

3. Кравченко Т.В. (2009) *Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи. Інститут проблем виховання АПН України. Фенікс. [українською мовою]*

4. Мартиненко І. В. (2005) *Особливості вольової готовності до шкільного навчання дітей шестирічного віку із загальним недорозвиненням мовлення. НПУ імені М. П. Драгоманова. [українською мовою]*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

УДК 159.942.5

Дмуховська Анастасія Аркадіївна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. Стаття присвячена проблемі професійного вигорання працівників поліції, а також причинам його виникнення. Визначено поняття «професійне вигорання». Наведено дані експериментального дослідження професійного вигорання працівників поліції.

Ключові слова: професійне вигорання, стрес, емоційне виснаження, деперсоналізація, професійна діяльність.

Актуальність дослідження. Професійна діяльність працівників поліції постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний характер діяльності працівників поліції, а також негативні детермінанти професійної діяльності неминуче призводять до виникнення негативного феномену – професійного вигорання, а наслідком їх діяльності в умовах постійного впливу стресових чинників є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.

Вивченню професійного вигорання присвячена велика кількість робіт як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології таких науковців, як В. Бойко, Н. Булатевіч, С. Джексон, Т. Зайчікова, Л. Карамушка, К. Малишева, К. Маслач, Н. Назарук, В. Орел, І. Остополець, О. Рукавішніков, І. Сергеева, Т. Форманюк, В. Шауфелі тощо.

Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників поліції відображені у ряді наукових статей таких науковців, як Н. Мілорадова, Н. Карпенко, Н. Баранюк, А. Баратинська, О. Борисюк і М. Фостяк, А. Костюк.

Мета наукової публікації: дослідження особливостей професійного вигорання працівників поліції.

Завдання статті.

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття професійне вигорання.
2. Дослідити особливості професійного вигорання в працівників поліції.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано:

- теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних;
- емпіричні методи: методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), методика «Оцінка професійного стресу» (К. Вайсмана), методика «Визначення нервово-психічного напруження» (Т. Немчин).

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «burnout» (вигорання) запропонував американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються із хворими клієнтами.

Сьогодні найбільш популярною є концепція вигорання Х. Маслач і С. Джексон. Вони визначили психічне вигорання як феномен, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

Феномен емоційного вигорання Х. Маслач запропонувала визначати через поняття «професійне вигорання», що зробило можливим розгляд цього явища в аспекті професійної деформації фахівця під впливом робочих стресів.

Зарубіжні вчені досліджуючи професійне вигорання працівників поліції посилаються на вплив індивідуальних особливостей та на досвід стресових ситуацій серед працівників поліції, а отже, і на досвід психічного вигорання серед цієї групи працівників (А. Eschleman, I. Garland, V. Malkia). Крім того, стресові ситуації та вигорання працівників поліції завдають шкоди фізичному та психічному здоров'ю працівників поліції, наприклад, депресія, агресивна поведінка та самогубство (Blum, Violant).

Незважаючи на культурні відмінності між країнами, дані досліджень вчених різних країн послідовно показують, що правоохоронна діяльність по своїй суті передбачає стрес, вигорання, фізичні хвороби, агресивну поведінку і самогубство.

Основними виявленими стресовими факторами є: страх вбити когось під час правоохоронної діяльності, надмірні адміністративні завдання, відсутність підтримки з боку керівництва, необхідність придушення деяких емоцій та конфлікт між вираженими емоціями та почуттями, конфлікт між вимогами до роботи та ресурсами роботи, а також методами боротьби із небезпекою та невизначеністю, низька зарплата, ворожість громадян, відсутність підготовки та громадський імідж поліції.

Британській дослідник Р. Барке обстежив 828 співробітників поліції, щоб дослідити вплив рівня задоволеності їх роботою на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Він виявив високий рівень вигорання серед

співробітників поліції, що негативно вплинуло на їхнє психічне та фізичне здоров'я (Р. Барке, 2018).

Р. Голембієвські з колегами обстежили 213 співробітників поліції, щоб з'ясувати вплив вигорання співробітників поліції на їхнє психічне здоров'я і виявили високу частоту психічних проблем у правоохоронців з високим рівнем вигорання (Р. Голембієвські, 1992).

С. Санлі провів дослідження, присвячене співробітникам поліції, з метою визначення впливу демографічних характеристик на рівень задоволеності роботою та вигорання. Він виявив, що і рівень задоволеності роботою, і рівень вигорання відрізняються по відношенню до робочого місця, системи роботи та економічних умов.

Щоб дослідити професійне вигорання у працівників поліції було проведено дослідження, у якому взяло участь 60 осіб. В ході дослідження були отримані такі результати:

- методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко): серед працівників поліції спостерігається частіше не сформованість або часткова сформованість фаз професійного вигорання. Найбільший відсоток формування фаз припадає на фазу «напруги» (8,3%) та резистенція (10%);

- методика «Оцінка професійного стресу» (К. Вайсмана): низький рівень стресу – 36,7%, середній рівень стресу – 45%, високий рівень стресу – 18,3%;

- методика «Визначення нервово-психічного напруження» (Т. Немчин): низький рівень напруження – 43,3%, середній рівень напруження – 50%, високий рівень напруження – 6,7%.

Висновки. Професійне вигорання – загальний професійний дезадаптаційний феномен і цілісне, динамічне психічне утворення в єдності мотиваційних, емоційних та оцінних компонентів, що формується в професійній діяльності та негативно впливає на її результативність.

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.