

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**ДОВБІЙ Тетяна Юріївна**

УДК 159.9:159.94

**ПРОФЕСІЙНА САМОТНІСТЬ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ  
У РЯТУВАЛЬНИКІВ МНС УКРАЇНИ**

Спеціальність 19.00.09  
«Психологія діяльності в особливих умовах»

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Харків – 2014

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій.

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
**ЛЄБЄДЄВА Світлана Юрїївна,**  
Національний університет цивільного захисту  
України, науково-дослідна лабораторія  
екстремальної та кризової психології науково-  
дослідного центру, начальник лабораторії.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор,  
заслужений працівник освіти України  
**ПОТАПЧУК Євген Михайлович,**  
Національна академія Державної прикордонної  
служби України, науково-дослідний відділ,  
старший науковий співробітник;

кандидат психологічних наук, професор  
**КРЕЙДУН Надія Петрівна,**  
Харківський національний університет  
ім. В.Н. Каразіна, факультет психології, декан  
факультету.

Захист відбудеться «20» березня 2014 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.707.02 у Національному університеті цивільного захисту України за адресою: вул. Чернишевська, 94, м. Харків, 61023, зал засідань.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету цивільного захисту України за адресою: вул. Чернишевська, 94, м. Харків, 61023.

Автореферат розісланий «20» лютого 2014 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради,  
кандидат психологічних наук, доцент

В.Є. Христенко

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** На сьогодні в межах спеціальності 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах» накопичено достатню кількість даних, які свідчать про деструктивний вплив екстремальних умов ризиконебезпечної професії на фахівця.

За даними ДСНС України<sup>1</sup> тільки за 2012-2013 рр. 65 рятувальників загинули та 141 рятувальник був травмований під час виконання завдань з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. У зв'язку з невідповідністю вимог професії до фахівця та фахівця до своєї професії за цей період звільнилися за власним бажанням 6380 працівників (серед деяких спеціальностей показник звільнених за власним бажанням сягає майже 46 %).

Ці факти викликають серйозне занепокоєння і потребують адекватної оцінки та пошуку ефективних шляхів вирішення питання збереження кадрового резерву служби.

Ми переконані, що саме розвиток професійних деструкцій та професійного стресу стають на сьогодні одними з головних детермінант звільнення за власним бажанням висококваліфікованих фахівців ДСНС України та являють собою основу збільшення кількості помилкових дій при виконанні фахівцем завдань за призначенням.

Провокувати вищезазначені детермінанти, які не дозволяють зберегти кадровий резерв служби можуть різноманітні негативні стани, одним з яких виступає стан професійної самотності рятувальника. І хоча ми розуміємо, що повністю виключити основні причини виникнення професійної самотності неможливо, оскільки вони соціально-психологічні за своєю природою, але розробити комплекс заходів щодо купірування негативних складових стану деструктивної професійної самотності - вкрай необхідно.

Актуальність дослідження зумовлена:

- ✓ особливими умовами професійної діяльності, що визначають підвищені вимоги до стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей рятувальника ДСНС України;
- ✓ зростаючими вимогами держави і суспільства щодо професійної діяльності органів і підрозділів цивільного захисту у справі запобігання надзвичайним ситуаціям та ліквідації їх наслідків;
- ✓ необхідністю комплексного наукового аналізу професійної діяльності рятувальників ДСНС України і з'ясування детермінант, які зумовлюють збереження кадрового резерву служби;
- ✓ необхідністю удосконалення системи психопрофілактики та психокорекції негативних впливів професійної діяльності на рятувальників ДСНС України у процесі психологічного супроводу.

---

<sup>1</sup> Указом Президента України від 24 грудня 2012 року № 726 шляхом реорганізації Міністерства надзвичайних ситуацій України та Державної інспекції техногенної безпеки України створено Державну службу України з надзвичайних ситуацій (прим. автора).

Таким чином, актуальність указаної проблематики, недостатній ступінь її розроблення та висвітлення у вітчизняній науці, а також вимоги до діяльності в особливих умовах вищезазначеної категорії фахівців зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження пов'язане з реалізацією Плану наукової та науково-дослідної роботи Національного університету цивільного захисту України і пов'язане з реалізацією Загальнодержавної цільової програми розвитку цивільного захисту на 2009-2013рр., схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 20 серпня 2008 р. № 1156-р.

Матеріали дослідження використано при опрацюванні науково-дослідної роботи «Професійна самотність у рятувальників МНС» (РК 0113U002415).

Тему затверджено на засіданні Вченої ради Національного університету цивільного захисту України (протокол № 3 від 21 листопада 2011 року), скориговано на засіданні вченої ради НУЦЗУ (протокол № 12 від 30 серпня 2012 р.) і узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень із педагогічних і психологічних наук НАПН України (протокол № 7 від 25 вересня 2012 року).

**Мета дослідження:** на основі вивчення особливостей прояву професійної самотності у рятувальників ДСНС розробити й провести апробацію психокорекційної програми купірування негативних ознак стану деструктивної професійної самотності, які виникають у рятувальників ДСНС України в посткатастрофний період.

Основною **гіпотезою** є припущення про те, що психокорекційні заходи мінімізації розвитку деструктивної професійної самотності будуть найбільш оптимальними при врахуванні детермінант особливостей їх прояву у рятувальників ДСНС України після їх участі в надзвичайних ситуаціях.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання дослідження:**

- ✓ шляхом критичного аналізу відповідних наукових джерел розкрити сучасні погляди на вивчення самотності у працівників різноманітних професій, у тому числі й екстремального профілю діяльності;
- ✓ побудувати тривимірну структурну модель семантичного простору стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України та визначити перелік психічних станів що її визначають;
- ✓ дослідити рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України після проведення ними аварійно-рятувальних робіт із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій;
- ✓ розробити психокорекційну програму купірування деструктивної професійної самотності та здійснити її апробацію.

**Об'єкт дослідження** – стан самотності особистості.

**Предмет дослідження** – стан професійної самотності у рятувальників після проведення ними аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій різних рівнів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися різноманітні методи дослідження:

- ✓ *теоретичного характеру:* аналіз, синтез, порівняння, моделювання, систематизація та узагальнення науково-теоретичних дослідних даних;
- ✓ *емпіричного характеру:* а) *діагностичні:* анкетування, бесіда, спостереження, опитування, метод експертних оцінок. Авторська анкета «Самотність» була розроблена та використовувалась з метою вивчення думок, настроїв, поглядів і особливостей протікання стану самотності в умовах професійної діяльності рятувальників; б) *психодіагностичні:* «Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України» використовувався для діагностики рівня вираженості психологічних компонентів стану деструктивної професійної самотності у рятувальників; в) *методи математичної статистики:* t-критерій Стюдента, структурне моделювання.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали основні принципи психології: системного підходу (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, В. Барабанщиков, Б. Ломов, С. Максименко, Ю. Трофімов та ін.); ідеї й концепції суб'єктно-діяльнісного підходу, в якому на перший план виходять внутрішні (в тому числі ресурсні) передумови психічної активності (А. Брушлінський, С. Рубінштейн, О. Сергієнко); уявлення про наявність різних стилів реагування на стрес – психологічний захист (Л. Вассерман, Г. Вейлант, К. Меннінгер, Б. Соколова, З. Фрейд); теоретичні підходи зарубіжних авторів щодо проблеми самотності (З. Фрейд, Г. Зілбург, К. Роджерс, К. Мустакас, Л. Пепло, Д. Рісмен); дослідження проблеми самотності як соціально-психологічного феномену (К. Абульханова-Славська, Л. Старовойтова, С. Корчагіна, Г. Тихонов, С. Трубнікова, Ж. Пузанова); положення пов'язані з вивченням культурно-історичних форм самотності (Н. Покровський, С. Ветров, Ю. Швалб, О. Данчева); теоретичні та емпіричні відомості про явища, близькі до самотності - ізоляцію, усамітнення та ін. (О. Кузнецов, В. Лебедев, А. Хараш); соціально-психологічні теорії та концепції спілкування та формування міжособистісних відносин між людьми (В. Куніцина, Г. Андрєєва, О. Бодальов та ін.); теоретико-емпіричні дослідження успішності професійної діяльності та професійної підготовки фахівців екстремального профілю діяльності (О. Тімченко, Є. Потапчук, О. Сафін, Є. Ільїн, О. Родіна, Б. Теплов, та ін.).

**Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:**

*Вперше у вітчизняній психологічній науці:*

- ✓ сформульовано поняття «професійна самотність» у рятувальників ДСНС України та розроблено тривимірну структурну модель її семантичного простору;

✓ встановлено, що деструктивна форма професійної самотності пов'язана з важкими емоційними переживаннями таких негативних психічних станів, як: деперсоналізація, соціальна ізоляція, емоційне відчуження, песимізм, апатія та відчай;

*Уточнено:*

✓ уявлення про феномен самотності, що склалися на сьогодні в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці;

✓ зміст споріднених із самотністю понять: «ізоляція», «усамітнення», «відчуження» та «депресія»;

*Дістали подальшого розвитку:*

✓ система наукових поглядів щодо закономірностей впливу чинників професійної діяльності на розвиток особистості;

✓ сучасні підходи щодо психологічного супроводу діяльності рятувальників ДСНС України.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає: у систематизації діагностичних методів та методик дослідження специфічних особливостей основних складових стану професійної самотності фахівця ДСНС України та розробці спеціальної психокорекційної програми, спрямованої на купірування деструктивної професійної самотності.

Результати дослідження використовуються службою психологічного забезпечення та відділом по роботі з особовим складом ГУ ДСНС України в Запорізькій області (акт впровадження № 48 від 12.10.2013 р.), а також у вищих навчальних закладах ДСНС України під час підготовки фахівців, які навчаються за напрямом підготовки «Психологія» (акт впровадження Науково-методичного центру навчальних закладів ДСНС України № 53 від 02.11.2013 р.).

**Особистий внесок здобувача.** У науковій статті «Самооцінка та самотність: залежність та взаємозв'язок», написаній у співавторстві із Я. Овсянніковою, особистий внесок здобувача полягає в розкритті особливостей детермінації стану самотності неадекватною самооцінкою особистості, яка не є прямою причиною самотності, але часто створює передумови і схильність до її виникнення.

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати роботи та її окремі фрагменти апробовано на 12 наукових конференціях та семінарах, зокрема: VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах», квітень 2011 року (м. Київ); III Всеармійська науково-практична конференція «Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях», травень 2011 року (м. Київ); II Всеросійська науково-практична конференція за міжнародною участю «Пожарная безопасность: проблемы и перспективы», вересень 2011 року (м. Вороніж); 13 Всеукраїнська науково-практична конференція рятувальників, вересень 2011 року (м. Київ); Всеросійська науково-практична конференція «Социально–психологическая помощь населению в чрезвычайных ситуациях», жовтень 2011 року (м. Уфа); науково-практична конференція «Формування

корпоративного іміджу сил охорони правопорядку як чинника психологічної безпеки з міжнародною участю», листопад 2011 року (м. Харків); Міжнародна науково - практична конференція «Психологічні особливості особистості в умовах трансформації суспільства», лютий 2012 року (м. Макіївка); IV Міжвузівська наукова конференція «Проблеми психології діяльності в особливих умовах», квітень 2012 року (м. Черкаси); Міжнародна науково-практична конференція «Чрезвычайные ситуации: теория, практика, инновации», травень 2012 року (м. Гомель); 14 Всеукраїнська науково-практична конференція рятувальників, вересень 2012 року (м. Київ); III Міжнародна науково-практична конференція «Пожарная безопасность: проблемы и перспективы», вересень 2012 року (м. Вороніж); науково-практична конференція «Бочаровські читання», березень 2013 року (м. Харків).

**Публікації.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження висвітлені у 18 публікаціях, із них 5 опубліковано в наукових виданнях, затверджених МОН України як фахові у галузі психології, 1 стаття в закордонному науковому виданні, 12 – тези доповідей на наукових конференціях.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, 4 розділів, висновків та списку використаних джерел. Рукопис дисертації містить 182 сторінок (із них 161 сторінок основного тексту). Робота містить 4 таблиць та 14 рисунків. Список використаних джерел налічує 225 найменувань, у тому числі 18 іноземних.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

**Вступ** містить обґрунтування актуальності проблеми дослідження та обраного напрямку дисертаційної роботи, розкриває її об'єкт і предмет, головну мету, гіпотезу та завдання, методологічні та методичні підходи. Викладено наукову новизну та практичну значущість роботи. Наведено відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження в практику діяльності ДСНС України.

**Перший розділ «Теоретико-методологічні засади вивчення самотності у вітчизняній та зарубіжній психології»** містить стислий огляд основних методологічних засад щодо обраної теми дослідження.

Зазначено, що феномен самотності пов'язаний не тільки зі спілкуванням, але і з соціальними проблемами та з властивостями особистості. Стан самотності не обов'язково виникає у фізичній ізоляції від інших, багато хто відчуває його, якраз перебуваючи в центрі групи, в колі сім'ї, у товаристві рідних і знайомих. Саме тому психічний стан самотності відображає відсутність у особистості розвинених аффіліативних потреб або внутрішній розлад людини із собою, що сприймається як неповноцінність своїх стосунків зі світом, як криза очікувань.

На сьогодні, у сучасній психологічній науці, проблема самотності активно вивчається за такими напрямками: (1) у взаємозв'язку зі спілкуванням (М. Каган, Є. Головаха, Н. Паніна, Є. Мелібруда, Л. Ситниченко та ін.); (2) як проблема наслідків розлучень та втрат, негативних результатів взаємодії суб'єктів (А. Гозман, Г. Гурко, Л. Коростильова та ін.); (3) через феномен відчуження, як

обмеження соціальних контактів з людиною, групою людей або суспільством (Ю. Антонян, В. Каган, Л. Старовойтова та ін.); (4) як особистісний фактор, що сприяє розвитку синдрому професійного «вигорання» (Н. Водоп'янова, О. Старченкова та ін.); (5) як специфічна ситуація, що склалася в системі соціальних, культурних, міжособистісних зв'язків і відносин людини, для якої характерне її ізольоване становище, негативне переживання нудьги, туги, нікчемності, відчаю, ізольованості, покинутості, що виникає через незадоволення потреб у розподілі почуттів, спілкуванні і розумінні (Г. Шагівалєєва, С. Малишева, Р. Немов, С. Корчагіна та ін.); (6) як географічна та експериментальна ізоляція особистості в екстремальних умовах (В. Лебедев, Л. Карпенко та ін.).

У тлумаченні поняття «самотність» у західних та вітчизняних теоріях більшість дослідників визначають, що самотність: (1) це неприємний і гнітючий стан особистості, пов'язаний із не реалізацією потреби у спілкуванні, причетності та залежності від інших; (2) це екстремальний стан, що має руйнівний характер та призводить до розвитку психотичних станів, перетворює людину в «емоційно паралізовану і безпомічну». Результатом стає розкол особистості на дискретні частини, агресивність та насильство; (3) це прояв глибокої особистісної кризи, що викликана невідповідністю між двома факторами – бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів та неадекватною самооцінкою; (4) це проблема міжособистісного характеру в категоріях «ставлення до іншого», «закритість - відкритість», «дефіцит соціальних умінь», «довіра», що виражається в невідповідності «внутрішньої реальності» людини та її «зовнішньої реальності» у значущих співвідношеннях.

Проведено феноменологічний аналіз споріднених із самотністю таких понять, як: «ізоляція», «усамітнення», «відчуження» та «депресія».

Відзначено, що більшість дослідників у межах спеціальності 19.00.09 розглядає самотність виключно з позиції соціально-демографічних факторів особистості. Питання професійної самотності, що обумовлена психотравмуючими чинниками професійної діяльності рятувальників, взагалі залишилися поза увагою дослідників.

Зазначено, що негативний вплив стану самотності провокує виникнення почуття безнадії, розгубленості, страху, занепокоєння та сприяє стану емоційного і розумового виснаження (тобто «вигорання»). У результаті вищезазначеного відбувається зниження ефективності та надійності щоденної роботи, яку виконує рятувальник.

Доведено, що самотність у рятувальників детермінує низка *об'єктивних* (відчуження, соціальна ізоляція, психотравмуючі ситуації професійної діяльності, слабка соціальна захищеність, особливості сімейних відносин, дефіцит соціальних зв'язків, проблема в побудові міжособистісних відносин, відсутність зворотного зв'язку з колегами та з близькими тощо) та *суб'єктивних* (низька самооцінка, підвищена тривожність, емоційна напруженість, дистрес, хронічна незадоволеність життям тощо) чинників.



Доведено, що стан самотності породжує складний комплекс різноманітних почуттів та емоцій, які і утворюють певний механізм дії цього стану. Перебуваючи у стані самотності, рятувальник втрачає віру в себе, сенс у власне життя, все здається йому безглуздим і безцільним. Це, у свою чергу, призводить до неможливості емоційної віддачі, втрати чутливості до переживань інших людей, здатності співчувати і співпереживати. Відбувається професійна деградація рятувальника.

*Таким чином, під терміном «професійна самотність» розуміється психічний стан, обумовлений низкою суб'єктивних та об'єктивних факторів. Цей стан виникає у результаті тривалого впливу комплексу психогенних факторів служби та може призводити до значної деструкції психічних і психофізіологічних характеристик фахівця, які, у свою чергу, спричиняють зниження ефективності професійної діяльності, погіршення здоров'я і зростання психоемоційного навантаження рятувальника.*

У другому розділі **«Організація роботи та методи дослідження»** наведено характеристику основних етапів дослідження, груп досліджуваних та методів дослідження. Описано розробку авторського «Опитувальника суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України».

Вивчення професійної самотності у рятувальників ДСНС України проходило у три етапи:

*1-й етап дослідження* полягав у визначенні наукової проблеми та основної гіпотези, згідно з якою відбувалось планування наступних етапів емпіричного дослідження.

*2-й етап дослідження* складався із визначення переліку методів та методик, які б дозволили нам науково обґрунтовано підійти до вивчення стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України.

У цей період було розроблено авторську анкету «Самотність» та авторський «Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України».

*3-й етап дослідження* склали заходи щодо проведення аналізу, інтерпретації, систематизації та узагальнення результатів дослідження з метою розробки якісної психокорекційної програми з мінімізації впливу факторів деструктивної професійної самотності на фахівців ДСНС України.

Систематизовано дані про особливості переживання рятувальниками конструктивної та деструктивної форм професійної самотності. Проведено апробацію та впровадження у практичну діяльність психологів ДСНС України основних результатів дослідження.

Дослідження професійної самотності у рятувальників ДСНС України проводилося на базі аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. У дослідженні взяли участь 427 спеціалістів Головних управлінь ДСНС 8 областей України, а саме: підрозділів служби Харківської, Луганської, Полтавської, Донецької, Кіровоградської, Запорізької, Сумської, Івано-Франківської областей

та АР Крим, які безпосередньо брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій регіонального та державного рівнів.

**У третьому розділі «Психологічні особливості прояву професійної самотності у рятувальників ДСНС України»** наведено дані емпіричного дослідження професійної самотності у рятувальників ДСНС України.

Реалізуючи дослідницький задум та вирішуючи поставлені завдання дисертаційної роботи на початковому етапі дослідження нами була розроблена авторська анкета «Самотність», дані якої були необхідні для визначення деформаційних процесів та виявлення змін, що відбуваються в психологічному здоров'ї і психічному стані фахівців ДСНС України після їх перебування в осередку надзвичайної ситуації.

Загалом результатом проведеного анкетування стало одержання відомостей щодо: (1) відношення рятувальників до своєї професійної діяльності; (2) залежності виникнення стану самотності від негативних факторів; що супроводжують професійну діяльність працівників ДСНС України; (3) суб'єктивної оцінки емоційних станів, яких зазнає рятувальник при виконанні професійних обов'язків.

Наступним етапом стала побудова тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність». Ця процедура включала в себе декілька етапів. На першому етапі за допомогою груп експертів було виділено перший набір дескрипторів. Це стало можливим завдяки визначенню поняття «професійна самотність» та експертного опитування, яке ґрунтувалося на аналізі думок експертів-фахівців відповідного профілю.

За допомогою інтервальної шкали експертами було оцінено 90 психічних станів з метою визначення ступеня вираженості кожного з них по відношенню до стану професійної самотності.

У подальшому був застосований метод вільного асоціативного експерименту, тобто експертам пропонувались будь-які асоціації, пов'язані з поняттям «професійна самотність». Для первинного набору ми обрали найбільш вагомі (частотні) дескриптори. Використання шкали порядку дозволило розташувати за рангом всі 90 психічних стани та визначити вагу кожного. Таким чином, виділені психічні стани, які спостерігаються у рятувальників після виконання завдання за призначенням, були віднесені експертами до абсолютно нової психологічної категорії, яка і отримала назву «професійна самотність».

Це дало змогу побудувати просторово-координатну модель стану «професійна самотність», що існує як система уявлень в індивідуальній чи груповій формах. Вісі простору утворені за допомогою технології аналізу даних експертів і являють собою узагальнені смислові підстави, якими стихійно користуються рятувальники для визначення стану професійної самотності.

Для побудови просторово-координатної моделі професійної самотності ми використовували базові принципи моделювання: незалежність базових параметрів або ортогональність; дихотомічність у формуванні координатних вісей; врахування особливостей використовуваних координатних вісей.

За результатами проведеної роботи визначено, що кожна з незалежних вісей-характеристик має свою міру впливу, але у всіх випадках ця міра будується у формі суб'єктивної оцінки експертів стану професійної самотності, що вкрай необхідно для побудови знакової системи.

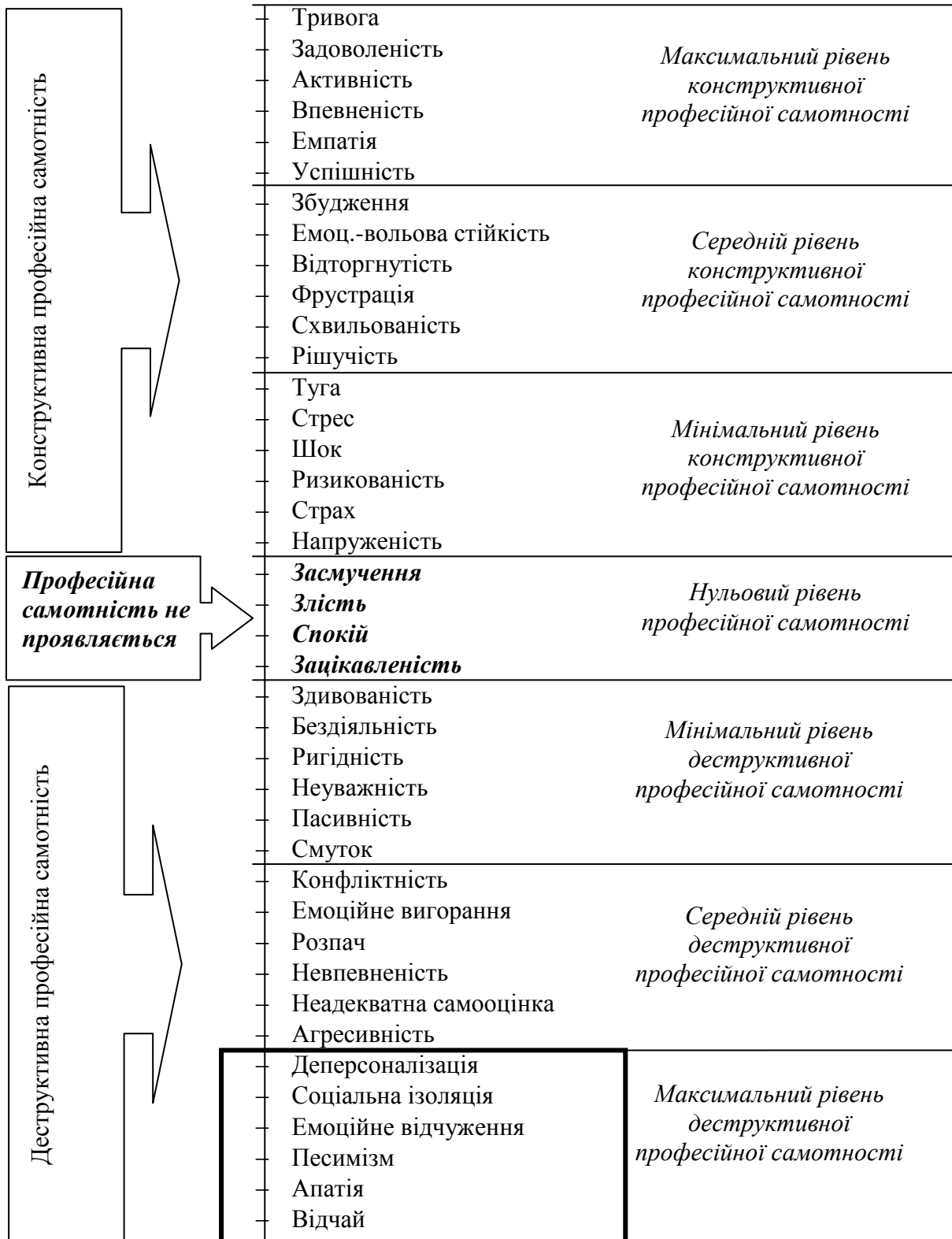
Доведено, що стан професійної самотності має індивідуальну форму сприйняття та оцінки своїх внутрішніх переживань у кожного рятувальника. Цю форму сприйняття можна представити у формі суб'єктивної оцінки та визначити в якісній та кількісній упорядкованій системі базових характеристик, визначаючих направленість та силу прояву різних форм професійної самотності (рис. 1).

Ґрунтуючись на отриманих результатах, доведено, що конструктивна форма професійної самотності є відповіддю на психотравматичну ситуацію професійної діяльності рятувальника ДСНС України і реалізується в неусвідомленому усамітненні, виступаючи захисним механізмом особистості у якості психологічного «порятунку» після пережитої психотравмуючої ситуації професійного порядку. Таким чином, конструктивна професійна самотність виступає у якості ресурсу для рятувальника та полягає в тому, що такий психічний стан є невід'ємною частиною процесу відновлення фахівця.

Деструктивна форма професійної самотності у рятувальників ДСНС України супроводжується негативними психічними станами, що реалізується у змінах когнітивної сфери рятувальника, пов'язаних зі зміною уявлень та установок. Надалі настає психофізіологічна демобілізація, істотне погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, зниженням моральних норм поведінки, зменшенням рівня ефективності професійної діяльності та мотивації до неї, депресивними тенденціями.

Деструктивна професійна самотність становить для особистості рятувальника проблему та проявляється наступним чином: вона має властивість підпорядковувати собі інші психічні процеси і стани, порушуючи внутрішню цілісність особистості рятувальника, що негативно впливає на самосприйняття, знижуючи оцінку здатності контролювати події свого професійного життя і актуалізуючи внутрішні конфлікти.

За допомогою авторського «Опитувальника суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України» встановлено рівень вираженості кожного з 6 негативних психічних станів (максимальний рівень деструктивної професійної самотності), що виникають як відповідна реакція на психотравмуючу ситуацію професійної діяльності та є основними психічними станами, що підлягають першочерговій діагностиці для подальшої психологічної корекції з рятувальниками, які цього потребуватимуть (табл. 1.).



**Рис. 1.** Структурна модель семантичного простору стану «професійна самотність»

**Рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності у  
рятувальників ДСНС України**

Ознаки деструктивної професійної самотності	Низький рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Соціальна ізоляція	59	60,2	39	39,8
Деперсоналізація	60	61,2	38	38,8
Апатія	74	75,5	24	24,5
Відчай	58	59,2	40	40,8
Емоційне відчуження	63	64,3	36	36,7
Песимізм	78	79,6	20	20,4

Отримані результати свідчать, що у 39,8% рятувальників спостерігається високий рівень вираженості соціальної ізоляції. І це не випадково. У посткатастрофний період в поведінці рятувальника ми неодноразово діагностували уникання соціальних контактів, навмисну ізоляцію від інших людей (не тільки колег по службі), підвищену підозрілість, фрустрованість, надмірну імпульсивність та відчуття страху. Такі рятувальники можуть постійно знаходитись серед людей, контактувати з ними і, разом з тим, відчувати свою емоційну ізолюваність від них, тобто переживати високий рівень соціальної ізолюваності.

Підвищений рівень деперсоналізації ми діагностували у 38,8% рятувальників. Саме так ця категорія наших досліджуваних визначає власне ставлення до професійної системи, як до анти-ресурсу, що позбавляє суб'єктності. Відмічається зміна самосвідомості, відчуття втрати свого «Я» і болісне переживання відсутності емоційної залученості у відносинах до близьких, колег та взагалі до роботи. Виникає байдуже і навіть негативне ставлення, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів.

Фактично кожен четвертий з загальної кількості досліджуваних має високий рівень вираженості апатії. Це свідчить про переживання відчуженості від інших людей і від навколишнього світу в цілому, байдужості до професійної діяльності, пасивності, відсутності потреби допомагати людям, які волею долі потрапили у біду. Поряд з цим, у таких рятувальників атрофуються, навіть, і власні емоційні переживання.

Наявність на високому рівні ознак відчаю спостерігається у 40,8% рятувальників. Досліджувані цієї групи переживають тупиковий стан, занепад душевних сил, безперспективність, невіру в свої можливості, втрату надій на сприятливий вихід з важких ситуацій. Відчай з'являється в ситуації, коли замість очікуваного задоволення важливих потреб рятувальника, вони виявляються фрустрованими.

Високий рівень емоційного відчуження діагностовано у 36,7% досліджуваних. Переживання цього психічного стану призводить до втрати відчуття власної суб'єктності у спілкуванні з рідними, друзями та колегами по службі. Рятувальник сприймає результати діяльності інших як протилежні власним результатам. Це супроводжується відчуттям неприйняття та несхожості з іншими, відокремленості та ворожості.

Зазначимо, що хоча такий психічний стан, як песимізм, у більшості досліджуваних і має низький рівень вираженості, все ж таки він виявляється фактично у кожного п'ятого рятувальника. Песимізм виражається в похмурому світовідчуженні, при якому рятувальник втрачає віру в майбутнє, усі події свого життя трактує як неприємні ситуації безвиході. Пасивно-безпорадна поведінка супроводжується відчуттям покори труднощам і прийняттям страждання як належного, пригніченим настроєм, зниженою волею до життя.

**У четвертому розділі «Психокорекційна програма купірування стану деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України після виконання ними завдань за призначенням в осередку надзвичайних ситуацій»** наведені результати оцінки ефективності застосування запропонованої програми психокорекції наслідків негативного впливу професійної діяльності на рятувальників ДСНС України, в яких діагностовано виражені ознаки деструктивної професійної самотності.

Власне авторське дослідження особливостей прояву деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України довело необхідність психологічної корекції досліджуваних. Із цією метою було розроблено програму психокорекції деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України.

Психологічну корекцію в контексті специфіки дисертаційного дослідження визначено як активний психологічний вплив, спрямований на усунення відхилень в особистісному та професійному розвитку, на гармонізацію особистості та міжособистісних відносин.

Запропонована психокорекційна програма складається з трьох основних частин: *вступна частина* (психокорекційна бесіда «Професійна самотність»; психокорекційне заняття «Артерапевтичні техніки при деструктивній професійній самотності»); *основна частина* (психокорекційний тренінг «Професійна самотність»: при наявності у рятувальників ознак деперсоналізації та соціальної ізоляції використовуються окремі вправи з блоку «Деперсоналізація та соціальна ізоляція»; при наявності у рятувальників ознак емоційного відчуження та песимізму використовуються окремі вправи з блоку «Емоційне відчуження та песимізм»; при наявності у рятувальників ознак апатії та відчаю використовуються окремі вправи з блоку «Апатія та відчай»); *заклучна частина* (психокорекційне заняття «Особистісний зріст»; психокорекційне заняття «Комунікативна компетентність»; лекція-семінар «Самотність – ресурс розвитку особистості»).

Для перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми після її закінчення з учасниками проведено повторну діагностику рівня вираженості

ознак деструктивної професійної самотності. Отримані результати відображені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України до та після проведення психокорекційної програми**

Ознаки деструктивної професійної самотності	«до» M ±σ	«після» M ±σ	t	p
Соціальна ізоляція	7,2	4,7	8,3	0,01
Деперсоналізація	6,8	4,6	6,7	0,01
Апатія	5,6	4,5	2,8	0,01
Відчай	7,0	5,3	6,2	0,01
Емоційне відчуження	6,4	5,0	3,9	0,01
Песимізм	5,7	4,2	5,6	0,01

Доведено, що використання психокорекційної програми значно покращує психічний стан рятувальників, у яких діагностувався високий рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми, що виявляється в розкритті особливостей професійної самотності у рятувальників ДСНС України та можливості її психокорекції.

1. Під терміном «професійна самотність» розуміється психічний стан, обумовлений низкою суб'єктивних та об'єктивних факторів. Цей стан виникає у результаті тривалого впливу комплексу психогенних факторів служби та може призводити до значної деструкції психічних і психофізіологічних характеристик фахівця, які, у свою чергу, спричинять зниження ефективності професійної діяльності, погіршення здоров'я і зростання психоемоційного навантаження рятувальника.

2. Побудова тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність» визначила перелік основних психічних станів, які спостерігаються у рятувальників після виконання завдань за призначенням, безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації.

Визначено, що стан професійної самотності визначається конструктивною та деструктивною формою прояву для особистості рятувальника.

3. Досліджено рівень вираженості кожного з 6 негативних психічних станів (максимальний рівень деструктивної професійної самотності): емоційного відчуження, відчаю, соціальної ізоляції, деперсоналізації, апатії, песимізму у рятувальників, що виникають як відповідна реакція на психотравмуючу ситуацію професійної діяльності та є основними психічними станами, що підлягають

першочерговій діагностиці для подальшої психологічної корекції з рятувальниками, які цього потребуватимуть.

4. Емпірично встановлено, що значно знизити основні прояви деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України можливо завдяки використанню розробленої програми психологічної корекції, яка складається із трьох основних частин: **вступна частина:** психокорекційна бесіда «Професійна самотність»; психокорекційне заняття «Артерапевтичні техніки при деструктивній професійній самотності»; **основна частина:** психокорекційний тренінг «Професійна самотність»: при наявності у рятувальників ознак деперсоналізації та соціальної ізоляції використовуються окремі вправи з блоку «Деперсоналізація та соціальна ізоляція»; при наявності у рятувальників ознак емоційного відчуження та песимізму використовуються окремі вправи з блоку «Емоційне відчуження та песимізм»; при наявності у рятувальників ознак апатії та відчаю використовуються окремі вправи з блоку «Апатія та відчай»; **заклучна частина:** психокорекційне заняття «Особистісний зріст»; психокорекційне заняття «Комунікативна компетентність»; лекція-семинар «Самотність – ресурс розвитку особистості».

Проведена після психокорекції повторна діагностика показників рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України, дозволяє констатувати, що в результаті проведення цієї програми в усіх учасників знизився рівень прояву деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії та відчаю.

Представлена в дисертаційному дослідженні психокорекційна програма може бути рекомендована для використання під час проведення психологічного супроводу рятувальників після участі в надзвичайних ситуаціях, з метою профілактики та мінімізації негативного впливу деструктивної професійної самотності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів заявленої проблеми. **Перспективними напрямками подальших наукових пошуків** є розробка диференційованих програм психопрофілактики професійної самотності у фахівців інших ризиконебезпечних професій. Програма профілактики повинна бути створена з урахуванням специфіки кожного конкретного виду діяльності.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях, включених до переліку ДАК України:*

1. **Довбій, Т.Ю.** Проблема самотності в західній психологічній науці / Т.Ю. Довбій // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 9. – Харків: НУЦЗУ, 2011.- С. 80-89.

2. **Довбій, Т.Ю.** Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці / Т.Ю. Довбій // Вісник Національної академії оборони України. Збірник наукових праць. – К.: НАОУ,



2011. – Вип. 4 (23) /2011. - С.115-123.

3. **Довбій, Т.Ю.** Самооцінка та самотність: залежність та взаємозв'язок / Т.Ю. Довбій, Я.О. Овсяннікова // Збірник наукових праць № 58. Державна прикордонна служба України, Національна академія ім. Б.Хмельницького. – Хмельницький: НАДПСУ, 2011.- С.119-122.

4. **Довбій, Т.Ю.** Сучасний підхід щодо діагностування та корекції професійної самотності у рятувальників / Т.Ю. Довбій // Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. – К.: НАОУ, 2013. – Вип. 5 (36) /2013. - С.208-214.

5. **Довбій, Т.Ю.** Психокорекційний тренінг «Професійна самотність» як засіб підтримки професійного довголіття рятувальника ДСНС України / Т.Ю. Довбій // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 14. – Харків: НУЦЗУ, 2013.- С. 66-73.

***Статті у закордонних наукових виданнях:***

1.**Довбій, Т.Ю.** О некотором подходе к исследованию профессионального одиночества у сотрудников Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям/ Т.Ю. Довбий // Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. Журнал научных статей № 2 (18). Минск КИИ МЧС Республики Беларусь, 2013. – С. 223-231.

***Тези доповідей у матеріалах конференцій:***

1. **Довбій, Т.Ю.** Вплив стану самотності на професійну діяльність працівників ризиконебезпечних професій / Т.Ю. Довбій // Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 20 квітня 2011р.) / за заг. ред. О.В. Петренка. – К.: НАУ, 2011. – С. 15-17.

2. **Довбій, Т.Ю.** Загальна характеристика форм колекційного впливу на стан самотності у працівників ризиконебезпечних професій / Т.Ю. Довбій, Я.О. Овсяннікова // Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях // Матеріали Третьої Всеармійської науково-практичної конференції [«Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях»], (м. Київ, 26 травня 2011 р.) / М-во оборони України, Національний університет оборони України. – К. : НУОУ, 2011. – С. 224-226.

3. **Довбій, Т.Ю.** Факторы, детерминирующие возникновение состояния одиночества у спасателей МЧС Украины / Т.Ю. Довбий // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Россия, г. Воронеж, 22 сентября 2011г.). – В 2 Ч. Ч. 2. - Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2011. – С. 33-35.

4. **Довбій, Т.Ю.** Особенности негативных форм одиночества у спасателей МЧС Украины / Т.Ю. Довбий // Социально–психологическая помощь населению в чрезвычайных ситуациях: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (6 октября 2011г., г. Уфа) / отв. ред. С.И. Галяутнодинова. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2011. – С. 176-181.

5. **Довбій, Т.Ю.** Проблема самотності як основа для формування синдрому професійного «вигорання» у рятувальників / Т.Ю. Довбій // Матеріали 13 всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників (Київ, 20-22 вересня 2011р.). – Київ : ІДУЦЗ НУЦЗУ, 2011. – С. 242-245.

6. **Довбій, Т.Ю.** Соціально-психологічний тренінг «Стан самотності» як ефективний метод корекції самотності / Т.Ю. Довбій // Формування корпоративного іміджу сил охорони правопорядку як чинника психологічної безпеки: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Україна, м. Харків, 10 листопада 2011 р.) – Харків: Академія Внутрішніх Військ МВС України, 2011. – С. 76-78.

7. **Довбій, Т.Ю.** Сучасні типології самотності в психологічній науці / Т.Ю. Довбій // Психологічні особливості особистості в умовах трансформації суспільства: Матеріали Міжнародної науково - практичної конференції (Україна, м. Макіївка, 25-26 лютого 2012 р.) – Макіївка: Макіївський Економіко-гуманітарний інститут, 2012. – С. 53-55.

8. **Довбій, Т.Ю.** Деякі психологічні підходи щодо понятті самотності у психологічній науці / Т.Ю. Довбій // Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали IV Міжвузівської наукової конференції (Україна, МНС м. Черкаси, 19 квітня 2012 р.) – Черкаси: Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2012. – С. 25-27.

9. **Довбій, Т.Ю.** Переживание одиночества у спасателей МЧС Украины после ликвидации чрезвычайной ситуации техногенного характера / Т.Ю. Довбій // Материалы Международной научно-практической конференции «Чрезвычайные ситуации: теория, практика, инновации» «ЧС - 2012» (Республика Беларусь г. Гомель, 24-25 мая 2012г.). – Гомель: ГУО «Гомельский инженерный институт», 2012. – С. 81-82.

10. **Довбій, Т.Ю.** Сучасні підходи щодо подолання проблеми самотності у рятувальників МНС України / Т.Ю. Довбій // Матеріали 14 всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників (Київ, 26-28 вересня 2012р.). – Київ : ІДУЦЗ НУЦЗУ, 2012. – С. 159-160.

11. **Довбій, Т.Ю.** Состояние одиночества, как конструктивная форма переживания экстремальной ситуации у спасателей МЧС Украины / Т.Ю. Довбій // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции (Россия, г. Воронеж, 20 сентября 2012г.). – В 2 Ч. Ч. 2. - Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2012. – С.38-40.

12. **Довбій, Т.Ю.** Сучасний підхід щодо проблеми визначення «професійної самотності» у рятувальників ДСНС України / Т.Ю. Довбій // Матеріали науково-практичної конференції «Бочаровські читання» (Харків, 29 березня 2013р.). – Харків : ХНУВС, 2013. – С. 187-188.

## АНОТАЦІЇ

**Довбій Т.Ю. Професійна самотність та її корекція у рятувальників МНС України. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». – Національний університет цивільного захисту України. – Харків, 2014.

У дисертації розглянуто теоретичні підходи щодо проблеми самотності у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці. Наведено тлумачення поняття «самотність» вченими різних напрямків та узагальнену типологізацію сучасних підходів до самотності у психологічній науці.

Визначено зміст споріднених із самотності понять: «ізоляція», «усамітнення», «відчуження» та «депресія».

Сформульовано поняття «професійна самотність» у рятувальників ДСНС України, що проявляється у двох формах: конструктивної та деструктивної для особистості.

Встановлено, що конструктивна форма професійної самотності виступає засобом збереження психіки рятувальників для акумулювання психічних сил та виконання наступних завдань за призначенням. Деструктивна форма професійної самотності пов'язана з тяжкими емоційними переживаннями негативних психічних станів: деперсоналізацією, соціальною ізоляцією, емоційним відчуженням, песимізмом, апатією та відчаєм.

Розроблено тривимірну структурну модель семантичного простору стану «професійна самотність».

Запропоновано психокорекційну програму стану деструктивної професійної самотності «Професійна самотність», яка сприяє зняттю емоційної напруги та тривожності, засвоєнню комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та спрямована на купірування негативних психологічних станів - ознак стану деструктивної професійної самотності.

**Ключові слова:** професійна самотність, рятувальники ДСНС, психокорекційна програма.

**Довбій Т.Ю. Профессиональное одиночество и его коррекция у спасателей МЧС Украины. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.09 – «Психология деятельности в особых условиях». – Национальный университет гражданской защиты Украины. – Харьков, 2014.

В диссертации рассмотрены теоретические подходы к проблеме одиночества в зарубежной и отечественной психологической науке. Приведены толкования понятия «одиночество» учеными разных направлений и обобщенная типологизация современных подходов к одиночеству в психологической науке.

Определено содержание родственных с одиночеством понятий: «изоляция», «уединение», «отчуждение» и «депрессия».

Сформулировано понятие «профессиональное одиночество» у спасателей ГСЧС Украины, которое проявляется в двух формах: конструктивной и деструктивной для личности.

Установлено, что конструктивная форма профессионального одиночества выступает средством сохранения психики спасателей для аккумуляции психических сил и выполнения последующих задач по назначению. Деструктивная форма профессионального одиночества связана с тяжелыми эмоциональными переживаниями негативных психических состояний: деперсонализацией, социальной изоляцией, эмоциональным отчуждением, пессимизмом, апатией и отчаянием.

Разработана трехмерная структурная модель семантического пространства состояния «профессиональное одиночество».

Предложено психокоррекционную программу состояния деструктивного профессионального одиночества «Профессиональное одиночество», которая способствует снятию эмоционального напряжения и тревожности, усвоению коммуникативных навыков и повышению самооценки и направлена на купирование негативных психологических состояний - признаков состояния деструктивного профессионального одиночества. Основным результатом проведения психокоррекционных мероприятий заключается в создании для спасателей психологической почвы, направленной на осознание собственной силы и чувства возможности решать свои проблемы самостоятельно, и не столько «здесь и сейчас», сколько выстроить жизнь по новым законам, с новым видением измененного себя и окружающего мира в целом.

**Ключевые слова:** профессиональное одиночество, спасатели ГСЧС, психокоррекционная программа.

### **Dovbii T.U. Professional loneliness and its correction rescuers MES of Ukraine . – Manuscript right.**

Dissertation for obtaining a scientific degree of psychological sciences, specialty 19.00.09 – «Psychology of special circumstances». - National University of Civil Protection of Ukraine. - Kharkiv, 2014.

The dissertation deals with the theoretical approaches to the problem of loneliness in foreign and domestic psychological science. Given the interpretation of «loneliness» scientists from different directions and generalized typology of modern approaches to loneliness in psychological science.

The content related to the concepts of loneliness, «isolation», «privacy», «alienation» and «depression».

The notion of «professional loneliness» rescuers PSES Ukraine, which manifests itself in two forms: constructive and destructive to the individual.

Found that the constructive form of professional loneliness is a means of preserving the psyche rescuers to accumulate psychic powers and follow- combat missions to the destination. Destructive form of professional loneliness is associated

with severe emotional experiences of negative mental states: depersonalization, social isolation, emotional alienation, pessimism, apathy and despair.

Developed a three-dimensional structural model of the semantic space concept of «professional loneliness», which is characterized by the ratio of professional interest and professional destruction.

Proposed program psychocorrectional state destructive professional loneliness «Professional loneliness», which helps to relieve emotional stress and anxiety, mastering communication skills and self-esteem and is aimed at relief of negative psychological states - signs of destructive state professional loneliness. The main result of the corrective treatment is to create for rescuers psychological soil aimed at the realization of their strength and sense of ability to solve their own problems , and not so much «here and now» how to build a life for new laws, modified with a new vision of ourselves and the world in general.

Proved that after program psychocorrectional state rescue on the grounds of professional destructive loneliness greatly improved. If prior to the psycho exercises most of the respondents had a high level of expression of the characteristics of destructive professional loneliness, after the training in almost all the rescuers have a low level of expression of certain world features.

**Key words:** professional loneliness, rescuers MES, program psychocorrectional.

Підписано до друку 20.02.14. Формат 60x84x16  
Папір 80 г/м<sup>2</sup>. Друк ризограф. Ум.друк.арк 1.0.  
Тираж 100 прим. Вид. №101/13. Зам.№693/14.

Відділення редакційно-видавничої діяльності  
Національного університету цивільного захисту України  
61123, м. Харків, вул. Чернишевська, 94