

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

УДК 159.9: 159.94

**СВІТЛИЧНА Наталія Олександрівна**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ МНС**

Спеціальність 19.00.09  
«Психологія діяльності в особливих умовах»

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

**Харків – 2013**

Дисертацією є рукопис.

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

**Науковий керівник:** доктор біологічних наук, професор  
**ПЕРЕЛИГІНА Ліна Анатоліївна**,  
Національний університет цивільного захисту  
України, кафедра прикладної психології,  
начальник кафедри.

**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, доцент  
**ВІДЕНЄВ Ігор Олександрович**, Харківський  
національний університет внутрішніх справ,  
кафедра соціології та психології, доцент.

Захист відбудеться « 11 » грудня 2013 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.707.02 в Національному університеті цивільного захисту України за адресою: 61023, м. Харків, вул. Чернишевська, 94, зал засідань.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету цивільного захисту України за адресою: 61023, м. Харків, вул. Чернишевська, 94.

Автореферат розіслано « 9 » листопада 2013 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради  
кандидат психологічних наук, доцент

В.Є. Христенко

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** У сучасних умовах існування все більшого значення набуває проблема безпеки життєдіяльності особистості. Результати технологічного прогресу (будування багатоповерхівок, природні катаклізми, недотримання правил безпеки людиною тощо) мають непередбачувані наслідки. Все це призводить до збільшення кількості спеціалізованих служб порятунку та ризикованих видів професій (пожежні, військові, рятувальники, охоронці, працівники правоохоронних органів тощо). Ці люди працюють в екстремальних умовах із постійною загрозою для їх здоров'я та життя.

Робота в екстремальних умовах передбачає підвищений чинник ризику, дефіцит інформації і часу на обміркування, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання завдань, наявність неочікуваних перепон. Все це висуває підвищені вимоги до стану психологічного здоров'я особистості.

Проблема психологічного здоров'я останнім часом привертає все більше уваги дослідників. У сучасній науці формуються уявлення про багаторівневість психічного та психологічного здоров'я (Б. Братусь, Ф. Василюк, О. Калітеєвська, Д. Леонтєв, Є. Потапчук та ін.); розробляються та утверджуються підходи до забезпечення психологічного здоров'я як нова самостійна галузь наукового знання (Г. Нікіфоров, М. Секач, Ф. Філатов та ін.); розглядаються моделі психологічно здорової особистості, в яких підкреслюється, що найважливішими умовами збереження психологічного здоров'я особистості є її самореалізація та цілісність (О. Васильєва, І. Дубровіна, О. Кочарян, Б. Положій, С. Соколовський та ін.). Вченими досліджується взаємозв'язок особистісного розвитку індивіда з показниками його нормальної реалізації, що розкривається в понятті «психологічне здоров'я» (С. Белічева, Л. Воробйова, О. Данилова, О. Катков, Н. Колотій, В. Ліщук, С. Максименко, В. Моляко, Ю. Поліщук, Е. Помиткін, Т. Русова, В. Торохтій, М. Cederblad, L. Dahlin, A. Ellsworth та ін.); висвітлюється проблема забезпечення умов для розвитку психологічно здорової особистості з урахуванням потреб віку (Н. Антипіна, О. Дусавицький, Ф. Кевля, Г. Попова, В. Рєпкін, М. Світашева, Ю. Швалб та ін.).

Проте ряд методологічних питань щодо розробки конкретних шляхів забезпечення психологічного здоров'я особистості у процесі професійної діяльності, особливо тієї, що проходить в екстремальних умовах, залишається невирішеним. Виникає необхідність з одного боку дослідження соціально-психологічних чинників, що визначають наявний рівень психологічного здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій, а з іншого боку – необхідність створення додаткових умов його підтримки та збереження.

Таким чином, актуальність цієї роботи визначається необхідністю уточнення особливостей психологічного здоров'я в екстремальних умовах діяльності, визначення соціально-психологічних чинників та практичних заходів щодо його підтримки та розвитку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної діяльності Національного університету цивільного захисту України та пов'язана з реалізацією Загальнодержавної цільової програми розвитку цивільного захисту на 2009 – 2013 роки, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 20 серпня 2008 р. № 1156-р.

Матеріали дослідження було використано під час опрацювання науково-дослідної роботи «Деструктивний вплив професійної діяльності на працівників МНС України» (РК № 0113U002410).

Тему дисертаційного дослідження обговорено та затверджено на засіданні вченої ради Національного університету цивільного захисту України (протокол № 7 від 29 листопада 2010 року), узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук НАПН України (протокол № 10 від 18 грудня 2012 року).

**Мета дослідження:** на основі вивчення змістовних характеристик психологічного здоров'я рятувальників визначити соціальні та психологічні чинники його збереження.

**Завдання дослідження:**

√ шляхом критичного аналізу відповідних наукових джерел розкрити сучасні підходи до вивчення проблеми психологічного здоров'я в особливих умовах діяльності;

√ на основі аналізу динамічних характеристик психологічного здоров'я дослідити особливості його прояву залежно від екстремального досвіду діяльності рятувальників та визначити його стабільні й варіативні показники;

√ визначити основні соціальні та психологічні чинники, що обумовлюють рівень психологічного здоров'я працівників ДСНС<sup>1</sup> України;

√ розробити й апробувати програму основних заходів зі збереження психологічного здоров'я працівників ДСНС України.

**Об'єкт дослідження** – психологічне здоров'я особистості.

**Предмет дослідження** – соціальні та психологічні чинники збереження психологічного здоров'я рятувальників в екстремальних умовах діяльності.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що рівень психологічного здоров'я працівників ДСНС України обумовлений великою кількістю чинників, серед яких соціально-психологічні детермінанти посідають провідне місце. Виокремлення основних соціально-психологічних чинників збереження психологічного здоров'я дозволить розробити практичні заходи з мінімізації негативного впливу професійної діяльності в особливих умовах на особистість пожежних-рятувальників.

---

<sup>1</sup> Указом Президента України В.Ф. Януковича 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.автор)

**Методи дослідження.** У процесі роботи було використано як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження:

1) *теоретичного характеру*: аналіз наукової літератури, узагальнення отриманої інформації, системний аналіз та інтерпретація даних;

2) *емпіричного характеру*: а) *діагностичні*: метод аналізу документації, метод спостереження, метод анкетування – для вивчення соціальних чинників психологічного здоров'я працівників ДСНС України;

б) для дослідження структурних компонентів і соціально-психологічних чинників психологічного здоров'я використовувались такі *психодіагностичні методи*: методика Р. Кемпбелла (SCC) для дослідження ступеня усвідомленості уявлень про себе; методика діагностики полімотиваційних тенденцій в «Я-концепції» особистості С. Петрової для вивчення мотиваційної сфери особистості; методика А. Карпова для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98); методика діагностики схильності до різних залежностей Г. Лозової; методика діагностики схильності до поведінки, що відхиляється (СВП) А. Орел; методика діагностики комунікативної соціальної компетентності (КСК) Н.П. Фетіскіна; опитувальник I. Karler для вивчення ступеня задоволеності особистості функціонуванням у різних сферах життєдіяльності; шкала суб'єктивного благополуччя Н. Фетіскіна, В. Козлова, Г. Мануйлова; тест психологічного здоров'я;

в) *методи математичної статистики*: статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 12.0, для чого застосовувались: t-критерій Стьюдента, ф-критерій Фішера (кутове перетворення Фішера) – для виявлення значущих розходжень у порівнюваних показниках; кореляційний аналіз за r-критерієм Пірсона – для встановлення щільності зв'язків між досліджуваними показниками; кластерний аналіз.

#### **Наукова новизна роботи:**

*Уперше:*

- визначено та науково обґрунтовано комплекс соціально-психологічних чинників, що впливають на психологічне здоров'я працівників ДСНС України в особливих умовах діяльності;

- встановлено зв'язок між характеристиками психологічного здоров'я та екстремальним досвідом діяльності рятувальників;

- виявлені стабільні й варіативні показники психологічного здоров'я;

*Уточнено:*

- уявлення про сутність та критерії психологічного здоров'я працівників ДСНС України;

- систему наукових поглядів щодо оцінки показників психологічного здоров'я в особливих умовах діяльності.

*Дістали подальшого розвитку* сучасні підходи щодо психологічного забезпечення професійної діяльності працівників ДСНС України з метою збереження їх психологічного здоров'я.

**Практична значущість дослідження** полягає у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв оцінювання рівня психологічного здоров'я, які можуть використовуватись при створенні програми психологічного супроводу працівників ДСНС України.

Крім того, отримані емпіричним шляхом дані та сформульовані на їх основі теоретичні висновки можуть бути використані при розробці рекомендацій та цільових програм щодо мінімізації негативних психологічних наслідків впливу особливих умов діяльності на психологічне здоров'я працівників ДСНС України.

**Впровадження результатів дослідження** здійснено в навчально-виховний процес Національного університету цивільного захисту України (акт впровадження № 8/13 від 15.05.2013р.) та діяльність центрів психологічного забезпечення й відділу по роботі з персоналом У ДСНС України у Волинській області (акт впровадження від 25.04.2013 р.) та ГУ ДСНС України в Одеській області (акт впровадження від 21.05.2013 р.).

**Особистий внесок здобувача.** Наведені в роботі наукові матеріали та дані є самостійним внеском автора у вирішення досліджуваної проблеми. Дисертантом самостійно проведено теоретичний аналіз проблеми дослідження, підібрано методи вивчення поставленої проблеми, виконано всі емпіричні дослідження, зроблено порівняльний кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. У статті «Проблема збереження психічного здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій», виконаній у співавторстві з Л. Перелигіною й Ю. Приходьком, особистий внесок автора полягає в узагальненні сучасних підходів щодо шляхів та напрямів збереження психічного здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій. У статті «Структурні показники психологічного здоров'я особистості», виконаній у співавторстві з О. Назаровим і Л. Перелигіною, доробок автора полягає у зборі емпіричного матеріалу, його обробці та аналізі отриманих даних. У статті «Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС», виконаній у співавторстві з Л. Перелигіною й Ю. Приходьком, автором здійснено аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури з проблеми дослідження.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення та результати дослідження розглядалися й обговорювалися на засіданнях та наукових семінарах кафедр загальної та практичної психології, науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України.

Основні результати роботи та її окремі фрагменти викладались автором на 7 науково-практичних конференціях, зокрема: на Міжнародних молодіжних наукових конференціях «Вектори психології – 2012» (23 квітня 2012 р., Україна, м. Харків) та «Вектори психології – 2013» (12 квітня 2013 р.,

Україна, м. Харків); на Всеросійській науково-практичній конференції «Личность и бытие: проблемы, закономерности и феноменология событийности» (27–29 вересня 2012 р., Росія, м. Краснодар), на III Всеросійській науково-практичній конференції «Личность курсанта: психологические особенности бытия» (15–16 листопада 2012 р., Росія, м. Краснодар); на науково-практичній конференції «Бочаровські читання» (29 березня 2013 р., Україна, м. Харків), на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія : сучасні проблеми та перспективи розвитку» (19 квітня 2013 р., Україна, м. Сімферополь); на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Особистість в екстремальних умовах» (7–8 листопада 2013 р., Україна, м. Львів).

**Публікації.** Основні результати дослідження викладено у 15 наукових працях, з них 7 статей опубліковано у наукових фахових виданнях із психологічних наук, 1 – у закордонному науковому виданні, 7 – тез конференцій.

**Структура роботи.** Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Рукопис дисертації містить 184 сторінки (з них 168 сторінок основного тексту). Робота містить 48 таблиці, 11 рисунків. Список використаних джерел налічує 212 найменувань, у тому числі 21 іноземних.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

**Вступ** містить обґрунтування актуальності проблеми дослідження та обраного напрямку дисертаційної роботи, розкриває її об'єкт та 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 у практику діяльності ДСНС України.

**У першому розділі «Теоретичні основи дослідження психологічного здоров'я особистості»** розглянуто психічне та психологічне здоров'я в контексті загального здоров'я особистості, проаналізовано поняття психічного, психологічного та особистісного здоров'я, розкрито особливості психологічного здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та визначено провідні чинники його збереження.

Проблема здоров'я та здорової особистості була сформульована у психодинамічній теорії, де описувались чинники виникнення порушень у психічному світі людини та засоби допомоги при їх подоланні. Традиційний психоаналіз (З. Фрейд), школа об'єктних відносин (М. Кляйн), селф-психологія (Х. Кохут) розглядали здоров'я в контексті поняття «адаптація». Аналітична психологія (К. Юнг) ознакою здорової особистості вважала реалізацію трансцендентної функції, що забезпечує чутливість до архетипів. У гуманістичному підході (А. Маслоу, К. Роджерс) психологічне здоров'я розглядалось як умова і результат творчого акту, що дозволяє людині досягти

вершини своїх досягнень. Гештальттерапія (Ф. Перлз) під психологічним здоров'ям має на увазі формування аутентичної особистості, яка є автором свого життя та відповідає за нього. Онтопсихологія (А. Менегетті) розглядає здоров'я як реалізацію самості (onto-in-se) тощо.

Розвиток психологічних підходів до функціонування особистості з необхідністю призвів до розмежування понять психічного та психологічного здоров'я. Щоб бути психологічно здоровим, недостатньо бути здоровим психічно (Б. Братусь, І. Дубровіна, М. Іванова, А. Катков, Т. Метьолкіна, Р. Хусайнова).

У даному дослідженні психологічне здоров'я розглядається як багатокomпонентне явище, що базується на різномірних характеристиках людини та забезпечує ресурс особистісного розвитку, досягнення відчуття життєвого благополуччя, збалансованого між успішністю функціонування індивіда та «ціною» досягнення цілей розвитку та діяльності (І. Дубровіна, М. Іванова, Б. Положій, В. Слободчиков, С. Соколовський, О. Шувалов та ін.).

Психологічне здоров'я відрізняється від фізичного та психічного здоров'я тим, що значною мірою виявляє особистісний розвиток суб'єкта. Як характеристики, які є складовими психологічного здоров'я, можуть виступати такі:

- високий рівень соціально-психологічної адаптації, що проявляється в гармонійних відносинах із оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту та високим потенціалом досягнення благополуччя у житті;

- здатність приймати самого себе та при цьому визнавати цінність та унікальність інших людей, а також брати відповідальність за своє життя насамперед на самого себе;

- здатність позитивно використовувати досвід вирішення стресогенних ситуацій, відчуття емоційного благополуччя, готовність до подолання життєвих випробувань, вміння адекватно використовувати власні психічні ресурси, позитивний вектор ставлення до життя.

Якщо ж розглядати дану категорію відносно проблеми екстремальних ситуацій та психології діяльності в особливих умовах, слід зазначити, що термін «психологічне здоров'я» використовується як для позначення процесу взаємодії організму і несприятливих факторів середовища, так і для позначення результату цього процесу.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що більшість дослідників у межах спеціальності 19.00.09 виділяють професійну діяльність в екстремальних умовах як сукупність множини соціально-психологічних чинників, яка справляє найбільш вагомий вплив на всі види здоров'я фахівця.

Доведено, що в дослідженнях особливостей психологічного здоров'я рятувальників необхідно враховувати особливості їх професійної діяльності,



яка супроводжується певними факторами, що створюють умови для збереження тієї чи іншої його якості.

Традиційно чинники, що несприятливо впливають на психологічне здоров'я, поділяють на дві великі групи: середовищні, або об'єктивні (все, що оточує людину) і внутрішні, або суб'єктивні (її індивідуальні особистісні особливості). Під суто середовищними чинниками розуміються характеристики середовища та оточення, в яких здійснюється життєва та професійна діяльність рятувальника (це фактори, які можна назвати об'єктивно наявними та незалежними від конкретної людини).

Під внутрішніми чинниками розуміються здебільшого суб'єктивно зумовлені характеристики особистості, які і визначатимуть якість її існування в умовах життєдіяльності, що об'єктивно існують (це так звані зовнішні індикатори індивідуально-психологічних характеристик особистості, які зумовлюють особливості її взаємодії з оточенням та визначають її поведінку шляхом ретрансляції власних типологічних і психологічних якостей).

У другому розділі **«Соціально-психологічні чинники, що детермінують психологічне здоров'я рятувальників с різним екстремальним досвідом»** наведено характеристику основних етапів дослідження, груп досліджуваних та методів дослідження. Здійснено аналіз наявних рівнів психологічного здоров'я рятувальників та виокремлено соціально-психологічні чинники його збереження.

Дослідження соціально-психологічних чинників збереження психологічного здоров'я працівників ДСНС України мало таку структуру:

1) на першому етапі було проведено змістовний аналіз феномена психологічного здоров'я, визначено його структурні компоненти та соціально-психологічні чинники, що впливають на психологічне здоров'я працівників ДСНС України;

2) на другому етапі нами був проведений якісний та кількісний аналіз основних компонентів психологічного здоров'я працівників ДСНС України в динамічному аспекті, що дозволило виокремити стабільні й варіативні показники психологічного здоров'я;

3) на основі проведеного оцінювання рівня психологічного здоров'я рятувальників на третьому етапі дослідження було здійснено вивчення основних соціально-психологічних чинників, що його визначають;

4) на четвертому етапі, з урахуванням як теоретичних, так і емпіричних даних, було запропоновано основні рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я працівників ДСНС України в особливих умовах діяльності.

У дослідженні взяли участь пожежні-рятувальники у кількості 131 особи.

З метою диференційованого вивчення рівнів психологічного здоров'я досліджуваних пожежних-рятувальників було розглянуто питання визначення

критеріїв його оцінки. Узагальнюючи погляди сучасних вчених на цю проблему, було виділено такі критерії: позитивна «Я-концепція»; достатній рівень рефлексії; здатність до саморегуляції; відсутність схильності до адиктивної й девіантної поведінки; здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми; прийняття відповідальності за своє життя, потреба у саморозвитку; задоволеність своїм життям, усвідомлення себе психологічно здоровою особистістю.

Перший критерій психологічного здоров'я – «Я-концепція» – являє собою центральну особистісну структуру, що детермінує всі психічні процеси життєдіяльності. Показник ясності «Я-концепції» у працівників ДСНСУ виявився середнім із тенденцією до низького. Найбільш вираженими мотиваційними тенденціями в «Я-концепції» були: акізитивна (7,2 стенив), нормативна (6,5 стенив), езопова (6,3 стенив), трудова (6,1 стенив). Найменш виражені оптимістична (4,2 стенив), альтруїстична (4,7 стенив), позитивне ставлення до людей (4,8 стенив), прагнення до досконалості (4,9 стенив).

Інструментальний компонент психологічного здоров'я особистості передбачає володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, своєму внутрішньому світі й місці у взаєминах з іншими. У досліджених рятувальників виявлено середній рівень цього показника.

Наступним критерієм психологічного здоров'я особистості є її здатність до саморегуляції, яка дозволяє підтримувати стійкість психіки як цілісної системи відносно деструктивних зовнішніх впливів, а також підпорядковувати зміст і структуру діяльності визначеним особистістю цілям. Слід зазначити, що всі параметри саморегуляції у працівників ДСНС України виражені недостатньо.

Подальше дослідження показало, що пожежні-рятувальники мають виражену схильність до тютюнової ( $19,3 \pm 4,2$  бали), алкогольної ( $19,2 \pm 3,6$  бали), ігрової ( $16,3 \pm 3,2$  бали), комп'ютерної ( $16,2 \pm 3,4$  бали) і харчової ( $15,5 \pm 3,0$  бали) залежностей. Також їм притаманні схильність до агресії й насильства ( $12,8 \pm 3,8$  бали) і схильність до адиктивної поведінки ( $12,5 \pm 3,7$  бали).

При вивченні здатності до конструктивного спілкування з іншими людьми й до прийняття відповідальності за своє життя працівників ДСНС України було встановлено, що вони мають тенденцію до екстернальності всіх сфер життєдіяльності та достатньо компетентні у спілкуванні.

Основним шляхом руху людини до особистісної зрілості є її саморозвиток. У досліджуваних рятувальників найбільш сформованими були когнітивний (6,5 стенив), гностичний (5,7 стенив) і мотиваційний (5,6 стенив) компоненти саморозвитку особистості. У цілому прагнення до саморозвитку сформоване недостатньо.

Інтегральні показники ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті

щастя, задоволеності собою і власним життям (задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя) у працівників ДСНСУ були на середньому рівні.

За результатами проведеного психодіагностического дослідження нами виділено такі стабільні показники психологічного здоров'я пожежних-рятувальників: ступінь усвідомленості й позитивності «Я-концепції», здатність і прагнення до саморозвитку, задоволеність життям. До варіативних показників психологічного здоров'я пожежних-рятувальників належать рефлексивність, рівень саморегуляції, комунікативність, локус контролю.

Для визначення суб'єктивних чинників психологічного здоров'я працівників ДСНС України нами було проведено психодіагностичне дослідження компонентів психологічного здоров'я у пожежних-рятувальників, що мають різний екстремальний досвід діяльності. Останній розраховувався для кожного працівника окремо за методикою вивчення рівня індивідуального бойового досвіду фахівця пожежно-рятувального підрозділу МНС України, яку було запропонована та обґрунтована у дисертаційному дослідженні А. Куфлієвського (2006). До 1-ї групи увійшли пожежні-рятувальники в кількості 38 осіб, що мають максимальний досвід екстремальної діяльності (індекс екстремальності, тобто середній показник складності ліквідації пожеж у рік, становить 19,8 бали); до 2-ї групи – 42 працівники із середніми показниками екстремального досвіду (індекс екстремальності – 11,5 бали); до 3-ї групи – досліджувані, що мають мінімальний екстремальний досвід (індекс екстремальності – 3,6 бали), у кількості 51 особи.

Результати психодіагностичного дослідження дозволяють констатувати, що екстремальний або бойовий досвід негативно впливає на психологічне здоров'я пожежних-рятувальників (Табл. 1).

Так, наявність максимального бойового досвіду призводить до істотного зниження всіх показників психологічного здоров'я, викликаючи сильну дезадаптацію, емоційні й особистісні проблеми. Ці особистості відрізняються низьким ступенем усвідомленості власного «Я», незадоволеністю своїм подружнім життям, професійною діяльністю й соціальним функціонуванням. Здатність до саморозвитку значно блокована внутрішніми конфліктами і протиріччями. Відповідно показник суб'єктивного благополуччя й загальний показник психологічного здоров'я перебуває в них на низькому рівні. Такі фахівці потребують глибокої психотерапії.

Екстремальний досвід середнього рівня також негативно впливає на складові психологічного здоров'я пожежних-рятувальників, а саме: у них спостерігається зниження усвідомленості «Я-концепції», у мотиваційних тенденціях переважають акізитивна, трудова, нормативна, моральна й езопова мотивації. Суттєво знижений рівень рефлексивності, здатність до саморегуляції розвинена недостатньо. Незважаючи на те, що дана категорія респондентів характеризується середнім рівнем товариськості й невимушеності поведінки, емоційною стійкістю, реалістичністю,

практичністю й розважливістю, у них знижена задоволеність життям, особливо у сферах професійної діяльності й взаємин з рідними та близькими людьми. Загальний показник психологічного здоров'я вказує на наявність дезадаптації й необхідність послідовного вирішення внутрішніх проблем і конфліктів за допомогою фахівців.

Таблиця 1

Показники психологічного здоров'я пожежних-рятувальників із різним рівнем екстремального досвіду діяльності (у балах).

Шкала	1-а група	2-а група	3-я група	t	P
Рефлексія	7,7	4,1	5,4	t <sub>(1,2)</sub> = 3,7 t <sub>(1,3)</sub> = 2,4 t <sub>(2,3)</sub> = 1,4	p <sub>(1,2)</sub> ≤ 0,01 p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,05 -
Загальний рівень саморегуляції	3,4±1,5	4,2±1,9	6,0±2,3	t <sub>(1,2)</sub> = 0,8 t <sub>(1,3)</sub> = 2,7 t <sub>(2,3)</sub> = 1,9	- p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,01 -
Загальна схильність до залежностей	16,5±3,2	14,7±2,7	10,5±2,5	t <sub>(1,2)</sub> = 0,9 t <sub>(1,3)</sub> = 3,2 t <sub>(2,3)</sub> = 2,2	- p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,01 p <sub>(2,3)</sub> ≤ 0,05
Схильність до адиктивної поведінки	15,4±4,6	13,5±3,8	8,5±2,7	t <sub>(1,2)</sub> = 0,8 t <sub>(1,3)</sub> = 2,9 t <sub>(2,3)</sub> = 2,1	- p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,01 p <sub>(2,3)</sub> ≤ 0,05
Здатність до самоуправління	3,5	5,7	6,2	t <sub>(1,2)</sub> = 2,3 t <sub>(1,3)</sub> = 2,8 t <sub>(2,3)</sub> = 0,5	p <sub>(1,2)</sub> ≤ 0,05 p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,01 -
Суб'єктивне благополуччя	4,1	5,5	6,9	t <sub>(1,2)</sub> = 1,5 t <sub>(1,3)</sub> = 2,9 t <sub>(2,3)</sub> = 1,5	- p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,01 -
Психологічне здоров'я	-22,5	8,8	17,4	t <sub>(1,2)</sub> = 1,9 t <sub>(1,3)</sub> = 2,1 t <sub>(2,3)</sub> = 1,2	- p <sub>(1,3)</sub> ≤ 0,05 -

Пожежні-рятувальники з мінімальним екстремальним досвідом характеризуються досить високим ступенем усвідомленості власного «Я», вираженою здатністю до саморозвитку. У мотиваційних тенденціях переважають акізитивна, гедоністична, комунікативна, пізнавальна, трудова, моральна, пугнічна мотивації, а також прагнення до досконалості й позитивне ставлення до людей, що характеризує позитивну «Я-концепцію». Серед стильових особливостей саморегуляції найбільш розвинені планування, самотійність, здатність до оцінки результатів. У цілому вони задоволені своїм життям. Однак виявлені в них схильності до алкогольної, тютюнової та трудової залежностей указують на наявність низки проблем, які треба вирішувати.

На наступному етапі дослідження для визначення основних суб'єктивних і об'єктивних чинників психологічного здоров'я пожежних-рятувальників ми використовували кореляційний і кластерний аналіз. Кореляційний аналіз дозволив нам виділити основні суб'єктивні

(психологічні) чинники збереження психологічного здоров'я. До них належать задоволеність професійною діяльністю, інтернальність, позитивна «Я-концепція», здатність до самоуправління, саморегуляція, суб'єктивне благополуччя.

Далі нами було проведено кластерний аналіз, метою якого було виділення груп досліджуваних з оптимальним і неоптимальним рівнями психологічного здоров'я. Для досягнення поставленої мети було використано метод к-середніх, який дозволив розбити всю вибірку за заданими ознаками на певну кількість кластерів.

Із представниками виділених груп було проведено анкетування, на основі якого визначені основні об'єктивні (соціальні) чинники психологічного здоров'я пожежних-рятувальників. До цих чинників, окрім екстремальних умов діяльності, належать високий професійний і сімейний статус, наявність соціальної підтримки й ідентифікація з організацією.

У третьому розділі *«Розробка та апробація програми збереження психологічного здоров'я працівників ДСНС України»* наведено результати оцінки ефективності застосування запропонованої програми для психопрофілактики та психокорекції наслідків негативного впливу професійної діяльності на психологічне здоров'я пожежних-рятувальників.

Виділення компонентів психологічного здоров'я й розкриття соціально-психологічних чинників, що визначають його збереження, дозволило вирішити такі завдання психологічної профілактики й корекції: навчання позитивному ставленню до себе і прийняттю інших; навчання рефлексивним умінням; формування потреби в саморозвитку.

Цілеспрямований вплив на працівника ДСНС України здійснюється через психокорекційний комплекс, що складається з декількох взаємозалежних блоків. Кожний блок спрямований на вирішення різних завдань і складається з особливих методів і психотехнологій.

Психокорекційний комплекс містить у собі чотири основні блоки:

1. Діагностичний блок. Мета: діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

2. Наставний блок. Мета: спонукання бажання взаємодіяти, зняття тривожності, підвищення впевненості в собі, формування бажання співпрацювати із психологом і що-небудь змінити у своєму житті.

3. Корекційний блок. Мета: гармонізація й оптимізація розвитку особистості, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і самим собою, певними способами діяльності.

4. Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Мета: вимір психологічного змісту й динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

Розроблена нами програма складається із трьох взаємозалежних і взаємодоповнюючих значеннєвих блоків:

1. Розвиток позитивного мислення у працівників ДСНС України.
2. Ідеомоторний тренінг формування готовності до діяльності в екстремальних умовах.
3. Терапевтична кризова інтервенція з елементами арт-терапії.

Профілактично-корекційна програма використовувалася нами для оптимізації психологічного здоров'я пожежних-рятувальників. Психокорекція проводилася у змішаних групах, тобто до них увійшли досліджувані як з оптимальним, так і з неоптимальним рівнями розвитку психологічного здоров'я; чисельність кожної із груп не перевищувала 15 осіб. Відповідно до вимог того або іншого значеннєвого блоку програми час проведення занять варіював від 2 до 4 годин.

Проведена нами після психокорекції повторна психодіагностика компонентів психологічного здоров'я дозволяє констатувати, що у пожежних-рятувальників спостерігаються стійкі позитивні зміни у всіх досліджених показниках. Сформована нами комбінація значеннєвих блоків у програмі забезпечує інтрапсихічну терапію вплив на когнітивні стратегії, емоційний стан і конативну складову особистості.

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами профілактико-психокорекційної програми й дозволяють рекомендувати її для використання при психологічному супроводі пожежних-рятувальників як для збереження психологічного здоров'я, так і для психокорекції наявних порушень.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та вирішення наукової проблеми, яка полягає в розкритті особливостей основних соціально-психологічних чинників, що зумовлюють збереження психологічного здоров'я працівників ДСНС України в особливих умовах діяльності.

1. Психологічне здоров'я розглядається дослідниками відповідно до концепцій особистості та відрізняється від фізичного та психічного здоров'я тим, що значною мірою виявляє особистісний розвиток суб'єкта.

Психологічне здоров'я – складне багатоконпонентне явище, що базується на різномірних характеристиках людини та забезпечує ресурс особистісного розвитку, досягнення відчуття життєвого благополуччя, збалансованого між успішністю функціонування індивіда й «ціною» досягнень мети розвитку та діяльності. Проблема забезпечення психологічного здоров'я найбільш гостро постає в особливих умовах діяльності.

Критеріями психологічного здоров'я рятувальників є позитивна «Я-концепція», володіння рефлексією, здатність до саморегуляції, відсутність

схильності до адиктивної і девіантної поведінки, здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми, прийняття відповідальності за своє життя, потреба в саморозвитку, задоволеність власним життям, усвідомлення себе психологічно здоровою особистістю.

2. На психологічне здоров'я рятувальників несприятливо впливають дві групи чинників: середовищні (об'єктивні або соціальні), під якими розуміються характеристики середовища та оточення, в яких здійснюється життєва та професійна діяльність рятувальника, і внутрішні (суб'єктивні або психологічні) – здебільшого суб'єктивно зумовлені характеристики особистості, які й визначають якість її існування в умовах життєдіяльності, що об'єктивно існують.

3. Проведений якісний та кількісний аналіз основних компонентів психологічного здоров'я працівників ДСНС України дозволив виділити низку особливостей. Так, у рятувальників достатньо сформовані такі показники психологічного здоров'я, як здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми й до прийняття відповідальності за своє життя; когнітивний, гностичний і мотиваційний компоненти саморозвитку особистості.

На середньому рівні знаходяться рефлексивність, задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя. Показник ясності «Я-концепції» у працівників ДСНС України є середнім із тенденцією до низького. При цьому переважна більшість респондентів мають тенденцію до екстернальності всіх сфер життєдіяльності.

Доведено, що всі параметри саморегуляції, а також прагнення до саморозвитку в цілому сформовані в рятувальників недостатньо.

Дослідження наявності схильності до адиктивної й девіантної поведінки у працівників ДСНСУ показало, що більшість із них мають виражену схильність до тютюнової, алкогольної, ігрової, комп'ютерної і харчової залежностей. Також їм притаманна схильність до агресії й адиктивної поведінки.

4. Психодіагностичне дослідження компонентів психологічного здоров'я в рятувальників, що мають різний екстремальний досвід професійної діяльності, дозволяє констатувати наявність негативного впливу останнього на їх психологічне здоров'я.

Встановлено, що наявність максимального бойового досвіду є причиною істотного зниження всіх показників психологічного здоров'я, викликаючи сильну дезадаптацію, емоційні й особистісні проблеми. Такі особистості відрізняються низьким ступенем усвідомленості власного «Я», незадоволеністю своїм подружнім життям, професійною діяльністю й соціальним функціонуванням. Відповідно показник суб'єктивного благополуччя й загальний показник психологічного здоров'я перебувають у них на низькому рівні. Такі фахівці потребують глибокої психотерапії.

У фахівців з екстремальним досвідом середнього рівня спостерігається зниження усвідомленості «Я-концепції», рівня рефлексивності, здатності до

саморегуляції. Незважаючи на те, що вказана категорія респондентів характеризується середнім рівнем товариськості й невимушеності поведінки, емоційною стійкістю, реалістичністю, практичністю й розважливістю, у них знижена задоволеність життям, особливо у сферах професійної діяльності й взаємин із рідними та близькими людьми. Загальний показник психологічного здоров'я вказує на наявність дезадаптації й необхідність послідовного вирішення внутрішніх проблем і конфліктів за допомогою фахівців.

Рятувальники з мінімальним екстремальним досвідом характеризуються досить високим ступенем усвідомленості власного «Я», вираженою здатністю до саморозвитку. У мотиваційних тенденціях переважають акізитивна, гедоністична, комунікативна, пізнавальна, трудова, моральна, пугнічна мотивації, а також прагнення до досконалості й позитивне ставлення до людей, що характеризує позитивну «Я-концепцію». Серед стильових особливостей саморегуляції найбільш розвинені планування, самостійність, здатність до оцінки результатів. У цілому вони задоволені своїм життям. Однак виявлені в них схильності до алкогольної, тютюнової і трудової залежностей вказують на наявність ряду невирішених проблем.

5. За результатами проведеного дослідження виділено стабільні (ступінь усвідомленості й позитивності «Я-концепції»), здатність і прагнення до саморозвитку, задоволеність життям) й варіативні (рефлексивність, рівень саморегуляції, комунікативність, локус контролю) показники психологічного здоров'я рятувальників.

6. На основі дослідження змістовних характеристик психологічного здоров'я рятувальників визначено його соціальні та психологічні чинники.

До основних суб'єктивних (психологічних) чинників збереження психологічного здоров'я належать задоволеність професійною діяльністю, інтернальність, позитивна «Я-концепція», здатність до самоуправління, саморегуляція, суб'єктивне благополуччя.

До об'єктивних (соціальних) чинників, окрім екстремальних умов діяльності, належать високий професійний і сімейний статус, наявність соціальної підтримки та ідентифікація з організацією.

7. Виділення компонентів психологічного здоров'я й визначення соціально-психологічних чинників його збереження дозволили розробити програму психопрофілактики та психокорекції наслідків негативного впливу професійної діяльності на психологічне здоров'я рятувальників.

Як основні технології програми збереження психологічного здоров'я запропоновано тренінг розвитку позитивного мислення працівників ДСНС України, ідеомоторний тренінг формування готовності до діяльності в екстремальних умовах та терапевтичну кризову інтервенцію з елементами арт-терапії. Метою програми визначено вплив на когнітивні стратегії, емоційний стан і конативну складову особистості рятувальника.

Проведено аналіз результатів розробленої програми в рятувальників із різним рівнем психологічного здоров'я, встановлено стійкі позитивні зміни у



всіх досліджених показниках. Програма психопрофілактики та психокорекції психологічного здоров'я працівників ДСНС України показала свою ефективність і рекомендована для подальшого використання.

*Потребує подальшого дослідження* розробка диференційованих програм збереження психологічного здоров'я працівників різних підрозділів ДСНС України на всіх етапах їх професіогенезу.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. **Світлична, Н. О.** Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС / Н. О. Світлична, Л. А. Перелигіна, Ю. О. Приходько // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 8. – С. 82–89.

2. **Світлична, Н. О.** Проблема збереження психічного здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій / Н. О. Світлична, Л. А. Перелигіна, Ю. О. Приходько // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць Київського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2011. – Т. 4. – С. 237–243.

3. **Світлична, Н. О.** Історичні та сучасні наукові підходи до визначення здоров'я / Н. О. Світлична // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – 2011. – Вип. 9. – С. 223–232.

4. **Світлична, Н. О.** Структурні показники психологічного здоров'я особистості / Н. О. Світлична, О. О. Назаров, Л. А. Перелигіна, Ю. О. Приходько // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – 2011. – Вип. 10. – С. 79–86.

5. **Світлична, Н. О.** Відношення до здоров'я та оцінка якості життя працівників МНС з різним стажем роботи / Н. О. Світлична // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – 2012. – Вип. 11. – С. 192–198.

6. **Світлична, Н. О.** Суб'єктивні чинники збереження психологічного здоров'я пожежних-рятувальників / Н. О. Світлична // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – 2013. – Вип. 14, ч. 3. – С. 235–243.

7. **Світлична, Н. О.** Вплив психологічної травми на психологічне здоров'я працівників ДСНСУ / Н. О. Світлична // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. – Київ : НУОУ, 2013. – Вип. 6 (37). – С. 259–265.

8. **Svitlyčna, N. O.** Rysy psychického zdravia zamestnancov rôznych vekových kategórií a dĺžok trvania pracovného pomeru v Štátnej službe Ukrajiny pre mimoriadne situácie / N. O. Svitlyčna // Clinical social work : international scientific group of applied preventive medicine. – Bratislava – Vienna. – 4/2013. – Vol. 3. – P. 56–63.

9. **Світлична, Н. О.** Структурні показники психологічного здоров'я особистості / Н. О. Світлична // Вектори психології – 2012 : матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (23 квітня 2012 р.). – Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2012. – С. 187–189.

10. **Светличная, Н. А.** Особенности профессионального здоровья сотрудников МЧС / Н. А. Светличная // Личность и бытие : проблемы, закономерности и феноменология со-бытийности : Всероссийская научно-практическая конференция. – Краснодар–Сочи, 27-29 сентября 2012. – С. 104–106.

11. **Светличная, Н. А.** Психическое здоровье как критерий психологической безопасности курсантов МЧС / Н. А. Светличная, Л. А. Перелигина // Личность курсанта: психологические особенности бытия. III Всероссийская научно-практическая конференция. – Краснодар, 15-16 ноября 2012 г. – С. 251–256.

12. **Світлична, Н. О.** Психокорекція психологічного здоров'я рятувальників / Н. О. Світлична // Бочаровські читання : науково-практична конференція. – Харків, 29 березня 2013. – С. 243–246

13. **Світлична, Н. О.** Особливості професійного здоров'я працівників державної служби надзвичайних ситуацій / Н. О. Світлична // Психологія : сучасні проблеми та перспективи розвитку : Всеукраїнська науково-практична конференція. – АР Крим, Сімферополь, 19 квітня 2013. – С. 183–191.

14. **Світлична, Н. О.** Дезадаптивні стани як ознаки порушення психологічного здоров'я рятувальників / Н. О. Світлична // Вектори психології – 2013: міжнародна молодіжна наукова конференція (12 квітня 2013 р.). – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна. – С. 135–137.

15. **Світлична, Н. О.** Використання методів психопрофілактики і психокорекції з метою збереження психологічного здоров'я пожежних-рятувальників / Н. О. Світлична // Особистість в екстремальних умовах : VI Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю. – Львів, 7-8 листопада 2013 р. – С. 305–308.

## АНОТАЦІЇ

**Світлична Н.О.** Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС. – 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, 2013.

Дисертацію присвячено теоретичному та емпіричному вивченню проблеми психологічного здоров'я, визначенню психологічних та соціальних чинників його збереження. Уточнено сутність та показники психологічного здоров'я особистості.

Доведено, що наявність максимального екстремального досвіду призводить до істотного зниження всіх показників психологічного здоров'я, викликаючи сильну дезадаптацію, емоційні й особистісні проблеми. Запропоновано основні напрями удосконалення процесу збереження психологічного здоров'я рятувальників. Виділення компонентів психологічного здоров'я й визначення соціально-психологічних чинників, що визначають його збереження, дозволили сформулювати завдання психологічної профілактики й корекції навчання позитивному ставленню до себе і прийняттю інших; навчання рефлексивним умінням; формування потреби в саморозвитку.

*Ключові слова:* психологічне здоров'я, соціально-психологічні чинники збереження здоров'я, пожежні-рятувальники.

**Светличная Н.А. Социально-психологические факторы сохранения психологического здоровья работников МЧС. – 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, 2013.

Диссертация посвящена теоретическому и эмпирическому изучению проблемы психологического здоровья, определению психологических и социальных факторов его сохранения. Уточнены сущность и показатели психологического здоровья личности.

Анализ результатов проведенного исследования позволил выделить стабильные (степень осознанности и позитивности «Я-концепции», способность и стремление к саморазвитию, удовлетворенность жизнью) и вариативные (рефлексивность, уровень саморегуляции, коммуникативность, локус контроля) показатели психологического здоровья спасателей.

На основе исследования содержательных характеристик психологического здоровья спасателя определены его социальные и психологические факторы. К основным психологическим факторам сохранения психологического здоровья относятся: удовлетворенность профессиональной деятельностью, интернальность, положительная «Я-концепция», способность к самоуправлению, саморегуляция, субъективное благополучие. К основным социальным факторам принадлежат: экстремальные условия деятельности, высокий профессиональный и семейный статус, наличие социальной поддержки и идентификация с организацией.

Доказано, что наличие максимального экстремального опыта приводит к существенному снижению всех показателей психологического здоровья, вызывая сильную дезадаптацию, эмоциональные и личностные проблемы. Предложены основные направления усовершенствования процесса

сохранения психологического здоровья спасателей. Выделение компонентов психологического здоровья и определение социально-психологических факторов, определяющих его сохранение, позволили сформировать задания психологической профилактики и коррекции: обучение позитивному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии.

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, социально-психологические факторы сохранения здоровья, пожарные-спасатели.*

**Svetlichnaya N.A. Social-psychological factors of psychological health maintainance of workers of Emergencies Ministry . – Manuscript.**

Dissertation for the degree of psychological sciences on speciality 19.00.09 – «Psychology of activity in special conditions» – National university of civil defence in Ukraine. – Kharkov, 2013.

This dissertation is devoted to the theoretical and empiric study of psychological health problem, determination of psychological and social factors of health maintainance. Essence and indexes of psychological health have been specified. It is well-proven that the maximum extreme experience leads to the substantial decrease of all indexes of psychological health, causing strong deadaptation, emotional and personality problems. Main points of improvement of psychological health maintainance for rescuers have been offered. The selection of components of psychological health and determination of social-psychological factors, determining its maintainance, allowed to form the tasks of psychological prophylaxis and correction: teaching a positive selfrelation and acceptance others; forming of needs in self-development.

***Keywords:** psychological health, social-psychological factors of health maintainance, firemen-rescuers.*

Підписано до друку 07.11.13. Формат 60x84x16  
Папір 80 г/м<sup>2</sup>. Друк ризограф. Ум.друк.арк 1.0.  
Тираж 100 прим. Вид. №145/13. Зам.№ 677/13.

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