в зрілому віці таких негативних подій як, наприклад, розлучення. Чим вищим є розвиток людства і людини, тим більш тяжкою може бути самотність» [2, с. 4]. Таким чином розвиток суспільства тісно пов'язаний із відчуттям самотності членів цього суспільства. Отже, самотність є актуальною проблемою нашого часу.

Тема самотності не нова для психологічної думки. В сучасній зарубіжній науковій літературі проблема самотності активно досліджується приблизно з 50-х років XX сторіччя (Р. С. Вейс, К. Е. Мустакас, Л. Е. Пепло, Д. Рассел, Д. Рісмен, Ф. Слейтер, У. А. Слейтер та ін.). В радянські часи, у вітчизняній науковій літературі з ідеологічних причин дослідження самотності проводилося рідко. І тільки в останні десятиріччя до проблеми самотності стали виявляти підвищений інтерес, що може означати перехід її в ряд актуальних соціально-психологічних проблем. Багато аспектів самотності знайшли своє відображення в працях таких дослідників як Б. М. Голота, Ю. М. Швалб, О. В. Данчева, Г. Каралаш., О. О. Ільяшенко, В. Ш. Сіляєва.

Самотність не завжди супроводжується соціальною ізоляваністю індивіда. Можна постійно перебувати серед людей, мати широке коло спілкування та почуватися самотнім, емоційно відчуженим.

Однак, слід зауважити, що людина може жити усамітнено, але вести досить активне соціальне життя і не відчувати себе самотньою. Водночас людина може мати сім'ю, працювати в колективі, але відчувати себе самотньою. Таким чином, зв'язок самотності та соціальності неоднозначний. Свого часу М. Бердяєв звертав увагу на існування певних типів самотності і підкреслював, що самотність – це активний внутрішній стан [1].

Сьогодні більшість дослідників виділяють дві основні тенденції стану самотності:

1) позитивна самотність – усамітнення необхідний, бажаний, продуктивний, творчий стан, який формує повноцінну, самодостатню особистість; усамітнення є необхідною активністю, потрібною для концентрації, цей стан не викликає негативних переживань, не породжує

відчуття непотрібності, що є причиною зниження самооцінки та сприяє депресивні стани.

2) деструктивна самотність – негативне, руйнівне явище, яке дезадаптує людину, робить її нещасною і відчуженою; таке відчуття частіше пов'язується із проблемою, що руйнує цілісність особистості, через властивість самотності підпорядковувати собі інші психічні процеси і стани.

Важливою проблемою є сприйняття самотності суспільством як певного способу життя. Наприклад, як суспільство ставиться до людей, що живуть поза шлюбом і чи почуваються самотніми ці люди. Неприйняття суспільством такої свідомої самотності зумовлене існуючою системою самого суспільства: людина, яка зробила свій вибір і не ввійшла до соціального структури суспільства (сім'ї, наприклад), позитивно суспільством не сприймається. Так зване співчуття, а іноді і жалість до людей, які не змогли «влаштувати» особисте життя – насправді є проявом глибоко прихованих почуттів: з одного боку – соціального несприйняття, як таких, що не «вписуються» в загальноприйняті норми суспільного життя, а з іншого – почуття заздрості як до таких, що знайшли сміливість відмовитись від «суспільного» на користь життя усамітненого.

Існує самотність чоловіка і самотність жіноча, існує самотність старості і самотність юнаків. Але завжди слід розрізняти самотність як властивість особистості і самотність як спосіб життя. Водночас слід розрізняти самотність і самоту, або самотність, тобто самотність як проблему і самотність як потребу.

Повністю подолати самотність неможливо, але, напевно, й непотрібно. Сучасна людина повинна зрозуміти природу самотності. Особистість, перш за все, має бути внутрішньо вільною, і в той же час стати повноцінним суб'єктом людської діяльності. А це означає: оволодіти глибинами міжлюдського спілкування, навчитися жити в умовах зростаючої соціокультурної комунікації, знайти мову поза суб'єктивних відносин з природою. Завданням психологів є допомогти людині зрозуміти що її почуття самотності, переживання відсутності інтимно-духовних відносин з іншими, не може і не повинно відображати об'єктивне становище. Таке сприйняття носить суто суб'єктивний характер і лише від людини залежить як вона оцінює цей тимчасовий стан як усамітнення чи як самотність.

Коли ж мова заходить про екзистенціальну самотність, то тут необхідно навчитися приймати її як необхідну частину нашого буття, усвідомити її й перетворити в усамітнення, яке повертає природність та спонукає до творчості.

Список бібліографічних посилань

1. Гримак Л. П. *Одиночество*. СПб. : Питер, 2000. 407 с.
2. Литвак М. Психология одиночества. *Школьный психолог*. 2001. № 344. С. 4.

3. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. *Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г. С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. 2005. Вип. 13. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/4295> (дата звернення: 12.02.2020).

Отримано 20.02.2020



УДК 159.922.1-057.36

Аліна Романівна КОЖУШКО,

завідувач відділення психопрофілактики

та професійного психофізіологічного відбору

Центру психіатричної допомоги та професійного психофізіологічного відбору

Державної установи «Територіальне медичне об'єднання

Міністерства внутрішніх справ України по Харківській області»,

кандидат психологічних наук

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Діяльність працівників поліції протікає в умовах інтелектуальної, емоційної і фізичної напруженості, і її головними відмінними особливостями є: тривалість і нерівномірність робочих навантажень, наявність стресових ситуацій, підвищена ступінь ризику – все це призводить до емоційного вигорання та негативно впливає на здоров'я і ефективність діяльності. Так наявність маскуліності є основою формування активної життєвої позиції, цілеспрямованості, стійкості до стресу, проте при цьому знижується рівень емпатії в міжособистісному спілкуванні. Фемінність служить підвищенню чутливості, емоційності, емпатійності.

Психологічне благополуччя працівників поліції – одна з найбільш актуальних проблем сучасної соціальної психології. У зв'язку з цим велике значення набуває вивчення феномена емоційного вигорання – психологічного явища, який надає негативний вплив на здоров'я і ефективність діяльності працівників.

Специфіка представників даної професії полягає у великій кількості складних міжособистісних контактів, що вимагає від працівника значного особистісного внеску в щоденні професійні справи. Крім цього, велике значення має отримання від оточуючих необхідної зворотного зв'язку (наприклад, подяку, визнання, прояв поваги, інформація про зміни самопочуття або про нові плани, що стосуються подальшої ділової взаємодії).

Проблематика емоційного вигорання широко висвітлена в сучасній науковій літературі, але існують розбіжності у визначенні самої сутності цього явища. Вітчизняні автори (В. В. Бойко, Г. П. Филиппова та інші)