

*Макаренко П. В., кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника з навчально-методичної роботи факультету підготовки фахівців для підрозділів боротьби з кіберзлочинністю та торгівлею людьми ХНУ ВС (м. Харків)*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПРАЦІВНИКАМИ ОВС СТАНУ САМОТНОСТІ

*Статтю присвячено дослідженню особливостей емоційних переживань працівників міліції з різним рівнем товарищкості у стані самотності. Діагностовано, що працівники міліції усіх рівнів товарищкості, перебуваючи у стані самотності схильні переживати негативні емоції: гнів, горе, відразу, почуття провини. Визначено, що стан самотності працівників міліції може виступати індикатором психологічного здоров'я особистості.*

*Ключові слова: самотність, екстраверсія, інтроверсія, працівники міліції*

*Статья посвящена исследованию особенностей эмоциональных переживаний работников милиции с разным уровнем общительности в состоянии одиночества. Диагностировано, что работники милиции всех уровней общительности, находясь в состоянии одиночества склонны переживать негативные эмоции: гнев, горе, сразу, чувство вины. Определено, что состояние одиночества работников милиции может выступать индикатором психологического здоровья личности.*

*Ключевые слова: одиночество, экстраверсия, интроверсия, работники милиции*

**Постановка проблеми.** Інтенсивні зміни в соціально-політичній ситуації сучасного суспільства, їх невизначеність і нестабільність активно впливають на структуру міжособистісних відносин та емоційне самопочуття людей. Усе частіше люди переживають відчуження і почуття самотності. Самотність – це соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з іншими людьми або зі страхом їх втрати [3]. У рамках цього поняття розрізняють два різні феномени позитивна (самотність) і негативна (ізоляція) самотність, однак найчастіше поняття самотності має негативні відтінки.

Загалом, визначення поняття самотності має низку проблем пов'язаних з різноманітним трактувань у різних дослідників. Так, автори визначають самотність як тяжке відчуття, переживання суб'єктивної відокремленості і незадоволеності взаєминами з іншими людьми [1]; як психічний стан, що виникає із-за розриву між нашими прагненнями до близьких взаємовідносин і неможливістю знайти їх [2, 3]; як психічний стан, що розвивається у результаті фрустрації потреб суб'єкта [2]; як хворобливе усвідомлення внутрішньої відокремленості від інших людей і виникаючу на цій підставі тугу [1, 3]; як емоційне відчуження суб'єкту спілкування, що має відносно змінені структури цінностей і соціальних потреб [3];

як добровільна самота, пов'язана з екзистенціальним пошуком [3].

Самотність часто асоціюється з депресією, тривогою, сором'язливістю, замкнутістю. До типових емоційних станів самотніх людей відносять: тугу, нетерпіння, відчай, відчуття власної непривабливості, безпорадність, пригніченість, внутрішню спустошеність, нудьгу, втрату надій, ізоляцію, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолію, відчуженість, почуття провини. Зазначимо, що глибина і насиченість описаних почуттів і станів буде визначатися видом суб'єктивного переживання самотності: хронічна, коли тривалий час відсутнє спілкування; ситуативна, пов'язана зі стресами і життєвими кризами, наприклад, смерть близької людини, розлучення; тимчасова, коли суб'єкт переживає періодичні напади почуття самотності.

Розуміння природи самотності дозволить виробити оптимальні стратегії її подолання і опанування, адекватні для сучасної нестабільної і невизначеної ситуації.

**Метою нашого дослідження** стало дослідження особливостей емоційних переживань самотності працівників ОВС з різним рівнем товарищкості.

**Виклад основного матеріалу.** За допомогою опитувальника Айзенка і його шкали екстраверсія-інтроверсія було визначено рівень товарищкості. Прийнято вважати, що екстравертам властива

## Питання психології

товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність (але низький рівень наполегливості) і висока соціальна пристосовність. Інтровертам, навпаки, властиві нетовариськість, замкнутість, соціальна пасивність (при досить великій наполегливості), схильність до самоаналізу та утруднення соціальної адаптації.

Для дослідження особливостей емоційних переживань самотності працівників ОВС з різним рівнем товариськості була використана методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда. Досліджувані оцінювали інтенсивність переживання емоцій у звичайному стані та в стані самотності.

Як свідчать данні таблиці 1, провідним емоційним переживанням в стані самотності в групі працівників ОВС з низьким рівнем товариськості є горе ( $3,83 \pm 1,60$ ). Це вказує на те, що на самоті малотовариські працівники міліції відчувають спустошеність, розбитість, схильні до меланхолічного настрою, нездатні займатися своїми повсякденними справами. Відчуття провини ( $3,17 \pm 2,79$ ), сорому ( $3,00 \pm 2,76$ ) та подиву ( $3,00 \pm 1,67$ ), які супроводжуються самоосудженням, зниженням самооцінки, боязкістю і

здивуванням також є не другорядним переживанням у стані самотності в групі малотовариських працівників міліції. Слід зазначити, що у стані самотності малотовариські працівники міліції найменше переживають радість ( $1,50 \pm 1,64$ ), тобто не відчувають внутрішньої задоволеності, значимості свого життя та не бачать шляхів реалізації власного призначення.

У групі працівників міліції з середнім рівнем товариськості провідним емоційним переживанням в стані самотності є гнів ( $3,83 \pm 1,42$ ). Це вказує на те, що перебуваючи у самотньому стані представники групи середньотовариських працівників міліції схильні до збудливості, конфліктності, сарказму тощо. Також слід відзначити, що стан самотності викликає наступні емоції: інтерес ( $3,61 \pm 1,24$ ), здивування ( $3,72 \pm 1,53$ ), горе ( $3,56 \pm 1,82$ ), відчуття провини ( $3,44 \pm 1,50$ ). Такі дані свідчать про те, що для працівників з середнім рівнем товариськості стан самотності викликає розгубленість, невизначеність, почуття провини, а інтерес може проявлятися через прояви підозрливості та недовіри до навколишніх.

Таблиця 1

Особливості емоційних переживань самотності в досліджуваних групах, ( $x_{cp} \pm \sigma$ )

Емоції	Мало товариські		Середньо товариські		Високо товариські		t <sub>1-2</sub>	t <sub>2-3</sub>	t <sub>1-3</sub>
	x <sub>cp</sub>	σ	x <sub>cp</sub>	σ	x <sub>cp</sub>	σ			
Інтерес	2,67	1,37	3,61	1,24	3,50	1,76	1,50	0,14	0,92
Радість	1,50	1,64	2,72	1,71	1,67	1,03	1,56	1,81	0,21
Подив	3,00	1,67	3,72	1,53	1,83	1,72	0,94	<b>2,39*</b>	1,19
Горе	3,83	1,60	3,56	1,82	3,50	1,38	0,36	0,08	0,39
Гнів	2,67	2,25	3,83	1,42	3,83	1,60	1,19	0,00	1,03
Відраза	2,00	1,26	3,44	1,20	3,00	1,67	<b>2,45*</b>	0,60	1,17
Презирство	2,67	1,51	2,78	1,00	2,33	1,03	0,17	0,92	0,45
Страх	2,33	1,86	2,33	1,37	1,17	1,47	0,00	1,71	1,20
Сором	3,00	2,76	2,44	1,54	2,00	1,67	0,47	0,57	0,76
Провина	3,17	2,79	3,44	1,50	3,83	1,83	0,23	0,47	0,49

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$

Емоція, яка в найменшій мірі переживається працівниками з середнім рівнем товариськості така сама, як і в попередній групі, а саме радість ( $2,72 \pm 1,71$ ). Тобто, в стані самотності працівники міліції з середнім рівнем товариськості не відчувають внутрішньої задоволеності, значимості свого життя та не бачать шляхів здійснення свого призначення. Крім того, у стані самотності працівники міліції з середнім рівнем товариськості ( $3,44 \pm 1,20$ ) статистично значимо частіше ( $p \leq 0,05$ ), у порівнянні з

групою малотовариських працівників міліції ( $2,00 \pm 1,26$ ) відчувають емоцію відрази, яка проявляється в ворожому відношенні до навколишніх та відчуженості від них.

Провідним емоційним переживанням в стані самотності у працівників з високим рівнем товариськості є провина ( $3,83 \pm 1,83$ ) та гнів ( $3,83 \pm 1,60$ ). Це свідчить про те, що в стані самотності представники даної групи схильні до збудливості, конфліктності та перебувають в недоброму гуморі, але не перекладають на навколишніх відповідальність за стан таких справ, вони

## Питання психології

усвідомлюють свої недоліки у відносинах і засуджують себе за них.

Емоція, яка в найменшій мірі переживається працівниками міліції з високим рівнем товариськості в стані самотності є страх ( $1,17 \pm 1,47$ ), тобто, не зважаючи на стан самотності, досліджувані цієї групи залишаються рішучими в діях та не відчувають зняковілості у спілкуванні.

Для працівників ОВС з середнім рівнем товариськості переживання самотності статистично значимо більше викликає стан невизначеності та розгубленості, ніж у представників групи з високим рівнем товариськості ( $3,72 \pm 1,53 > 1,83 \pm 1,72$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Наступним етапом нашого дослідження було порівняння особливостей емоційних переживань працівників міліції в стані самотності з емоційними переживаннями в звичайному стані. Як видно з таблиці 2, у

групі працівників ОВС з низьким рівнем товариськості провідним емоційним переживанням у звичайному стані є інтерес ( $4,67 \pm 1,86$ ), що свідчить про здатність працівників міліції виконувати покладені на них обов'язки з максимальною ефективністю та підтримувати високий рівень працездатності. Слід зазначити, що для малотовариських працівників міліції в звичайному стані досить значущими емоціями є радість ( $4,50 \pm 1,38$ ) та подив ( $4,50 \pm 1,22$ ). Це означає, що в звичайному стані представники даної групи відчувають внутрішнє задоволення, значимість свого життя та відкриті для нових вражень. Слід зазначити, що малотовариські працівники міліції переживають емоції радості ( $4,50 \pm 1,38 > 1,50 \pm 1,64$ ;  $p \leq 0,001$ ) та подиву ( $4,50 \pm 1,22 > 3,00 \pm 1,67$ ;  $p \leq 0,05$ ) статистично значимо частіше у звичайному стані ніж у стані самотності.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика емоційних переживань в стані самотності та звичайному стані у досліджуваних з низьким рівнем товариськості, ( $x_{cp} \pm \sigma$ )

Емоції	Звичайний стан		Стан самотності		t	p
	$x_{cp}$	$\sigma$	$x_{cp}$	$\sigma$		
Інтерес	4,67	1,86	2,67	1,37	1,83	-
Радість	4,50	1,38	1,50	1,64	11,62	0,001
Подив	4,50	1,22	3,00	1,67	3,50	0,05
Горе	3,00	1,67	3,83	1,60	1,39	-
Гнів	1,50	1,64	2,67	2,25	1,94	-
Відраза	1,50	1,64	2,00	1,26	0,89	-
Презирство	3,00	2,10	2,67	1,51	1,00	-
Страх	1,67	1,86	2,33	1,86	3,16	0,05
Сором	2,83	2,56	3,00	2,76	0,42	-
Провина	2,83	2,40	3,17	2,79	1,58	-

Емоція, яка в найменшій мірі переживається працівниками ОВС з низьким рівнем товариськості в звичайному, є гнів ( $1,50 \pm 1,64$ ). Це вказує на те, що представники цієї групи в звичайному стані неконфліктні та перебувають в доброму гуморі. Емоція відрази ( $1,50 \pm 1,64$ ), яка проявляється в ворожому відношенні до навколишніх та відчуженості від них, також не характерна для працівників міліції у звичайному стані.

Визначено, що у стані самотності малотовариські працівники міліції статистично значимо частіше відчувають емоцію страху, яка характеризується нерішучістю в діях та сором'язливістю у

спілкуванні, ніж у звичайному стані ( $2,33 \pm 1,86 > 1,67 \pm 1,86$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Подальший аналіз особливостей емоційних переживань в стані самотності та в звичайному стані у працівників ОВС з середнім рівнем товариськості показав наступне (див. табл. 3).

Діагностовано, що у звичайному стані статистично значимо частіше працівники ОВС з середнім рівнем товариськості переживають радість ( $5,33 \pm 0,84 > 2,72 \pm 1,71$ ;  $p \leq 0,001$ ) у порівнянні зі станом самотності. Крім того, статистично значимо частіше однією з домінуючих емоцій у звичайному стані, порівняно зі станом самотності, для працівників міліції з середнім рівнем товариськості є інтерес

### Питання психології

( $5,00 \pm 1,19 > 3,64 \pm 1,24$ ;  $p \leq 0,05$ ). Тобто в працівники міліції з середнім рівнем товариськості здатні виконувати покладені на них обов'язки з максимальною ефективністю та підтримувати високий рівень працездатності.

Працівниками ОВС з середнім рівнем товариськості в звичайному стані статистично значимо в найменшій мірі

переживається емоція страху ( $1,44 \pm 1,34 < 2,33 \pm 1,37$ ;  $p \leq 0,001$ ), порівняно зі станом самотності. Такі дані свідчать про те, що у стан самотності позбавляє рішучості у діях та ініціативності у спілкуванні працівників міліції з середнім рівнем товариськості.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика емоційних переживань в стані самотності та звичайному стані у досліджуваних з середнім рівнем товариськості, ( $x_{cp} \pm \sigma$ )

Емоції	Звичайний стан		Стан самотності		t	p
	$x_{cp}$	$\sigma$	$x_{cp}$	$\sigma$		
Інтерес	5,00	1,19	3,61	1,24	3,13	0,05
Радість	5,33	0,84	2,72	1,71	10,14	0,001
Подив	4,72	0,89	3,72	1,53	4,12	0,001
Горе	2,00	1,50	3,56	1,82	5,74	0,001
Гнів	2,33	1,71	3,83	1,42	4,75	0,001
Відраза	2,00	1,14	3,44	1,20	5,33	0,001
Презирство	2,94	1,39	2,78	1,00	1,14	-
Страх	1,44	1,34	2,33	1,37	5,58	0,001
Сором	2,61	1,69	2,44	1,54	0,46	-
Провина	2,28	1,60	3,44	1,50	3,58	0,001

Проведений порівняльний аналіз емоційним переживань в звичайному стані та стані самотності у працівників ОВС з середнім рівнем товариськості показав наявність статистично значимих розбіжностей за восьми емоціями. В звичайному стані в більшій мірі виражені наступні емоції: інтерес, радість та подив. Це вказує на перевагу відчуття задоволення від власного життя, відкритість до нових вражень та здатність підтримувати високий рівень працездатності в звичайному стані. В стані самотності в більшій мірі виражені наступні емоції: горя, гніву, відрази, сорому та провини. Зважаючи на це, емоційні

переживання працівників ОВС з середнім рівнем товариськості в стані самотності можна охарактеризувати наступним чином: вони в більшій мірі нерішучі в діях та сором'язливі у спілкуванні, ніж у звичайному стані, можуть вступати в конфлікти, бо мають вороже ставлення до навколишніх, перебувають в недоброму гуморі, засуджують себе, що веде до зниження самооцінки, на ряду з цим відчувають спустошеність та розбитість.

Особливості емоційних переживань в стані самотності та у звичайному стані у працівників ОВС з високим рівнем товариськості наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльна характеристика емоційних переживань в стані самотності та звичайному стані у досліджуваних з високим рівнем товариськості, ( $x_{cp} \pm \sigma$ )

Емоції	Звичайний стан		Стан самотності		t	p
	$x_{cp}$	$\sigma$	$x_{cp}$	$\sigma$		
Інтерес	5,33	0,52	3,50	1,76	2,02	-
Радість	4,83	0,98	1,67	1,03	14,02	0,001
Подив	2,50	2,07	1,83	1,72	2,00	-
Горе	1,67	1,63	3,50	1,38	3,05	0,05
Гнів	2,17	0,98	3,83	1,60	3,95	0,05
Відраза	1,83	1,47	3,00	1,67	3,80	0,05
Презирство	2,50	1,22	2,33	1,03	0,54	-
Страх	0,67	1,21	1,17	1,47	1,46	-
Сором	1,67	1,37	2,00	1,67	0,54	-
Провина	2,67	1,86	3,83	1,83	2,91	0,05

## Питання психології

Провідним емоційним переживанням в звичайному стані у працівників міліції з високим рівнем товарищкості є інтерес ( $5,33 \pm 0,52$ ), тобто вони здатні виконувати покладені на них обов'язки з максимальною ефективністю та підтримувати високий рівень працездатності. Визначено, що в звичайному стані працівники міліції з високим рівнем товарищкості статистично значимо частіше, ніж у стані самотності переживають радість ( $4,83 \pm 0,98 < 1,67 \pm 1,03$ ;  $p \leq 0,001$ ). Це вказує на те, що в звичайному стані дана група досліджуваних відчувають внутрішню задоволеність, значимість свого життя та бачать шляхи здійснення свого призначення. Емоція, яка в найменшій мірі переживається працівниками ОВС з високим рівнем товарищкості в звичайному стані, є страх ( $0,67 \pm 1,21$ ). Тобто, в звичайному стані представникам цієї групи характерні рішучість у діях та ініціативність у спілкуванні.

На рівні статистичної значимості ( $p \leq 0,05$ ) визначено, що у стані самотності працівники ОВС з високим рівнем товарищкості в більшій мірі відчувають такі емоції як гнів ( $3,83 \pm 1,60 > 2,17 \pm 0,98$ ),

провину ( $3,83 \pm 1,83 > 2,67 \pm 1,86$ ), горе ( $3,50 \pm 1,38 > 1,67 \pm 1,63$ ) та відразу ( $3,00 \pm 1,67 > 1,83 \pm 1,47$ ), у порівнянні зі звичайним станом. Тобто, у стані самотності в працівників міліції актуалізуються переважно негативні емоції горя, гніву, відрази і почуття провини.

**Висновки.** Як індикатор почуттів, самотність може демонструвати порушення рівноваги у відносинах між людьми, свідчити про недолік соціальних контактів. Результати нашого дослідження показали, що працівники міліції усіх рівнів товарищкості, від низького до високого, перебуваючи у стані самотності схильні переживати негативні емоції: гнів, горе, відразу, почуття провини. Порівнюючи самотність з фізичним болем, що сигналізує про наявність соматичних захворювань, самотність може бути складовою частиною регулятивної системи особистості і виступати показником психологічного здоров'я людини.

Подальшою перспективою нашої роботи є дослідження шляхів саморегуляції негативних психічних станів та емоцій працівниками міліції.

### Література

1. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум / С.В. Духновский. – СПб. : Речь, 2009. – 141 с.
2. Куницына В.Н. Межличностное общение: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
3. Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб. : Питер, 2001. – 512 с: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).

*Makarenko P. V., candidate of psychological sciences*

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING PSYCHIC STATE OF LONELINESS BY POLICE OFFICERS

*There are characteristics of emotional experiences of police officers with different levels of sociability in a state of loneliness shown in the article. For exploring of the characteristics of emotional experiences loneliness police officers with different levels of sociability was used the method of K. Izard's differential emotions scale. There are investigated evaluated the intensity of the experience of emotion in the normal state and in a state of loneliness. The results showed that police officers at all levels of sociability, from low to high, while in a state of loneliness tend to experience negative emotions: anger, grief, guilt. Comparing the loneliness of physical pain that signals the presence of physical illness, loneliness can be a component of the regulatory system and act as an indicator of individual psychological health.*

*Key words: loneliness, extroversion, introversion, police officers.*