

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

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

Монографія

Харків - 2015

Друкується за рішенням вченої ради
НУЦЗ України
Протокол № 8 від 26.02.2015 р.

Рецензенти

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник ***І.І.Приходько***;
доктор психологічних наук, професор ***Є.М.Потанчук***

УДК 159. 9: 159.94

Професійна самотність та її корекція у рятувальників ДСНС України: монографія / Довбій Т.Ю., Лебедева С.Ю., Попов В.М., Тімченко О.В., Христенко В.Є. – Х.: НУЦЗУ, 2015. – 164 с.

ISBN

Монографію присвячено розгляду особливостей прояву професійної самотності у рятувальників ДСНС, систематизації діагностичних методів та методик дослідження специфічних особливостей основних складових стану професійної самотності фахівця ДСНС України та описанню розробленої спеціальної психокорекційної програми, спрямованої на купірування негативних ознак стану деструктивної професійної самотності, які виникають у рятувальників ДСНС України в посткатастрофний період після їхньої участі в надзвичайних ситуаціях регіонального та державного рівнів.

ISBN

©Довбій Т.Ю., Лебедева С.Ю., Попов В.М.,
Тімченко О.В., Христенко В.Є., 2015

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	5
Передмова	6
Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення самотності у вітчизняній та зарубіжній психології	7
1.1 Соціально-психологічний феномен самотності у категоріях психологічної науки	7
1.2 Теоретичні підходи до проблеми самотності в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці	17
1.3 Диференціація споріднених із самотністю понять	30
1.4 Соціально-психологічні детермінанти стану самотності у рятувальників.....	38
Висновки за розділом.....	42
Розділ 2. Організація роботи та методи дослідження	43
2.1 Характеристика основних етапів дослідження	43
2.2 Характеристика групи досліджуваних.....	44
2.3 Обґрунтування методів дослідження.....	46
Висновки за розділом.....	50
Розділ 3. Психологічні особливості прояву професійної самотності у рятувальників ДСНС України	51
3.1 Загальний аналіз результатів вивчення стану самотності у рятувальників ДСНС України.....	51
3.2 Побудова тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність» у рятувальників ДСНС України	52
3.3 Результати вивчення стану деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України.....	64
Висновки за розділом.....	68
Розділ 4. Психокорекційна програма купірування деструктивної професійної самотності у рятувальників дснс україни після виконання ними завдань за призначенням в осередку надзвичайних ситуацій	69
4.1 Опис психокорекційної програми купірування деструктивної професійної самотності у рятувальників – учасників надзвичайних ситуацій	69
4.2 Оцінка ефективності психокорекційної програми для рятувальників ДСНС України	98
Висновки за розділом	100
Висновки	102
Список використаних джерел	104
Додатки	118
Додаток А. Тлумачення визначення поняття «самотність» у західних та вітчизняних теоріях	118

Додаток В. Аналіз основних понять – ознак стану деструктивної професійної самотності: деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії, відчаю	123
Додаток Г. Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України.....	130
Додаток Д. Психокорекційна бесіда «Професійна самотність»	133
Додаток Е. Блок деперсоналізації та соціальної ізоляції.....	140
Додаток Ж. Блок емоційного вітчуження та песимізму	144
Додаток З. Блок апатії та відчаю	154

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДСНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій

МНС – Міністерство надзвичайних ситуацій України (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)

НУЦЗУ – Національний університет цивільного захисту України.

НС – надзвичайна ситуація

SPSS 8.0. – комп'ютерна програма статистичної обробки отриманих даних

ПЕРЕДМОВА

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 України¹, 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.

За нашим переконанням, 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, що, у свою чергу, може проявлятися у двох формах: конструктивній та деструктивній. 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 ознак стану деструктивної професійної самотності – вкрай необхідно.

Таким чином, розробка впорядкованої системи оцінки та діагностики стану деструктивної професійної самотності для прогнозування поведінки рятувальників у професійній діяльності є однією з актуальних і невирішених науково-практичних задач психології діяльності в особливих умовах.

Автори не претендують на вичерпність висвітлення даної теми. Ця проблема є багатогранною, а ряд питань вимагає ще й окремого комплексного дослідження.

Не все в цій монографії, звичайно, досконало, маються, очевидно, деякі не доопрацювання. Тому ми з вдячністю приймемо усі побажання та конструктивні пропозиції від Вас, шановний читачу, які обов'язково врахуємо у подальшій нашій роботі.

¹ 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).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Соціально-психологічний феномен самотності у категоріях психологічної науки

Багато років та десятиліть без особливих доказів ми приймали тезу про те, що самотність – це незмінний супутник буржуазної спільноти, притаманний тільки західному світові, тоді як у нас в силу гуманістичного характеру соціалістичного суспільства самотності бути не може. Стикаючись з цим словом у висловлюваннях різних людей, у наукових дослідженнях, поетичних рядках, ми виявляємо різний сенс і зміст, якими наповнює кожен з авторів такі словосполучення, як вимушена самотність Робінзона і добровільна самотність космонавта, вимушена самотність моряка, усамітнення філософа, лісника, відлюдника і самотність людей похилого віку, які пережили всіх рідних і близьких, самотність в'язня і самотність людини в чотирьох стінах міської квартири, самотність у шлюбі і самотність у натовпі, серед людей, самотність у творчості, самотність покараної дитини та самотність генія [24, 25, 56, 62, 85, 90]. Семантично слово «самотність» походить від слова «сам». Але бути самотнім не обов'язково означає бути самому. Можна бути самому і не бути при цьому самотнім і можна бути самотнім у натовпі [123].

Випробування самотністю проходять зараз люди найрізноманітніших професій, віку, статі. Самотність належить до числа тих понять, реальний життєвий сенс яких виразно розуміється навіть повсякденною свідомістю, проте подібна ясність оманлива, оскільки приховує складний, суперечливий та філософський зміст [128].

У психологічній енциклопедії самотність трактується як один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан та психічне здоров'я людини. Як зазначається, умовою для його прояву є ізоляція: фізична або емоційна. У таких умовах (експериментально створених чи природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Іноді спостерігаються психічні розлади: надцінні ідеї, деперсоналізаційні переживання, реактивні галюцинації [142, 141, 143, 149]. Однак, поряд з цим, дається і глибше, на нашу думку, визначення цього феномена. Деякі вчені визначають самотність як хворобливе усвідомлення внутрішньої відокремленості від інших людей та тугу за людськими зв'язками та відносинам, що надають сенс життя, яка виникає на цій підставі [75]. Таким чином, стан самотності пов'язаний із переживанням людиною відірваності від спільноти людей та гармонійної природної світобудови.

Однією з причин виникнення самотності багато дослідників вважають фізичну ізолюваність, однак вона не відображає, а часто і не є причиною ви-

никнення стану самотності, швидше мова йде про порушення зв'язку внутрішнього світу людини та її соціального оточення [89]. З іншого боку, безперервна взаємодія і нескінченне спілкування теж не суперечать тому, що людина може відчувати стан самотності, а іноді і породжує його. У своєму дослідженні проблеми самотності Р. Вейс заявляє: «Тяжка самотність є настільки ж поширеною, як і застуда взимку». Якщо самотність – це хвороба, то, отже, вона є неприродним станом, тобто таким станом, якого, на щастя, можна й уникнути [123].

Обговорюючи зазначену проблему, філософи, психологи та лікарі стикаються з певними труднощами. По-перше, конкретний зміст поняття «самотність» як ізольованості від людей однобічний і неточний. Такі почуття та емоції, як страх, тривога, смуток, відірваність, непотрібність, пригніченість, часто визначаються людиною як самотність. Можливо, все це причини виникнення самотності, можливо, наслідки, можливо, її компоненти. По-друге, самотність – суто особистісне переживання, до того ж має вельми невизначені зовнішні прояви як психічні, так і соматичні. Тому отримані дані – це опис людиною суб'єктивних відчуттів і переживань у зв'язку з якимись подіями, які вона визначає або іменує як стан самотності. У певний період життя завдяки книгам, кіно і вчителям у нашій свідомості виникає уявлення того, що ми починаємо називати самотністю. Це уявлення, як і саме поняття, дуже індивідуальне, багатоаспектне, ієрархічне.

Проаналізувавши наукову літературу, можна стверджувати, що проблема самотності розглядалася спочатку виключно як проблема спілкування, міжособистісної взаємодії, і тільки в останні роки стало очевидним, що самотність пов'язана не стільки з особливостями спілкування, скільки з властивостями особистості [24, 80].

У першу чергу це означає, що в сучасному соціумі всі зовнішні обставини життя втрачають своє вирішальне значення для людини. Вона відчуває себе самотньою попри присутність поруч інших людей, чи то друзів, родини, однодумців або випадкових знайомих. Більше того, стан самотності, постійне переживання щодо відсутності і навіть неможливості встановлення близьких духовно-інтимних відносин з іншими людьми починають безпосередньо визначати об'єктивне становище людини в соціальному світі [86]. Радянський філософ А. І. Титаренко цілком обґрунтовано стверджує, що, починаючи з ХХ століття проблема самотності одержала небувалий за значенням філософсько-етичний статус: у цій проблемі побачили одне з вічних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності існування людини, а й ходу всієї історії [24].

Інтерес до проблеми самотності як до соціально-психологічного феномена виник ще у XVIII ст., що збіглося з розквітом романтизму в мистецтві. Головний мотив творчості цього періоду – рефлексія витоків самоти, що протистоїть конформному суспільству і допомагає зберегти свою індивідуальність.

Вивчення генезису самотності виявило наявність двох принципових позицій. Перша позиція пов'язує самотність, насамперед, з виникненням індустріального суспільства і процесом урбанізації. Так, відповідно до точки зору

І. С. Кона самотність досить точно знаменує свою появу в XVII–XVIII ст. «Ускладнення життєвого світу особистості породжує суперечливі думки, що не допускають однозначного тлумачення емоційних станів і проблем. Наприклад, самотність. У середні віки люди жили тісніше і рідко відокремлювалися один від одного. Самотність найчастіше розумілася як фізична ізоляція. Більш багатогранна особистість нового часу не ототожнює себе ні з однією зі своїх предметних і соціальних іпостасей, потребує відокремлення від інших і добровільно шукає усамітнення. Разом з тим вона гостріше переживає самотність як наслідок дефіциту значущого спілкування або нездатності висловити багатство своїх переживань» [71]. Продовжуючи свою думку, І. С. Кон відмічає, що дворянська культура XVIII ст. органічно включала в себе естетизоване переживання самотності, а також створювала позитивний образ самотнього мислителя. Російський дослідник не дає концептуального трактування самотності [73]. Однак можна припустити, що він пов'язує виникнення цього соціально-психологічного та культурологічного феномена з формуванням європейського капіталізму, зростанням міст, індустріалізацією та іншими явищами, зумовленими епохою «сучасності» (modernity) в соціологічному трактуванні цього поняття нашого часу.

Друга позиція розглядає самотність як позачасовий і універсальний феномен суспільного буття. Як фізичне здоров'я організму має потенційну можливість і навіть наявність хвороби, так і вся повнота соціального спілкування імпліцитно взаємопов'язана з неможливістю встановлення спілкування або його втратою, сприйняття яких якраз і складає зміст самотності. У такому трактуванні самотність стає екзистенційним явищем, що йде корінням у глибинні пласти людської свідомості, які лише частково виявляють себе в тих чи інших формах на поверхні соціального буття. Так, американський соціолог і культуролог Бен Міюскович, якого можна вважати головним виразником цієї точки зору, пише: «Існує тенденція розглядати самотність як сучасний феномен або навіть тільки як феномен, пов'язаний суто з нашими днями. При цьому, наприклад, часто його характеризують як особливий вид «відчуження», викликаний до життя нашою технологічною, бюрократичною та економічною організацією в рамках соціальної структури» [112].

Виокремлення двох позицій щодо визначення генезису самотності викликає природну спокусу заявити, що жодна з них повністю не вичерпує проблему і що істина полягає в їхньому синтезі.

Дійсно, формування раннього індустріального суспільства і особливо його розквіт у XIX–XX ст. дали надзвичайний стимул розвитку формам соціального відчуження і похідним від них формам рефлексії, включаючи рефлексію самотності. Це, у свою чергу, спричинило раціоналізацію самотності в художній творчості, філософії та соціальній теорії, раціоналізацію, яка розвивалася протягом століть, набуваючи то одну, то іншу змістовну грань.

Починаючи з найдавніших часів до сьогодення, в різних культурах і в різних філософських системах ми знаходимо різні форми самотності та різні форми ставлення до цієї проблеми.

Для давнини характерними були три форми самотності: по-перше, випробування, виховання самотністю через різні обряди і ритуали; по-друге, покарання самотністю, що виражалося у вигнанні з роду / громади або в ув'язненні; по-третє, що з'явилося, мабуть, пізніше перших двох форм, добровільне усамітнення, відлюдництво. Всі ці форми пов'язані з просторово-часовою ізоляцією людини від інших людей. Пізніше на їхній основі сформувалися цілі соціальні інститути: пенітенціарна система, одним з наріжних каменів якої є покарання самотністю, інститут відлюдництва, чернецтва й аскетизму тощо.

Як ілюстрації цього факту можна навести виникнення в ХІХ–ХХ ст. численних шкіл філософії, теоретичної соціології і течій художньої культури, які стали вираженням відчуження і самотності.

Самотність як психічний стан, що має яскраво виражене негативне забарвлення, відомий людству, принаймні, з античних часів. Платон і Аристотель визначали самотність як зло, звільнення від якого бачили в насолоді благом дружби і любові [24].

В історії філософсько-психологічної думки осмислення і пояснення проблеми самотності досить різноманітне: від схиляння перед ним на Стародавньому Сході до неприйняття в Стародавній Греції, від усвідомлення необхідності самотності для самопізнання людини та творчого розвитку до розуміння самотності як прокляття людства. Властивий людині протест проти самотності став генеральною темою багатьох гуманістичних вчень, що виникли на Заході в ХХ ст.

Найбільше уваги вивченню проблеми самотності приділяли екзистенціалісти Н. А. Бердяєв, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс. Самотність особистості розглядається ними як реалізація принципу замкнутого антропологічного універсуму, згідно з яким внутрішня ізолюваність людини – основа будь-якого індивідуального буття. Тому людина вибирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку під час спілкування з іншими людьми [25, 26, 27, 123, 166].

Взагалі у західній культурі самотність є обов'язковою умовою становлення особистості, а форми і способи її переживання – це психологічний механізм відокремлення, який породжує зворотну загострену потребу в людському теплі, що виражається в пошуку коханої людини, друга, у пошуку контактів, спілкування з людьми.

Для Сходу, де традиційною є орієнтація на норми та правила, базовими є принципи суспільного устрою, що об'єктивно не припускають самотності, але водночас позбавляють особистість значної частини її свободи та незалежності і, як наслідок, породжують зворотний рух. Переживання самотності стає одним із психологічних механізмів, покликаних забезпечити гармонію особистості і суспільства. В результаті фундаментальних відмінностей у західно-християнської та східно-азіатській культурах формуються специфічні особистісні архетипи, виділені К. Г. Юнгом – екстравертований та інтровертований [202]. Орієнтований на індивідуалізм західний світ прагне пом'якшити взаєм-

не відокремлення людей. Орієнтований на колективізм Схід, навпаки, намагається надати людині необхідну їй запобіжну відокремленість. Звідси зовнішня замкнутість і недоступність, за якими приховані висока інтегрованість особистості в соціальні групи, відповідальність, віддання боргу.

У вітчизняній традиції, аж до кінця XIX століття самотність розумілася як просторове положення людини, ступінь об'єктивної ізоляваності індивіда. Навіть у тлумачному словнику В. Даля немає поняття «самотність», а є тільки «самотній» і деякі похідні від нього, які застосовуються для позначення людини, що живе окремо, ізолювано від інших людей. Цікавим виявився той факт, що порівняння значення слова у словнику Даля і сучасному тлумачному словнику під ред. А. П. Євгенєвої свідчить про те, що більш ніж за сто років значення цього слова не зазнало значних змін [24].

У XX ст. самотність стали розглядати як особистісне явище, інакше осмислювався ступінь впливу суспільства на індивіда і велике значення надавалося тому, як сама людина визначає своє положення в суспільстві залежно від свого внутрішнього світу. Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх стосунків з особистісно значущими для неї людьми, коли вона відчуває гострий дефіцит задоволення потреби в спілкуванні. Тут самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [80].

У цілому, вітчизняна культура являє собою в плані ставлення до проблеми самотності складну та суперечливу картину, що не характерна для будь-якої іншої культури. З одного боку, ми маємо сильні традиції колективізму, що історично мають найдавніші корені. З іншого боку, змістовна філософська думка з її потягом до глибокого суб'єктивізму і психологізму, з центральною проблемою духовного самовдосконалення людини. Мистецтво і література характеризуються іншим ставленням і розумінням самотності: самотність тут розглядається як частина життя інтелектуально, морально і духовно розвиненої особистості. Якщо ж така особистість починає страждати, в цьому немає її провини: винне суспільство, яке набагато відстало у своєму розвитку.

У XXI ст. проблемою стала, власне, не сама самотність, а ставлення до цього стану, його переживання та проявів для особистості. У першу чергу, це пов'язано з тим, що зовнішні обставини життя втратили вирішальне значення для людини, а сучасні засоби зв'язку дозволяють легше, ніж раніше, вирішувати проблему комунікації. Багатогранна особистість нашого часу потребує відокремленості від інших, добровільно шукає усамітнення. Водночас вона гостріше переживає стан самотності як наслідок дефіциту значущого спілкування або неможливості (в тому числі, невміння) висловити свої почуття [86].

Не випадково, що проблема самотності розглядалася в психології спочатку як особистісний аспект проблеми спілкування, і лише пізніше стало очевидно, що вона пов'язана не тільки зі спілкуванням, але і з соціальними проблемами, а також 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, серед рідних і знайомих. Саме тому психічний стан самотності, на відміну від об'єктивної ізолюваності, відображає відсутність у людини розвинених афіліативних потреб або внутрішній розлад людини з собою, що сприймається як неповноцінність своїх стосунків зі світом, як криза очікувань [62]. В останньому варіанті стан самотності є загрозою для самореалізації особистості.

У ХХІ ст. залишається мало місця просторово-тимчасовому розумінню самотності та все більше зростає роль духовної і психологічної самотності. Можна сказати, що самотність з явища більшою мірою об'єктивного перетворилася на переважно соціально-психологічне й особистісне для кожної людини.

Поняття «самотність» люди використовують на позначання різних явищ, що досить відрізняються одне від одного. В одних випадках під ним мається на увазі просторово-часова (фізична) ізолюваність людини від інших людей. В інших – відсутність у нього близьких відносин, взаєморозуміння з людьми за наявності для цього всіх об'єктивних можливостей. Самотністю називають, і добровільну відмову від взаємин із соціальним оточенням або свідоме небажання зближуватися з кимось, і вимушене обмеження моторно-візуальних і (або) інформаційних зв'язків на певний проміжок часу. Як про самотнього говорять про того, хто важко переживає навіть короточасну фізичну або психологічну (або й ту, й іншу) ізолюваність, і про того, хто прагне відокремленості і щиро радіє їй.

Як зазначається в багатьох наукових джерелах, найбільш поширені причини самотності, – вдівство, розлучення, розрив особистих відносин, невисокий рівень соціальних зв'язків, неадекватна самооцінка. У подібних випадках стан самотності виникає при повній або частковій емоційно-психологічній ізоляції людини від звичного кола спілкування [80].

Так, вивчення стану самотності, який для багатьох людей є реакцією на руйнівні життєві зміни, наприклад вдівство, розлучення, переїзд, ставить перед дослідником у кожному своєму випадку суто специфічні проблеми. Скажімо, пом'якшення самотності, викликані смертю одного з подружжя або близького друга, часто полегшує горе, оскільки це служить передумовою до утворення нових соціальних зв'язків. Навпаки, самотність, спричинена розлученням, може посилити відчуття міжособистісної неадекватності і почуття невпевненості в собі перед поверненням на соціальний «ринок». Для інших людей самотність може стати результатом їхнього власного життєвого шляху, а не наслідком недавньої втрати або розриву соціальних зв'язків. Прикладом цього є болісно сором'язливі учні, які не мають друзів у старших класах школи і залишаються соціально ізолюваними у вищих навчальних закладах.

Таким чином, феномен самотності має складний зміст і включає в себе безліч форм, кожна з яких може по-різному сприйматися людьми. Зважаючи на це, зазначене поняття часто перетворюється на необмежену метафору, що робить непростим його науковий аналіз. Дослідження проблеми самотності ускладнюється і тим, що в різних цивілізаціях і суспільствах склалися певні

культурно-історично і психологічно обумовлені форми самотності, а також способи ставлення до неї та її аспектів.

Під час розгляду проблеми самотності як психічного феномена цікавим для нас виявився той факт, що дослідження самотності може здійснюватися за допомогою різних категорій психологічної науки, наприклад, таких як **почуття, процес, відношення та стан.**

Так, самотність як *почуття* ґрунтується на усвідомленні людиною своєї унікальності, несхожості на інших, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні.

У науковій літературі зазначено, що самотність як *процес* виражається в поступовій нездатності особистості сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. У результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя [62, 80].

Базою самотності як *відношення* є неприйняття особистістю навколишнього світу як самоцінності. Людина не асоціює себе з оточуючим соціальним простором [62].

Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності і зовнішньої гармонії зі світом. Він виражається в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування.

Існують ситуації та стани, які люди розцінюють як самотність: ізоляція емоційна та ізоляція соціальна. Емоційна ізоляція – результат відсутності прихильності до конкретної людини, в результаті чого виникає тривожне занепокоєння. Соціальна ізоляція, у свою чергу, виражається у відсутності доступного кола соціального спілкування і супроводжується почуттям відчуженості.

Стан самотності має низку модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними проявами, серед яких тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У граничних формах стан самотності спричиняє ризик актуалізації потреби у спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних та ілюзорних подій і ситуацій, персоніфікації предметів. Психічні розлади особистості найчастіше супроводжують патологічну форму стану самотності [62].

Загалом, розглядаючи самотність як психічний стан, у своєму дослідженні ми спираємося на фундаментальні положення оригінальної версії системного підходу в психології, розробленої видатним вітчизняним психологом і науковцем Б. Ф. Ломовим. Зазначимо, що найбільш значущий внесок ученого в розвиток методології психологічної науки пов'язаний з розробкою принципу системності та відповідного системного підходу. Згідно з цим принципом досліджуваний предмет розглядається з точки зору організованого цілого і має властивості, які неможливо вивести з його фрагментів або частин. Специфіка системного пізнання полягає в можливості опису, пояснення та розуміння інтегральних утворень психіки та поведінки [35]. Системний підхід формулювався Б. Ф. Ломовим у 70-х роках ХХ ст. Версія системного підходу, запропонована Б. Ф. Ломовим, спирається на багатий досвід вітчизняної нау-

ки та включає в себе: 1) уявлення про системну організацію психічних процесів і функцій, сформульовані Б. Г. Ананьєвим [35,142]; 2) принцип детермінізму, розроблений С. Л. Рубінштейном [159]; 3) теорію функціональної системи П. К. Анохіна [142]; 4) концепцію властивостей нервової системи, запропоновану Б. М. Тепловим і В. Д. Небиліциним [141, 142]. Згідно з цими положеннями ми розглядаємо стан самотності як об'єкт нашого дослідження крізь призму реалізації вимог загальної теорії систем, за якою у процесі наукового пізнання стан самотності визначено як велику і складну систему й одночасно як елемент більш загальної системи.

У подальшому, досліджуючи наукову літературу з проблеми самотності, перед нами постало питання систематизації найбільш значущих та відомих наразі **типологій самотності** в психологічній науці.

Так, одна з найвідоміших типологій належить яскравому представникові інтеракціоністського підходу до вивчення проблеми самотності Р. С. Вейсу. Він визначив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови та афективні реакції: емоційну і соціальну. Емоційна самотність – це результат відсутності тісної інтимної прихильності. У свою чергу, соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття єдності між людьми [127].

Дослідники К. Рубінстайн і Ф. Шейвер на основі проведеного факторного аналізу анкети, розробленої для вивчення самотності, дійшли висновку, що концептуально близькими до емоційної та соціальної самотності, які розрізняв Р. С. Вейс, відповідно, є «відчай» і «нестерпна нудьга» [158].

Д. Джонг-Гірвельд і Д. Раадшелдерс провели експериментальне дослідження типології самотності на основі розробленого ними багатовимірною конструкту самотності за трьома вимірами:

- 1) оцінка індивідом соціального стану (ізоляції);
- 2) тип дефіциту соціальних відносин;
- 3) тимчасова перспектива самотності.

Протягом експерименту Д. Джонг-Гірвельд і Д. Раадшелдерс виявили чотири різні групи самотніх людей. Згідно з їхнім дослідженням можна визначити чотири типи самотніх:

- ✓ тип 1: безнадійно самотні, повністю не задоволені своїми відносинами люди;
- ✓ тип 2: періодично і тимчасово самотні люди;
- ✓ тип 3: пасивно і стійко самотні люди;
- ✓ тип 4: люди, які не відчувають самотності [53].

Вивчаючи форми самотності, І. І. Овчаренко називає буденну, екстремально-ситуативну і штучну (експериментальну і лікувальну) самотність, таким чином виділяючи три основних форми її прояву. Відповідно до концепції вченого самотність – це стан і відчуття людини, що знаходиться в умовах реальної чи уявної комунікативної депривації (ізоляції від інших людей, розриву соціальних зв'язків, відсутності значущого для неї кола спілкування, браку спілкування тощо) [86].

Один з найбільших дослідників самотності американський психолог і психотерапевт Дж. Янг визначає переживання особистістю стану самотності за часовою ознакою. Він вважає, що хронічний характер самотності є важливим виміром, що відрізняє самотніх людей. На його думку, хронічна самотність є наслідком тривалої нездатності людини встановлювати зв'язки з іншими людьми, тоді як ситуативна самотність виникає в результаті краху сформованої моделі соціальних зв'язків людини. Термін «минуша» самотність належить до випадкового стану самотності, який більшість людей переживають час від часу. На думку автора, хронічний характер самотності – це важливий діагностичний параметр, оскільки він має безпосереднє значення для етіології та втручання [206].

На підставі класичних спостережень і тестових експериментів Дж. Янг виділив дванадцять самотійних синдромів самотності, кожен з яких становить специфічний набір емоційних, пізнавальних і поведінкових властивостей особистості. Спростивши, їх можна звести до трьох головних: товариськість, ступінь готовності до саморозкриття, здатність до співпереживання і розуміння іншої людини [206]. Тобто, психолог робить висновок, що така схильність – одне із самотійних властивостей особистості.

На нашу думку, цікаву типологію самотності розробили У. А. Садлер і Т. Б. Джонсон, виділивши три типи (виміри) самотності: космічний, культурний і соціальний. Примітним є той факт, що, за дослідженнями цих вчених, найбільш складним є космічний вимір самотності, який слугує для визначення трьох різних форм самосприйняття:

- 1) осягнення себе як цілісної реальності з природою і космосом;
- 2) причетності до містичних аспектів життя близьких до Бога;
- 3) віри людини в унікальність своєї долі або причетності до визначних історичних цілей [163].

Культурний вимір самотності найбільше ототожнюється з поняттям соціального відчуження і проявляється в тих випадках, коли люди відчувають, що їхній зв'язок із власною культурною спадщиною втрачений або загальноприйнята культура суперечить їхньому внутрішньому світу.

Соціальний вимір самотності визначений такими поняттями соціальної ізоляції, як вигнання, неприйняття, остракізм. «Самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості і показує розкол реальності, взаємин і зв'язків внутрішнього світу особистості. Розлад, який викликає це переживання, часто спонукає людину до енергійного пошуку засобів протистояння цій хворобі, бо самотність діє всупереч основним очікуванням і надіям і, таким чином, сприймається як явище вкрай небажане. Відчуття загрози найбільш повного розкриття цілісних якостей особистості спричиняє страждання самотності [163].

Самотність як результат депривації життєвих потреб особистості розглядає у своєму дослідженні О. Б. Долгінова. Класифікуючи самотність за типом депривації, науковець виділяє емоційний, когнітивний і соціальний типи самотності [56].

Глибокий аналіз типів самотності на основі ситуації взаємодії людини з соціальним оточенням зробила сучасний дослідник Г. Р. Шагівалєєва. Підґрунтям класифікації є три критерії:

- 1) рівень взаємодії людини з навколишнім світом;
- 2) тимчасова протяжність;
- 3) походження (причини, факторна структура).

У рамках першого критерію класифікації Г. Р. Шагівалєєвої виділено чотири рівні ситуації стану самотності:

1) фізична (просторова) самотність, що робить неможливими будь-які форми контактів людини з іншими людьми, крім віртуальних (ситуація Робінзона, одиночного плавання тощо);

2) комунікативна самотність, можлива при тривалому перебуванні серед незнайомих людей (ситуація відрядження, новачка в групі тощо);

3) емоційна самотність, що має місце за відсутності довірливо-близьких, у тому числі інтимних відносин з кимось з оточуючих людей, незважаючи на наявність контактів і спілкування з ними;

4) духовна самотність, що розуміється як відсутність у людини духовного взаєморозуміння з іншими, незважаючи на наявність взаємодії, спілкування та емоційних стосунків [80].

Крім уже проаналізованих типів самотності, у дослідженнях факторів, пов'язаних з виникненням цього явища, існує кілька наукових підходів, які в науковій літературі зазначені як ***ситуативний, рольовий та особистісний***.

Так, *ситуативний підхід* розглядає ситуації, при яких висока ймовірність виникнення стану самотності: розлучення, смерть, ситуації спілкування людей, що знаходяться в лікарні або змінили нещодавно місце проживання (З. Рубін, Дж. В. Валлерштейн, Дж. Б. Келлі, Р. Сейденберг, І. Ейсенсен) [24, 56, 62]. Таким чином, самотність є наслідком об'єктивних умов. Сюди ж можна віднести розгляд стану самотності, пов'язаного з проблемою фізичної ізоляції. Проте самотність не може бути прирівняна до фізичного стану ізоляції людини. Людина, яка наразі фізично одна, може і не відчувати самотність.

Деяко інакше розглядають самотність вчені *рольового підходу* В. А. Лабунська та Р. Мейлі, розуміючи це поняття як стан, пов'язаний зі зміною системи соціальних ролей дорослої людини за рахунок зменшення їхнього кількісного складу. Самотність спостерігається в ситуації виключення з цієї системи однієї або кількох ролей, наприклад, професійної, батьківської або подружньої [62].

Цікавими є положення *особистісного підходу* (Н. Є. Харламенкова, І. В. Бабанова, Ю. П. Кошелєва, В. Серма та ін.), що спрямований на соціально-психологічний аналіз феномена самотності. Цей науковий підхід вивчає самотню особистість та її характеристики, визначаючи особливості системи відносин, самооцінку, ціннісні орієнтації, поведінку. Тут стан самотності розглядається з точки зору не ситуації, а суб'єктивного переживання її особистістю. Стан самотності пов'язаний з переживанням ізоляції від інших людей на

тлі об'єктивного залучення людини в різноманітні міжособистісні відносини (професійні, батьківсько-дитячі, сімейні) [86, 168].

Зазначимо, що стан самотності як психогенний фактор впливає на психіку людини і викликає появу гострих емоційних реакцій (у тому числі тяжких переживань, тривожності, депресії, деперсоналізації, галюцинацій), зміну свідомості і самосвідомості, індивідуальних і особистісних характеристик людини. У ситуації гострого переживання самотності в людей формуються різні компенсаторні (захисні) реакції, форми поведінки і спілкування, в яких важливу роль відіграють внутрішні діалоги.

Щоб найкращим чином зрозуміти природу самотності, важливо знати, який досвід самотності є типовим для конкретної людини і які люди найбільш схильні відчувати самотність. Це завдання ускладнюється тим, що феномен самотності аж ніяк не одноманітний.

Герой оповідання Гі де Мопассана «Самотність» у своєму монолозі говорить: «З усіх загадок людського буття я розгадав єдину. Найбільше ми страждаємо від самотності, і всі наші вчинки, всі наші страждання спрямовані на те, щоб бігти від неї... Інші відчують це сильніше, інші слабше – ось і вся різниця. Деякий час мене мучить жорстоке усвідомлення страшної самотності, в якій я живу і від якої немає... ти чуєш?... Немає порятунку! Що б ми не робили, як би ми не металися, якими б не були пристрасними порив наших сердець, заклик губ і запал обійм – ми завжди самотні» [24].

Проведений аналіз ієрархії масштабів, природи виникнення, типологій, категорій та наукових підходів до вивчення феномена самотності дав змогу визначити, що самотність – це багатогранна і, мабуть, комплексна проблема, яка носить загальнолюдський характер і існує стільки, скільки люди пам'ятають себе. Вона тому й вічна, що не залежить від суспільно-економічних формацій, притаманна всім.

1.2 Теоретичні підходи до проблеми самотності в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці

Незважаючи на те, що протягом багатьох століть вчені різних дисциплін вивчають феномен самотності в різноманітних його аспектах, зміст поняття «самотність» постійно розглядається у різних ракурсах та уточнюється.

Аналізуючи зазначену проблематику ми дійшли висновку про те, що більш детально самотність розглядається у психологічній науці. Так, у зарубіжній психології розроблено низку теоретичних моделей самотності, що стали вже традиційними для дослідників. Змістовно вони поділяються на вісім основних теоретичних підходів: психодинамічний, феноменологічний, екзистенціально-гуманістичний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний та теоретико-системний. При цьому ми хочемо наголосити, що прихильники кожного теоретичного підходу не завжди досягають повної згоди між собою. Порівняльний аналіз досліджень також утруднюється фрагментарністю більшості теоретичних положень про самотність. Кожна психоло-

гічна школа пропонує свій підхід щодо пояснення причин виникнення самотності [123].

Для кращого розуміння природи виникнення та виявлення індивідуальних особливостей переживання стану самотності рятувальниками ДСНС України після перебування в осередку надзвичайної ситуації необхідним завданням для нас стало проведення глибинного аналізу кожного з вищеперелічених ***теоретичних підходів*** щодо проблеми самотності.

Засновник психоаналізу З. Фрейд вважав, що першими фобіями в дітей, пов'язаними із зовнішніми умовами, є страх темряви та самотності. Спираючись на той факт, що індивід до народження оточений материнськими водами, перебуваючи в безпеці, комфорті і на самоті, З. Фрейд робить висновок: людина відчуває ностальгію за тим затишним станом. На його думку, сон, фантазія, медитація (безсумнівно, один з видів переживання самотності) – це повернення до втрачених витоків [180, 181].

Базовою ідеєю виникнення самотності з дитячої колиски дотримуються яскраві представники *психодинамічного або психоаналітичного підходу* – Г. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман. У своїх дослідженнях вони зазначають, що детермінують виникнення самотності відсутність батьківської любові та раннє відлучення дитини від матері [209, 215, 225].

Послідовник З. Фрейда Г. Зілбург опублікував перший, як вважається, психологічний аналіз феномена самотності. У своїх працях він розрізняв самотність і усамітнення. Усамітнення згідно з його вченням «нормальний» і «минуций умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретної людини. Самотність – це нездоланне, неприємне, як хвороба роз'їдаюче серце, постійне відчуття. За Г. Зілбургом, характерними рисами самотньої особистості є нарцисизм, манія величі, ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності. Самотня людина егоцентрична і пускає пил в очі публіці для того, щоб «викрити» інших. Самотній індивід, як правило, виявляє хворобливу скритність або відкриту ворожість, спрямовану як усередину, так і назовні. Г. Зілбург простежив, що першопричини самотності слід шукати ще в дитячій колисці. Дитина пізнає радість бути коханою і викликати захоплення разом з потрясінням, породженим тим, що вона маленька, слабка істота, змушена чекати задоволення своїх потреб від інших. На думку вченого, ці чинники призводять до нарцистичної орієнтації, відчуженості, ворожості і безсилої агресивності самотнього індивіда [123].

Основою виникнення та прояву самотності дорослої людини в дитинстві також вбачав Г. Салліван, яскравий представник психоаналітичної психології. Він встановив, що вперше потреба в людській близькості виявляється у прагненні дитини до контакту. У підлітковому віці вона набуває форму потреби в приятелі, з яким можна обмінятися своїми потаємними думками. У підлітків, які відчувають нестачу соціальних навичок, унаслідок неправильних взаємин з батьками в дитинстві, як правило, виникають труднощі при встановленні приятельських відносин з однолітками. Ця нездатність задовольнити підліткову потребу в інтимності може призвести до виникнення стану глибо-

кої самотності. «Самотність – недолік, втрата або боязнь втрати тих елементів людських відносин, які формуються один за іншим з розвитком особистості індивіда. До складу цих компонентів входить потреба в ніжності і контакті в немовлят, страх остракізму в малолітньому віці і, нарешті, втрата або страх втрати партнера в зрілому віці» [225].

Ґрунтуючись на результатах своєї роботи з шизофреніками, Ф. Фромм-Рейхман вважає самотність екстремальним станом, маючи на увазі руйнівний тип самотності, який призводить до розвитку психотичних станів і перетворює людей на емоційно паралізованих і безпомічних. Так само, як і Г. Салліван і Г. Зілбург, будучи лікарем за фахом Ф. Фромм-Рейхман простежує походження стану самотності аж до особистісного досвіду, набутого в дитинстві. Виділяючи причини самотності, підкреслює пагубний наслідок «передчасного відлучення від материнської ласки». «Самотність може сприяти розвитку важкого розладу особистості. Навіть ті люди, які здатні долати самотність без особливих зусиль, погоджуються, що це дуже тривожний стан. Самотність загострює відчуття протиприродної і несподіваної порожнечі, що пронизує весь внутрішній світ особистості. Ми відповідаємо на самотність прагненням до близькості, особливо бажаючи заповнити порожнечу пошукам зв'язків, участі, любові» [123].

Залежно від конкретно виникаючої життєвої ситуації розглядається феномен самотності в сучасному психоаналізі. Сама людська натура не узгоджується з ізоляцією та самотністю, наголошував один із засновників неофрейдизму, німецький психоаналітик Е. Фромм та у своїх працях детально розглядав ситуації що призводять до виникнення стану самотності в людини. Відправною точкою спричинення самотності він вважав виникаюче у людини згідно з обставинами нездоланне відчуття страху. Самотність розколює цілісність людської особистості, що призводить до надмірної агресії, проявів насильства та тероризму [182, 183, 184].

У теорії К. Хорні самотність є одним з основоположних чинників формування найважливішої складової розвитку особистості – базальної тривоги. Базальна тривога переживається як почуття власної незахищеності, слабкості, безпорадності, незначущості в цьому зрадливому, сповненому приниження, зла, заздрості та лайки світі. Всі ці почуття з'являються в дитинстві, коли батьки обділяють дитину теплом і увагою, дитина живе з постійним відчуттям самотності [192, 193].

Значний внесок у розуміння проблеми самотності здійснив видатний англійський психоаналітик Д. Віннікотт [42]. У своїй статті «Здатність бути на самоті» він піднімає питання про те, що, власне, дозволяє людині бути на самоті? І дійсно, чому одні люди абсолютно спокійно можуть переносити ізоляцію, а для інших це становище нестерпне? Для Д. Віннікотта здатність бути на самоті є одним з найважливіших ознак зрілості емоційного розвитку людини.

Можливо, представники психодинамічного підходу більше, ніж будь-яка інша група дослідників, схильні вважати стан самотності результатом ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток. І хоча ранній (дитячий) до-

свід може бути міжособистісним за своєю природою, розглянута традиція концентрує увагу на тому, які внутрішньоособистісні чинники (тобто риси характеру, внутрішньопсихологічні конфлікти) призводять до виникнення стану самотності, який вони розглядають як суто негативне явище. У своєму аналізі стану самотності вчені психоаналітичної школи виходять головним чином зі своєї клінічної практики і, можливо, тому схильні розглядати самотність як патологію.

К. Роджерс, Дж. Мур, Едді, Дж. Уайтхорн є яскравими представниками феноменологічного підходу до вивчення проблеми самотності [123, 156].

Розробивши терапію, сконцентровану на особистості хворого, К. Роджерс провів аналіз стану самотності, заснований на «Я-теорії» особистості. У своєму дослідженні він наголошує на тому, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу дії зразків. Це в свою чергу спричиняє протиріччя між внутрішнім, або істинним, «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Одне лише виконання соціальних ролей, неважливо, наскільки воно адекватне, призводить до втрати сенсу існування індивіда взагалі. На думку К. Роджерса, індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших. Людина «замикається в своїй самотності» і, щоб уникнути ізоляції від суспільства, продовжує дотримуватися своїх соціальних «фасадів», «грати» відповідні суспільні «ролі» та переживати почуття внутрішньої спустошеності [156, 217]. Вчений розглядає самотність як відчуження особистості від її істинних внутрішніх почуттів, наголошуючи на тому, що, прагнучи до визнання і любові, люди часто показують себе із зовнішнього боку і тому стають відчуженими від самих себе [218].

Грунтуючись на цій точці зору, інші дослідники, серед яких Дж. Мур і Едді, виводять гіпотезу про те, що до виникнення стану самотності призводить невідповідність між трьома аспектами самосприйняття людини: самосприйняттям особистості (актуальне «Я»), ідеальним «Я» особистості та уявленням особистості про те, як її бачать інші (віддзеркалене «Я») [217].

Підтримуючи цю думку, голова відділення психіатрії Дж. Уайтхорн вважав, що деякі істотні розбіжності між самовідчуттям «Я» і реакцією на «Я» інших породжують і загострюють стан самотності особистості [123]. На думку Дж. Уайтхорна, цей процес може стати порочним колом самотності та відчуження.

Людино-центрований підхід К. Роджерса до вивчення феномена самотності, як і в теоретиків психодинамічного підходу, базується на його клінічній практиці, тобто роботі з пацієнтами. Однак відрізняється від прихильників психодинамічних теорій тим, що він не дуже довіряє раннім дитячим впливам на формування особистості, вважаючи, що стан самотності може бути викликаний поточними впливами, яких зазнає особистість. Згідно з К. Роджерсом самотність – це прояв слабкої пристосовності особистості, причина якої знаходиться всередині індивіда, у феноменологічних невідповідностях уявлень про власне «Я» [218].

На сьогоднішній день загальнопсихологічні теорії та методологічні основи психологічної практики, розроблені на основі філософії екзистенціалізму, є вершинами екзистенційної психології, де тема самотності розглядається найбільш ґлибоко. Найповніше розкриття багатоаспектності феномена самотності сталося саме у філософії екзистенціалізму. Можна сказати, що самотність як екзистенціал зустрічається з собою, «віддзеркалюється» саме в екзистенціалізмі, де трансценденція вкорінена в екзистенції як спрямованість за межі людського існування, як пошук буття, який виявляється людиною в процесі занурення у власну невічність.

Перші спроби безпосередньо перенести ідеї філософії екзистенціалізму в психологічну та психотерапевтичну практики (Л. Бінсвангер і М. Босс) дали дуже обмежені результати. Сам напрям, який сформувався з ідей екзистенційної та феноменологічної філософії (Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, М. Бубер, П. Тілліх, М. Бахтін), виходить з первинності буття людини та базується не на вивченні проявів психіки людини, а на самому її житті в нерозривному зв'язку зі світом та іншими людьми [166, 215]. Таким чином, в екзистенційній психології виділяють базовий конфлікт, обумовлений конфронтацією особистості з даностями існування, під якими розуміється зазначені кінцеві фактори, що невідкладно формують буття кожного представника людства.

Екзистенційні психологи І. Ялом, К. Мустакас, Р. Мей, В. Франкл, Д. Б'юдженталь вважають, що саме стан самотності належить до кінцевих факторів та може виступати в людському житті не тільки в якості проблеми, але і як необхідний компонент для особистісного зростання, самостійності та розвитку творчого начала кожної людини. Вчені цього напрямку беруть за основу той факт, що люди від початку самотні. Ніхто не може розділити з нами наші почуття і думки. У своїх дослідженнях екзистенційні психологи підкреслюють, що роз'єднаність – це природний стан наших переживань [205, 212]. Теорія екзистенціалізму виділяє переживання окремо взятого індивіда, не схожого ні на кого іншого, таким чином, самотність стає однією з основних екзистенційних проблем особистості.

У своєму дослідженні К. Мустакас диференціює «істинну самотність» та «суєту самотності» («loneliness anxiety»), де «суєта самотності» – це комплекс захисних механізмів, який провокує людину проявляти постійну активність, у такий спосіб відстороняючи її від вирішення нагально важливих життєвих питань. У свою чергу, «істинна самотність» – це прояв самотнього існування та відповідь на складні життєві ситуації, такі як смерть або інші трагедії, що переживаються людиною наодинці. Досвід роботи з клінічними пацієнтами спонукає К. Мустакаса не заперечувати, що стан самотності може мати хворобливий ефект, але все ж таки він визначає його як продуктивний, творчий стан людини, таким чином, оцінюючи самотність позитивно [212].

І. Ялом, розглядаючи ізолюваність як невід'ємну частину існування, відзначає, що це не детермінуюча самотність ізоляція від людей і не частка особистості, тобто внутрішня ізоляція, а це саме фундаментальна ізоляція – від світу і від інших створінь. Дослідник виділяє два види ізоляції: екзистен-

ційну та фундаментальну. У людини, пише І. Ялом, є два способи захисту від ізоляції. Незважаючи на те, що відносини не можуть знищити ізоляцію, вони допомагають розділити самотність з іншими людьми і тоді «любов компенсує біль ізоляції» [205].

Засобом, що здатен допомогти розділити стан самотності в екзистенційній традиції, вважають відносини, при цьому не простежуючи причини виникнення стану самотності у звичному значенні слова. Психологів-екзистенціалістів особливо не цікавлять чинники, які збільшують чи зменшують вірогідність виникнення стану самотності, для них він від початку властивий людському існуванню [123].

Узагальнюючи все вищенаведене, можна стверджувати, що, на відміну від психоаналізу і людино-центрованої терапії, екзистенціалісти, по-перше, не вважають стан самотності патологічним і, по-друге, вбачають причини його виникнення в умовах людського буття.

На відміну від психоаналізу і роджеріанського підходу, де причиною виникнення самотності є сама людина, представники *соціологічного підходу* до вивчення проблеми самотності К. Боумен, Д. Рісмен і П. Слейтер покладають відповідальність за виникнення стану самотності на сучасне суспільство, в якому немає місця для спілкування та задоволення від причетності до того, що робиться в світі [123, 224].

К. Боумен виділяє кілька факторів, що сприяють посиленню самотності в сучасному суспільстві: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної та соціальної мобільності, роблячи наголос на значенні подій, що відбуваються в житті людини в зрілому віці таких, наприклад, як розлучення [62].

Свої дослідження самотності Д. Рісмен і П. Слейтер пов'язують з вивченням характеру особистості й одночасно аналізують здатність суспільства задовольняти потреби його членів. Д. Рісмен і його послідовники заявляють, що однією з головних причин виникнення стану самотності є орієнтація людини на інших. Індивіди, «орієнтовані на інших», не тільки хочуть подобатися, але і постійно пристосовуються до обставин і контролюють своє міжособистісне оточення з тим, щоб визначити лінію своєї поведінки. Люди, що орієнтуються на думку інших, відокремлені від свого справжнього «Я», своїх почуттів і своїх очікувань. У цьому плані аналіз Д. Рісмена, мабуть, доповнює аналіз К. Роджерса. Це призводить до того, що в такої особистості може розвинути «синдром стурбованості» і залежність від уваги оточуючих до себе, з боку інших людей, причому ця потреба ніколи не може бути задоволена. Д. Рісмен вважає, що члени «спрямованого на інших» суспільства утворюють «самотній натовп» [216].

Для П. Слейтера проблема особистості полягає не в орієнтації на інших, а скоріше в індивідуалістичному суспільстві. П. Слейтер вважає, що всі ми прагнемо до спілкування, причетності, залежності, довіри і співпраці з іншими людьми, до «прояву відповідальності за свої імпульси і життєві орієнтації». Проте, необхідність у спілкуванні, причетності і залежності недосяжні в суспільстві через схильність до індивідуалізму внаслідок укорінення віри в те,

що кожен повинен іти своїм шляхом. Результатом цього і стає виникаючий стан самотності.

Можна сказати, що Д. Рісмен і П. Слейтер не стільки оцінюють стан самотності як нормальний чи патологічний, скільки вважають самотність нормативним, загальним статистичним показником, що характеризує суспільство. Таким чином, причина виникнення стану самотності знаходиться поза індивідом, в оточуючому його суспільстві. Формулюючи свою точку зору, Д. Рісмен і П. Слейтер як джерела міркувань використовували перш за все художню літературу, статистичні дані та інформацію із засобів масової інформації. Ці теорії у співвіднесеності з часом підкреслюють значення соціалізації, але багато факторів, серед яких неконтрольований вплив засобів масової інформації, сприяють соціалізації людини, але справляють постійний негативний вплив на особистість [224].

Яскравий представник *інтеракціоністського підходу* до вивчення проблеми виникнення самотності Р. С. Вейс відзначає, що стан самотності – це функція комбінування двох факторів: фактора особистості і фактора ситуації, що проявляється як продукт їхнього інтерактивного впливу. У своїх дослідженнях Р. С. Вейс описував стан самотності особистості, маючи на увазі соціальні відносини людини, такі, як прихильність, управління й оцінка. Вчений підкреслював, що стан самотності з'являється в результаті браку соціальної взаємодії індивіда, яка б задовольняла його основні соціальні потреби. Р. С. Вейс визначив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови і афективні реакції: емоційну та соціальну [39]. Емоційна самотність стає результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, як любовна або подружня, що проявляється у відчутті занепокоєння, неспокою, тривозі та порожнечі. Натомість соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття єдності з кимось. Соціально самотня людина переживає тугу і почуття соціальної маргінальності.

Теоретичні положення виведені Р. С. Вейсом на основі проведених ним семінарів для вдівців і нещодавно розлучених. У дослідженні проблеми виникнення стану самотності його цікавить «звичайна» самотність – стан, що переживається, на думку дослідника, більшістю людей протягом усього життя. Він розглядає самотність як нормальну реакцію.

З позиції дослідників *когнітивного підходу* до вивчення самотності Л. Е. Пепло та її колеги Д. Перлмана та В. Серма в психології, пізнання є ключем для пояснення зв'язку між браком соціальності і самотністю [123, 168]. На основі теорії атрибуції Л. Е. Пепло розглядає, як розуміння причин виникнення стану самотності може впливати на інтенсивність переживання і на сприйняття самотності особистістю, що зберігаються протягом певного часу. «Самотність, особливо, коли це глибоке і тривале переживання, знижує самооцінку особистості. Наслідки самотності для самооцінки особистості ще більше поглиблюються, якщо самотність пов'язана з особистісними характеристиками і недоліками. Так, при розлученні або вдівстві в індивіда «формується нове самосприйняття – нове соціальне «Я», що заміщує колишнє, втраче-

не» [122]. Таким чином, когнітивний підхід припускає, що стан самотності настає в тому випадку, коли індивід сприймає (усвідомлює) невідповідність між двома факторами – бажаним і досягнутим рівнями власних соціальних контактів. Як і Р. С. Вейс, Л. Е. Пепло цікавилася явищем самотності серед «нормального» населення, в своїх дослідженнях спираючись на емпіричні дані обстежень і експериментів. До пошуків причин виникнення стану самотності Л. Е. Пепло підходить досить широко: вона досліджує як характерологічні, так і ситуативні чинники, а також вплив минулого і сьогодення на формування особистості [122]. Когнітивні чинники – відмінний аспект її теоретизування – це процеси, що відбуваються всередині індивіда, який узгоджує свою діяльність з реальністю.

Прихильники *інтимного підходу* до вивчення проблеми самотності В. Дж. Дерлега і С. Маргуліс вживають поняття «інтимність» і «саморозкриття» для тлумачення самотності. Подібно Р. С. Вейсу вони вважають, що соціальні відносини, безперечно, сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Натомість стан самотності зумовлений відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цих цілей, і, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування [123].

Досліджуючи самотність літніх людей, І. Ейсенсен дійшов висновку, що в момент відходу одного з подружжя або розлучення відбувається подвійне переживання. По-перше, соціальний розрив, пов'язаний зі зменшенням частоти контактів і кількості соціальних зв'язків. І по-друге, психологічний розрив, пов'язаний зі зменшенням ступеня емоційної участі та залученості у відносини. У житті інтимні та сексуальні відносини є якісною і до того ж стабільною оцінкою, а чоловік, дружина або кохана людина – дуже вагомим і важливим джерелом якісної оцінки. Втрата цього джерела може спровокувати глибокий і тривалий стан самотності [201].

Базовою структурою інтимного підходу є припущення про те, що індивід прагне збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. В. Дж. Дерлега і С. Маргуліс досліджують вплив сукупності соціальних зв'язків, очікувань та особистісних характеристик на рівень оптимального балансу соціальних контактів людини. Головним джерелом теоретичних ідей дослідників стала не клінічна практика чи емпіричні дослідження, а когнітивна теорія. Безсумнівно, вони розцінюють стан самотності як нормальний досвід в умовах повної атомізації суспільства, акцентуючи увагу на безперервному процесі балансування бажаного і досягнутого рівнів соціальних контактів індивіда. Ці дослідники вважають, що причинами виникнення стану самотності можуть стати як внутрішньо індивідуальні фактори, так і фактори середовища [80].

Основне положення *загальносистемного підходу* до вивчення самотності, що визначав Дж. Фландерс, полягає в тому, що поведінка живих організмів відображає переплетення впливів рівнів від клітинного до міжнаціонального, що діють одночасно як система. З цієї точки зору самотність виступає

як потенційно патологічний стан, але представляє собою корисний механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів, який зрештою може сприяти благополуччю людини або взагалі цілого суспільства. Загальносистемний підхід впорядковує обидва мотиви поведінки – індивідуальний і ситуативний, представляючи собою особливу модель, у якій мотиви поведінки включені в динаміку загальноорозвинutoї структури [123].

Узагальнюючи проведений нами аналіз зарубіжних емпіричних досліджень щодо феномена самотності, можна зазначити, що вчені базових теоретичних підходів звертаються до вивчення рис характеру та особистісних якостей самотніх людей, вікових особливостей та атрибутивних моделей самотності. Разом із цим дослідники виділяють когнітивну, емоційну та поведінкову складові феномена самотності, багато уваги приділяють визначенню ступеня впливу самотності на особистість, а також формулюванню різних типологій та видів самотності.

Різноманітні трактування самотності властиві західній та вітчизняній громадській свідомості. Самотність стає однією з центральних тем мистецтва і літератури, розглядається у філософії, соціології, антропології, культурології, естетиці, літературознавстві та є, відповідно, найважливішим предметом вітчизняної психології.

Раніше у вітчизняній психології порівняно із західною самотність як самостійна проблема розглядалася рідко. Нечисленні публікації з'явилися лише в останні десятиліття ХХ ст. Проте і в них можна помітити певну спільність з теоретичними підходами до цієї проблеми в зарубіжних психологів, що роботи яких відображено у збірці «Лабіринти самотності» [88]. Однак на сучасному етапі розвитку психологічної науки ситуація вкрай змінилася. З'явилася ціла низка цікавих робіт вітчизняних дослідників, присвячених значеній проблематиці.

Так, трактування самотності як реакції людини на певну депривацію знаходимо в дослідженні самотності О. Б. Долгінової [56]. У вказаній раніше збірці «Лабіринти самотності» саме самотність визначається як стан і відчуття людини, що знаходиться в умовах реальної чи уявної комунікативної депривації, у ситуації ізоляції від інших людей, розриву соціальних зв'язків, відсутності значущого для неї кола спілкування, браку спілкування тощо [88]. О. Б. Долгінова у своєму дослідженні, присвяченому проблемі співвідношення самотності та відчуження, визначає самотність як стан, що переживається людиною в результаті усвідомлення нею ситуації власної депривації. Індикація стану самотності пов'язана з уявленням про те, що самотність – це усвідомлюваний стан людини, що оцінюється особистістю як тяжкий, такий, що несе в собі негативне емоційне забарвлення. Самотність – результат депривації життєвих потреб особистості на різних рівнях, тобто це вимушений стан [56]. У визначенні О. Б. Долгінової присутній ще один важливий компонент – це свідомість. Таким чином, самотність розглядається як усвідомлений стан і

акцент при визначенні самотності починає зміщуватися з соціального аспекту проблеми на особистісний.

Ж. В. Пузанова, вивчаючи самотність у першу чергу з філософської точки зору, проводить чітку межу між об'єктивно виникаючою ізоляцією, яка може суб'єктивно і не сприйматися як така, і самотністю, що фіксує внутрішній, рефлексивний розлад людини із самою собою. Згідно з її дослідженням самотня людина зосереджена на неповноцінності своїх відносин зі світом «інших» людей [151].

Виділяючи два види самотності (суб'єкт-об'єктний і суб'єкт-суб'єктний), Р. В. Шмельов зазначає, що перший вид виникає у випадках, коли норми, цінності, принципи та інститути соціальних спільнот отримують самостійне існування і перетворюються на перешкоду для індивіда. Людина відчуває розрив між зовнішньою поведінкою і внутрішнім станом, що у свою чергу викликає соціальну, вимушену самотність. Другий вид самотності (суб'єкт-суб'єктний) характеризується тим, що специфічне протиріччя в суспільному розвитку призводить до того, що суб'єкти втрачають свою самоцінність і починають сприйматися як речі, тобто велика кількість контактів відповідним чином замінює їхню якість. Причинами виникнення такого виду самотності можуть бути як зовнішні, так і внутрішні умови. Таким чином, детермінують виникнення суб'єкт-суб'єктного виду самотності в людини: оцінка оточуючих, тобто як оточуючі сприймають індивіда, самовідношення особистості, ставлення до інших людей, нездатність індивіда до розуміння та емпатії [174].

Цікавою є точка зору В. А. Андрусенко, що, крім обумовленої ізоляцією самотності, для розгляду пропонує інший аспект: «...Душевна самотність – необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я» як вільного самовизначення і самоствердження у світі» [21]. Такий підхід вводить самотність у систему понять, що моделюють процес формування людської особистості, та визнає можливості позитивної, розвиваючої ролі самотності.

Позитивну сутність самотності підтримує відомий вітчизняний психолог з вираженою практичною орієнтацією, один із засновників інтерсуб'єктивного (суб'єкт-суб'єктного) підходу у вітчизняній психології спілкування А. У. Хараш, розрізняючи при цьому покинутість та самотність. «На відміну від покинутості самотність – не особиста проблема. Самотність і покинутість – речі не тільки різні, але й ворогуючі між собою. Почуття покинутості – щось на зразок хвороби, що заважає усвідомленню самотності, яка у свою чергу не індивідуальне явище, не особливість індивідуальної біографії, а об'єктивний загальний факт живого буття – незалежно від того, усвідомлюється він індивідом чи ні. Самотність – найвеличніше явище, дар спілкування із самим собою» [189]. Вчений стверджує: людина, що визнає себе самотньою, достойна не співчуття, а білої заздрості, бо це означає, що вона досягла усвідомлення реальності свого буття та знайшла безмежний простір для дозрівання і розвитку.

Ці дослідження достовірно доповнюють дослідження проблеми самотності, що належить американському психологу А. Маслоу. Вивчаючи харак-

теристики особистостей, які самоактуалізуються, він дійшов висновку, що для них характерна потреба в самотності. Він докладно описує зміст і сутність цієї потреби і визначає самотність як нормальний, абсолютно необхідний стан для людини, що прагне самопізнання, самовдосконалення і власної актуалізації [107].

Протилежне визначення стану самотності наводить національний представник України в Міжнародній асоціації превенції самогубств, лікар-психіатр із 25-річним стажем роботи з пацієнтами О. М. Моховіков. У своїх дослідженнях вчений посилається на відомого американського психолога Е. Шнейдмана, що у своїх останніх роботах особливу увагу приділяв нестерпному психічному (душевному) болю (psychache) як загальному стимулу до самогубства. О. М. Моховіков зазначає, що за допомогою розробленої Е. Шнейдманом шкали оцінки психічного болю (ШОПБ), яка представляє собою багатовимірний інструмент для кількісної та якісної оцінки душевного болю, можна визначити, що серед найбільш виражених станів пацієнтів при переживанні найсильнішого душевного болю на 3-тє місце за силою переживання респонденти ставлять самотність [24]. Таким чином, дослідник вказує на негативну ознаку самотності та стверджує, що превалюючий стан самотності в людини вказує на підвищену потребу в турботі і підтримці з боку інших.

Російський дослідник С. Бакалдин також розглядає самотність як негативне почуття, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та / або з острахом їх втрати. На його думку, самотність виконує регулятивну функцію і являє собою механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень людських контактів. Самотність постає як суб'єктивний феномен, специфічне негативно забарвлене почуття людини, наявність та інтенсивність якого доступні для дослідження через особисті звітування респондентів. У своєму експериментальному дослідженні він зазначає, що самотність визначається двома чинниками. Перший – це ситуація об'єктивного обмеження контактів з іншими людьми певного рівня інтимності; другий – підвищений рівень залежності особистості від її схвалення іншими людьми, так звана нарцистична залежність, що виявляється в нездатності перебувати наодинці з собою деякий час без виникнення почуття самотності. Звідси формується припущення про залежність ступеня прояву самотності від ступеня розвитку такої функції «Я», як нарцистична. В результаті аналізу джерел з цієї проблеми С. Бакалдин дійшов висновку, що всі існуючі наразі визначення самотності ґрунтуються на три основні підходи. Перші два розглядають це поняття з полярних позицій: одна дефініція спирається на об'єктивне поняття соціальної ізоляції, друга – на суб'єктивне почуття переживання самотності. Третій підхід базується більшою мірою на функціональному, регулятивному значенні самотності [24].

Співвідношення перших двох підходів у розумінні природи самотності може дуже сильно відрізнитися. Так, наприклад, В. І. Лебедев у своїй роботі «Психологія та психопатологія самотності» [90] ставить знак рівності між самотністю і груповою (географічною та експериментальною) ізоляцією. У кни-

зі «Особистість в екстремальних умовах» В. І. Лебедев зазначає той факт, що в незвичних для себе або змінених умовах стресові фактори професійного порядку завдають руйнівного впливу на особистісні особливості фахівців екстремального профілю діяльності [89].

Дуже близькою до трактування В. І. Лебедева є інтерпретація поняття самотності в психологічному словнику під редакцією Л. А. Карпенко. Тут самотність розглядається як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в незвичних або змінених умовах ізоляції від інших людей. І у В. І. Лебедева, і в словнику Л. А. Карпенко самотність виступає в першу чергу як зовнішній, об'єктивний, незалежний від індивіда стан його комунікативних зв'язків, що породжує певний комплекс психічних проявів [91].

До цієї групи розуміння самотності можна віднести визначення самотності, запропоноване Г. Р. Шагівалєєвою. Вона розглядає самотність як специфічну ситуацію, що склалася в системі соціальних, культурних, міжособистісних зв'язків і відносин людини, для якої характерне її ізольоване становище в тих чи інших аспектах цих зв'язків і відносин [62].

С. В. Малишева у своєму дослідженні під самотністю пропонує розуміти негативне переживання нудьги, туги, нікчемності, відчаю, ізольованості, покинутості, яке виникає через незадоволення потреб у розподілі почуттів, спілкуванні та розумінні людей, значущих для неї [151].

Описує самотність як важкий психічний стан у своєму дослідженні Р. С. Немов. Стан самотності, на думку вченого, зазвичай супроводжується поганим настроєм і важкими емоційними переживаннями. Він зазначає, що глибоко самотні люди, як правило, дуже нещасні, у них мало соціальних контактів, їхні особисті зв'язки з іншими людьми або обмежені, або зовсім розірвані. Поняття самотності, вважає він, пов'язане з переживанням ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як небажані та особистісно неприйнятні для людини, що зазвичай виявляється у дефіциті спілкування та відсутності позитивних інтимних відносин з оточуючими людьми. Р. С. Немов наголошує, що стан самотності не завжди супроводжується соціальною ізольованістю індивіда [114].

Підтримує ідею негативного впливу самотності на людину і С. Г. Корчагіна. З її дослідження стає зрозуміло, що самотність – це психічний стан людини, що відбиває переживання своєї відокремленості, суб'єктивної неспроможності або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. На думку С. Г. Корчагіної, психологічною передумовою самотності є такі психодинамічні процеси, як ідентифікація та відокремлення. У своєму дослідженні вона виділяє такі види самотності: відчужуюча самотність та самовідчужуюча самотність. Відчужуюча самотність пов'язана з переважною дією механізмів відокремлення в психологічній структурі особистості, крайньою формою яких є відчуження від норм і цінностей певної групи, світу в цілому, інших людей. У цьому випадку процеси ідентифікації діють у межах «Я», людина усвідомлює свій стан і розуміє, чим він обу-

мовлений. Самовідчужуюча самотність обумовлена переважною дією механізмів ідентифікації в психологічній структурі особистості. У результаті людина, звикаючи ототожнюватися з іншими людьми, групою тощо, поступово втрачає своє «Я», яке стає чужим, незрозумілим і страшним [80].

Проведений нами теоретичний аналіз досліджень проблеми самотності у західній та вітчизняній психологічній науці засвідчив той факт, що з наукової точки зору феномен самотності відрізняється складністю і неоднозначністю щодо його визначення. Однак існуюча кількість теоретичних підходів до самотності, що виникла з уже існуючих теорій або ж була пов'язана з клінічною практикою, обумовлює великий науковий інтерес до визначення самотності як багатоаспектного наукового феномена.

Багато дослідників вважають самотність за своєю суттю неприємним переживанням, а деякі з них розглядають самотність навіть як патологічну реакцію. Для більшості фахівців самотність є феноменом, властивим широким і найрізноманітнішим верствам населення. Людина усвідомлює свою несхожість на інших, «інаковість», результатом чого стає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття незрозумілості себе і неприйняття іншими людьми. На відміну від інших вчених, тільки прихильники визначеного на Заході психодинамічного підходу акцентують виключно дитячі передумови виникнення самотності. У більшості ж теоретичних досліджень інших підходів підкреслюється роль наявних факторів, що обумовлюють виникнення самотності.

Загалом, усі відомі наразі підходи до визначення самотності, які ґрунтуються на різних як зарубіжних, так і вітчизняних авторських позиціях, можна розподілити на три групи.

Перша група – це сприйняття самотності як якоїсь соціальної ситуації, що породжує певний емоційний стан. У цих дослідженнях головним критерієм є ступінь ізольованості людини від соціуму.

Друга група – це визначення самотності в першу чергу як психічного стану. Тут також можна виділити кілька основних джерел самотності:

- 1) самотність – стан, що виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб;
- 2) самотність – результат когнітивного дисонансу;
- 3) самотність – результат особливостей особистості.

Третя група включає уявлення про самотність, засновані на функціональному підході, тут самотність розглядається як механізм адаптації та регуляції особистості.

Беззаперечним є той факт, що в науковому підході вивчення самотності можна виділити дві тенденції, що зумовлені негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виявляється в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особистості. З іншого – вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення.

Спираючись на предмет нашого дослідження, цікавими для нас стали проведені дослідження самотності в осіб, в яких професійна діяльність

пов'язана з екстремальними умовами проходження служби. Автори цих наукових праць зазначають, що тривала самотність неминуче викликає зміни у психічній діяльності особистості фахівців, тому що самотність оцінюється як суто негативний та навіть у деяких дослідженнях депресивний стан.

Таким чином, самотність – це складний, багатогранний соціально-психологічний феномен, який може бути представлений у вигляді моделі, що включає сукупність причин, видів і типів переживання та є результатом взаємодії таких проявів: наявності вразливих особистісних структур, неадекватного самоствердження, підвищеної тривожності, сформованості таких стратегій поведінки, в основі яких лежать деструктивні механізми ідентифікації і відокремлення та відсутності навичок ефективного спілкування.

На основі проведеного аналізу трактування самотності представниками різних теоретичних підходів нами була розроблена узагальнена характеристика визначення самотності західними та вітчизняними вченими, наведена в Додатку А.

1.3 Диференціація споріднених із самотністю понять

Досліджуючи самотність у різних її аспектах та проявах, багато авторів зазначають, що, як правило, люди використовують різні стандарти, коли описують власний стан самотності або переживання самотності іншими людьми. Це і гострий стан самотності та соціальна ізоляція, і болісне переживання вимушеної географічної ізоляції та добровільне усамітнення, пов'язане з екзистенційним пошуком, і відчуження від оточуючих. Дійсно, самотність має безліч проявів. Це і різні види соціальної ізоляції, від проблеми ізоляції в пенітенціарній системі до ізоляції під час космічного польоту або зимівлі на полярній станції. Проблема добровільного усамітнення як умови особистісного зростання особистості і релігійне відлюдництво. Патологічна самоізоляція при психічних порушеннях – аутизм, «самотність у натовпі», відчуження від суспільства й аномія. Нарешті, сам стан самотності, що переживає людина.

Як ми вже зазначали, дослідження авторів відрізняються різноманіттям трактувань цих понять, деякі з учених навіть ототожнюють їх із самотністю. Це, на нашу думку, спричиняє неприпустимі методологічні та понятійні втрати. Саме тому проблема понятійної невизначеності поставила перед нами завдання, метою якого ми бачили проведення глибокого **феноменологічного аналізу понять «ізоляція», «усамітнення», «відчуження» та «депресія» як споріднених із самотністю.** Результатом цієї роботи стало виявлення відмінностей, визначення та опис унікальної характеристики кожного поняття.

Найчастіше автори різних наукових шкіл та теоретичних підходів у своїх дослідженнях проблеми самотності використовують термін «ізоляція», а іноді і синонімізують ці поняття. Однак, на нашу думку, «ізоляція» та «самотність» не тільки дуже цілісні, але й доволі самостійні поняття.

Так, ізоляція – це вимушений фізичний (просторовий) стан, що робить неможливим (частково або повністю) контакти з іншими людьми [143]. Розрі-

зняють ізоляцію за проявами цього стану. Піддається спостереженню, регульований і деякою мірою контрольований стан – це фізична ізоляція, яка є об'єктивною зовнішньо обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням людини. Дуже виразно говорять про це У. Садлер і Т. Джонсон: «Щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати одні очі, але щоб виявити самотність, необхідно пережити її» [163]. На відміну від фізичної емоційна ізоляція є результатом відсутності прихильності до конкретної людини, в результаті чого виникає тривожне занепокоєння і внаслідок цього – самотність. Зазвичай самотні люди відчувають себе емоційно ізольованими, не здатними до нормального міжособистісного спілкування, до встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних відносин, таких як дружба чи кохання. Внаслідок цих факторів виникає емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних зв'язків з людьми і / або зі страхом їх втрати, що визначається вченими як соціальна ізоляція. Соціальна ізоляція виражається у відсутності доступного кола спілкування і супроводжується почуттям відчуженості. Таким чином, людина, що уникає соціальних контактів, сама ізолює себе від інших людей, тому їй більше, ніж іншим, властиве таке параноїдальне відчуття, яке включає в себе підвищену підозрілість, фрустрованість, імпульсивність, страх і відчуття розбитості [201]. Причиною цього є те, що відчуженню піддається не вчинок людини, а вона сама, її особистість.

Ізольовані люди з мінімумом соціальних контактів та обмеженістю або цілковитою відсутністю особистих взаємин з людьми переживають один з найсильніших стресів, що може спричинити самотність. Але до виникнення стану самотності не завжди призводить соціальна ізолюваність індивіда. Людина може відчувати себе самотньою в натовпі, родині, серед друзів і колег. Можна постійно знаходитися серед людей, контактувати з ними і разом з тим відчувати свою емоційну ізолюваність від них, тобто обумовлювати виникнення саме стану самотності. Водночас ступінь самотності, який відчуває людина, не залежить від кількості років, проведених без контакту з людьми, саме в ізоляції. Люди, які все життя прожили на самоті, інколи відчувають себе менш самотніми, ніж ті, яким постійно доводиться спілкуватися з оточуючими. Незалежно від того, за яких умов людина почувається самотньою, цей стан може супроводжуватися відчуттями нудьги та пригніченості, страху, тривоги, скорботи та гніву.

3. Фрейд використовував термін «ізоляція», щоб описати захисний механізм особистості, особливо помітний при маніакальному неврозі, коли неприємний досвід відокремлюється від пов'язаного з ним афекту і його асоціативні зв'язки перериваються, тому він ізолюється від звичайних процесів мислення [180].

Представник неофрейдизму, а саме гуманістичного психоаналізу, німецько-американський психолог Е. Фромм підкреслює, що сама природа людини не може мати нічого спільного з ізоляцією і станом самотності. Згідно з Е. Фроммом ізоляція – це первинне джерело тривоги, що супроводжується почуттям безпорадності, фундаментальної відокремленості людської істоти [184].

Відомий американський психолог і психотерапевт І. Ялом у своєму дослідженні ототожнює поняття «самотність» з поняттям «ізолюваність», виділяючи три типи самотності (ізолюваності) – від себе (внутрішньоособистісний), від інших (міжособистісний) і від життя (екзистенційний) [205]. За І. Яломом, міжособистісна ізоляція, зазвичай пережита як стан самотності, – це ізоляція від інших індивідумів. Причиною цього можуть стати багато факторів: географічна ізоляція, брак відповідних соціальних навичок, конфліктні почуття щодо близькості, особистісний стиль (наприклад, шизофренік, нарцистичний, критичний). Важливу роль у міжособистісній ізоляції відіграють культуральні фактори. Внутрішньоособистісна ізоляція – це процес, за допомогою якого людина відокремлює одну від одної частини самої себе. Внутрішньоособистісна ізоляція є широко використовуваною парадигмою сучасної психопатології і виникає тоді, коли людина блокує власні почуття або прагнення, приймає «потрібно» і «необхідно» за власні бажання, не довіряє власним судженням або сама від себе приховує власний потенціал. Вчені К. Хорні, Е. Фромм, Г. Салліван, А. Маслоу, К. Роджерс і Р. Мей стверджують, що результатом такого роду блокувань, які відбуваються на початку життя і призводять до зриву природного розвитку індивідуума згодом, є патологія [182, 192, 225].

Водночас І. Ялом найбільшу увагу приділяв дослідженню екзистенційної ізоляції. Екзистенційна ізоляція – це глибока ізоляція, пов'язана з самим існуванням, ізоляція, яка зберігається при найбільш задовільному спілкуванні з іншими індивідами, при чудовому знанні себе та інтегрованості. Вона також позначає ще більш фундаментальну ізоляцію – розірваність між індивідом і світом [205].

Російський вчений М. А. Бердяєв і німецький психолог та психіатр К. Ясперс у своїх дослідженнях використовують поняття самотності та ізоляція як синоніми. Вони вважають стан самотності необхідним елементом екзистенції людини, що сприяє розкриттю внутрішнього світу і становленню особистості [26]. Згідно з екзистенційною моделлю всі люди від початку і до кінця самотні, вони лише різною мірою виявляють цю свою властивість. Ізолюваність, несумісність, некомунікабельність поряд з переживанням кінця власного існування (смерті) – одвічні ознаки людського буття з екзистенційної точки зору. Самотність як психічне явище характерне насамперед для свідомості. На думку екзистенціалістів, стан самотності – це «самоусвідомлюване усвідомлення» власної ізоляції. Хоча стан самотності завдає людині шкоди, «вилікувати» її неможливо, самотність можна тільки осмислити і примиритися з нею [27].

Таким чином, поняття «ізоляція» та «самотність» є самостійними, але вони сильно пов'язані між собою, адже одне є умовою для прояву іншого. Багато вчених наводять приклади прояву ізоляції в людини. Проаналізувавши їх, можна констатувати, що багато самотніх людей не були ізолювані від інших в об'єктивному сенсі: вони були одружені або жили з родиною та спілкувалися з друзями. Більшість із них працювали або навчалися, тобто знахо-

дилися в якомусь соціальному оточенні. Отже, причиною виникнення стану самотності не завжди є соціальна ізоляція індивіда.

Дійсно, досліджуючи самотність, деякі автори використовують понятійні переноси поняття «ізоляція», «усамітнення», «самотність» або і зовсім ототожнюють їх, тому для внесення методологічної ясності при дослідженні споріднених із самотністю понять необхідним є аналіз поняття «усамітнення» як самостійного.

Ізоляція та усамітнення – об'єктивні ситуації одного порядку, що відображають тимчасове відсторонення особистості від соціуму. Різниця між цими явищами полягає в тому, що ізоляція – це вимушений стан, а усамітнення – добровільний. Отже, *усамітнення* – добровільний фізичний (просторовий) стан, що робить неможливими (частково або повністю) контакти з іншими людьми. Багато вчених розглядають усамітнення як нормальний стан, який представляє собою єдиний варіант позитивного прояву самотності в житті людини [141]. Цей стан є необхідною складовою самопізнання, самовизначення, реалізації свого творчого потенціалу та особистісного росту людини. Вченими визначено, що усамітнення позитивно та конструктивно впливає на психіку людини. Усамітнення – це час для роздумів, пошуків, упорядкування свого внутрішнього світу, нерідко – поштовх до творчості. Коли людина усамітнюється, народжуються наукові відкриття та шедеври мистецтва.

Представник психодинамічного підходу до вивчення проблеми самотності Г. Зілбург у 1938 році опублікував, можливо, перший психологічний аналіз самотності, в якому чітко визначив різницю між самотністю та усамітненням, вважаючи усамітнення нормальним і минулим умонастроєм. Г. Зілбург вважав, що усамітнення настає тоді, коли людина має потребу в спілкуванні з якоюсь конкретною особистістю. Стан самотності, навпаки, має постійний характер і є «непереборним почуттям». З точки зору психодинамічних тенденцій, усамітнення характеризується оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації та відособлення [123].

Вчені Л. Е. Пепло і Д. Рассел до найбільш поширених реакцій на стан самотності відносять рефлексивне усамітнення: роздуми наодинці із собою, самотні прогулянки [153]. Психологи відзначають, що чим вищий інтелектуальний рівень людини, тим легше вона переносить стан самотності і тим більше потребує усамітнення. Адже такі люди живуть насиченим внутрішнім життям. Навпаки ж, бояться побути наодинці з собою здебільшого люди нерозвинені, інфантильні, духовно незрілі.

Колеги Л. Е. Пепло дослідники самотності М. Міцелі, Б. Мораш вважають, що усамітнення не обов'язковий стан, але безперечно пов'язаний із самотністю як з обтяжливим емоційним станом. Вони вважають, що люди можуть бути суб'єктивно щасливі як у релігійному, так і в мирському усамітненні [122].

Визнає певні переваги усамітненого проживання вчений Є. М. Примаков, який у своїй авторській програмі стверджує, що усамітнення необхідно використовувати в повсякденному житті, тим самим знижуючи надмірну залеж-

ність людини від інших і захищаючи її від гніту самотності. Істотним позитивним моментом програми можна назвати формування розуміння того, що ставлення до себе самого може бути настільки ж цінним, різнобічним і задовільним, як і ставлення до інших. Крім того, можливість відокремленого або усамітненого життя дозволяє подолати стресову залежність від інших. Таким чином, Є. М. Примаков розглядає усамітнення позитивно [80].

Оглядовий аналіз когнітивно-біхевіоральних програм німецького вченого К. Вольфа, а також Є. М. Примакова і Р.С. Бернса дає змогу стверджувати, що усамітнення розуміється цими вченими як необхідна умова подолання самотності, а не як альтернатива цього стану [80, 122].

На думку сучасних дослідників цієї проблематики О. В. Данчевої, В. І. Лебедева, В. Є. Кагана, Ю. М. Швалба, усамітнення передбачає добровільний відхід від контактів з оточуючими людьми і поряд із ситуацією «добровільного відходу» є необхідною умовою нормального розвитку та існування особистості. Вони стверджують, що усамітнення не завжди пов'язане з негативними емоційними переживаннями [89, 200].

С. Г. Корчагіна визначає усамітнення як єдиний варіант суб'єктивно-позитивного прояву стану самотності в житті людини. Його умовою є психологічна стійкість особистості, механізмами якої виступають здатність до саморегуляції і рефлексія. Це нормальний стан нормальної самотності [80].

Таким чином, аналізуючи зазначену проблематику, ми визначили, що усамітнення і самотність – це якісно різні поняття, навіть у лінгвістичному плані, тому що самотність – «ти сам», а усамітнення – «ти наодинці з кимось». Тобто, усамітнення – це можливість зосередитися, а стан самотності – це перебування в самому собі, самокопання, самоосягнення. Усамітнення є важливою потребою нашої психіки: тільки одній людині достатньо години, а інша потребує днів і тижнів. Варто зазначити, що неможливість для людини час від часу побути в усамітненні навіть призводить до психологічної втоми, напруження, роздратованості, зривів та конфліктів.

Намагаючись більш ґрунтовно розкрити унікальну природу самотності, нам вдалося визначити, що в дослідженнях проблеми виникнення самотності деякі вчені дуже часто застосовують поняття «відчуження». Під час вивчення властивостей цього поняття з'ясувалося, що відчуження – це психічний стан, що характеризується втратою в людини почуття власної суб'єктності у спілкуванні з іншими, які мають для неї першорядне значення [143].

У сучасній соціальній психології термін «відчуження» використовується для характеристики міжособистісних відносин, за яких індивід протиставляється іншим індивідам, групі, суспільству в цілому, відчуваючи той чи інший ступінь своєї відокремленості. Подібні конфліктні відносини в групі пов'язані із втратою ціннісного змісту спільної діяльності та почуття солідарності. Це відбувається, коли індивід у групі сприймає інших як ворогів по відношенню до себе, відкидаючи при цьому норми та закони групи [22, 40].

Вперше поняття «відчуження» у психології було використане З. Фрейдом для пояснення патологічного розвитку особистості в чужій і во-

рожій її природному середовищу культури. Самовідчуження людини, за З. Фрейдом, призводить або до невротичної втрати свого власного «Я» – деперсоналізації, або до втрати почуття реальності навколишнього світу – дереалізації [180].

Слідом за З. Фрейдом учений Е. Фромм вводить поняття відчуження в науковий обіг, істотно розширюючи сферу його застосування. За Е. Фроммом, відчуження індивіда існує в п'яти формах: відчуження від ближнього, від роботи, від потреб, від держави, від себе [184].

Психологічним відхиленням емпатії називає відчуження Є. П. Крупник. Він зазначає, що це процес, при якому продукти діяльності суб'єкта, він сам, інші індивіди і соціальні групи усвідомлюються ним як протилежні (від несхожості до неприйняття та ворожості). Це створює між ним і об'єктами сприймання психологічну дистанцію, яка робить ці об'єкти чужими й емоційно незначущими. Відчуження виражається у відповідних переживаннях суб'єкта: почуттях відособленості, відкидання, у втраті зв'язків з повсякденністю, у сприйнятті світу як сновидіння. Разом з тим Є. П. Крупник виділяє і позитивні сторони відчуження, такі як вибір позиції «над життям», тобто вироблення людиною відповідного ставлення до життя та активізація процесів, що забезпечують формування рефлексії [151].

С. Г. Корчагіна стверджує, що відчуження від інших людей, норм, цінностей, певної групи та світу в цілому є крайньою формою механізмів відокремлення в психологічній структурі особистості. У цьому випадку процеси ідентифікації діють у межах свого «Я», людина усвідомлює свій стан і часто розуміє, чим він обумовлений. На основі цього стану С. Г. Корчагіна виділяє вид переживання стану самотності, який отримав назву «відчужуюча самотність». Інше поняття, розглянуте дослідницею, – це відчуження від себе самого, тобто самовідчуження. Втрата власного «Я», саморозчинення, знеособленість спілкування є характерними рисами самовідчуження особистості. Людина, звикаючи ототожнюватися з іншими людьми або групою, поступово втрачає своє «Я». Внаслідок цього цей стан самотності отримав назву «самовідчужуюча самотність». Аналіз зазначених понять виявив, що визначальним чинником є відчуження: у першому випадку – від інших, у другому – від себе. Домінування одного з психодинамічних механізмів і, відповідно, депривація іншого справляють виражений деструктивний вплив на особистість, в тому числі сприяють прояву негативних видів стану самотності [80].

Спираючись на фундаментальні вчення видатного психолога Л. С. Виготського, ми з'ясували загальне традиційне застосування поняття «відчуження» в психологічній науці. Воно, як правило, використовується в двох різних аспектах: або, образно кажучи, живе своїм відчуженим життям у тілі психології, безпосередньо запозичуючись із категоріального апарату різних напрямів філософії та соціології, або фігурує як своєрідне житейське поняття [46].

Таким чином, проведений аналіз дозволив показати, що поняття «відчуження» залучається при описі різного роду феноменів несвідомо і мимово-

лі, при цьому саме це поняття трактується вкрай неоднозначно. У зв'язку з цим вкрай важливо, характеризуючи поняття відчуження, не втратити його збагачене філософською традицією значення і разом з тим тлумачити його безпосередньо в психології як самостійне, оскільки воно належить до тих чи інших конкретних феноменів життя особистості.

Стан, що часто супроводжує самотність, – це *депресія*. Депресія – психічний стан, що іноді набуває патологічного характеру психоемоційного розладу, який проявляється в пригніченості, беспорядності, безнадійності, почутті провини, самокритиці, зниженні інтересу до зовнішнього світу, безнадійності і неадекватності, які іноді нездоланні. Зазвичай депресія характеризується депресивною тріадою: зниженням настрою, втратою здатності переживати радість, порушеннями мислення, коли спостерігаються негативні судження та песимістичний погляд на події, руховою загальмованістю [143].

Основними проявами депресії є втома, безсоння і відсутність апетиту або, навпаки, сонливість і переїдання, уникнення контактів з іншими людьми, сповільненість мислення, песимізм, тривога, зниження самооцінки, почуття провини. Під час депресії спостерігається втрата інтересу до життя і звичної діяльності. У деяких випадках людина, що страждає на депресію, може почати зловживати алкоголем чи іншими психотропними речовинами. Депресія призводить до того, що людина самоізолюється від суспільства, свідомо обираючи самотність. До депресії можуть призвести такі причини, як втрата значущої людини, крах ілюзій, соціальна ізоляція, часті стреси, соціальна нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, втрата віри в себе. За Д. Расселом, депресія – це емоційний стан, супутній специфічному, індивідуальному переживанню самотності [153].

Слід зазначити, що психологічна депресія не є захворюванням організму. В абсолютній більшості випадків вона спочатку виникає не через внутрішні причини в організмі (порушення в фізіології та анатомії), а через зовнішні (наприклад, через розчарування у своєму житті й оточуючих людях). І лише пізніше внаслідок зовнішніх причин змінюється фізіологічний стан людини, що страждає від депресії. Депресія і самотність дуже тісно пов'язані між собою причинно-наслідковими зв'язками. Самотність зазвичай призводить до депресії, а депресія, у свою чергу, дуже часто спричиняє самотність [201].

Отже, можна стверджувати, що диференційований підхід до споріднених із самотністю понять, таких як «ізоляція», «усамітнення», «відчуження» та «депресія», дозволяє чітко їх систематизувати і дати більш конструктивне та ясне трактування кожного, що розширює науковий простір для подальшого їхнього дослідження. Розглянувши зазначені поняття, ми визначили відмінності між ними та розкрили неповторні характеристики кожного. Результати цієї роботи ми відбили у структурованій схемі споріднених із самотністю понять, що наведена на рис. 1.

Таким чином, проведений нами аналіз споріднених з феноменом самотності понять у сучасній психологічній науці дає змогу констатувати: у роботах багатьох вчених ізоляція та усамітнення становлять тимчасову відсторо-

неність особистості від соціуму, вимушену або добровільну. Відчуження і депресію вчені різних напрямків відносять до психічних станів, які мають нормальний чи патологічний зміст.

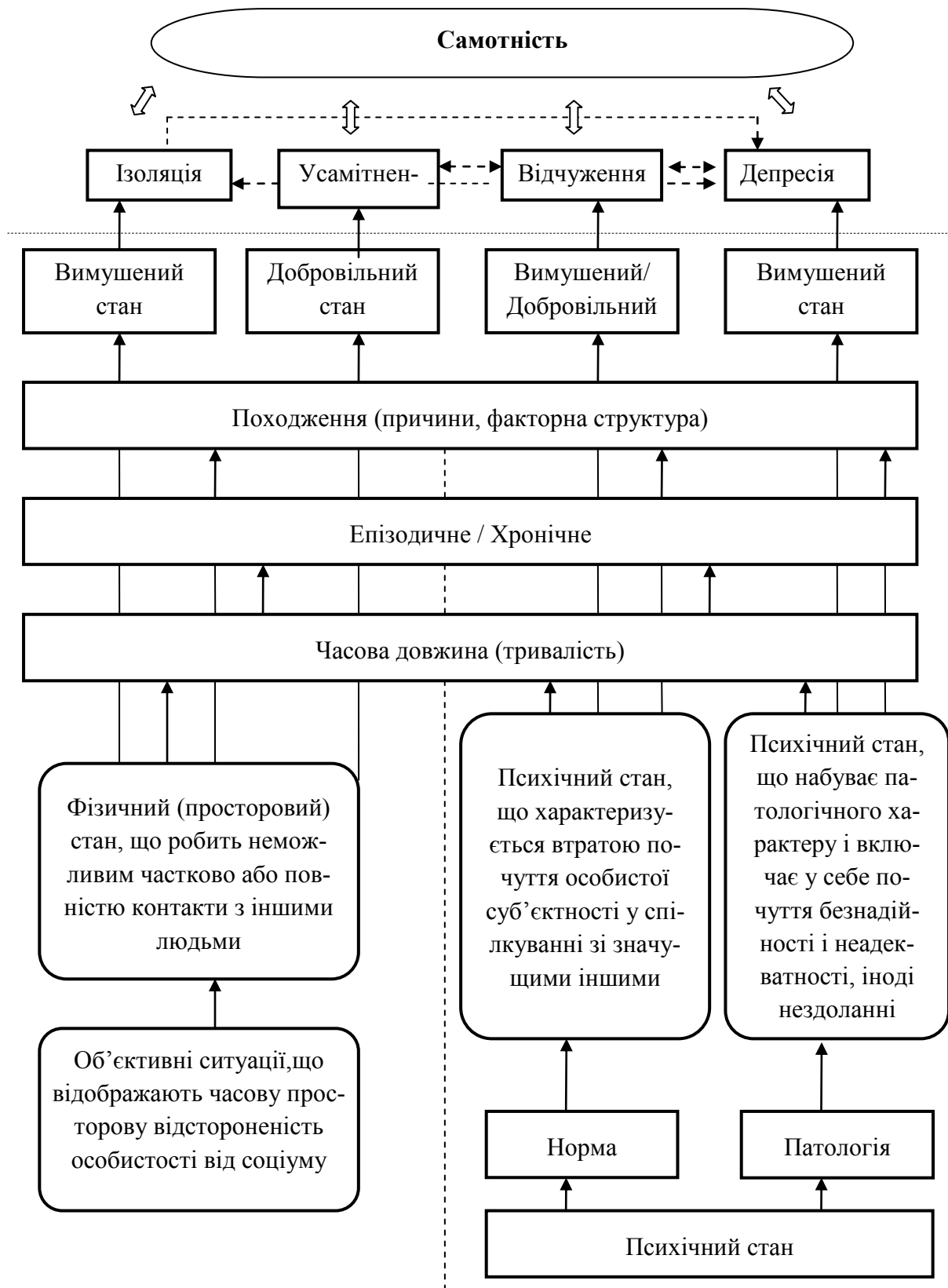


Рисунок 1 – Структурована схема споріднених із самотністю понять

Так, за відсутності психологічної допомоги відчуження та депресія можуть переходити в клінічну форму, яка оцінюється психотерапевтами та психіатрами як патологія і, відповідно, вимагає медичного втручання.

Загалом, феномен самотності відрізняється складністю і неоднозначністю щодо наукового визначення та індивідуального осмислення його дослідником. Тому розгляд споріднених із ним понять є необхідним і методологічно обґрунтованим етапом проведення нашого дослідження. Кожне з розглянутих понять акцентує увагу на особливостях психічного феномена самотності, вибудовуючи тим чином унікальну перспективу цілісного його сприйняття. У сукупності всі ці фактори надають важливі інструменти теоретичного пізнання, кожен з яких може бути використаний у своєму контексті.

1.4 Соціально-психологічні детермінанти стану самотності у рятувальників

Аналіз видів діяльності людини, які умовно можна поділити на екстремальні і неекстремальні, засвідчив безперечним той факт, що професійна діяльність рятувальників ДСНС України характеризується особливими умовами проходження служби і, безумовно, належить до небезпечної [175].

Всесвітня організація охорони здоров'я відносить професію рятувальника до десяти складних професій, чия діяльність відрізняється від інших категорій діяльності постійною нервово-психічною й емоційною напругою, стресами, що зумовлені як змістовною стороною професійної діяльності, так і екстремальною обстановкою, в якій вона здійснюється. Особливе місце в цьому комплексі посідають стресори вітальної загрози [196].

Дійсно, професія рятувальників належить до професій підвищеного ризику і характеризується одним з найвищих рівнів професійного стресу. У свою чергу, підвищений рівень ризику спонукає рятувальників постійно знаходитися в стані напруги і бути готовими до виконання поставлених завдань у непередбачуваних умовах, що безумовно позначається на психічному здоров'ї фахівців. Тож в актуальному вирішенні цих питань особливе місце займають теорія і практика психологічної науки.

За останні роки сучасна психологічна наука збагатилася дослідженнями психологічної складової діяльності фахівців екстремальних професій в особливих умовах несення служби. Так, у працях сучасних вітчизняних вчених В. Садкового, О. Тімченка, О. Склєня, С. Миронця, В. Лефтерова, Ю. Приходька докладно розглянуті питання професійно-психологічного відбору, спеціальної екстремальної професійно-психологічної підготовки, професійного стресу, організації психологічної роботи з рятувальниками в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, розгляду та аналізу адаптації особистості рятувальника до діяльності в особливих умовах, його професійної готовності та особистісно-професійного розвитку фахівців екстремальних видів діяльності [98, 99, 162, 169, 176].

Так, зокрема, у своєму дисертаційному дослідженні Ю. Приходько зазначає, що особливістю професійної діяльності пожежного-рятувальника є періодичне виконання ним завдань із гасіння пожежі або рятування людей в особливих умовах. Під терміном «особливі умови» розуміється сукупність несприятливих факторів, що висувають підвищені вимоги до фахівця та негативно впливають на його функціональний стан і рівень професійної працездатності [197].

О. В. Тімченко визначає такі негативні фактори у професійній діяльності фахівців екстремальних видів діяльності: критичні температури навколишнього середовища, вібрація, шумовий та світловий фон, раптові світлові та звукові сигнали, робота у засобах індивідуального захисту, підвищене фізичне навантаження, несприятливий вплив режимів праці та відпочинку, ненормований режим роботи і дефіцит інформації [175].

Для докладного визначення особливостей професійної діяльності рятувальників ми вважаємо необхідним розглянути найбільш характерні **психотравмуючі чинники**, що часто зустрічаються під час виконання рятувальниками свого професійного обов'язку.

1. Висока температура навколишнього середовища.

Напружена фізична робота, пов'язана з теплоутворенням в організмі при високій температурі навколишнього середовища на пожежі, поєднується зі значною вологістю повітря, яка утворюється в результаті випаровування вогнегасних засобів: води, змочувачів та ін. При пожежі в підвалах житлових будинків через 20 хвилин після її виникнення температура навколишнього середовища досягає до +400°C, через 40 хвилин становить +500°C, з урахуванням того, що в першу хвилину виділяється до 200 м³ продуктів горіння [58].

Ці об'єктивні фактори ставлять організм рятувальника в надзвичайно важкі умови. Під час роботи в цих умовах погіршується самопочуття, з'являються головний біль, запаморочення, відчуття жару і духоти, слабкості, небажання рухатися, підвищується температура тіла. Перегріванню організму рятувальника сприяє не тільки зовнішнє середовище, але і захисний бойовий одяг, який утрудняє віддачу тепла. Напружена фізична робота в цих умовах викликає порушення водно-солевого балансу, терморегуляції організму, супроводжується погіршенням самопочуття, головним болем, небажанням рухатися, загальмованістю реакції [118].

2. Висока щільність диму.

Цій фактор у першу чергу обмежує видимість і дії рятувальників. Дим викликає сильне подразнення слизової оболонки очей і носоглотки, викликає кашель, задуху, спричиняє порушення функції дихання. При роботі в задимленій зоні рятувальники відчують сенсорну депривацію – особливий психічний стан, коли вони на деякій час позбавлені можливостей задоволення основних життєво необхідних потреб [118].

3. Новизна подразників.

Новизна обстановки викликає у фахівців ДСНС України оборонний і орієнтовний рефлекс і в такий спосіб підсилює рухові реакції. Незнання ха-

рактеру і реальних масштабів надзвичайної ситуації, справжнього значення різного роду звуків, запахів та інших явищ викликає неспокій, відчуття тривожного очікування, сковує ініціативу й активність. Нова обстановка і несподіванка нерідко змінюють прояви волі, перебіг сприйняття, мислення і пам'яті в особового складу аварійно-рятувальних підрозділів [58].

4. Дія шуму.

З практики ліквідації надзвичайних ситуацій відмічено, що різноманітні шуми – це досить поширене явище. Встановлено, що шум на одних рятувальників мало впливає, а в інших провокує виникнення неприємних відчуттів: страху, тривоги, неспокою, пригніченості, нездужання [58]. Це, безумовно, призводить до зниження ефективності професійної діяльності, а іноді і до відмови виконання завдання деякими фахівцями. Шум утруднює мовленнєве спілкування, призводить до спотворення наказів, розпоряджень і інформації, що надходить. В умовах шуму зменшується зосередженість уваги, знижується розумова діяльність. Під впливом шуму збільшується час реакції на різні сигнали.

5. Дія обмеженого простору.

Відомо, що виконувати завдання за призначенням особовому складу аварійно-рятувальних підрозділів доводиться в обмеженому просторі (тунелях, підземних галереях, кабельних комунікаціях тощо). Обмежений простір викликає у рятувальників труднощі не тільки фізичного порядку, такі як зміна звичного способу дій, робочої пози (просування поповзом, робота лежачи), але і психічного. Під час роботи в цих умовах у рятувальників спостерігається внутрішня орієнтація на власний стан, що призводить до значного зниження працездатності.

Науковці зазначають, що успішні результати в роботі забезпечують подальше вдосконалення діяльності та професійний розвиток особистості. У той час як несприятливий перебіг професійного розвитку формується в результаті негативного впливу почуттів безнадії, розгубленості, страху та занепокоєння, що супроводжують стан самотності та сприяють виникненню стану емоційного і розумового виснаження, тобто «вигорання», наслідком чого є зниження ефективності та надійності щоденної роботи, яку виконує фахівець ДСНС України [44].

Безумовно, детермінують стан самотності співвідношення зовнішніх (середових) і внутрішніх (об'єктивних та суб'єктивних) факторів особистості.

Під *об'єктивними чинниками* ми визначаємо деформовані факти соціальних відносин:

- емоційне відчуження;
- соціальна ізоляція;
- слабка соціальна захищеність;
- особливості сімейних відносин;
- дефіцит соціальних зв'язків;
- проблема в побудові міжособистісних відносин;
- відсутність зворотного зв'язку з колегами та близькими.

Інакше кажучи, об'єктивний аспект самотності – це ті зовнішні (середові) фактори, які зумовлюють виникнення стану самотності.

Суб'єктивними чинниками, що детермінують самотність, ми визначаємо деформацію зв'язків з різними аспектами дійсності особистості, що існують відносно незалежно від об'єктивних умов стану самотності і зумовлюються такими індивідуально-психологічними якостями особистості:

- низька самооцінка;
- підвищена тривожність;
- емоційна напруженість;
- дистрес;
- хронічна незадоволеність життям.

Можна зазначити, що стан самотності у рятувальників породжує складний комплекс різних почуттів та емоцій, що утворюють певний механізм дії цього стану. Перебуваючи у стані самотності, рятувальник втрачає віру в себе, сенс у житті, все здається безглуздим і безцільним, що призводить до неможливості емоційної віддачі і причетності. Втрачається чутливість до переживань інших людей, здатність співчувати і співпереживати, втрачається чутливість до власних емоцій і переживань, суттєво знижується самооцінка [44]. У результаті відбувається втрата задоволеності якістю життя, втрата сенсу професійної діяльності та, як наслідок, спричиняється професійна деградація.

У зв'язку з цим ми зазначаємо, що збереження особистісно-професійного благополуччя рятувальника є важливою та сучасно-актуальною проблемою та набуває масштабів державної кадрової політики. Одним із невідкладних завдань є збереження психологічного і фізичного здоров'я та надійності і працездатності працівника ДСНС України за допомогою виявлення та пом'якшення негативних наслідків взаємодії людини і професії.

Проведене на цьому етапі дослідження дозволило нам сформулювати *визначення професійної самотності у рятувальників*, яке розуміється як **психічний стан, обумовлений низкою суб'єктивних та об'єктивних факторів. Цей стан виникає в 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.**

Таким чином, вивчення та аналіз соціально-психологічних чинників, що призводять до виникнення стану професійної самотності у рятувальників, сприятиме підвищенню боєздатності та якості професійної діяльності особового складу, зниженню захворюваності, травматизму, плинності кадрів, нормалізації психологічного клімату в службових колективах, і в результаті – підвищенню професійного довголіття і збереженню фізичного та психічного здоров'я рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Висновки за розділом

Загальнотеоретичний та методологічний рівні розгляду існуючих теоретичних підходів до аналізу проблеми самотності в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці та висвітлення особливостей професійної діяльності рятувальників дозволили сформулювати низку положень, що сприяли більш повному розумінню цього питання в подальшому дисертаційному дослідженні.

1. У нашому дослідженні ми розглядаємо самотність як психічний стан, що виражається в переживанні втрати внутрішньої цілісності, зовнішньої гармонії з оточуючими людьми та світом у цілому і виявляється в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування. Ми спираємося на фундаментальні положення особистісного підходу, що спрямований на соціально-психологічний аналіз суб'єктивного переживання особистості та вивчає самотню особистість, її характеристики, визначаючи особливості системи відносин, самооцінку, ціннісні орієнтації та поведінку.

2. Аналіз теоретичних підходів до проблеми самотності та понятійного визначення споріднених із нею понять з урахуванням психотравмуючих чинників професійної діяльності рятувальників, що визначається підвищеним рівнем ризику та професійного стресу, дав змогу визначити нову категорію в психологічній науці – «професійну самотність», яка у свою чергу відрізняється складністю і неоднозначністю наукового визначення.

3. Розкривши соціально-психологічні детермінанти стану самотності у рятувальників, ми зазначаємо, що комплекс стрес-факторів професійної діяльності може призводити до накопичення як фізичного, так і психологічного перенавантаження, що, на наш погляд, за умови відсутності кваліфікованої психологічної допомоги детермінує виникнення стану професійної самотності у рятувальників, а згодом провокує виникнення професійних деструкцій фахівця.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Психологія як наука передбачає використання наукових методів вивчення людської поведінки. Психологи, як і вчені загалом, прагнуть об'єктивності, точності, повноти знань про свій об'єкт дослідження. Наукові методи спрямовані на те, щоб уникнути суб'єктивізму, упередженості та визнання важливості випадкових чинників [104].

Трьома найважливішими характеристиками наукового методу є контрольованість, операціоналізованість і повторюваність. Кожна з цих ознак, хоча і є важливою для науки, може зустрічатися й поза нею, але науковий метод не існує поза цими характеристиками. Для того щоб результати дослідження можна було відтворити, вони повинні бути надійними, тобто при повторному дослідженні вчений має отримати той самий результат, що і в попередньому дослідженні. Якщо спостережуване явище неможливо відтворити, то опис і пояснення ненадійні, а отже, даремні [154].

Оскільки наше дослідження проводилося після чергування в аварійно-рятувальному підрозділі, що працює за службовим розкладом, наша робота не передбачала втручання в саму професійну діяльність рятувальників. Отже, вивчення об'єкту здійснювалося в контексті реальної життєдіяльності рятувальників, тобто в типовій ситуації для фахівців ДСНС України. Дослідник не впливав на сам процес виконання службових завдань, а лише констатував наявність розвитку певного явища. Дослідження проводилося під час щоденного службового процесу, за звичайним для рятувальників графіком несення служби. Всі учасники знаходилися в одному приміщенні, в один і той же час та виконували однаково поставлені перед ними завдання дослідження.

2.1 Характеристика основних етапів дослідження

Дослідження з виявлення, вивчення, аналізу та розробки програми корекції професійної самотності у рятувальників ДСНС України проводилось у три етапи, кожний з яких був присвячений реалізації конкретної частини загальної задачі нашого дослідження та ставав базою для здійснення подальшого вивчення.

З метою проведення глибинного вивчення професійної самотності у рятувальників та враховуючи вищезазначені фактори, ми розробили емпіричну структуру дослідницького циклу.

1. Пошуковий етап (2010–2011 рр.), у межах якого була визначена наукова проблема, вивчений стан її розв'язання в науково-теоретичній літературі, окреслені підходи щодо емпіричного вирішення поставлених у дослідженні завдань, розроблені принципи та методики дослідження, сформульована робоча гіпотеза, метою вирішення якої стало визначення та всебічне вивчення проблеми професійної самотності у рятувальників та виявлення особливостей при застосуванні форм корекційного впливу. Далі було визначено мету і завдання нашого дослідження та проведено всебічний аналіз літерату-

рних джерел з цієї проблематики як західних, так і вітчизняних авторів. Так, на першому етапі нашого дослідження, спираючись на проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми самотності, ми встановили факт відсутності визначення поняття «професійна самотність» не тільки вченими, що проводять дослідження різноманітних аспектів діяльності фахівців в особливих умовах, а і взагалі в сучасному науковому просторі.

2. Експериментальний етап (2011–2012 рр.) складався з визначення переліку методів та методик, які б дозволили нам науково обґрунтовано підійти до вивчення стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України.

Реалізація емпіричного дослідження дала змогу визначити особливості існуючих недоліків у прогнозуванні, оцінці, діагностиці та корекції деструктивної професійної самотності у працівників ДСНС України. На цьому етапі було розроблено авторську анкету «Самотність» та авторський «Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України».

Таким чином, на другому етапі дослідження ми визначили основні психічні стани, що складають комплекс ознак поняття «професійна самотність» у рятувальників.

3. Теоретико-узагальнюючий етап (2012–2013 рр.) включав в себе проведення заходів щодо аналізу, інтерпретації, систематизації та узагальнення результатів дослідження з метою розробки якісної психокорекційної програми щодо мінімізації впливу факторів деструктивної професійної самотності на фахівців ДСНС України. Проведено апробацію та впровадження у практичну діяльність психологів ДСНС України основних результатів дослідження.

2.2 Характеристика групи досліджуваних

Відповідно до мети дослідження дослідно-експериментальна робота проводилася 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.

Така вибірка досліджуваних дозволила нам визначити:

- рівень суб'єктивного сприйняття самотності рятувальниками після чергувань;
- особистісні характеристики рятувальників різного віку та стажу служби в системі ДСНС;
- особливості та значимість провідних індивідуально-психологічних якостей рятувальників у детермінації стану професійної самотності.

При реалізації завдання з формування вибірки був врахований той факт, що робота рятувальників за своїм змістом належить до тих видів діяльності, що

постійно пов'язані з важкими і шкідливими умовами праці, які полягають у незвичайності і великій емоційності практичної діяльності. Тому для реалізації поставлених емпіричних завдань нашого дослідження основним критерієм відбору респондентів була наявність у рятувальників досвіду чергувань з необхідністю вирішення питання ліквідації надзвичайної ситуації. Така вибірка досліджуваних дозволила нам показати загальні методологічні підходи та алгоритм визначення сукупності параметрів, що характеризують виникнення та розвиток стану професійної самотності у рятувальників як на рівні окремо взятого індивіду, так і на рівні обраного конкретного виду діяльності в межах ДСНС України.

На першому етапі емпіричного дослідження нами було проаналізовано соціально-демографічні характеристики респондентів. Вік респондентів становив від 21 до 42 років. Стаж роботи в системі ДСНС складав від 1 до 18 років. Аналіз складу вибірки за ознакою стаж служби в підрозділах ДСНС України представлений на рис. 2.1.

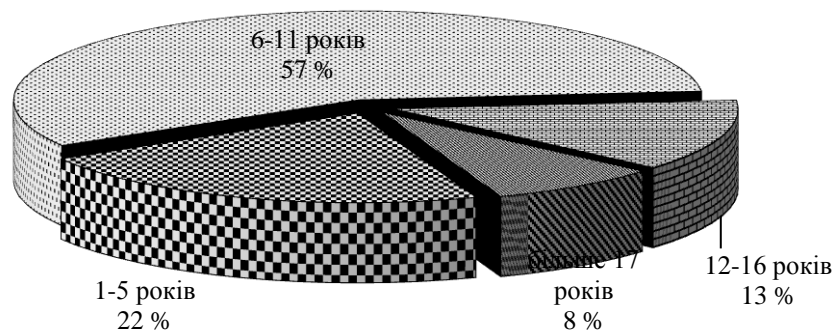


Рисунок 2.1 – Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Стаж служби в підрозділах ДСНС України»

Дані рис. 2.1. вказують на те, що:

– 57 % досліджуваних (а це 243 особи від загальної кількості респондентів) мають стаж служби у підрозділах ДСНС України 6-11 років; 22 % досліджуваних (а це 94 особи) мають стаж служби 1-5 років; 13 % досліджуваних (а це 56 осіб) мають стаж служби 12-16 років та 8 % досліджуваних (а це 34 особи) мають стаж служби у ДСНС України більше 17 років.

Аналіз складу вибірки за ознакою вік представлено на рисунку 2.2.

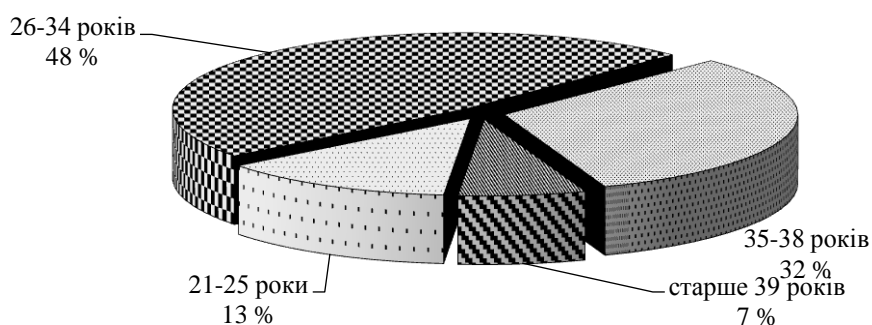


Рисунок 2.2 – Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Вік»

Дані рис.2.2. вказують на те що:

– 48 % досліджуваних (а це 204 особи від загальної кількості респондентів) віком від 26-34 років; 32 % досліджуваних (а це 137 осіб) віком від 35-38 років; 13 % досліджуваних (а це 56 осіб) віком від 21-25 років; 7 % досліджуваних (а це 30 осіб) віком старше 39 років.

2.3 Обґрунтування методів дослідження

Вибір методів і шляхів вивчення будь-якої наукової проблеми, в тому числі і проблеми стану професійної самотності, залежить від концептуальних позицій автора. Наше уявлення про професійний стан самотності як про деструктивний, пов'язаний з особливостями як професії так і особистості рятувальників, вимагає комплексного підходу у вивченні цього питання. Саме така позиція визначила вибір використаних у дослідженні різноманітних психологічних методів дослідження.

Особливість і спрямованість роботи зумовили вибір методів дослідження:

1. метод спостереження;
2. цілеспрямована бесіда;
3. анкетування;
4. метод експертних оцінок;
5. опитування;
6. метод математичного моделювання;
7. методи статистичної обробки даних.

З метою вивчення психологічної проблеми професійної самотності у рятувальників та розгляду основних підходів до її дослідження в загальносвітовій психологічній науці, в літературі минулих років і сучасних джерелах західних та вітчизняних авторів нами був використаний **метод теоретичного аналізу наукової літератури**. Глибокий аналіз літератури дозволив відзначити особливості переживання стану самотності, що розглядається в соціальній та віковій психології, та зазначити досить слабку розробленість даної проблематики стосовно працівників ризиконебезпечних професій в межах психології діяльності в особливих умовах. Тому, виявлення професійної самотності у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, особливостей переживання її форм та розробка програми корекційної роботи для практичного застосування у підрозділі, урахуовуючи специфіку професійної діяльності рятувальників, є на сьогодні одним з найбільш актуальних і невирішених науково-практичних завдань психології діяльності в особливих умовах.

Також нами було використано комплекс методів емпіричного характеру.

Метод спостереження використовувався на всіх етапах дослідження в сукупності з методом аналізу продуктів діяльності. Автором здійснювалось невиключене (зовнішнє) спостереження. Цей метод є найбільш доцільним для застосування в пожежно-рятувальних підрозділах, тому що дозволяє проводити дослідження працівників у реальних умовах службової діяльності. Об'єктом спостереження також були колективи, в яких рятувальники вико-

нують свої професійні обов'язки. Спостереження використовувалося для пер-
винного збору психологічної інформації про досліджуваних, що дозволило
фіксувати основні поведінкові й особистісні особливості в міжособистісних
стосунках з колегами. Залежно від етапів дослідження, метод спостереження
був як основним, так і допоміжним.

Анкетування як один із найпоширеніших методів дослідження, що до-
зволяє обстежити в стислий термін велику кількість респондентів, проводи-
лося за заздалегідь розробленою авторською анкетною «Самотність», що хара-
ктеризувалася однорідністю питань, які ставилися великій групі осіб для
отримання кількісного матеріалу про факти, що становлять інтерес для дослі-
дження [154].

Результати анкетування повинні були дати змогу визначити перелік не-
гативних психічних станів, які супроводжують фахівців після проведення
професійних робіт в осередку надзвичайної ситуації та вивчити думки, на-
стрій, погляди і особливості протікання стану самотності в умовах професій-
ної діяльності рятувальників. Отримані результати піддавалися детальному
аналізу, враховуючи невизначеність наукового феномену, що розглядається у
нашому дослідженні. Для проведення дослідження методом анкетування на-
ми була використана авторська розробка – анкета «Самотність» (додаток Б).

Анкета була розділена на 2 блоки, що містили по 10 питань кожен. В
перший блок увійшли питання які виявляли чинники професійної діяльності
рятувальників за якими можна було діагностувати виникнення у них стану
самотності. Другий блок питань був направлений на виявлення залежності та
взаємозв'язку між станом самотності у рятувальників та ефективністю вико-
нання завдань за призначенням в осередку надзвичайної ситуації.

Для отримання детальної та змістовної психологічної інформації про
особливості переживання стану самотності рятувальниками було застосовано
метод цілеспрямованої бесіди, що за допомогою вербальної комунікації до-
зволив здобути необхідну для використання у дослідженні інформацію. Скла-
дався план бесіди, обиралося місце і час її проведення. Цінність даного мето-
ду полягала у встановленні особистого контакту з досліджуваними, що до-
зволило з'ясувати необхідні дані, уточнюючи їх і ставлячи додаткові запи-
тання, які виникали під час самої бесіди. У зв'язку з цим виконувалася низка
вимог: цілеспрямованість і планування бесіди, створення атмосфери довіри і
відвертості.

Метод експертних оцінок як процедура отримання емпіричних даних
полягав в опитуванні спеціально відібраних експертів за ознаками їхнього
формального професійного статусу, які надавали необхідну інформацію про
об'єкт оцінки. Експертну оцінку було проведено за участю досвідчених нау-
ковців-психологів, якими стали кандидати та доктори психологічних наук за
спеціальністю 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Експер-
тна оцінка застосовувалася в нашому дослідженні з метою:

➤ визначення переліку психічних станів, що спричиняють стан про-
фесійної самотності в умовах професійної діяльності у рятувальників ДСНС

України, для розробки тривимірної структурної моделі семантичного простору стану професійної самотності;

➤ визначення узагальнюючих характеристик та складових або першопричин стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України.

Метод експертних оцінок дозволив нам одержати ще одну об'єктивну оцінку у визначенні стану професійної самотності поряд з результатами, отриманими за допомогою авторської анкети.

У ході реалізації поставлених завдань з'ясувалося, що, попри досить широкий діагностичний інструментарій сучасної психологічної науки, на сьогоднішній день практично відсутні спеціалізовані методики, за допомогою яких можна провести діагностику стану самотності, а професійна самотність, виділена нами, взагалі раніше не досліджувалася. Тому очевидною була необхідність розробки авторського «Опитувальника суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України», який би дозволив визначити та проаналізувати комплекс ознак стану деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України. По-перше, це має важливе практичне значення для експериментальної апробації результатів нашого дослідження в якості інформативних індикаторів психічного стану професійної самотності та ефективності діяльності працівників. По-друге, це є науково важливим у реалізації завдань, визначених нами в дослідженні.

Авторський «Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України» був розроблений на підставі аналізу результатів пілотажного експерименту, літературних джерел, проведеної експертної оцінки та розробки моделі тривимірного семантичного простору поняття «професійна самотність» з метою діагностики рівня вираженості негативних ознак стану деструктивної професійної самотності у рятувальників.

У текст опитувальника ввійшли 18 пунктів формулювань питань, що складають по 3 запитання на кожен із 6 блоків компонентів стану деструктивної професійної самотності. Відбір пунктів має систематичний характер. Кожен тестований описував свій справжній психічний стан на теперішній момент, оцінюючи силу таких негативних ознак стану деструктивної професійної самотності, як «деперсоналізація», «соціальна ізоляція», «емоційне відчуження», «песимізм», «апатія» та «відчай».

Єдиним критерієм відбору респондентів була участь у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Кожного респондента просили оцінити, як часто він відчуває описаний стан, користуючись шкалою, що включає 4 пункти «завжди – часто – іноді – ніколи» за всіма запропонованими пунктами опитувальника. Відповідям випробуваного виставляються такі бали: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Максимально можливий показник рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності за цим опитувальником складає 12 балів. На основі отриманих у процесі опитування результатів практичний психолог визна-

чає: чим більша величина показника, тим вищим є рівень прояву зазначеного психічного стану в рятувальника.

Якщо показник прояву компонентів або ознак деструктивної професійної самотності знаходиться в межах від 3 до 6 балів, про таких рятувальників говорять, що вони зараз переживають низький рівень прояву психічного стану. Набрана сума балів від 7 до 9 свідчить про наявність середнього рівня прояву ознаки деструктивної професійної самотності. Якщо показник зупинився в межах від 10 до 12 балів, то рівень психічного стану однієї з ознак стану деструктивної професійної самотності високий. Визначені за допомогою опитувальника дані вказують на необхідність застосування блоків психокорекційної програми, спрямованої на купірування виявлених негативних психічних станів – ознак деструктивної професійної самотності.

Для побудови представленої або матеріально реалізованої системи, яка відображає або відтворює комплекс істотних властивостей і параметрів об'єкту дослідження та здатна заміщати його в процесі пізнання, застосовано **метод математичного моделювання**. Базовими критеріями вживання методу математичного моделювання в нашому дослідженні стали основні властивості моделей:

1. Суб'єктність моделі. Нами було визначено перелік властивостей моделі, в яких вона відповідає оригіналу.

2. Двоїста природа моделі. У процесі пізнання модель заміщає об'єкт, зберігає при цьому деякі важливі для дослідника риси і сама стає об'єктом безпосереднього дослідження. Модель – одночасно і передумова, і засіб пізнання.

3. Трансформованість моделі. З моделлю можна робити те саме, що й з оригіналом. Можливість перетворень – фундаментальна та інформативна сторони методу моделювання. Модель застосовується для дослідження об'єктів, операції з якими ускладнені або зовсім не можливі з етичних або організаційних причин.

4. Компактність моделі. Модель компактніше оригіналу і тому є альтернативою фізичному експерименту. Моделі відтворюють об'єкт дослідження у спрощеній формі та здатні відображати об'єкт з різних сторін, для проведення більш глибокого дослідження та його різнобічного наукового охоплення.

5. Специфічна інформативність моделі як засобу пізнання. Модель являє собою абстракцію. Завжди можна виділити такі властивості, які не представлені в певній моделі. Будь-яка модель потребує інтерпретації. Знання такого роду належить до розряду відносних істин. Це не аксіома, а вірогідне знання [154].

У нашому дослідженні ми застосовували метод математичного моделювання для штучного створення наочності тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність» для визначення психічних станів рятувальників після перебування в осередку надзвичайної ситуації.

Статистична обробка даних. На підставі первинної обробки результатів комплексного психологічного обстеження рятувальників ДСНС України склалися аналітичні таблиці. Для виявлення значущих розходжень порівнюваних показників використовувалися t-критерій Стьюдента.

Експериментальні матеріали, отримані в ході даного дослідження, піддавалися статистичній обробці за допомогою стандартних і апробованих програм для персональних ЕОМ. Використовувалися спеціалізовані пакети прикладних програм для психологічних досліджень («SPSS 8.0.» та пакета «Microsoft Office Excel»), що забезпечують виконання загальноприйнятих одномірних статистик і багатомірних математико-статистичних методів, адекватних для вирішення конкретних завдань нашого дослідження.

Таким чином, вимоги, які висувалися до застосування обраних методів та проведення дослідження за допомогою авторської анкети та авторського опитувальника, були дотримані. Застосування кожних з них дало певні результати в ході нашого дослідження.

Висновки за розділом

1. Комплексний та індивідуальний підхід до організації роботи методів емпіричного дослідження, системність у розумінні індивідуальності людини, систематичне викладення емпіричних і статистичних методів дослідження та пов'язаних з ними безпосередніх проблем, дозволили нам розробити та застосувати методологічну схему вивчення особливостей прояву стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України після участі в надзвичайних ситуаціях.

2. Під час виконання поставлених у дослідженні завдань основним діагностичним методом став авторський «Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України», метою використання якого було визначення та аналіз комплексу негативних психічних станів, що складають стан професійної самотності у рятувальників ДСНС України. Використання методу математичного моделювання для побудови представленої тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність» дало змогу у повній мірі відобразити комплекс істотних властивостей і параметрів об'єкту дослідження.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОТНОСТІ У РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

3.1 Загальний аналіз результатів вивчення стану самотності у рятувальників ДСНС України

Реалізуючи дослідницький задум та вирішуючи поставлені завдання нашої роботи на початковому етапі емпіричного дослідження, нами була розроблена авторська анкета «Самотність» (Додаток Б), дані якої повинні були підтвердити актуальність обраної проблематики в аварійно-рятувальних підрозділах. Крім того, вони були необхідні для визначення деформаційних процесів та виявлення змін, які відбуваються в психічному здоров'ї фахівців ДСНС України після перебування в осередку надзвичайної ситуації.

У пілотажному дослідженні взяли участь 178 фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, що були розподілені нами на три групи відповідно до стажу роботи. Аналіз складу вибірки пілотажного дослідження за ознакою «Стаж служби» представлений на рис. 3.1.

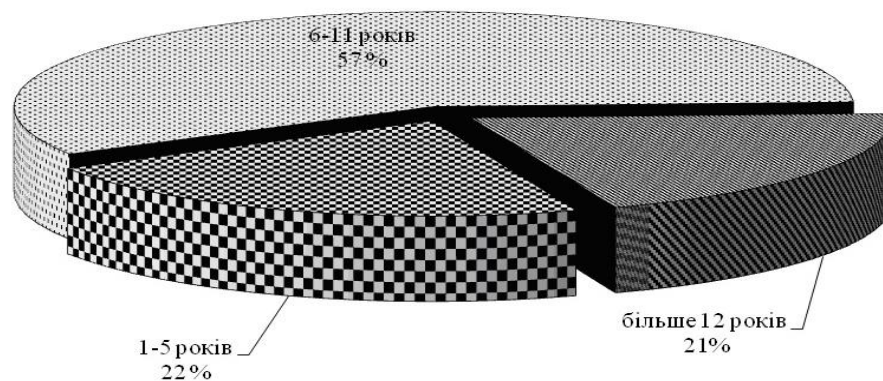


Рисунок 3.1 – Склад вибірки пілотажного дослідження за ознакою «Стаж служби в ДСНС України»

Анкетування досліджуваних щодо виявлення причин виникнення стану самотності у рятувальників безпосередньо після ліквідації надзвичайної ситуації показало, що більшість рятувальників (а саме 56 %) відзначають пряму залежність виникнення стану самотності від негативного впливу стрес-факторів професійної діяльності, і лише 20 % не бачать взаємозв'язку. Отримані результати дають змогу стверджувати, що, на думку самих рятувальників, виникнення стану самотності безпосередньо залежить від особливих умов служби саме після перебування в осередку надзвичайної ситуації.

Результатом аналізу показників впливу стану самотності на ефективність професійної діяльності рятувальників стало визначення респондентами наявності зниження ефективності професійної діяльності в більшості, а це – 55 %, проте 20 % вважають, що однозначного взаємозв'язку між цими показниками немає.

Цікаво, що за даними, отриманими з анкети, серед подій професійної діяльності, які можуть призвести до виникнення стану самотності та безумовно впливають на ефективність виконання професійних завдань, респонденти називають такі фактори, як:

- велике фізичне та психологічне навантаження;
- неприємності у службовій діяльності;
- конфлікти і непорозуміння в колективі;
- проблеми в сім'ї (конфлікти, втрата близьких);
- сильний стрес;
- велика тимчасова зайнятість;
- людські трагедії;
- фізичні та психологічні травми.

Загалом результатом проведеного анкетування стало одержання відомостей такого змісту:

- ставлення рятувальників до своєї професійної діяльності;
- залежність виникнення стану самотності від негативних факторів, що супроводжують професійну діяльність працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України;
- суб'єктивна оцінка емоційних станів, яких зазнає рятувальник під час виконання професійних обов'язків.

Ми вважаємо, що отримані результати анкетування респондентів зумовлені специфікою службової діяльності в підрозділах ДСНС України, яка характеризується потужним впливом стрес-факторів та особливостями прояву стану самотності, що виникає у рятувальників безпосередньо після перебування в осередку надзвичайних ситуацій регіонального та державного рівнів.

За результатами пілотажного дослідження ми визначили, що, діагностуючи рятувальників у посткатастрофний період після пережитого стресу професійного характеру, можна окреслити перелік негативних психічних станів, які супроводжують фахівців після проведення професійних робіт в осередку надзвичайної ситуації. Розпач і туга, відчуття власної неспроможності, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність і нудьга, потреба в зміні місць, втрата надій, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолія і відчуженість та інші мають прямий зв'язок зі станом самотності. Загалом до переліку ввійшли 90 психічних станів, що визначають самотність у рятувальників, детерміновану стрес-факторами професійного характеру.

3.2 Побудова тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність» у рятувальників ДСНС України

Визначений нами за допомогою анкетування широкий спектр пережитих негативних психічних станів у рятувальників розкрив всю важливість проведення точної діагностики стану професійної самотності та актуальність виявлення її ознак. Цілком закономірно, що наступним етапом нашого дослі-

дження стала побудова *тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність»*.

Слід зазначити, що експериментальна психосемантика являє собою напрям досліджень різних форм існування значень в індивідуальній свідомості (образи, символи, комунікативні і ритуальні дії, а також смислові поняття). Основними завданнями психосемантики є реконструкція індивідуальної системи значень, через призму якої відбувається сприйняття суб'єктом світу, інших людей, самого себе, а також вивчення її генезису, будівлі та функціонування [154].

Цікавість до використання психосемантичних методів психодіагностики в нашому дослідженні не випадкова. Переваги цих методів пов'язані з їх ефективністю і гнучкістю в дослідженні особистості людини, з можливістю будувати прогнози і перевіряти гіпотези відразу ж протягом експерименту без залучення групових статистичних норм і громіздких систем тлумачення, а також з їхньою здатністю розподіляти одержані дані за критерієм «усвідомленість – неусвідомленість». Центральним поняттям в експериментальній психосемантиці є поняття семантичного простору, а методи психосемантики якраз і спрямовані на побудову індивідуальних семантичних просторів [61].

У нашому дослідженні процедура розробки семантичного простору стану професійна самотність включала в себе три етапи. На першому етапі за допомогою груп експертів нами було виділено перший набір дескрипторів. Ця робота проводилася за допомогою різних методів. Передусім метод *визначення поняття та метод експертного опитування*, що ґрунтувався на аналізі думок експертів-фахівців відповідного профілю, якими стали кандидати та доктори психологічних наук за спеціальністю 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». До експертів висувалися численні вимоги: високий рівень загальної ерудиції, глибокі спеціальні знання, достатній досвід роботи, психологічна установка конструктивно вирішувати проблеми, науковий та професійний інтерес до своєї роботи, відсутність особистої зацікавленості в тому чи іншому результаті оцінки.

Експертам пропонувалося визначити поняття «професійна самотність» із зазначеною метою описання унікальної характеристики та складових ознак стану професійної самотності, що виникає у рятувальників після перебування в осередку надзвичайних ситуацій регіонального та державного рівнів. Експерти давали оцінку незалежно один від одного, використовуючи при цьому свій індивідуальний досвід та інтуїцію. При проведенні цієї роботи ми намагались усунути ймовірність контакту членів експертної групи між собою. Це, у свою чергу, дало змогу підвищити об'єктивність отриманих результатів. Крім того, під час оцінювання експерти оперували не лише кількісними балами, а й пояснювали та аргументували свої думки. Це в комплексі обумовило більш надійні індивідуальні судження та оцінки.

За допомогою інтервальної шкали експертами було оцінено 90 психічних стана з метою визначення ступеня вираженості кожного із запропонова-

них станів по відношенню до стану професійної самотності. Приклад інтервальної шкали, що була запропонована експертам, репрезентовано на рис. 3.2.

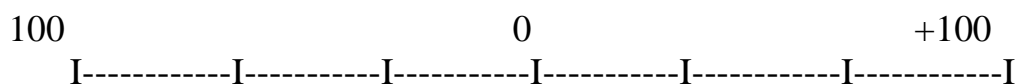


Рисунок 3.2 – Приклад інтервальної шкали

Інтервальна шкала – шкала, що класифікує елементи за ознакою «більше на кілька одиниць і менше на кілька одиниць». Кожне з можливих значень ознаки розташоване одне від одного на однаковій відстані. Важливою особливістю шкали інтервалів є те, що в ній немає природної точки відліку, тобто нуль умовний і не вказує на відсутність вимірюваної властивості [154].

На другому етапі дослідження процедури розробки семантичного простору стану професійної самотності ми застосували *метод вільного асоціативного експерименту*, тобто експерти пропонували будь-які асоціації, пов'язані з поняттям «професійна самотність». Для первинного набору обрано найбільш вагомими (частотні) дескриптори.

Отримані дані репрезентовано нами за допомогою порядкової (рангової або ординарної) шкали, що класифікує елементи за принципом «більше – менше», «вище – нижче», «сильніше – слабше». Використання шкали порядку дозволило нам розташувати за рангом усі 90 психічних станів від найбільшого до найменшого та визначити вагомість кожного. Перевірка правильності ранжування здійснювалася за формулою (1):

$$\text{Сума рангів} = 1 + 2 + 3 + \dots + N = N(N + 1) / 2 \quad (1)$$

Для проведення подальшого дослідження отримані нами емпіричні дані потребували обробки. Ця робота почалася з упорядкування та систематизації результатів, тобто об'єднання їх у відносно однорідні групи за певною ознакою. При обробці даних з аналізу були виключені стани, які отримали від експертів нейтральні оцінки (0), оскільки вони емоційно не зачіпали респондентів і не несли істотного змістовного навантаження. Тобто нейтральні оцінки відображали відсутність значущості такого психічного стану у співвідношенні зі станом професійної самотності або його індиферентність. У деяких випадках ототожнених психічних станів процес розподілу знакової системи, що є базою в розробці семантичного простору, здійснювався шляхом групування в загальні стани. Була проведена така технічна процедура, як *угрупкування*. Таким чином, результатом обробки даних стала складна статистична таблиця – найбільш поширена в психологічній науці форма подання емпіричних даних.

Аналізуючи отримані результати, зауважимо, що в цілому експертами визначено, що виділені психічні стани не характеризують і не належать до якої-небудь однієї психологічної категорії, що розглядається в рамках спеціальності «Психологія діяльності в особливих умовах». Таким чином, виділені

психічні стани, які спостерігаються у рятувальників після виконання завдання за призначенням безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації, були віднесені експертами до абсолютно нової психологічної категорії, яка отримала назву **«Професійна самотність»**.

На третьому етапі процедури розробки семантичного простору стану професійної самотності ми побудували **просторово-координатну модель стану «професійна самотність»**, що існує як система уявлень в індивідуальній чи груповій формах. Вісі простору утворені нами 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. Так, основною особливістю та вимогою до створення структурної моделі стану «професійна самотність» у нашому дослідженні стала наявність таких характеристик:

- незалежність базових параметрів або *ортогональність* як неможливість вивести їх один з одного;
- *дихотомічність* у формуванні координатних вісей;
- врахування особливостей використовуваних координатних вісей.

Дослідники М. Журов та В. Криводеєв визначають, що здійснення адаптивної поведінки залежно від наявності дозвільного потенціалу можливостей і дозованості витрати визначає задоволеність або комфортність протікання професійної діяльності. Спираючись на їхню наукову позицію, ми визначили, що особливість психологічної складової стану професійної самотності у рятувальників визначається співвідношенням таких характеристик, як потреба, задоволеність і вирішуваність професійної діяльності до сили, часу та динаміки прояву психічного стану кожного фахівця ДСНС України [61].

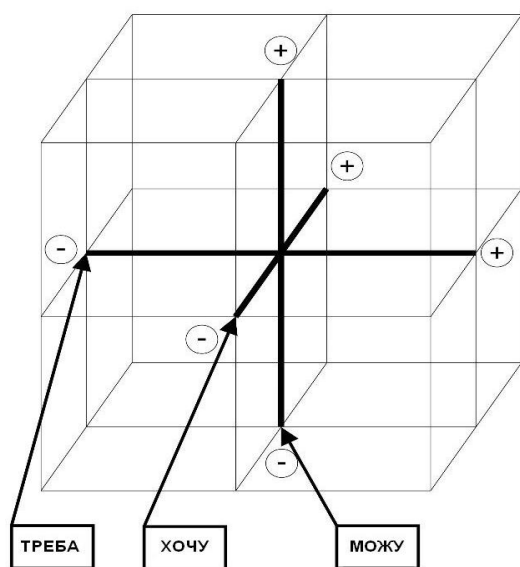


Рисунок 3.3 –Простір відображення організації стану «професійна самотність»

Стан професійної самотності охарактеризований нами за допомогою тривимірного шкалювання. Так, простору подій, в якому організується психічний стан професійної самотності, повною мірою відповідає простір **«Треба – Хочу – Можу»** (рис. 3.3).

З метою реалізації завдання нашого дослідження щодо побудови просторово-координатної моделі стану професійної самотності визначені нами вісі отримали такі назви – *вісь потреби, вісь її вирішуваності та вісь задоволеності* (див. рис. 3.4).

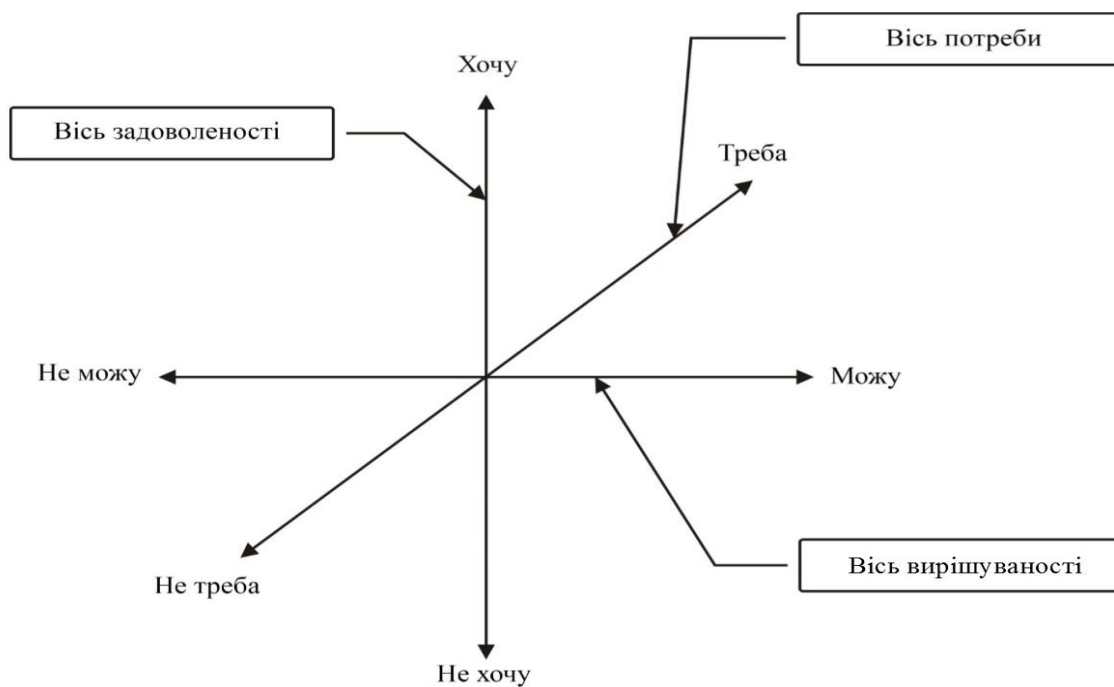


Рисунок 3.4 – Вісі просторово-координатної моделі стану «професійна самотність»

Відповідно до цього вісь потреби – «треба – не треба», вісь вирішуваності – «можу – не можу» та вісь задоволеності – «хочу – не хочу» в семантичному просторі стану професійної самотності побудовані нами таким чином, що кожна діагональ породжує вербальні вісі у формі координатних площин та діагоналей простору. Саме різні варіанти поєднання базисних параметрів та ступінь їхньої вираженості формують знакову систему стану професійної самотності, які зазначені експертами в поняттях вербальних визначень як різні психічні стани.

У подальшій роботі для проведення аналізу факторизації семантичного простору поняття «професійна самотність» за допомогою експертів було відібрано 40 психічних стани, виокремлено їхні узагальнюючі характеристики та складові або першоелементи, що мають взаємопротилежне доповнення один одного. Визначено дихотомічні пари цих станів, що в подальшій роботі були розміщені на кожній з визначених вісей за визначеною після обробки даних експертів унікальною вагомістю.

Кожен з відібраних психічних станів був визначений у часовому діапазоні як короткочасний чи довготривалий з формуванням від точки «виникнення» до точки «розпаду». Якщо послідовне з'єднання психічних станів, що утворюють стан професійної самотності, розглянути в часовому просторі як тривалість функціонування кожної побудованої на дискретних елементах системи, та взяти до уваги той факт, що характеристики кожного психічного стану взаємозалежні і відображають у своєму прояві рівень та динаміку розвитку стану професійної самотності, то взагалі можна припустити, що стан професійної самотності функціонально залежить від них.

Таким чином, для розробки єдиної системи оцінювання професійної самотності кожен психічний стан (компонент або ознака професійної самотнос-

ті) був нами визначений у системі відображення на незалежних базисних вісях з унікальним визначенням кожного параметру або першоелементу. Таке визначення було здійснено нами у тривимірному просторі, де кожна характеристика має векторне вираження, включає в себе якісне відображення або направленість вектора та кількісний показник або довжину вектора.

У подальшій роботі будь-яка точка цього простору була описана нами у співвідношенні зі ступенем координат, що характеризують вектор простору як за величиною, так і за направленістю. Залежно від запропонованого розташування координатних характеристик, що зумовлюють відмінності точок простору, ми визначили кожен вектор як конкретне поняття у формі слова. Отримані значення набули свого числового визначення у балах (див. табл. 3.1).

За результатами проведеної роботи ми з'ясували, що кожна з незалежних вісей (характеристик) має свій ступінь впливу, але в усіх випадках він подається у формі суб'єктивної оцінки експертів стану професійної самотності, що вкрай необхідно для побудови знакової системи.

Таблиця 3.1 – Результати аналізу тривимірної структурної моделі семантичного простору стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України (бали)

Психічні стани	Числові показники
Тривога	99
Задоволеність	95
Активність	80
Впевненість	70
Емпатія	70
Успішність	60
Збудження	55
Емоційно-вольова стійкість	50
Відторгнутість	50
Фрустрація	45
Схвильованість	40
Рішучість	30
Туга	30
Стрес	30
Шок	20
Ризикованість	15
Страх	10
Напруженість	10
Засмучення	0
Злість	0
Спокій	0
Зацікавленість	0

Продовження таблиці 3.1

Здивованість	-10
Бездіяльність	-10
Ригідність	-20
Неуважність	-25
Пасивність	-30
Смуток	-30
Конфліктність	-45
Емоційне вигорання	-50
Розпач	-50
Невпевненість	-55
Неадекватна самооцінка	-60
Агресивність	-65
Деперсоналізація	-70
Соціальна ізоляція	-80
Емоційне відчуження	-95
Песимізм	-97
Апатія	-97
Відчай	-98

Відповідно до координатних вісей ми розглянули та проаналізували кожен психічний стан за допомогою визначених трьох взаємоортогональних координатних площин, у яких відображаються функціональні особливості протікання стану професійної самотності. Враховуючи все вищезазначене, можна зауважити, що семантичний простір поняття «професійна самотність» у рятувальників виступає у системі «суб'єкт-об'єктно-середових» відношень.

Так, площина «треба – можу», що утворює вісь потреби та вісь вирішуваності, може бути спрямована на досягнення або уникнення, тобто на те, що потрібно чи не потрібно наразі для рятувальника (див. рис. 3.4).

Площина «можу – хочу», що утворює вісь вирішуваності та вісь задоволеності, характеризується повною достатністю можливостей протидії або повною відсутністю таких, тобто процес може бути повністю забезпечений або зовсім не може бути забезпечений (див. рис. 3.5).

Таким чином, вісь вирішуваності («можу – не можу») відповідно до вісі потреби («треба – не треба») визначає ступінь впевненості рятувальника у діях, яка може змінюватися від абсолютної впевненості в досягненні задоволення потреби до абсолютної невпевненості в її забезпеченні, тобто від +1 до -1 або від 1 до 0.

$$\text{Формула (2)} \\ 1 \leq \frac{\text{«можу-треба»}}{\text{«треба»}}$$

Отже, відношення (2) і складає вісь вирішуваності.

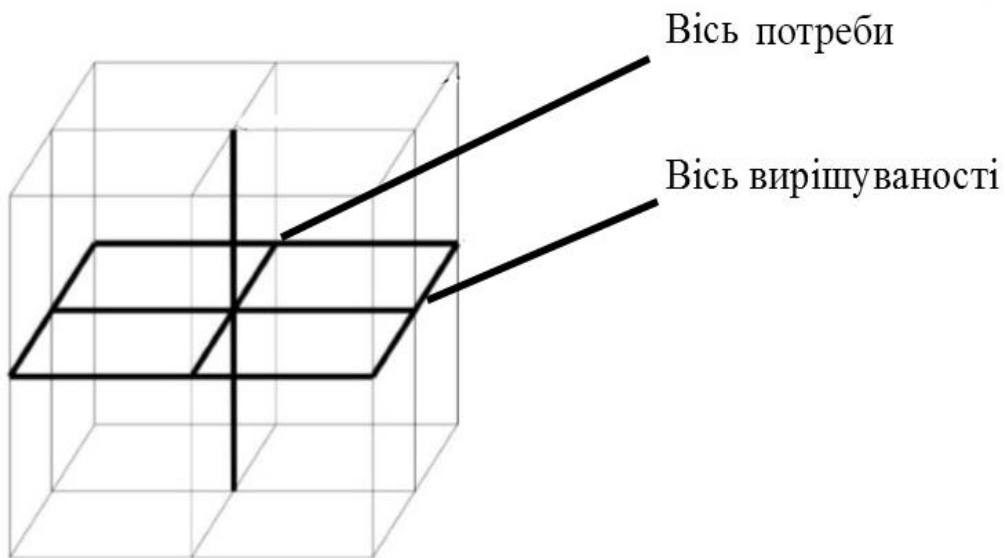


Рисунок 3.4 – Площина потреби – вирішуваності

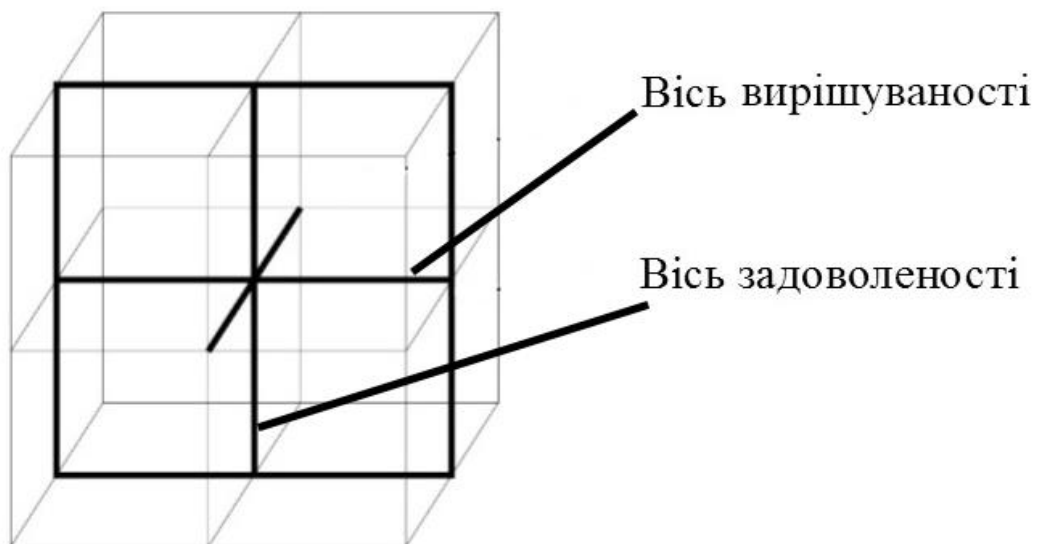


Рисунок 3.5 – Площина вирішуваності – задоволеності

Під час проведення емпіричного дослідження ми звернули увагу на те, що експерти суб'єктивно сприймали дихотомічно направлену шкалу вирішуваності як ступінь впевненості або сміливості і, відповідно, навпаки – ступінь невпевненості або страху.

При проведенні аналізу площини «хочу – треба», що утворює вісь задоволеності та вісь потреби, ми визначили, що наслідками прояву поведінки рятувальників можуть бути як досягнення повного задоволення від процесу виконання службових завдань, зникнення необхідності і бажання подальшого задоволення, так і навпаки – недостатнє задоволення зберігає бажання повторної поведінки, спрямованої на задоволення потреби (див. рис. 3.6).

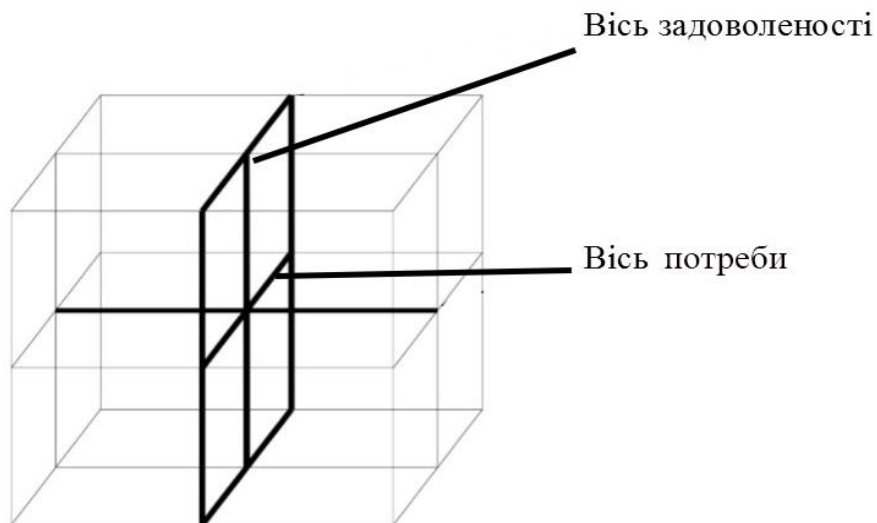


Рисунок 3.6 – Площина «задоволеності – потреби»

Якщо взяти до уваги кожен з розглянутих діагоналей площин, що складають тривимірний простір, то вони взаємозалежні та характеризуються неповнотою відображення простору, оскільки вимагають доповнення відсутньої базисної координати до кожної з діагоналей. Це в будь-якому випадку призводить до описаного тривимірного простору, з якого складається узагальнена або результуюча одновимірна шкала стану професійної самотності (див. рис. 3.7).

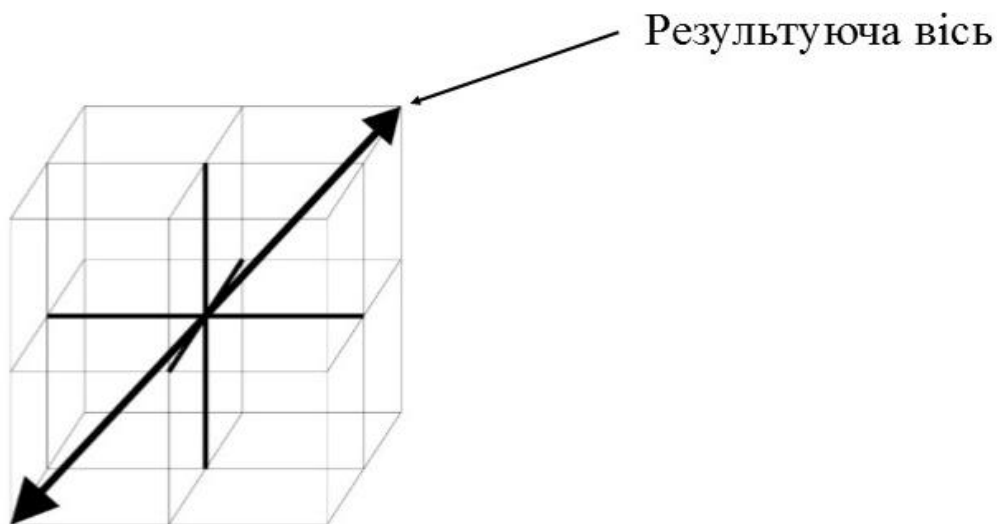


Рисунок 3.7 – Результуюча вісь стану «Професійна самотність»

У тривимірному просторі одна з діагоналей, що поєднує вершини, являє собою узагальнюючу характеристику (в нашому дослідженні ця вісь визначена як результуюча). Вона функціонує як самостійна шкала вимірювання неспецифічного прояву стану професійної самотності у рятувальників та має двополюсне відображення. Одна з її вершин репрезентує максимальний прояв негативних емоцій та відображає ступінь пригніченості рятувальника. Натомість інша вершина – протилежна – визначає позитивні емоції.

Саме ця діагональ опосередковує всі три ортогональні характеристики та виступає інтегрально незалежною шкалою нового рівня визначення стану професійної самотності у рятувальників (див. рис. 3.8).



Рисунок 3.8 – Шкала стану «Професійна самотність»

Таким чином, кожна діагональ ортогональної площини, доповнена третім виміром, дала повний змістовний опис відповідних шкал характеристик та дозволила нам з високою точністю описати психічний стан професійної самотності.

Інтерпретуючи отримані дані, ми визначили, що різноманіття поєднань характеристик «потреби», «вирішувальності», «задоволеності» породжує єдиний психічний стан – стан професійної самотності.

Вимірюючи значення, що відображають співвідношення трьох базових характеристик, які мають свій прояв у вигляді конкретних станів, що і визначають стан професійної самотності у конкретного рятувальника та характеризуються нами як глибина протікання стану професійної самотності, визначені за допомогою результуючої вісі, що враховує взаємодію описаних нами площин.

За результатами проведеної роботи ми стверджуємо, що стан професійної самотності має індивідуальну форму сприйняття та оцінки внутрішніх переживань у кожного окремо взятого рятувальника. Її можна представити у формі суб'єктивної оцінки та визначити в якісній і кількісній упорядкованій системі базових характеристик, що визначають направленість і силу прояву різних форм стану професійної самотності.

Оскільки кожній психологічній властивості відповідає свій розподіл генеральної сукупності, дослідження психічних станів результуючої вісі, що утворюють професійну самотність, ми здійснювали за допомогою застосу-

вання закону нормального розподілу. Нормальний розподіл є одним з найважливіших у математичній статистиці, оскільки багато статистичних методів передбачають, що проаналізовані за їхньою допомогою експериментальні дані розподілені нормально. Нормальний розподіл (так званий розподіл Гауса) характеризується тим, що крайні значення ознаки в ньому зустрічаються досить рідко, а значення, близькі до середньої величини, – часто. Нормальний розподіл має колоколовидну форму, значення моди, медіани і рівні середнього арифметичного (див. рис. 3.9).

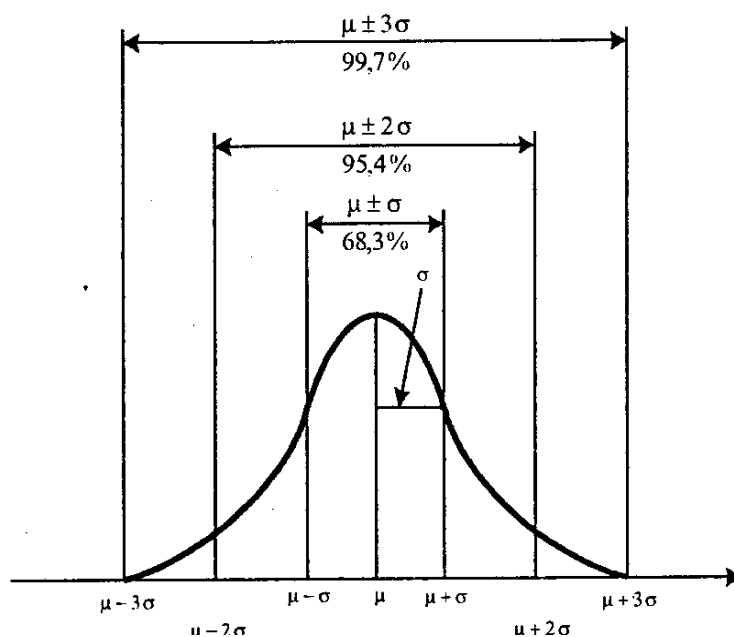


Рисунок 3.9 – Крива нормального розподілу з кордонами стандартних відхилень

Процес протікання професійної самотності визначив дихотомічну пару результуючої вісі, де крайня точка, що несе позитивну динаміку розвитку в максимально можливому значенні, була названа нами **«Конструктивна професійна самотність»**, а, відповідно, крайня точка в гранично допустимому значенні з негативною динамікою набула назву **«Деструктивна професійна самотність»** (див. рис. 3.10).

Застосування в нашому дослідженні закону нормального розподілу дало змогу стверджувати, що конструктивну та деструктивну форми стану професійної самотності у рятувальників ДСНС України утворюють 18 загальних психічних станів, згрупованих нами за ступенем прояву у три блоки.

Таким чином, на основі трьох попарно взаємозалежних характеристик психічних станів ми створили структурну модель тривимірного семантичного простору, в якому будь-які варіанти поєднання часткового значення базових або «першоелементних» характеристик визначають якісну особливість протікання стану «професійна самотність» у рятувальників ДСНС України.

Отримані результати дали підстави визначити, що стан професійної самотності визначається конструктивною та деструктивною формами прояву для особистості рятувальника.

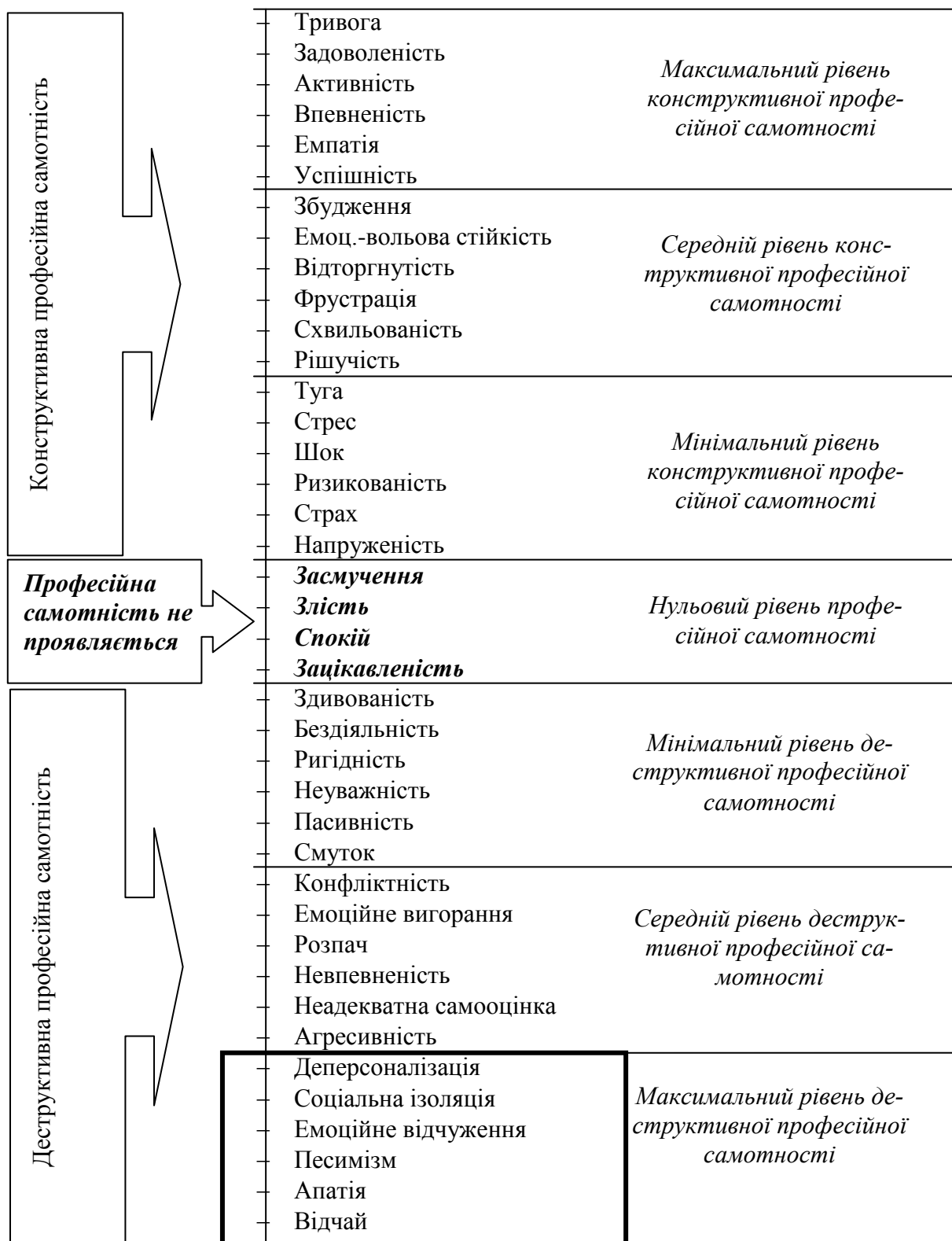


Рисунок 3.10 – Структурна модель семантичного простору стану «професійна самотність»

Конструктивна професійна самотність існує як відповідь на психотравматичну ситуацію професійної діяльності рятувальника ДСНС України і реалізується в неусвідомленому усамітненні, що є захисним механізмом осо-

бистості – психологічним порятунком після пережитої психотравмуючої ситуації професійного характеру. Таким чином, конструктивна професійна самотність становить ресурс для рятувальника та полягає в тому, що такий психічний стан є невід’ємною частиною процесу відновлення фахівця.

Деструктивна професійна самотність у рятувальників ДСНС України супроводжується негативними психічними станами, що проявляється у змінах когнітивної сфери рятувальника, пов’язаних зі зміною уявлень і 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 виступає для особистості рятувальника як проблема та проявляється у такий спосіб: вона здатна 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 та актуалізуючи внутрішні конфлікти.

3.3 Результати вивчення стану деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України

На цьому етапі проведення нашого емпіричного дослідження ми зауважили, що практичному психологу ДСНС України для паспортизації психічної діяльності рятувальників після перебування в осередку надзвичайної ситуації та прогнозування їхньої поведінки у професійній діяльності необхідно мати впорядковану систему оцінки та діагностики стану деструктивної професійної самотності.

У процесі проведення дослідження з’ясувалося, що на сьогодні практично відсутні спеціалізовані методики, за допомогою яких можна діагностувати виділений нами стан деструктивної професійної самотності, оскільки, цей психічний стан взагалі раніше не досліджувався.

Таким чином, визначення стану деструктивної професійної самотності за допомогою стандартизованих та валідизованих методик виявилось неможливим. Тому для формування об’єктивної системи оцінювання набору ознак стану деструктивної професійної самотності та їхнього адекватного співвідношення нами був розроблений та застосований авторський «Опитувальник суб’єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України» (див. Додаток Г). Опитувальник був розроблений на основі проведеного аналізу основних психічних станів – ознак стану деструктивної професійної самотності: деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії, відчаю (див. Додаток В).

У дослідженні рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності взяли участь 427 рятувальників. Аналіз отриманих за результатами опитувальника даних засвідчив, що високий рівень вираженості ознак де-

структивної професійної самотності проявляється у 98 респодентів, при цьому можна зазначити, що стан деструктивної професійної самотності у рятувальників породжує складний комплекс різних почуттів та емоцій, утворюючи певний механізм дії цього стану.

У процесі подальшого дослідження нам необхідно було встановити рівень вираженості кожного з шести негативних психічних станів (максимальний рівень деструктивної професійної самотності) – ознак деструктивної професійної самотності: емоційного відчуження, відчаю, соціальної ізоляції, деперсоналізації, апатії, песимізму в рятувальників, що виникають як відповідна реакція на психотравмуючу ситуацію професійної діяльності та є основними психічними станами, що і підлягають першочерговій діагностиці для проведення подальшої психологічної корекції з рятувальниками, які цього потребуватимуть(див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – 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

Результати, наведені в таблиці 3.2, свідчать про те, що у 39,8 % рятувальників спостерігається високий рівень вираженості соціальної ізоляції. І це не випадково. У посткатастрофний період у 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 знаходитися серед людей, контактувати з ними і водночас відчувати свою емоційну ізольованість від них, тобто переживати високий рівень соціальної ізольованості.

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

Фактично кожен четвертий із загальної кількості досліджуваних має високий рівень вираженості апатії. Це свідчить про переживання відчуженості

від інших людей і навколишнього світу в цілому, байдужості до професійної діяльності, пасивності, відсутності потреби допомагати людям, які волею долі потрапили в біду. Поряд з цим, у таких рятувальників атрофуються навіть власні емоційні переживання.

Вираженість на високому рівні ознак відчаю спостерігається у 40,8 % рятувальників. Досліджувані цієї групи переживають тупиковий стан, занепад духовних сил, безперспективність, невіру в свої можливості, втрату надій на сприятливий вихід з важких ситуацій. Відчай з'являється в ситуації, коли замість очікуваного задоволення значущі потреби рятувальника 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 наявний фактично в 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.

Таким чином, розгляд ознак деструктивної професійної самотності є необхідним і методологічно обґрунтованим етапом проведення нашого дослідження. Кожна з ознак актуалізує увагу на особливостях прояву деструктивної професійної самотності, вибудовуючи в такий спосіб унікальну перспективу цілісного його сприйняття.

Наступним кроком у нашому дослідженні став аналіз показників прояву ознак деструктивної професійної самотності в досліджуваній групі, які за результатами діагностики виявили високий рівень вираженості негативних психічних станів комплексу ознак деструктивної професійної самотності (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Показники прояву ознак деструктивної професійної самотності у досліджуваній групі

Ознаки деструктивної професійної самотності	Кількість осіб	%
Соціальна ізоляція	36	36,7
Деперсоналізація	6	6,1
Апатія	21	21,4
Відчай	16	16,3
Емоційне відчуження	14	14,3
Песимізм	5	5,1

Результати, наведені в таблиці 3.3, вказують на те, що такий стан, як соціальна ізоляція проявляється на високому рівні у 36,7 % рятувальників. Це може свідчити про те, що такі фахівці відчують себе не здатними до нормального міжособистісного спілкування з колегами, а також до встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних відносин, таких як дружба чи кохання. Внаслідок цих факторів виникає емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних зв'язків з людьми зі страхом їх втрати, що саме і визначається як соціальна ізоляція.

Ознаки деперсоналізації діагностовано у 6,1 % рятувальників, що проявляються у зміні самосвідомості, відчутті втрати власного «Я» і болісному переживанні відсутності емоційної залученості у відносини до близьких, до роботи. Характерним проявом стає деформація відносин з іншими людьми або посилення залежності від інших, підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів.

Високий рівень вираженості апатії, що показують 21,4 % респондентів, свідчить про те, що рятувальники сприймають навколишній світ, інших людей і самих себе негативно. Вони переживають такий стан, при якому спостерігається всепоглинаюча байдужість, що супроводжується не тільки втратою сенсу виконання професійної діяльності, а й відсутністю бажання мати будь-які прагнення і тим більше задовольняти їх. Задоволення і невдоволення ніяк не зачіпають апатичного рятувальника, не викликають у нього ні позитивних, ні негативних емоцій. При високому рівні вираженості апатії відбувається знецінення всього, що відбувається в житті. Це призводить до того, що у фахівця ДСНС України атрофуються навіть власні емоційні переживання. На фоні цього може розвинути стан крайньої безнадійності, відчуття безвиході та стан відчаю.

Відчай діагностовано у 16,3 % респондентів, що може виражатися не тільки в байдужому ставленні до подій навколо, а й у відсутності прагнення до виконання завдань професійної діяльності. Такий стан супроводжується відсутністю зовнішніх емоційних проявів, напругою і дратівливістю, а іноді зниженням вольової активності.

Розглядаючи ознаку «емоційне відчуження», що спостерігається у 14,3 % рятувальників ДСНС України, слід зауважити, що, переживаючи такий стан, респонденти схильні уникати міжособистісного спілкування з колегами, рідними та близькими. Вони «замикаються» в собі та відчують покинутість та взагалі непотрібність. Таким рятувальникам властиве емоційне відчуження у професійній діяльності, вони не знаходять емоційного відгуку на позитивні та негативні події, що відбуваються в колективі.

Сформованість песимізму виявлено у 5,1 % рятувальників. Слід зазначити, що такі фахівці переживають втрату сенсу життя, цінностей в тій чи іншій сфері свого життя, похмуре світовідчуття, при якому вони не вірять у майбутнє та й узагалі у всьому схильні бачити сумне та погане.

Висновки за розділом

1. Одержано відомості щодо ставлення рятувальників до своєї професійної діяльності, залежності виникнення стану самотності від негативних факторів, що супроводжують професійну діяльність фахівців ДСНС України та суб'єктивної оцінки емоційних станів, яких зазнає рятувальник при виконанні професійних обов'язків за допомогою авторської анкети «Самотність».

2. Визначено перелік основних психічних станів, які спостерігаються у рятувальників після виконання завдань за призначенням безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації побудувавши тривимірну структурну модель семантичного простору стану «професійна самотність»

Зазначено, що стан професійної самотності визначається конструктивною та деструктивною формами прояву для особистості рятувальника.

3. Встановлено рівень вираженості кожного з шести негативних психічних станів: 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, застосувавши авторський «Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України»

РОЗДІЛ 4

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА КУПІРУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОТНОСТІ У РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ НИМИ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В ОСЕРЕДКУ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

4.1 Опис психокорекційної програми купірування деструктивної професійної самотності у рятувальників – учасників надзвичайних ситуацій

З метою експериментального впливу була розроблена психокорекційна програма з розвитку активних конструктивних стратегій подолання негативних компонентів або ознак стану професійної самотності, в основу якої було покладено інтегративний підхід.

Останнім часом у діяльності практичних психологів простежується тенденція до інтеграції використовуваних методів та прийомів. Питання підвищення ефективності психокорекції, її економічності, гнучкості поведінки психолога вирішуються за допомогою поєднання психокорекційних методів. Синтез окремих практичних методів різних психотерапевтичних напрямків є одним з можливих шляхів розширення ефективності надання психокорекційної допомоги рятувальникам, які брали участь у надзвичайних ситуаціях регіонального та державного рівнів [93].

При розробці психокорекційної програми ми розуміли важливість врахування взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів особистісного функціонування. У психокорекційній програмі ми інтегрували техніки і прийоми, детально розроблені в основних психотерапевтичних напрямках, які, на наш погляд, успішно доповнюють один одного й ефективно впливають на емоційну, когнітивну і поведінкову сфери особистості професійно самотніх рятувальників.

Так, процес психокорекції в сфері емоцій допомагає рятувальнику:

- отримати емоційну підтримку з боку групи, пережити негативні емоції, пов'язані з участю в надзвичайних ситуаціях;
- пережити в рамках психокорекційного процесу ті стани, які він відчував останнім часом, відтворити ті емоційні ситуації, які були в нього в надзвичайній ситуації та з якими він не зміг впоратися;
- пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій;
- навчитися щирості в почуттях до себе й інших людей;
- стати більш вільним у вираженні власних негативних емоцій;
- навчитися більш точно розуміти і приймати, а також вербалізувати власні почуття;
- розкрити і виразити свої проблеми з супутніми їм переживаннями (найчастіше раніше прихованими від самого себе або перекрученими);
- модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття себе самого і своїх відносин з іншими;
- зробити емоційну корекцію своїх відносин.

В цілому, завдання психокорекції в емоційній сфері охоплюють чотири основні аспекти: точне розпізнавання і вербалізація власних емоцій, а також їх прийняття; переживання заново й усвідомлення колишнього емоційного досвіду; безпосереднє переживання і усвідомлення досвіду психокорекційного процесу та свого власного; формування емоційно сприятливого ставлення до себе [93].

У когнітивній сфері психокорекція дає можливість:

- виявити інтерес та зрозуміти почуття інших учасників тренінгу;
- проаналізувати особливості свого стану і стану інших рятувальників, які переживають професійну самотність;
- дізнатися про різноманітність способів подолання професійної самотності;
- обмінятися думками про те, що відбувається, і зробити узагальнюючі висновки.

Завдання психологічної корекції в когнітивній сфері полягають у забезпеченні усвідомлення стану, збудженні інтересу до пізнання багатоаспектності професійної самотності і до бажання пошуку виходу з деструктивної професійної самотності.

У поведінковій сфері процес психокорекції дає можливість рятувальникам:

- побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- набути навичок більш щирого, глибокого і вільного міжособистісного спілкування;
- подолати неефективні форми поведінки, які проявляються в процесі психокорекції, в тому числі пов'язані зі страхом суб'єктивно складних ситуацій;
- розвинути форми поведінки, пов'язані зі співпрацею, відповідальністю і самостійністю;
- закріпити нові форми поведінки, які сприятимуть адекватній адаптації та функціонуванню в реальному житті;
- виробити і закріпити адекватні форми поведінки та реагування на основі досягнень у пізнавальній і емоційній сферах.

У найзагальнішому вигляді спрямованість психокорекції щодо поведінкової сфери може бути сформульована як задача формування ефективної саморегуляції на основі адекватного, точного саморозуміння і більш сприятливого ставлення до себе [93].

Нами була розроблена програма психокорекції професійної деструктивної самотності у рятувальників ДСНС України.

Психологічна корекція – це активний психологічний вплив, спрямований на усунення відхилень в особистісному і професійному розвитку, на гармонізацію особистості й міжособистісних відносин [92].

Психокорекційна програма складається із трьох основних частин:

Вступна частина:

1. Психокорекційна бесіда «**Професійна самотність**» (Додаток Д).

2. Психокорекційне заняття «**Арт-терапевтичні техніки при деструктивній професійній самотності**».

Основна частина:

3. Психокорекційний тренінг «**Професійна самотність**»:

➤ за наявності у рятувальників ознак деперсоналізації та соціальної ізоляції використовуються окремі вправи з блоку «**Деперсоналізація та соціальна ізоляція**» (Додаток Е);

➤ за наявності у рятувальників ознак емоційного відчуження та песимізму використовуються окремі вправи з блоку «**Емоційне відчуження та песимізм**» (Додаток Ж);

➤ за наявності у рятувальників ознак апатії та відчаю використовуються окремі вправи з блоку «**Апатія та відчай**» (Додаток З).

Заклучна частина:

4. Психокорекційне заняття «**Особистісний зріст**».

5. Психокорекційне заняття «**Комунікативна компетентність**».

6. Лекція-семинар «**Самотність – ресурс розвитку особистості**».

На констатуючому етапі дослідження ми виявили, що професійно самотні рятувальники негативно ставляться до свого стану – це 98 рятувальників з високим рівнем вираженості ознак деструктивної професійної самотності.

Психокорекційні заходи проводилися з рятувальниками ДСНС України у посткатастрофний період після перебування в осередку надзвичайних ситуацій регіонального та державного рівнів. Вік респондентів – від 21 до 42 років, стаж роботи в системі ДСНС – від 1 до 18 років. Вибір саме цієї категорії обумовлений результатами проведеного нами психодіагностичного дослідження.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ПРОФЕСІЙНА САМОТНІСТЬ»

Вступна частина:

1. Психокорекційна бесіда «**Професійна самотність**».

Для того щоб своєчасно виявити рятувальника, у поведінці якого спостерігаються ознаки деперсоналізації, соціальної ізоляції, апатії, відчаю, емоційного відчуження та песимізму, практичному психологу ДСНС України доцільно постійно підтримувати контакт із керівництвом підрозділів, навчати їх виявляти за певними ознаками підлеглих, які перебувають у стані деструктивної професійної самотності. З моменту виявлення таких рятувальників і виникає необхідність проведення з ними індивідуальної профілактичної бесіди.

Невідкладна корекційна допомога рятувальникам, які брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, що переживають ситуаційну кризу з ознаками деструктивної професійної самотності, складається переважно з 1-2 корекційних бесід, після яких знижується інтенсивність переживання.

В основі невідкладної психологічної допомоги лежить точна, глибока і швидка діагностика психічного стану рятувальника, точний вибір зон, методів і прийомів допомоги. Досвід показує, що для досягнення своїх цілей невідкладна допомога повинна відповідати таким принципам:

➤ **встановлення взаємин «співпереживаючого партнерства»** на самому початку бесіди; емоційно-нейтральний контакт, доцільний при довго-

строковому впливі, неефективний при купіруванні ознак деструктивної професійної самотності;

- **спрямованість впливів на професійні переживання**, у першу чергу, на переживання безнадійності, песимістичну оцінку майбутнього;

- **спрямованість допомоги, насамперед на пізнавальну сферу**: допомога в освоєнні нової інформації, оцінці актуальної ситуації, виробленні плану дій, його реалізації, внесенні коректив;

- **спрямованість на активізацію особистісних резервних можливостей** рятувальника;

- **дотримання послідовності етапів бесіди і надання допомоги**, тому що ця послідовність протиставляється дезорганізації рятувальника і є важливим чинником зменшення емоційної напруги;

- **дотримання конфіденційності корекційної роботи** необхідне для підвищення довіри під час обговорення особистих і інтимних проблем, зменшує переживання занепокоєння й уразливості.

Якщо рятувальник має ознаки деструктивної професійної самотності, психолог ДСНС України невідкладно повинен запросити його на бесіду. Відомо, все, що висловлено вголос, ніби відходить від людини в словах, при цьому полегшуючи переживання. Для запобігання більш високого рівня деструктивної професійної самотності важливо вчасно встановити з рятувальником контакт, вступити з ним у приятельське спілкування. Слід підкреслити, що бесіда з рятувальником, який знаходиться в стані деструктивної професійної самотності, – справа надзвичайно тонка, специфічна і потребує ретельної попередньої підготовки. Але часом обставини складаються так, що проводити бесіду необхідно невідкладно. Найбільший обсяг психологічної роботи припадає на першу бесіду.

Як показує досвід роботи, для того щоб бесіда була ефективною, вона повинна бути побудована певним чином і складатися з декількох послідовних етапів, кожний з яких має своє специфічне завдання і передбачає використання спеціальних прийомів. Під час першого контакту психологу необхідно вирішити відразу кілька завдань:

- зменшити емоційну напругу;
- зменшити професійні переживання;
- мобілізувати рятувальника на подолання важких обставин;
- підготувати рятувальника до можливих нових психотравмуючих подій у майбутньому та до адекватної реакції на них;

- підсилити мотивацію щодо подальшого одержання психологічної допомоги, переключивши частину уваги рятувальника із ситуаційних проблем на внутрішньоособистісні.

2. Психокорекційне заняття «Арт-терапевтичні техніки при професійній самотності».

Одним з ефективних методів психокорекційної роботи з ознаками негативних психічних станів є арт-терапія. Вона має очевидні переваги перед іншими формами психотерапевтичної роботи, що ґрунтуються виключно на ве-

рбальній комунікації. Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання, має «інсайт-орієнтований» характер; передбачає атмосферу довіри, високої терпимості й уваги до внутрішнього світу людини.

Арт-терапія – це метод психологічної корекції за допомогою художньої творчості. Це один з найбільш м'яких і водночас глибоких методів в арсеналі психологів і психотерапевтів. Малюючи, займаючись ліпленням або описуючи в літературній формі свою проблему або настрій, людина ніби отримує закодоване послання від самої себе, з власної підсвідомості. Метод арт-терапії можна віднести до найбільш давніх і природних форм корекції емоційних станів, яким багато людей користуються самостійно, щоб зняти накопичене психічне напруження, заспокоїтися, зосередитися [45].

Метою нашої психокорекційної діяльності стало активне використання впливу арт-терапевтичних технік для зняття ознак деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії, відчаю, агресивних тенденцій, пов'язаних з незадоволенням потреб, шляхом трансформації і перемикання енергії професійно самотніх рятувальників у процесі творчого самовираження в соціально прийнятні форми поведінки, санкціоновані суспільством.

Використання арт-терапевтичних технік дозволяє ефективно виконувати функції інструменту діагностики переживань і спрямованості комунікативних потреб особистості, компенсації психоемоційних потреб, накопичення досвіду рефлексивної естетичної діяльності та управління своїми емоціями, формування особистісно значущого досвіду врівноваженої, ефективної поведінки в ситуаціях негативно провокуючого соціуму [77].

Завданнями арт-терапевтичної роботи з професійно самотніми рятувальниками стали:

1) надання можливості для вираження агресивних почуттів у соціально прийнятній формі (малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами зняття напруги);

2) прискорення прогресу психокорекції (підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії. Невербальні форми комунікації можуть з більшою ймовірністю уникнути свідомої цензури);

3) забезпечення інтерпретації та діагностичної роботи в процесі корекції (творча продукція завдяки її реальності не може заперечуватися особистістю. Зміст і стиль художньої роботи надають психологу величезну інформацію, крім того, сам рятувальник може внести вклад в інтерпретацію своїх власних творінь);

4) надання можливості професійно самотнім рятувальникам працювати з думками і почуттями, які здаються нездоланими (іноді невербальний засіб виявляється єдиним інструментом, що розкриває та пояснює інтенсивні почуття і переконання);

5) зміцнення психокорекційного взаємовідношення (елементи збігу в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів);

б) сприяння виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку (малювання, живопис фарбами і ліплення роблять необхідним організувати форми та кольори);

7) розвинення і посилення уваги до почуттів (мистецтво виникає в результаті творчого акту, який дає можливість прояснити зорові і кінестетичні відчуття та дозволяє експериментувати з ними);

8) посилення відчуття власної особистісної цінності, підвищення художньої компетентності (побічним продуктом терапії за допомогою мистецтва є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їхнього розвитку).

У блоці арт-терапії рятувальникам пропонувалися різноманітні заняття образотворчого та художньо-прикладного характеру (малюнок, графіка, живопис, дизайн, дрібна пластика, пісочний малюнок тощо), що були спрямовані на активізацію спілкування з психологом і групою в цілому для більш ясного, тонкого вираження своїх переживань, проблем, внутрішніх суперечок, з одного боку, а так само творчого самовираження – з іншого. Теми охоплювали різні сфери професійного життя рятувальників.

Таке заняття включало чотири основні етапи відповідно до форм арт-терапевтичної діяльності:

1. *Індивідуальні форми.* Тут формувалася первинна атмосфера максимально можливого розширення меж поведінки учасників програми на основі методу творчого самовираження. Цей метод ґрунтується на трьох положеннях: а) пізнай самого себе (свої переживання, потреби, особливості характеру і свої можливості); б) пізнай потреби інших (первинний досвід рефлексії емоційних станів, почуттів і потреб оточуючих); в) обери для себе спосіб самовираження (з урахуванням потреб партнера).

У випадку, коли учасники програми виявляють сумніви у своєму вмінні малювати (а, іноді і прямо відмовляються від виконання), ми використовували техніку «драконові ключі», що включає малюнки-матриці для розфарбовування. Малюнки сконструйовані так, що взаємодія з ними активізує приховані творчі можливості людини.

Продуктом цього етапу було стабільне відчуття емоційної захищеності і потреби продовження своєї участі в подальшій роботі. Досвід творчого самовираження із завершальною внутрішньогруповою рефлексією своїх переживань, «думкообразів» у процесі створення роботи, до її початку, а також після її завершення виявляється саме в індивідуальних техніках.

Таким чином, діалогові форми арт-терапевтичної техніки дозволили учасникам програми накопичити досвід невербальної взаємодії в парах, розуміння намірів партнера на тлі задоволення власних потреб. Це найбільш важливий етап в отриманні індивідуального досвіду співпереживання і конструктивних комунікацій.

2. *Групові (підгрупові) техніки* відкрили можливість для моделювання деструктивних ситуацій з метою рефлексивного «віддзеркалювання» негативних переживань рятувальників – учасників заняття та накопичення ними до-

свіду творчої взаємодії, співробітництва в конфліктних ситуаціях. Використання контрастних технік протидії дозволили актуалізувати в учасників негативні переживання стану втрати з подальшим набуттям досвіду позитивного виходу з них у творчій діяльності.

Такі групові техніки дозволяють максимально адекватно змоделювати умови соціальних протиріч, конфліктів і конфронтацій. На цьому етапі активно використовувалися методи стимуляції художньої експресії, формувався індивідуальний досвід толерантності та взаємодопомоги, співробітництва та опанування, саморегуляції і спільної творчої діяльності, фіксувалися конструктивні моделі поведінки на тлі соціальних деструкцій.

Логічним завершенням арт-терапевтичної роботи були сеанси колективної творчої діяльності, де спільно обрана тема розроблялася в процесі невербального творчого самовираження в умовах комфортної творчої взаємодії, закріплюючи досвід позитивних емоційних взаємин. Це стимулювало розвиток досвіду емоційної стійкості, саморегуляції особистості рятувальників уже в умовах колективної згуртованості учасників групи.

Мета вступної частини психокорекційної програми – виявлення особливостей вираженості ознак стану деструктивної професійної самотності.

Основна частина:

3. Психокорекційний тренінг «Професійна самотність».

Розроблений психокорекційний тренінг *базується* на когнітивно-поведінкових традиціях та *призначений* для роботи з рятувальниками, які безпосередньо брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій.

Основна мета тренінгу – купірування деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії, відчаю.

Основні завдання психокорекційного тренінгу:

- «опрацювання» вражень, реакцій і почуттів, що були отримані рятувальниками в роботі з постраждалими;
- розуміння структури і змісту подій, що відбулися, та реакцій на них;
- зменшення індивідуальної та групової напруги;
- зменшення відчуття унікальності та неадекватності власних реакцій;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності і розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги в разі потреби.

Ключовими завданнями цього тренінгу є включення глибоких емоційно-позитивних переживань.

Науково-теоретичне та практичне забезпечення. В основу побудови програми лягли положення та вправи, запропоновані у працях відповідного спрямування вітчизняних та зарубіжних психологів-дослідників і практиків, зокрема В. Барка, Т. Василюшиної, І. Вачкова, В. Клименка, В. Лефтерова, Л. Мороз, П. Лушина, В. Петровича, Є. Рогова, Н. Самоукіної, Л. Терлецької, К. Харрарі, Н. Хрящевої, Т. Яценко [37, 98, 100, 165, 207].

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ «Професійна самотність»

Місце проведення занять: кімната для психологічного розвантаження зі стільцями, розташованими по колу (кімната повинна мати площу близько 30 м²), відеотехніка, аудіотехніка, фліп-чарт.

Матеріальне забезпечення:

➤ для тренерів: м'яч, 10 аркушів ватману формату А-1, маркери для здійснення наочних записів (25 шт.), клей, аудіозаписи з релаксаційним комплексом, світлонепроникні пов'язки на очі, свічка, ваза, продукти для кави-брейк;

➤ для учасників: папір формату А-4, ручки.

Цільова група тренінгу: рятувальники, які безпосередньо брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій.

Кількість учасників: 12-15 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 8 годин.

Кількість тренерів: провідний тренер та два помічники (психологи-фасилітатори).

Методика проведення психокорекційного тренінгу:

Знайомство тренера з групою, встановлення психологічного контакту:

- тренер вітається з аудиторією, коротко розповідає про себе;
- всі учасники тренінгу знайомляться з тренером і всією групою, називаючи своє прізвище, ім'я та по батькові.

Тренер: *«Сьогодні разом з вами я хотів би обговорити ваші переживання і почуття, які ви відчували під час та після перебування в осередку надзвичайної ситуації.»*

Ви молодці, що впоралися з поставленим завданням за короткий термін. Саме ви допомогли постраждалим.

Ви витримали великі фізичні і психологічні навантаження, впоралися з покладеною на вас відповідальністю, але, напевно, вас турбують емоційне напруження, тривога, негативні думки з приводу того, що сталося. Сьогодні ми всі разом спробуємо це обговорити і розібратися у наших внутрішніх відчуттях.

Досвід показує, що саме цей психокорекційний тренінг необхідно використовувати після складних трагічних подій. Нещодавня надзвичайна ситуація, безумовно, є трагічною подією, тож цей тренінг дуже корисний. Він дає можливість висловитися і зрозуміти думки та почуття, які виникли у вас у зв'язку з тим, що сталося. Тому все, що буде тут обговорюватися, ми будемо вважати нормальним. Це допоможе вам розібратися у своєму стані і почуттях, які зараз здаються трохи дивними і невизначеними.

Для того щоб наш психокорекційний тренінг був більш ефективним, потрібно дотримуватися низки правил:

1. *Ви маєте право не говорити і не обговорювати те, чого не захочете, але ви обов'язково повинні назвати своє ім'я і ставлення до того, що трапилося, коротко розказати про вашу безпосередню участь.*

2. *Дотримання конфіденційності: те, що відбувається і обговорюється в групі, стосується тільки групи і не виноситься за її межі.*

3. *Ваші відповіді не будуть записуватися без вашої згоди.*

4. У роботі не передбачається оцінювання, критика та винесення вироків.

5. Група працює з перервами, але є можливість залишати її на деякий час, для того щоб усе ж таки повернутися, якщо цьому не заважають невідкладні обставини».

(Для тренера: для зручності роботи вищезазначені правила можна написати на ватмані формату А-1.)

Тренер: «Під час самого обговорення ви можете відчувати себе трохи гірше, але це нормальне явище, звичайний наслідок дотику до болісних проблем. Це дає вам можливість у майбутньому протистояти стресам.

Головне завдання нашого тренінгу і полягає в тому, щоб у вас у подальшому не виникали негативні стани, пов'язані з цією трагічною подією.

Ваша діяльність пов'язана з дією різних стресогенних факторів. Постійно присутня небезпека для здоров'я, невизначеність і раптові зміни обставин професійної діяльності, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу великого потоку інформації, напружена увага, висока відповідальність за якість виконання завдання вимагають мобілізації всіх фізичних і психічних можливостей співробітника, його вміння управляти своїми почуттями і станами.

Для вас украй важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно розрядити психічну напруженість, що виникла, зняти негативний емоційний стан і втому, віднайти внутрішню стабільність, знизити больові відчуття. Не менш важливою у вашій діяльності є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію, збирати воедино всі фізичні і психічні сили.

Це підтверджується декількома обставинами.

По-перше, переживання гострих і хронічних несприятливих психічних станів призводить до істотного зниження ефективності професійної діяльності фахівця. Вченими доведено, що сприятливий психічний стан підвищує ефективність дій приблизно на 20 %, м'язову силу – до 90 %, чутливість зору і слуху – на 35-65 %, знижує кількість помилок і неточностей у діях у 5-10 разів! При цьому поліпшуються увага, спостережливість, кмітливість; знижується стомлюваність. Негативні переживання, навпаки, спричиняють розсіювання уваги, перенесення її з об'єктів спостереження на внутрішні процеси і стани, зниження вольової готовності до негайних дій.

По-друге, тривале перебування під впливом негативних емоційних станів (тривоги, очікування невідомого, незадоволеності, злості тощо), невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів рано чи пізно обов'язково вплине на організм людини. Ще в давності був помічений зв'язок між емоціями людини і її фізичним станом. Вважалося, що потреба постійно стримувати емоції руйнує серце; заздрість і злість уражають органи травлення; сум, зневіра, туга прискорюють старіння; постійний страх завдає шкоди щитовидній залозі; невтішне горе спричиняє цукровий діабет. Сьогодні вже добре відомо, що тривалі нервові перевантаження здатні зруйнувати найміцніший організм.

По-третє, нездатність управляти своїми почуттями і настроєм негативно позначається на взаєминах з колегами, членами родини, призводить до виникнення психічної несумісності, конфліктів, ворожнечі тощо.

Підтримці сприятливих психічних станів значною мірою сприяють зовнішні фактори: раціоналізація режиму, інтенсивності, складності завдань професійної діяльності; висока соціальна захищеність; сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі; нормалізація режиму харчування і відпочинку та ін. Однак вирішальна роль тут належить засобам внутрішньої оптимізації станів – прийомам психічної саморегуляції, про які ми будемо багато говорити під час нашого тренінгу».

Вправа «Затиск»

Тренер: *«Сядьте всі у крісла; не повертаючи плечей і тулуба, озирніться, притиснувши підборіддя до ключиці... Підніміть вгору або висуньте вперед плечі... Торкніться пальцями руки задньої ніжки стільця...*

У певних м'язах або суглобах у вас виникло локальне напруження, затиск. Вам потрібно протягом декількох хвилин максимально точно виділити ту ділянку, де виник затиск, сконцентрувати в цій ділянці свою увагу і зняти затиск зусиллям волі.

Отже, знов приймаємо незручну позу, виділяємо місце, де виник затиск, концентруємо там свою увагу і розслабляємо його...

Хто виконав вправу, голосно говорить: «Готово!». Отже, почали... Дякую.

Сподіваюся, всі встигли за цей час зняти свої м'язові затиски? Давайте обговоримо ваші успіхи. У кого виникли труднощі зі зняттям затисків? Як ви подолали ці труднощі? Нехай кожен учасник розповість про свій досвід усім іншим – це буде корисно для всіх».

Вправа «Скидання нервової напруги рухом»

Тренер: *«Ми з вами знаємо реакцію організму на стрес. Основою цієї реакції є викид у кров гормонів катехоламінових груп – адреналіну і норадреналіну, які викликають скорочення гладкої мускулатури кровоносних судин скелетних м'язів і в такий спосіб забезпечують більшу подачу крові до м'язів, насиченої киснем та поживними речовинами.*

Але уявіть собі ситуацію, коли гормони виділилися в кров, кровоносні судини розширилися, а ви застигли на місці або змушені не робити активних рухів. Що ж відбувається при цьому? Кисень, який є окислювачем для поживних речовин, що переносяться кров'ю, не надходить у достатніх кількостях; м'язи, які не працюють, не можуть використовувати поживні речовини, що надходять до них. Зрештою, м'язи «забруднюються» не окисленими до кінця продуктами розпаду, тобто відбувається отруєння внутрішнього середовища організму й інші неприємні явища. Також і самі гормони, розпадаючись при недостатній кількості кисню в крові, перетворюються на отруйні сполуки. Найпростішим і дуже корисним виходом з такої ситуації є старий випробуваний засіб – відразу ж після стресової ситуації організму необхідно дати фізичне навантаження: віджатися, присісти, пробігти не-

лику дистанцію. Цим ви очистите організм від продуктів розпаду й уникнете накопичення шкідливих речовин у м'язах і крові.

Також необхідно робити і з м'язовими затискачами. Якщо відчуваєте непорядок, «застій» в якійсь групі м'язів, дайте для неї фізичне навантаження, після цього розслабтеся. Для кращого розслаблення розімніть ці м'язи руками; якщо не дотягується, попросіть товариша пом'яти вам це місце. Якщо нема кого попросити, помніть м'язи об якийсь твердий предмет, поперевертайтеся, покатайтеся розслабленою спиною по пластиковій пляшці з гарячою водою тощо».

Далі тренер пропонує **експрес-метод зняття м'язової напруги**.

Тренер: «Якщо вам необхідно швидко скинути напругу, зробіть так: поставте ноги на ширину плечей, зігніть руки в ліктях, стисніть пальці в кулаки, зробіть повний вдих, затримайте подих і напружте все тіло від голови до пальців ніг на 10 секунд. Після цього зробіть довгий видих і розслабте всі м'язи тіла.

Повторіть цю вправу три рази. Після останнього повторення, зберігаючи розслаблене тіло, злегка підстрибніть угору і жорстко приземліться на п'яти, струснувши при цьому все тіло. Зробіть три таких стрибки».

Для того щоб більш ефективно скинути нервові і м'язове напруження, тренер пропонує виконати **вправу «Скеля»**.

Виконання вправи

Із групи обирається один учасник, якому зав'язують очі. Інші стають на стільці, розставлені по колу. Обраний учасник повинен пройти по цих стільцях. При цьому йому допомагають інші члени групи, які ніби передають його з рук у руки. Таку процедуру повинен пройти кожен член групи.

По закінченні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники висловлюються про те, що нового вони дізналися. Якщо хтось не зміг виконати вправу або через силу щоразу змушував себе робити це, йому пропонується вибрати зі складу всієї групи людей, яким він довіряє страхувати себе, і виконати вправу разом з ними.

Коментар:

Страх ходіння із зав'язаними очами може бути пов'язаний з раніше отриманими травмами, . Травматична подія могла відбутися в ранньому дитинстві, бути витиснутою і не пов'язуватися у свідомості з актуальним страхом ходіння із заплющеними очами. У такому випадку страх стає несвідомим і не піддається раціональному аналізу.

Тренер: «Дихання є основою руху не лише тіла, а й психіки. Робота з диханням дозволяє значно корегувати емоційний стан людини. Дихання – це ключ до оптимального стану психіки в стресових умовах. Правильно поставлене дихання – це саморегулятор психіки. Кінцева мета тренувань дихання полягає в тому, щоб у будь-яких умовах воно самотійно, без свідомого контролю, входило в потрібний режим роботи. Щоб у стресовій ситуації подих не перехоплювало, даючи тим самим можливість розвинути страху. Щоб при невеликих фізичних навантаженнях на тлі сильного стресу не було гіпер-

вентиляції легенів з усіма відповідними наслідками. Це як їзда на велосипеді. Якийсь час треба контролювати кожен рух, а потім усе виходить автоматично. І вже на все життя».

Тренер пропонує учасникам тренінгу виконати вправи, спрямовані на роботу з диханням.

Тренер: *«Хочу нагадати вам про те, що дихання є основою будь-якої вашої діяльності. Встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання, при якому вдих відбувається швидко й енергійно, а видих – повільно, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих, навпаки, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюють певне психічне напруження. Дихання регулює психологічний і фізичний стани людини. Зараз ми з вами виконаємо декілька простих вправ, націлених на те, щоб ви опанували своє дихання».*

Вправа «Видихання втоми»

Тренер: *«Ляжте на спину, розслабтеся, встановіть повільне і ритмічне дихання. Як можна яскравіше уявіть, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу. Робіть повний вдих з видихом. Затримайте дихання на видиху на 7-10 секунд».*

Вправа «Прес»

Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самовладання, впевненості у своїх силах, свідомого управління ситуацією або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану.

Тренер: *«Уявіть всередині себе, на рівні грудей, потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчуєте в грудях цей прес, його тяжкість, міць. Здійснюючи повільний, тривалий видих, подумки «опускайте» прес вниз, уявляючи, як він пригнічує, витісняє все, що накопичилося в тілі: психічну напруженість, негативні емоції тощо. Відчуйте, як прес ніби вистрілює негативні переживання в землю».*

Тренер: *«Для більш результативного проведення нашого тренінгу необхідна наступна вправа, пов'язана з диханням, – «Активуюче дихання»:*

- глибокий вдих (тривалість не менше 3 секунд);
- різкий форсований видих з утрудненням (за рахунок напруги м'язів язика і гортані) через ніс.

Цю вправу необхідно повторити не менше 5-6 разів.

Тренер пропонує поставити виниклі запитання, висловити думки, коментарі, поділитися власним досвідом.

Тренер: *«Життя влаштоване так, що кожна мить, кожен день ми щось втрачаємо. Це як матеріальні, так і духовні цінності: улюблені речі, дорогоцінні хвилини життя, здоров'я, рідних і коханих для нас людей, наших дітей...*

Іноді втрата для нас нічого не значить, і ми просто не звертаємо на неї уваги. Але коли втрата пов'язана з близькими людьми, ми втрачаємо весь сенс життя. Руїнуються всі наші надії, бажання, мрії. Ми немов вмираємо з цією людиною, залишаючись жити на землі. Ми забуваємо про наші невідкладні повсякденні справи, обов'язки, про живих близьких для нас людей, про наші плани і мрії. Ми повністю занурюємося у свій душевний біль, у свої страждання. Ми не бачимо і не чуємо тих, хто оточує нас. Є тільки біль і нічого іншого. Наше життя перетворюється на постійні страждання і звинувачення себе в тому, що трапилось. Ми щодня «гриземо» себе, завдаючи болю собі і тим людям, що нас любить. Ми несвідомо вбиваємо себе і мучимо оточуючих. Але це все відбувається з нами саме тоді, коли сталася особиста втрата близької людини...

Зараз я хотіла б поговорити про чужі втрати і повернутися до трагедії, внаслідок якої саме ви змушені були діставали загиблих, іноді це були діти. Будь ласка, дайте відповіді на ці запитання:

- Що ви побачили, приїхавши на місце надзвичайної ситуації?
- Якою була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що відбулося?
- З чого почали свою роботу?
- Чи правильною була обрана тактика професійних дій з першого разу в осередку надзвичайної ситуації?

Ви маєте можливість поставити питання один одному. Це допоможе пояснити і сформуванню об'єктивну картину події. Питання ви можете задавати тільки після того, як висловиться оповідач. Хто зловить м'яч, той і почне».

(Для тренера: використовувати м'яч для того, щоб розпочати роботу. Потрібно заохочувати групу до перехресних питань, які допомагають прояснити картину подій, адже кожна людина сприймає світ по-різному. Для відновлення картини тренер може використати відеозаписи, зроблені під час проведення аварійно-рятувальних робіт.)

Тренер: «Після того, як ми відновили картину подій, я прошу вас перейти до розповіді про свої внутрішні психічні реакції, тобто власні переживання. Висловитися повинні всі, без винятку. Аби вам було легше зібратися з думками, я прошу вас відповісти на такі запитання:

- Як ви реагували на подію?
- Що для вас було найжахливішим з того, що трапилось?
- Чи переживали ви щось подібне у вашому житті раніше?
- Що викликало у Вас такі почуття, як страх, занепокоєння, тривога?
- Що з того, що ви побачили, почули, відчували (можливо, це навіть запахи), запам'яталося найбільше?
- Якими були ваші враження про те, що відбувалося навколо?

Ми розуміємо, що це вас турбує, викликає занепокоєння, але ця подія залишилася в минулому. І кожен з вас розуміє, що тут знаходяться люди, які пережили подібні почуття та емоції».

(Для тренера: якщо спливе негативізм по відношенню до керівників, то потрібно пояснити раціональність розпоряджень. А також запропонувати обговорити це питання пізніше, тому що це не є головним завданням тренінгу. Питання повинні бути написані на ватмані, тобто бути наочними. Заохочуйте учасників відповідати один одному, допомагайте обговоренню, повторюйте запитання, перефразуйте висловлювання, які відображають почуття учасників. Вони повинні відчувати, що будь-які почуття й емоції мають право на існування. Тренер втручається, якщо правила тренінгу порушені або учасники висловлюють критику один до одного.)

Тренер оголошує **перерву**.

Після перерви тренер обирає блок вправ залежно від тих негативних психічних станів, які були визначені в результаті отриманих даних «Опитувальника суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності», а також попередніх вправ цього тренінгу.

Якщо у групі були виявлені ознаки деперсоналізації та соціальної ізоляції, тренер використовує окремі вправи з блоку «**Деперсоналізація та соціальна ізоляція**» (Додаток Е).

Якщо у групі були визначені ознаки емоційного відчуження та песимізму, тренер використовує окремі вправи з блоку «**Емоційне відчуження та песимізм**» (Додаток Ж).

Якщо у групі були виокремлені ознаки апатії та відчаю, тренер використовує окремі вправи з блоку «**Апатія та відчай**» (Додаток З).

Після виконання окремого блоку вправ тренеру необхідно провести «**Базову техніку саморегуляції**» (вона дає дуже швидкий ефект):

1. *Сядьте так, щоб вам було зручно.*
 2. *Покладіть одну руку на пуп, а другу на груди.*
 3. *Зробіть глибокий вдих, на початку якого необхідно трохи вип'ясти живіт, а потім підняти груди (зробіть хвилеподібний рух). Вдих робиться протягом 2 секунд.*
 4. *Затримайте подих на 1-2 секунди, тобто зробіть паузу.*
 5. *Зробіть повільний і плавний видих протягом не менше 3 секунд (видих повинен бути довшим, ніж вдих).*
 6. *Потім знову глибокий вдих, без паузи, тобто повтор циклу.*
- Повторіть 2-3 подібних цикли (максимально можна виконувати 5 подібних циклів).*

По закінченні цієї вправи тренер говорить про те, що є низка профілактичних технік, які дозволяють мінімізувати наслідки пережитих стресових ситуацій, одержати психологічний відпочинок.

Зокрема, це трансова техніка «**Пошук безпечного і ресурсного місця**». Тренер пропонує виконати її спершу в складі групи, а потім навчитися використовувати її самостійно.

Тренер: *«Вважаю, що вас як рятувальників не лякає слово «транс». Це такий же природний стан, як сон або голод. Кілька разів на день кожна людина буває в трансі різної глибини, тільки вона, як правило, не знає, що це*

так називається. Згадайте стани засинання і пробудження або уважний перегляд цікавого фільму по телевізору. Отже, усе це транс, тобто зосередження вектора уваги всередині себе або на чомусь зовні.

Чим же для нас цікавим є цей стан? Якщо говорити спрощено, то цей стан характеризується зниженням активності лівої логічної півкулі і підвищенням активності правої образної півкулі. Це значить, що підсвідомість, мова якої – образи і метафори, починає свою активну роботу. У чому ж полягає її робота? У нормалізації функцій всього організму, у збереженні його цілісності і безпеки. Наша свідомість, наше логічне мислення дуже часто смертельно діють на весь організм, дають неправильні команди.

Повернемося до трансу. Для чого ж він потрібний у нашій ситуації? Для того, щоб дати організму тайм-аут, хоча б якийсь час на відновлення, на те, щоб зняти контроль свідомості з її командами, обумовленими складним оточенням: «зберися», «напружся», «зосередься», «подивися туди», «стій так» тощо. Як це можна зробити? Можна відволікти свідомість, «приспати» її пильність, можна зробити багато чого...

Сядьте зручно. Зараз ми з вами зробимо одну корисну **вправу**, помандруємо у вашій пам'яті.

Для початку ввійдіть у стан розслабленого чекання... «Перегляньте» себе зсередини... Послухайте своє дихання...

А тепер вам необхідно знайти у своїй пам'яті два важливі спогади. Вони можуть належати до будь-якого періоду вашого життя, бути пов'язані з чим завгодно.

Перше, що я прошу вас згадати, це одне особливе місце. Таке місце, де ви колись почували себе в повній безпеці. Можливо, це куточок у дитячій кімнаті, або коліна батька в дитинстві, або галявина в лісі, де ви були колись, або щось ще... Коли кожний з вас знайде цей спогад, дайте мені знати про це, злегка піднявши ліву руку... Дуже добре...

Більша частина групи приблизно через 3 хв. піднімає руки. Тренер підходить до тих, хто залишився з опущеними руками.

Якщо вам важко відшукати подібне місце у своїх спогадах, то подумайте, чи можна те місце, де ви знаходитесь зараз, вважати безпечним? (Ті члени групи, хто залишився, піднімають руки.) Добре... Тепер, повільно опускаючи ліву руку, відкладіть знайдений спогад на «ближню полицку» своєї свідомості. Він нам незабаром дуже знадобиться... Добре...

А тепер я прошу вас згадати щось таке, що було б вам дуже приємним, наповнило б вас теплом, впевненістю в собі, енергією, іншими гарними емоціями і почуттями. Що це може бути? Сімейне свято, перемога на змаганнях, компанія гарних друзів, а може, якимсь відоме вам місце, куди ви приходили або приходите відпочити і набратися сил. Переворушіть свою пам'ять, згадайте... У кожного це вийде, просто не може не вийти... Добре...

А тепер ті, хто знайшов подібний спогад, постарайтеся зробити його «яскравішим» і підніміть праву руку. Якщо хтось відчуває труднощі, не хо-

діть далеко, пошукайте такий спогад у сьогоднішньому дні... Дуже добре... (приблизно через 5 хвилин вся група піднімає праву руку).

Тепер, повільно опускаючи праву руку, відкладіть і цей спогад на сусідню «поличку» у своїй свідомості... Він також нам незабаром знадобиться.

Перевірте свій стан розслаблення..., сядьте зручніше..., перегляньте зсередини своє тіло, розслабте напружені місця..., відчуйте опору під собою, її надійність.

Зараз вам нічого не треба буде робити... Не треба буде навіть слухати мене... Адже можна слухаючи не чути і чути не слухаючи... Усе, що зараз відбудуватиметься, усі звуки, що будуть доходити до вас, через деякий час перетворяться на звуки ваших спогадів... І якщо комусь захочеться закрити очі, він може це зробити... Якщо хтось захоче тримати очі відкритими, нехай буде так, це не має значення... Добре...

Прислухайтесь до свого подиху... До вдиху... І видиху... Повітря при вдиху трохи холодніше, а при видиху трохи тепліше... Ледве холодніше... І ледве тепліше...

Відчуйте, немовби з кожним видихом ваше тіло стає все більш розслабленим... А дихання з кожним вдихом усе спокійніше... Вдих... Видих... Вдих... Видих...

А тепер... уявіть,... що ми... подорожуємо... Подорож у вашу пам'ять... У ваш перший спогад, ... у спогад про те добре і безпечне місце,... яке ви знаєте... Згадайте...

Я не знаю,... де це було... Я не знаю,... коли це було з вами... Хто був поруч з вами... у вашому спогаді... Я знаю тільки одне... Це добрий спогад... про безпечне місце,... де ви були колись...

І можливо,... ви бачите якісь образи і картини свого спогаду... Вони можуть бути в яскравих фарбах... А можуть бути і не кольоровими... або в сірих тонах...

І якщо ви бачите картини й образи, ... до вас можуть дійти ті звуки, що звучали колись там... Голосні або не дуже ... Виразні або ледь відчутні...

І якщо ви можете бачити образи і картини свого спогаду... свого безпечного місця, ... чути звуки цього місця, ... може, до Вас прийдуть і відчуття, що є там,... які були з вами тоді... Запахи... Легкі дотики... Подив ... А разом з ними прийдуть і настрої, і той стан захищеності, ... умиротворіння, ... і спокою, ... які були тоді ... Відчуйте все це...

Побудьте у своєму спогаді... Подивіться навколо... Послухайте... Відчуйте...

А через якийсь час я запрошу вас продовжити подорож... А поки насолоджуйтеся... тим місцем, де ви знаходитесь...

А тепер... я пропоную вам... залишити те місце, де ви зараз знаходитесь, ... і зробити невелику прогулянку... Прогулянку по тихій алеї... старого парку... Пройтися повз вікові дерева, ... дивлячись по сторонах... шарудячи ногами по торішньому листю... вдихаючи аромати свіжості... слухаючи тишу, ... підставляючи щоки легкому подиху вітерцю...

Подивіться уважно навколо... Десь там ви побачите... старий ставок... і ослін на його березі... у тихому, затишному місці... Підійдіть, подивіться навколо... Сядьте на цей ослін...

Улаштуйтеся зручніше... Дуже добре... Так, щоб нічого не заважало вам... (переважна частина групи змінює пози).

Подивіться навколо ще раз... На ставок... На вікові дерева на березі ставка... На небо... Послухайте тишу... Отримайте задоволення від того, що можна... просто так сидіти,... розслабитися,... відпочивати... і нічого не робити,... і нікуди не поспішати...

Посидьте так якийсь час... І, може, до вас... знову прийдуть спогади... Тільки тепер це будуть... інші спогади... Спогади про те, що вам дуже приємно... Спогади про те, що наповняє вас теплом,... впевненістю в собі,... енергією,... іншими гарними почуттями...

Ті спогади, що ви вже знайшли сьогодні... Спогади про гарне,... радісне,... сильне,... добре,... Подію... Місце... Людей... Я не знаю, що це... Але я знаю, що це важливий для вас,... гарний,... потрібний... спогад...

І якщо він вже приходив до вас,... то, можливо,... ви вже бачите якісь образи і картини... І чуєте якісь звуки,... голоси,... музику вашого спогаду... І з цим приходять відчуття і почуття,... що сповнювали вас тоді... Може, це радість,... гордість,... відчуття щастя,... сили,... впевненості в собі... Можливо, якісь ще важливі і потрібні для вас почуття...

Побудьте в цьому спогаді... Подивіться... Послухайте... Відчуйте...

Наповняйтеся цими добрими,... потрібними і важливими для вас почуттями... Візьміть їх із собою,... у себе... Це ваше багатство... Це ваша сила... Це допомога вам у важку хвилину... Це те чарівне джерело,... відкіля ви можете завжди черпати силу і яке ніколи не висохне...

Запам'ятайте це джерело... Запам'ятайте ці відчуття,... цю життєву силу, що вливається у вас... Запам'ятайте дорогу до нього... Щоб приходити, коли захочеться,... коли знадобиться,... коли нікуди буде йти... Запам'ятайте...

Побудьте ще деякий час у своєму спогаді... Насолоджуйтеся ним... Візьміть з нього стільки, скільки вам необхідно... Візьміть із собою...

І зараз ви знову сидите... на ослоні... на березі старого ставка... у старому тихому парку... Ваш спогад розсіявся, як туман... Але у вас залишилися почуття цього спогаду... Сила,... упевненість,... енергія,... спокій... Щось ще... Вони тепер ваші... Вони тепер з вами... Відчуйте їх у собі з повною силою...

І тепер можна встати... Розім'яти ноги... Потягнутися злегка... і озирнутися уважніше навколо...

Десь поруч повинні бути кам'яні сходи нагору... У верхню частину парку... Подивіться навколо... Це старі сходи... У них 10 кам'яних, стертих часом... сходинок нагору... Їх пильнують кам'яні леви... А, може,... це просто великі кам'яні кулі по їхніх боках... Підійдіть до сходів... Поставте ногу на першу сходинку... Подивіться вгору... Там світле, яскраве небо... Там яскравіші фарби і голосніші звуки... І ми зараз підемо туди... І з кожним кроком,...

з кожною сходинкою... світло буде яскравіше,... звуки будуть голосніші... І там, угорі... на десятій сходинці... ви зможете повернутися,... сповнені сил,... бадьорості... і добре відпочилими...

А зараз почнемо підйом... Перша сходинка... Друга... Третя... Звуки голоснішають... Четверта... П'ята... Шоста... Світло стає яскравішим... Сьома... Восьма... Дев'ята... Ми вже біля мети!... Десята сходинка!!!... Ми піднялися нагору... Тут яскраве світло,... голосні звуки... Тепер ви можете повернутися сюди... відпочилими,... сповненими сил,... енергії і бадьорості... І для цього вам потрібно буде тільки зробити повний вдих і просто відкрити очі... І кожен з вас розраховує для цього на ту кількість часу, яку йому необхідно...

Просто зробіть повний вдих і відкрийте очі... (за 2-3 хв. група виходить із трансового стану).

Чи немає в кого-небудь важкості в голові, легкого головного болю, важкості в тілі або якихось ще неприємних явищ?

Коментар:

Подібні явища іноді виникають при занадто швидкому виході з трансового стану. Для того щоб їх позбутися, необхідно знову занурити людину в транс і вивести її відтіля з потрібною їй швидкістю.

Отже, майже усі вже повернулися з «подорожі». Як відчуття? (Група відгукується про отриманий досвід позитивно, багато говориться про гарний актуальний стан, співробітники почувають себе бадьорими, відпочилими.)

Як ви змогли переконатися на власному досвіді, відчуття приємні, користь велика. Така процедура дозволяє за короткий час одержати повноцінний відпочинок. Думаю, навряд чи хтось засумнівається в корисності такої навички для майбутньої вашої діяльності. Може, в когось виникли запитання, є бажання висловитися?

Якщо ви хочете ввійти в якийсь свій спогад і взяти з нього щось для себе корисне, вам необхідно свій спогад **побачити, почути і відчутти**. Коли ви побачите картини, почувете звуки свого спогаду і наповнитесь його відчуттями, отоді він стане об'ємним і ви зможете бути в ньому, а не спостерігати збоку. Отже, побачити, почути і відчутти – ось головний секрет.

Крім того, тепер у вас є стежина до вашого безпечного місця (перший спогад). Там ви можете просто відпочивати, засинати, коли це важко зробити у звичайний спосіб, ховатися від нав'язливих міркувань тощо. Застосувань у цього місця безліч.

Також у вас є стежина до вашого ресурсного стану (другий спогад). Коли відчуваєте, що душевні сили на межі, пройдіться цією стежиною і ви одержите там підкріплення. І чим сутужніше вам буде, тим більше підкріплення ви отримаєте.

Запам'ятайте, яким буде загальний план вашої самотійної подорожі:

➤ визначитись, куди ви підете: у безпечне місце або в ресурсний стан; згадайте потрібну ситуацію;

- влаштуйтеся зручніше, виберіть місце, де вас ніхто не потурбує протягом 10-15 хвилин;
- згадайте наш з вами тренінг і той стан, у якому ви тільки що були;
- увійдіть у стан розслаблення (це ви вже добре навчилися робити);
- зосередьтеся на своєму подиху, послухайте його, відчуйте вдих і видих (це допоможе позбутися думок, що заважають,);
- входьте у свій спогад, починайте з того, що виходить першим: будуть це образи, звуки або відчуття – не важливо, необхідно тільки, щоб усі три модальності були задіяні;
- відпочивайте у своєму спогаді, подорожуйте в ньому, набирайтеся сил;
- для повернення вам потрібно буде тільки подумати про це, уявити себе відпочилим, таким, що набрався сил і виніс для себе зі спогадів усе необхідне; зробити повний вдих і просто відкрити очі».

Вправа «Дотик»

Стоячи обличчям один до одного, учасники стикаються своїми долонями. Потім одночасно роблять крок назад, не відпускаючи долонь. Потім ще крок назад, потім ще. При цьому підтримується постійний контакт очей і долонь, «відступ» продовжувати якомога довше. Якщо учасники вважають, що дійшли до точки, то починають зворотний процес. При цьому долоні надійно пов'язують партнерів.

Потім пари залишаються ті ж самі. Партнери стоять один перед одним на відстані 2-3 кроків. Потрібно гойднутися назустріч один одному, не відриваючи ніг від підлоги, щоб з'єднатися, взявшись долонями. Вийшло? Чудово! Тепер кожен робить крок назад і знову прямує назустріч один одному. Ще крок назад.

Вправа «Професійно важлива подія»

Тренер: *«Учасникам тренінгу необхідно пригадати подію з власного досвіду, що пов'язана з конкретною надзвичайною ситуацією. Відповісти на запитання: «Яка професійна ситуація запам'яталася вам при ліквідації цієї надзвичайної ситуації і яка стала для вас вирішальною?»*

(Для тренера: можливо, учасники будуть розповідати декілька ситуацій. Потрібно проаналізувати нетипові події з професійної діяльності, зрозуміти, чому подія трапилася, якою була поведінка рятувальника, чим вона була зумовлена, що на неї вплинуло, що було добре, а що ні. Зробити висновки про причини і можливі засоби усунення зроблених раніше помилок, недоліків або про досягнення ще більшого позитивного результату. Питання необхідно написати на папері. Відповіді слід перефразувати.)

Тренер: *«Зараз я знову попросила б вас описати свої емоційні, фізичні відчуття, а також стан уваги і пам'яті, які ви пережили на місці трагедії, коли інцидент уже завершився, коли ви закінчили аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи, на цей момент».*

(Для тренера: ставити питання про незвичайні переживання, про труднощі повернення до нормального режиму життя або роботи. Записувати емо-

ційні переживання потрібно на дошці (або на ватмані формату А-1) і залишити відкритим для всієї групи. Протягом тренінгу відбувається узагальнення реакцій учасників та нормалізація станів учасників групи.)

Під час цієї вправи в учасників тренінгу можуть виникнути негативні відчуття. Для їх усунення використовується вправа «Усунення негативного відчуття у кризовій ситуації».

Вправа «Усунення негативного відчуття у кризовій ситуації»

Тренер: *«Кожному учасникові тренінгу необхідно покласти свою праву руку на центр живота (на сонячне сплетіння), а ліву руку – на серце, і зробити повільний вдих. Після цього затримати дихання протягом 4-6 секунд, потім зробити видих.*

В одній серії вправу необхідно повторити 4-6 разів. При виконанні вправи в горлі не повинно бути відчуття болю або тиску».

Тренер: *«Таким чином ми відновили картину того, що відбулося, а також емоції та відчуття, які ви пережили під час аварійно-рятувальних робіт.*

У більшості з вас переважають _____ переживання, відчуття. Нічого страшного в цих переживаннях та реакціях немає, з часом ці ознаки будуть зменшуватися».

(Для тренера: обговорити переживання кожного учасника групи. Особливо приділити увагу ситуаціям, де рятувальники відзначилися найбільше, проявивши людяність та високий професіоналізм.)

Тренер: *«Біль, який ми відчуваємо після ліквідації надзвичайної ситуації, не мине сам по собі, але пережити його допоможе нам праця.*

Від нещастя нікуди не втекти. Ми можемо знайти причину, інших людей звинуватити, уявити, яким би було наше життя без цієї біди. Але все це не має значення. Нещастя вже трапилося. З цієї хвилини ми повинні почати відродження.

Важливо зрозуміти, що це один етап вашого професійного становлення підійшов до завершення. Якщо ви захочете затриматися на цьому етапі більше встановленого терміну, то втратите радість від своєї професії та її сенс. І ризикуєте втратити своє психічне здоров'я, відкрити шлях до професійного вигорання та професійної деформації.

Своє відродження ми почнемо з довіри, адже в найважчих стресових і екстремальних ситуаціях у кожної людини знижується саме рівень довіри».

Вправа «Довіра – це...»

Тренер розповідає притчу: *«Одного разу атеїст, прогулюючись уздовж рірки, послизнувся і впав униз. Під час падіння йому вдалося схопитися за гілку маленького дерева, що росло зі щілини скелі. Висячи на гілці, похитуючись на холодному вітрі, він зрозумів всю безнадійність свого становища: внизу – чорніли замшілі валуни, а способу піднятися нагору не було. Його руки, що трималися за гілку, ослабли.*

«Ну, – подумав він, – тільки один Бог може врятувати мене зараз. Я ніколи не вірив у Бога, але я, мабуть, помилявся. Що я втрачаю?». Тому він

заволав: «Боже! Якщо ти існуєш, спаси мене, і я буду вірити в тебе!». Відповіді не було.

Він покликав знову: «Будь ласка, Боже! Я ніколи не вірив у тебе, але якщо ти врятуєш мене зараз, я з цього моменту буду вірити в тебе».

Раптом Великий Глас пролунав із хмар: «О ні, ти не будеш! Я знаю таких, як ти!».

Він так здивувався, що мало не випустив гілку з рук. «Будь ласка, Боже! Ти помиляєшся! Я буду вірити!».

«О, ні, ти не будеш! Всі ви так говорите!»

Він благав та переконував.

Нарешті Бог сказав: «Ну, добре. Я врятую тебе... Тільки тобі необхідно відпустити гілку». «Відпустити гілку?! – вигукнув чоловік. – Ти думаєш, що я божевільний?».

Тренер: «Що ж таке віра і що ж таке довіра? Вам пропонується подумати і відповісти на запитання: «Що таке віра і довіра?», «Що допомагає і що заважає довіряти іншій людині?», «Що значить «довірчі» міжособистісні стосунки?».

Після всі по черзі обговорюють відповіді на ці запитання.

Вправа «Маятник»

Двоє учасників встають обличчям один до одного, третій стоїть між ними, закривши обличчя і розслабившись. Перші двоє, поклавши руки йому на плечі, починають його розгойдувати, поступово збільшуючи амплітуду коливань.

Вправа «Краще – гірше»

Тренер: «Кожен учасник групи продовжує речення:

- «Довіряти краще, тому що...»;
- «Довіряти гірше, тому що...».

(Можна поділити учасників на дві підгрупи). Оцінювання результатів вправи проходить у формі дискусії.

Вправа «Воскова паличка»

Група стоїть у колі, близько один до одного, виставивши долоні на рівні грудей всередину кола. Руки зігнуті в ліктях. У колі «Воскова паличка» (учасник групи). Його ноги «прибиті» до підлоги, а кісток у нього немає. «Паличка», закривши очі, хитається, група м'яко передає його від одного члена групи до іншого.

Вправа «Приказки»

Учасникам тренінгу пропонуються приказки, необхідно розкрити їхній зміст:

- У довірі, звичайно, необхідна обережність, але найбільше вона необхідна в недовірі.
- Де багато чого береться на віру, там часто сумніваються.
- Довіру потрібно завоювати, довірливих можна купити.
- Довіра породжує довіру.

- *Довірливість – мати недовіри.*
- *Довіряй лише тим, хто може втратити стільки ж, скільки ти сам.*
- *Довіряй слову більше, ніж паперам! А паперам – більше, ніж людині!*
- *Якби влаштували конкурс брехунів, то перемогти б зміг тільки той, хто говорив би правду.*
- *Здорова недовіра – добра основа для спільної роботи.*
- *Щира чесність живе часто, як перлина в брудній устричній раковині. Хто починає з того, що всім вірить, закінчує тим, що кожного вважає шахраєм.*
- *Ми не довіряємо людям тому, що не знаємо їх, або тому, що знаємо їх надто добре.*
- *На людину можна розраховувати, починаючи від певної суми.*
- *Наївність – рідна сестра невинності і двоюрідна – дурниці.*
- *Не довіряй тому, хто сам нікому не довіряє.*
- *Недовіра як метод виграє; недовіра як принцип програє.*
- *Недовірливість – мудрість дурня.*
- *Ніколи не довіряй першому зустрічному, наприклад, самому собі.*
- *Один момент розкриє вам лиходія, але чесний пізнається лише з роками.*
- *Він вже знав себе досить добре, щоб не довіряти іншим.*
- *Основна чеснота громадянина – недовіра.*
- *Природа не терпить пустоти: там, де люди не знають правди, вони заповнюють прогалини домислом.*
- *Риба, яка в кожному черв'яку бачить гачок, довго не проживе.*
- *Найстрашніша невіра – це невіра в самого себе.*
- *Станьте чесною людиною, і тоді ви зможете бути впевненими, що на одного шахрая у світі стало менше.*
- *Того, кому довіряють, за руку не тримають.*
- *Важко повірити, що людина говорить вам правду, коли ви знаєте, що на її місці ви б збрехали.*
- *Розумні люди знають, що можна вірити лише половині того, що нам кажуть. Але тільки дуже розумні знають, якій саме половині.*
- *Людині треба вірити, навіть коли вона говорить правду.*
- *Чесні люди – це пишна подушка, на якій шахраї засинають і жиріють.*

Вправа на тренування емоцій

Учасникам тренінгу необхідно зручно розташуватися в своїх кріслах. Після цього **тренер** починає читати текст:

«Нас чекає подорож у часі. Спочатку відвідаємо наше минуле, потім спробуємо зазирнути в майбутнє. Закрийте очі, увійдіть в образ сумного невдахи. Ви в порожньому кінотеатрі. У залі стоїть напівтемрява. Екран поки чистий, але ви знаєте, що зараз почнеться фільм про вас. Як він побудований, про що розкаже – не відомо. На душі цікавість, змішана з тривогою, вона зростає, за нею прорізується біль. Все найдорожче, що у вас було, зникло без во-

роття, та і його начебто й не було: минуле складається з одних неприємностей, розчарувань, принижень, образ... Пам'ять перебирає ці образи, йде глибше, до юності, до дитинства,... перше засмучення,... порожнеча фантика замість цукерки, сусідський хлопчик забрав іграшку і щось ще, і ще...

Екран засвітився, там рухаються чийсь силуети, тіні, люди... Вдивляється в екран, але без напруги, різкість поступово збільшується, ви починаєте впізнавати декого серед осіб. Подивіться, це ті люди, з якими вам доводилося зустрічатися в житті. Багато хто з них робив вам боляче, а хтось страждав через вас. Адже ви нікого не викликали сюди спеціально, але вони прийшли, вони тут, і, виходить, і вам, і їм це необхідно. Значить, ви повинні поговорити з кожним, хто прийшов.

Подумки увійдіть в екран, станьте учасником дії, говоріть кожному з кривдників приблизно таке: «Так, ти колись зробив так, що мені стало дуже боляче, але тепер це в минулому, цього немає, як ніколи не було. Я пробачаю тебе!..» І коли перед вами буде той, кого вже немає на цій землі, кажіть йому те ж саме, щиро, від усього серця: «Ти залишився в минулому, я тут по своїй волі, щоб попрощатися, але моє життя справжнє, я пробачаю тебе!».

Не затримуйтеся з ким-небудь через обов'язок, переходьте від людини до людини, але поговоріть з кожним, навіть з тими, хто не знайомий вам, і вислухайте кожного, і вибачте, і попросіть вибачення в тих, кому ви самі заподіяли біль.

Будьте ласкаві з усіма, особливо близькими: вони завдають нам найбільших страждань, але часом самі не відають, що творять... Пробачте їм усе.

Якщо з'являться сльози, не стримуйте їх... Плачте, плачте, сльози несуть полегшення, з ними вийде все, що мучило вас і давило, все, що не повернеться тепер уже ніколи.

Стоп! Подумки скажіть собі: «Досить, я побував у минулому, але лише тому, що сам цього захотів... Тепер я не той, що був раніше, моє життя справжнє. Все погане, що було, не має до мене ніякого відношення, в мені немає місця йому. Так, у житті було багато помилок, образ, розпачу, розчарувань, але я живу – значить, у мене вистачило сил усе пережити, значить, у мене вистачить сил рухатися далі; я роблю все, що в моїх силах, щоб не стати колишнім, я хочу стати оновленим, іншим... Я вже інший. Я мислю, відчуваю, дихаю, і вже це саме по собі – щастя, а раніше я цього не розумів, не знав, не цінував.

Все, що треба для щастя, зі мною і в мені. Є мета в житті і ніщо не заважає рухатися до неї. Я молодий, впевнений у своїх силах, я зроблю все, щоб життя було повноцінним, щасливим – я знаю, що це зможу».

Чітко сформулюйте конкретну мету, рух до якої наповнює життя радістю, сенсом. Діти, сім'я, робота... У кожного може бути щось своє...

Тепер перенесімося в майбутнє.

Чітко уявіть, що буде з вами через місяць, півтора року, два (але не більше). Відчуйте себе внутрішньо і зовні такими, якими хочете стати. Побудуйте свої образи самі, у кожного свої орієнтири. Побудуйте в такому стані.

Вправа «Робота зі стихіями»

Тренер: *«Закрийте очі і згадайте найчистіше легке ПОВІТРЯ, яким ви дихали коли-небудь. Повільний плавний вдих – і легке чисте повітря наповнює кисті рук, плечі; видих – і воно виходить через руки. Вдих – повітря заповнює ступні, гомілки, стегна, живіт, груди; видих – і воно плавно виходить через ноги. Вдих – повітря заповнює все ваше тіло. Властивості повітря – тепер властивості вашого тіла: легкість, прозорість, невагомність. Ви і є це чисте, прозоре і легке повітря.*

Уявіть собі ласкаву блакитну ВОДУ. Ви лежите в блакитному басейні. Вдих – і вода заповнює ваші руки, плечі. Видих – і вона виходить через руки. Вдих – і вода заповнює ваші ноги, видих – виходить через ноги. Вдих – і вода заповнює вашу голову, видих – виходить. Вдих – і все ваше тіло повністю наповнюється чистою блакитною водою. Ви розчиняєтеся в ній. Властивості води – тепер властивості вашого тіла і вашої психіки: плинність, рухливість, всепроникність.

А тепер уявіть, що бушує ВОГОНЬ. Ви вдихаєте його всією поверхнею тіла, і з кожним вдихом вогонь заповнює ваші руки, ноги, груди, живіт, голову. Ви заповнені бурхливим полум'ям, і властивості вогню – відтепер ваші властивості.

Уявіть собі легкий сріблястий МЕТАЛ. Повільний плавний вдих – і ваші руки і ноги заповнюються металом. Відчуйте, як властивості металу стають вашими властивостями: міцність, надійність, стійкість.

А тепер уявіть важку, пухку і надійну ЗЕМЛЮ. Ви лежите на землі і дихаєте всією поверхнею тіла. З кожним вдихом ви втягуєте в себе землю і, нарешті, розчиняєтеся в ній. І властивості землі – тепер ваші властивості: стабільність, надійність, впевненість.

І, нарешті, уявіть собі потужне красиве ДЕРЕВО. Вдих – ваші руки і плечі стають гілками цього дерева. Видих – і ви знаходите всі властивості цього дерева: гнучкість, граціозність, міцність».

Тренер: *«Сьогодні ми з вами визначили перелік негативних переживань, емоцій і ознак, які виникли у вас після ліквідації надзвичайної ситуації.*

Тепер важливо визначити, що ви будете робити в подальшому, як, власне, ви долатимете ці стані, тобто яким ви бачите своє майбутнє».

(Для тренера: надати право кожному висловитися. Якщо учасники не хочуть це говорити, то попросити їх намалювати групову картинку на ватмані (А-1), як вони уявляють своє майбутнє.)

Вправа «Взаємодопомога»

Тренер: *«Кожен учасник обводить на аркуші паперу контур своєї долоні. У центрі пише своє ім'я, в одному з пальців той прийом саморегуляції, який найбільше йому підійшов. Потім аркуші передають сусідові праворуч, він протягом 30 секунд пише свій прийом. Так, пройшовши через усе коло, власникові повертається намальована долонька з «рецептами».*

Питання для обговорення:

- *Про які нові прийоми та способи саморегуляції ви дізналися?*
- *Що із запропонованого вам можна спробувати, щоб керувати своїми негативними станами?»*

Вправа «Наші негативні стани»

Учасники на папері записують негативні емоції, пов'язані з цією трагедією. Потім аркуші згортаються і спалюються над свічкою, яку тримає тренер. *«Разом з ними, – говорить тренер, – нехай згорять усі негативні ваші переживання і думки».*

Вправа «Послання предків – захисний купол»

(Для тренера: вправа являє собою групову медитацію і проводиться зазвичай наприкінці дня, у сутінках або в темряві. Тренер просить групу зробити коло. У центрі кола тренер ставить запалену свічку.)

Тренер: *«Зараз ми проведемо стародавній обряд. Подивіться на вогонь. Уважно подивіться... На його колір... Рух... Форму... Дивіться уважно в середину полум'я... Вогонь – символ життя... З давніх часів вогонь шанувався нашими предками, йому приносили жертви, на його честь будували святилища...*

Дивіться на вогонь. Так сотні і тисячі років тому бачили його наші предки. Серед нас немає людини, що не мала б пращура, який би ось так не дивився на вогонь. Так само, як і ми зараз. Дивіться уважно... Вогонь зберігає в собі пам'ять про минуле... Кожен з нас носить у собі сотні тисяч поколінь своїх предків, мисливців і воїнів, їх доблесть і славу... Інакше не може й бути. Той, хто не був відважним і сильним, не залишив потомство, не зміг уберегти його. Тільки кращі люди продовжили свій рід. Таким був суворий непорушний закон життя...

Поверніться навколо, вдивіться в темряву за вашою спиною,... уважно вдивіться... Там стоять ваші діди, прадіди, прапрадіди, там стоять наші предки... Вони завжди там, за нашою спиною...

Простягніть праву руку в темряву... Її потиснув або міг потиснути ваш дід, учасник Великої Вітчизняної війни, тієї війни, що змусила весь світ здригнутися, в якій перед мужністю наших дідів людство схилило коліна...

А за спиною ваших дідів стоять ваші прадіди. Їх ви також могли ще застати, бачити на фотографіях, читати їхні листи... На їхню долю випала Перша світова, громадянська...

А на долю їхніх батьків, ваших прапрадідів, – Японська війна, 1905...

А на долю їхніх дідів – Вітчизняна війна 1812 року... І так далі, і нема кінця цьому переліку... Що не рід наш – то воїни, кавалери, герої... Вони стоять у нас за спиною, і немає в нас права зганьбити славу наших дідів і прадідів... І є в нас сила – сила людей, що били будь-яких недругів та ні перед ким не гнули спину... І є в нас мудрість століття, їхній досвід, їхній голос, що говорить нам у важку хвилину, як бути і що робити... Довіртеся цьому голосу, слухайте його – він ніколи не підведе, ніколи не обдурить... Пам'ятайте, що завжди у вас за спиною стоїть незлічене військо наших предків – кращих воїнів у світі...

Потисніть руку своєму дідові... Вдивіться у ваших предків, що йдуть у темний ліс... Розверніться до вогню... Закрийте очі... Зараз ви покладете руки на плечі один одному, і замкнеться ритуальне коло... Замкнеться ритуальне коло, об'єднає нашу силу і силу наших спільних предків... Уявіть, що руки, які лягають на ваші плечі, – це важкі, натружені руки наших батьків, дідів, прадідів, а на їхні плечі лягають руки їхніх дідів, прадідів, а на їхні плеч – руки їхніх батьків і так далі, до початку століть... Покладіть руки на плечі. Відчуйте в собі силу тисяч і тисяч чудо-богатырів... Наповніться нею... Наповніться непохитною впевненістю в собі і спокоєм... Пам'ятайте, ми відповідалі за те, що залишили нам наші предки... Відповідальні перед своїми дітьми, онуками, які ще не народились, і правнуками...

Відкрийте очі... Подивіться на вогонь... Відчуйте його тепло...

Зараз у нас велика сила... Наша спільна сила, яку можна спрямувати туди, куди ми захочемо...

Уявіть, що у вогні збирається наша сила, і від цього вогню починає рости прозорий купол, захисний купол, що накриває всіх нас... Згадайте найближчих для вас людей, подумайте про них, уявіть їх,... уявіть, що цей купол росте, розростається і накриває собою цих людей,... це місто, нашу країну,... нашу землю... Купол нашої сили вкриває нашу землю... Ми відповідаємо за наших близьких... Ми відповідаємо за нашу землю... Поки ми живі – буде так...

Відчуйте захист, що дає цей купол нашої спільної сили, побудуйте під ним...

І ось він починає зменшуватися... Стає все меншим і меншим... Перетворюється на вогонь... Протягніть руки до нього, підійдіть ближче... Візьміть частинку цього вогню, цього тепла, цього захисту і вкладіть його у своє серце, в свою душу... Колись вам знадобиться допомога, захист, сила, впевненість у собі, спокій... Покличте цю частинку вогню зі свого серця, зі своєї душі, і захисний купол накриє вас, дасть вам те, що необхідне в цей момент... Візьміть із собою частинку тепла...»

Якщо немає можливості зробити вправу «Послання предків – захисний купол» (наприклад, немає свічки), то тренер може провести вправу «Сила вашого роду».

Вправа «Сила вашого роду»

Тренер: *«Набуття сили свого роду – один з наріжних каменів набуття віри в себе, впевненості, надможливостей. Наскільки добре ви знаєте свою генеалогію? Які якості родового характеру вам притаманні?»*

Постарайтеся пригадати максимальну кількість своїх родичів, уявити їх, згадати поставу, інтонації голосу...

А тепер згадайте своє найулюбленіше місце відпочинку, де ви відчуваєте себе комфортно і спокійно...

Закрийте очі і уявіть, що разом з вами у тому ж місці знаходяться і всі ваші родичі. Ви їх бачите всіх відразу. Всі разом Ви дійсно схожі на дерево, яке має багато сильних розлогих гілок. І ви – одна з цих гілок. У ваших жилах тече кров багатьох поколінь ваших предків, їхні гени – ваші гени.

А тепер визначте кращого з вашого роду і злийтеся з ним воєдино. Пориньте в його життя... Як він працював? Як він спілкувався з людьми? Як він переживав перемоги і поразки?... Відчуйте силу його духу так, щоб ця сила стала вашою силою...

А тепер спробуйте підійти до інших, обраних вами представників роду... Зверніться до них, попросіть підтримки і захисту... Колись і вас не стане на цій землі, і ви для когось станете ангелом-охоронцем... І ваші нащадки будуть згадувати вас, пишатися вами...

Так попросіть цю силу зараз у своїх предків... Подякуйте їм і попросіть... Зробіть глибокий вдих, видих – і поверніться в цей світ...».

Вправа «Роздача і збирання каміння»

Учасників тренінгу просять з вази дістати жменю камінців, а потім сісти на підлогу по колу. Каміння – це частка душі, найдорожче, найсвітліше, що є в людини.

Учасники закривають очі, тримаючи в руках камінці. Тренер підходить до одного з учасників, торкається його плеча, той відкриває очі, встає і повинен роздати камінці іншим учасникам. Слід роздати всі наявні камінці іншим учасникам, при цьому необхідно залишити в себе один камінець. Кому і скільки дати камінців, вирішує сам учасник. Те, що роздано, не повертається.

Потім учасники розповідають, від чого залежало, кому і скільки камінців віддано, як кожен почувався, отримуючи камінці.

Тренер: *«На цьому наша зустріч завершується. Дякуємо за те, що ви проявили активність, ініціативність у розповідях про події, про свої переживання, думки, почуття. У свою чергу ми сподіваємося, що наша співпраця допомогла вам переосмислити те, що трапилося, і ваше ставлення до цього. Це дозволило вам зрозуміти, що ви не одні і те, що ви пережили, є прийнятним у такій ситуації і не виходить за рамки норми. Щиро дякуємо за участь!»*

Заклучна частина:

Психокорекційне заняття «Особистісний зріст».

Поняття особистісного зростання не визначається однозначно через значні відмінності в концепціях особистості. Кожен сучасний психокорекційний метод, що має особистісну орієнтацію, характеризується власною методологією розвитку особистості. Блок особистісного зростання в нашій програмі мав соціально-психологічну орієнтацію та був направлений на самопізнання і розвиток навичок соціальної перцепції.

На цьому етапі ми спиралися на методичні розробки і сценарій занять «Важке сходження до себе» А. С. Прутченкова [140].

Метою роботи в цьому блоці було створення умов для особистісного зростання професійно самотніх рятувальників. Беручи участь у вправах, рятувальники поступово розуміли, що головне – прийняти себе таким, яким ти є. Тільки приймаючи себе з усіма своїми слабостями і недоліками, тільки визнавши їх і одночасно зрозумівши свої сильні сторони, можна рухатися далі.

У процесі реалізації блоку особистісного зростання перед нами стояли такі завдання:

1. Створити умови для формування прагнення до самопізнання, занурення у свій внутрішній світ і орієнтація в ньому.

2. Розширити знання рятувальників про почуття й емоції, створити умови для розвитку здатності безоціночного їхнього прийняття, формування вміння управляти вираженням своїх почуттів і емоційних реакцій.

3. Сприяти формуванню навичок спілкування, вміння слухати, висловлювати свою точку зору, приходити до компромісного рішення і розуміння інших людей.

4. Сприяти усвідомленню своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнення.

У цій роботі ми дотримувалися таких принципів:

➤ принцип активності: члени групи постійно залучаються до різних дій: ігри, дискусії, вправи, а також цілеспрямовано спостерігають і аналізують дії інших рятувальників;

➤ принцип дослідницької позиції: рятувальники самі вирішують комунікативні проблеми, а ведучий лише спонукає їх до пошуку відповідей на поставі питання;

➤ принцип об'єктивації поведінки: поведінка рятувальників перекладається з імпульсивного рівня на об'єктивований; при цьому засобом об'єктивації є зворотний зв'язок, який подається за допомогою відеотехніки, а також інших учасників групи, які повідомляють своє ставлення до подій;

➤ принцип партнерського спілкування: взаємодія в групі будується з урахуванням інтересів усіх рятувальників, визнання цінності особистості кожного з них, рівності їхніх позицій, а також співучасті, співпереживання, прийняття один одного;

➤ принцип «тут і тепер»: члени групи фокусують свою увагу на діях і переживаннях, що наразі відбуваються і не апелюють до минулого досвіду;

➤ принцип конфіденційності: «психологічна закритість групи» зменшує ризик психологічних травм рятувальників програми.

Реалізація особистісного зростання забезпечувалася проведенням тематичних дискусій. У процесі роботи обговорювалися теми:

1. Власне минуле і сьогоднішнє: уявлення про себе; як я з'являюся перед оточуючими; моя найголовніша проблема; моє найгірше враження; чого я боюся; мої батьки; мій головний недолік і достоїнство; я серед людей; що мені не подобається в людях; хто я; я у вигляді тварини; життєвий шлях; мої сни.

2. Майбутнє, цілі й абстрактні поняття: яким я б хотів бути; життя без проблем; ким би я хотів бути; якби я був чарівником; три бажання; я через десять років; любов; ненависть; краса; добро; туга; свобода; самотність; сила; слабкість; залежність; незалежність; мужність; концентрація; напруга; страх; бажання.

3. Відносини в групі: наша група; моє становище в групі; моя проблема і відносини в групі; настрої з приводу сьогоднішньої зустрічі в групі; група у вигляді тварин; група у вигляді цирку; чарівник змінив групу; група в

пустелі; група воює з драконом; що я даю людям і чого я від них чекаю; портрети учасників групи.

Цей блок психокорекційної програми дозволив рятувальникам поліпшити саморозуміння і самопізнання, уточнити свої життєві цілі, напрями і способи бажаних змін, вирішити актуальні проблеми; сприяв модифікації поведінки і вдосконаленню особистості. На цьому етапі роботи були сформовані якості і властивості особистості, необхідні для подальшої роботи, спрямованої на навчання стратегіям ефективного спілкування.

4. Психокорекційне заняття «**Комунікативна компетентність**»

За допомогою цього заняття рятувальники навчалися таким навичкам, як вступ в розмову, уміння робити і приймати компліменти тощо. Вони вчилися регулювати періоди мовчання, підкреслювати привабливість фізичних даних, підвищувати роль невербальних методів спілкування, вивчали стратегії підходів до фізичної близькості.

У цьому блоці психокорекційної програми робився акцент на нові відносини. Це необхідний вихідний пункт для більшості професійно самотніх рятувальників. Однак велике значення мають також навички поглиблення відносин і вміння вирішувати проблеми. Впевненість у собі, безконфліктність і відвертість найбільш важливі при вирішенні зазначеної задачі. За допомогою нашої програми необхідно було навчити рятувальників ідентифікувати специфічні навички у спілкуванні та дослідити умови їхнього адекватного застосування, які полегшують перехід до більш близьких відносин.

Робота була спрямована не тільки на відпрацювання необхідних навичок спілкування та тренування експресивно-мовленнєвих умінь, а й на корекцію ставлення до інших людей, подолання внутрішніх конфліктів та активізацію самосвідомості. Вправи сприяли саморозвитку і підвищували готовність до прийняття себе та інших у спілкуванні.

Ми здійснили систематизацію окремих технік соціально-психологічної корекції. У ній переважно використовувалася експресивна техніка, рольова гра і групова дискусія.

Метою психокорекційного заняття комунікативної компетентності було підвищення ефективності соціальної взаємодії. На цьому етапі психокорекції активно формувалися вміння і навички спілкування з різними групами людей.

Завданнями роботи було:

1. Освоєння концепції комунікативної компетентності в партнерській взаємодії.

2. Відпрацювання навичок вступу в контакт з використанням сприяючих до контакту сигналів (вербальних, невербальних, паралінгвістичних).

3. Відпрацювання навичок активного слухання.

4. Навчання технікам зниження емоційної напруги в комунікативних контактах.

5. Закріплення навичок самоаналізу, саморозкриття і на основі цього зміна себе.

Використання в програмі експресивної техніки дозволило рятувальникам висловити свої почуття і ставлення до свого стану. Рольова гра допомогла здійснити пошуки ефективних форм взаємодії в рамках кооперації, виявити недоліки вже наявних стереотипів поведінки, а також закріпити моделі поведінки, що сприяють досягненню успіху, мета яких – психологічно нормальні контакти з іншими людьми. Групова дискусія забезпечувала зворотний зв'язок щодо поведінки в рольовій грі.

б. Лекція-семінар «Самотність – ресурс розвитку особистості».

Заключним етапом психокорекційної роботи були лекції-семінари на тему: «Самотність – ресурс розвитку особистості». Потім з учасниками програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження та здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів.

В рамках цього семінару рятувальники репрезентували свої повідомлення про те, які зміни в їхньому житті відбулися за період проведення психокорекційної програми, яким чином вони визначали і долали стан професійної деструктивної самотності. Кожен рятувальник зробив повідомлення з доповіддю про нові способи використання стану самотності для розвитку особистості.

В цілому розроблена нами психокорекційна програма сприяла зняттю емоційної напруги та тривожності, засвоєнню комунікативних навичок та підвищенню самооцінки, а також трансформації негативних форм самотності в позитивні. А основний результат, на наш погляд, полягав у тому, щоб підвести рятувальників до усвідомлення власної сили і відчуття здатності вирішувати свої проблеми самостійно, і не стільки «тут і зараз», скільки вибудувати життя за новими законами, з новим баченням зміненого себе, оточуючого, мінливого світу.

4.2 Оцінка ефективності психокорекційної програми для рятувальників ДСНС України

Розглядаючи різноманітні проблеми надання невідкладної психологічної допомоги постраждалим у наслідок надзвичайної ситуації, іноді не залишається можливості помітити той великий обсяг роботи, тот важкий тягар, ту неосяжну хвилю горя та людського болю, які випадають на плечі рятувальників ДСНС, що працюють в осередку лиха. Мало хто приділяє увагу тому, з якими проблемами та труднощами доводиться стикатись фахівцям ДСНС України. Мало хто замислюється над тим, скільки разів вони змушують себе ковтати власні сльози від всього побаченого, скільки ночей після ліквідації надзвичайної ситуації вони не сплять. Всі ці фактори детермінують виникнення стану деструктивної професійної самотності, який здатен нанести збиток психічному здоров'ю працівників.

У нашому дослідженні була використана розроблена авторська психокорекційна програма, яка була направлена на купірування негативних психічних станів, визначених нами як ознаки стану деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України.

Для перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми після її закінчення з учасниками проведено повторну діагностику рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності за допомогою авторського «Опитувальника суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України», результати, що були отримані, відображені в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Показники рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України до та після проведення психокорекційної програми

Ознаки деструктивної професійної самотності	«до» М ± σ	«після» М ± 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

Результати, наведені в таблиці 4.1, свідчать про те, що після проведення психокорекційних вправ у рятувальників спостерігаються значущо достовірні відмінності на рівні ($p \leq 0,01$) за всіма психічними станами – ознаками деструктивної професійної самотності.

До проведення психокорекційної програми у рятувальників спостерігалися високі показники за всіма пунктами опитувальника, найчастіше вони обирали такі відповіді, як «завжди» та «часто». Натомість після проведення психокорекційної програми показники за всіма ознаками набагато покращились. Отримані результати свідчать про те, що рятувальники змогли відкритися та дати волю своїм емоціям і почуттям, вони змогли зрозуміти, що не тільки вони переживають ці стани, змогли побачити себе з іншого боку, що покращило їхній психічний стан.

За наведеними в таблиці даними ми можемо зазначити, що використання психокорекційної програми значно покращує психічний стан рятувальників, у яких діагностувався високий рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності. Якщо до проведення психокорекційних вправ у більшості респондентів спостерігався високий рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності, то після проведення тренінгу майже у всіх рятувальників наявним був середній та низький рівень вираженості визначених нами ознак.

Результатами проведеної роботи стало те, що рятувальники змогли розповісти все те, що не давало їм спокою. Вони перестали відчувати себе ізольованими від колег та близьких, покинутими. Почали знаходити розуміння в інших людей, у них перестала виникати думка про власну непотрібність, зникло відчуття браку дружнього спілкування.

Проведення психокорекційної роботи допомогло фахівцям ДСНС України зрозуміти, що не потрібно тримати в собі всі емоції та переживання, іноді краще все розповісти близьким, друзям або психологу, який зможе допомогти і купірувати розвиток стану деструктивної професійної самотності.

Таким чином, з метою запобігання розвитку деструктивної професійної самотності у рятувальників з ними слід проводити психокорекційну роботу. Ефективність цієї роботи буде вищою, якщо цим працівникам роз'яснити умови виникнення та особливості прояву таких психічних станів, як соціальна ізоляція, деперсоналізація, апатія, відчай, емоційне відчуження та песимізм.

Для успішної психокорекції стану деструктивної професійної самотності, по-перше, рятувальникам треба роз'яснити особливості протікання такого стану, як професійна самотність, з характеристикою прояву основних його ознак, а по-друге, довести до їхньої свідомості думку про те, що вони не повинні все тримати в собі, краще дати волю своїм почуттям та емоціям. Проте треба пам'ятати, що найголовнішою умовою в досягненні успіхів у цій справі є дотримання принципу довірливості між рятувальниками та психологом ДСНС України.

Необхідно пам'ятати, що ефективність корекційної роботи виявляється протягом досить тривалого тимчасового інтервалу: у процесі роботи, до моменту завершення. Так, корекційна програма може не претендувати на повне вирішення проблеми, а ставити вужчу мету в обмеженому часовому інтервалі.

Висновки за розділом

1. Розроблено психокорекційну програму купірування деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України, що розроблена з урахуванням взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів особистісного функціонування.

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

2. Запропонована психокорекційна програма складається із трьох основних частин: **вступна частина:** психокорекційна бесіда «Професійна самотність»; психокорекційне заняття «Арт-терапевтичні техніки при деструктивній професійній самотності»; **основна частина:** психокорекційний тренінг «Професійна самотність»: за наявності у рятувальників ознак деперсоналізації та соціальної ізоляції використовуються окремі вправи з блоку «Деперсоналізація та соціальна ізоляція»; за наявності у рятувальників ознак емоційного відчуження та песимізму доречними є окремі вправи з блоку «Емоційне відчуження та песимізм»; за наявності у рятувальників ознак апатії та відчаю застосовуються окремі вправи з блоку «Апатія та відчай»; **заклучна частина:** психокорекційне заняття «Особистісний зріст»; психокорекційне

заняття «Комунікативна компетентність»; лекція-семінар «Самотність – ресурс розвитку особистості».

3. Доведено, що використання психокорекційної програми значно покращує психічний стан рятувальників, у яких діагностувався високий рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності, що визначено за результатами проведення повторної діагностики після корекційного впливу.

ВИСНОВКИ

У монографії 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, спричиняють 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 формами прояву для особистості рятувальника.

3. Досліджено рівень вираженості кожного з шести 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 з трьох основних частин: **вступна частина:** психокорекційна бесіда «Професійна самотність»; психокорекційне заняття «Арт-терапевтичні техніки при деструктивній професійній самотності»; **основна частина:** психокорекційний тренінг «Професійна самотність»: за наявності у рятувальників ознак деперсоналізації та соціальної ізоляції використовуються окремі вправи з блоку «Деперсоналізація та соціальна ізоляція»; за наявності у рятувальників ознак емоційного відчуження та песимізму застосовуються окремі вправи з блоку «Емоційне відчуження та песимізм»; за наявності у рятувальників ознак апатії та відчаю доречні окремі вправи з блоку «Апатія та відчай»; **заключна частина:** психокорекційне заняття «Особистісний зріст»; психокорекційне заняття «Комунікативна компетентність»; лекція-семінар «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 про-

грами в усіх учасників знизився рівень прояву деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії та відчаю.

Представлена в 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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменкова, В. В. Проблемы отчужденности в отечественной психологии [Текст] / В. В. Абраменкова // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 5-12.
2. Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию [Текст] / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1996. – 190 с.
3. Абульханова-Славская, К. А. О путях построения типологии личности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : ИПРАН, 1980. – 213с.
4. Абульханова-Славская, К. А. Психологические и жизненные потери (к проблеме экологии человека) [Текст] / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в условиях социальных изменений. – М. : ИПРАН, 1993. – С. 7-21.
5. Адлер, А. Индивидуальная психология [Текст] / А. Адлер // История зарубежной психологии, 30-60-е годы XX века. – М., 1986. – С. 131-140.
6. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер. – М. : Дайджест, 1996. – 230 с.
7. Александров Юрий Васильович. Професійна деформація співробітників органів внутрішніх справ і шляхи її корекції : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Александров Юрій Васильович. – Х., 2004. – 179с.
8. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства [Текст] / Ю. А. Александровский. – М. : Медицина, 1993. – 180 с.
9. Алексеев, Л. И. Одиночество и невроз / Л. И. Алексеев // Вести АМН СССР. – 1988. – №5. – С. 23-25.
10. Алиев, Х. Защита от стресса [Текст] / Х. Алиев. – М. : Республика, 1996. – 70 с.
11. Алиев, Х. Этюды о саморегуляции [Текст] / Х. Алиев. – М. : Республика, 1993. – 120 с.
12. Альбуханова–Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] / К. А. Альбуханова–Славская. – М. : Наука, 1980. – 336с.
13. Амбраумова, А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбраумова // Психологический журнал. – 1985. – №6. – С. 107-115.
14. Амбраумова, А. Г. Мотивы самоубийства [Текст] / А. Г. Амбраумова, Л. И. Постовалова // Социологические исследования. – 1987. – № 6. – С. 53-55.
15. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст] : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. –Т. 1. – 220 с.
16. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1996. – 170 с.
17. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев – Л. : ЛДУ, 1968. – 341с.
18. Андреева, Г. М. Психология социального познания [Текст] : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – Издание 2-ое, перераб. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 288 с.

19. Андросенко, М. Э. Лекции по общей психологии для студентов психологического факультета МПСИ [Текст] / М. Э. Андросенко. – М., 2006. – 121с.
20. Андрусенко, В. А. Социальный страх [Текст] / В. А. Андрусенко. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 1995. – 210 с.
21. Андрусенко, В. А. Словарь душевных и духовных терминов [Текст] / В. А. Андрусенко. – Екатеринбург, 1993. – 30 с.
22. Антонян, Ю. М. Психология отчужденной личности и преступное поведение. Генезис и профилактика дизадаптационных преступлений [Текст] / Ю. М. Антонян. – Ереван : Айастан, 1987. – 90 с.
23. Аронсон, Э. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме / Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Т. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2002. – 560 с.
24. Бакалдин Сергей Витальевич. Одиночество и его связь с функциями «Я» [Текст] : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.01 / Бакалдин Сергей Витальевич. – Краснодар. 2008. – 170 с.
25. Бердяев, Н. А. О назначении человека [Текст] / Н. А. Бердяев. – М. : Республика, 1993. – 130 с.
26. Бердяев, Н. А. Опыт философии одиночества и общения [Текст] / Н. А. Бердяев. – М. : Республика, 1993. – 390 с.
27. Бердяев, Н. А. Философия свободного духа [Текст] / Н. А. Бердяев. – М. : Республика, 1994. – 260 с.
28. Березин, В. П. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / В. П. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
29. Берн, Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных [Текст] / Э. Берн. – СПб. : Питер, 1991. – 210 с.
30. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Берн. – Л. : Дайджест, 1992. – 290 с.
31. Битянова, Н. Р. Психология личностного роста [Текст] / Н. Р. Битянова. – М., 1995. – 156 с.
32. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – СПб. : Речь, 2000. – 440 с.
33. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] : научн. пособ. для ВНЗ / В. А. Бодров. – М. : Персе, 2001. – 511 с.
34. Большаков, В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры [Текст] / В. Ю. Большаков. – Санкт-Петербург : Соц. - психол. центр, 1996. – 379 с.
35. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б. Г. Мищерякова, В. П. Зинченко. – Москва, 2003. – 672 с.
36. Вацлавик, П. Психология межличностных коммуникаций [Текст] / Вацлавик П., Бивин Дж., Джексон Д. – СПб. : Речь, 2000. – 299 с.
37. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] : учеб. пособие / И. В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Ось-89, 2005. – 256 с.

38. Вебер, В. Терапевтический диалог. Программа обучения [Текст] / В. Вебер, Д. Вилфрид. – М. : Форум, 1995. – 80 с.
39. Вейс, Р. Вопросы изучения одиночества [Текст] / Р. Вейс // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 114-128.
40. Величковский, Б. М. Современная когнитивная психология [Текст] / Б. М. Величковский – М. : МГУ, 1982. – 268 с.
41. Ветров, С. А. Отчуждение в трансформируемом обществе [Текст] : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.11 «Социальная философия» / Ветров Сергей Александрович; Омский гос. ун-т. – 1995. – 16с.
42. Винникотт, Д. В. Способность быть в одиночестве [Текст] / Д. В. Винникотт // Практическая психология и психоанализ. – 2002. – №4. – С. 39-45.
43. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смісловий аспект [Текст] : монографія / [Лебедев Д. В., Лебедева С. Ю., Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Тімченко О. В.]. – Х. : УЦЗУ, 2009. – 128 с.
44. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания и его профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова // Психология профессионального здоровья ; под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – С.323-428.
45. Вознесенская, Е. Л. Особенности и перспективы развития арт-терапии в Украине [Электронный ресурс] / Е. Л. Вознесенская // Научные труды. – 2009. – Вып. 95. – Т. 10. – С. 1924. – Режим доступа : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Npchdu/Pedagogics/2009_95/953.pdf. – (Дата обращения 12.08.2012.).
46. Выготский, Л. С. Психология развития как феномен культуры [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Воронеж, 1996. – 140 с.
47. Глозман, Ж. В. Личность и нарушения общения [Текст] / Ж. В. Глозман. – М. : МГУ, 1987. – 170 с.
48. Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений [Текст] / Л. Я. Гозман. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 176 с.
49. Гончаров, В. В. Руководство для высшего управленческого персонала [Текст] / В. В. Гончаров – в 2-х т. – М. : МНИИПУ, 1997. – Т. 1. – 480с.
50. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии [Текст] / Р. М. Грановская – Л. : Изд-во ЛДУ, 1988. – 560 с.
51. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности [Текст] / Л. П. Гримак. – М. : Прогресс, 1989. – 200 с.
52. Давыдова, М. А. Как преодолеть одиночество [Текст] / М. А. Давыдова, И. А. Агапова. – М. : Айрис-Пресс, 2001. – 332 с.
53. Джонг-Гирвельд, Д. Типы одиночества [Текст] / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 218 - 231.

54. Дикая, Л. Г. Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа [Текст] / Л. Г. Дикая. – М. : Издательство «Институт психологии РАН», 1999. – 358 с.
55. Додонов, Б. И. В мире эмоций [Текст] / Б. И. Додонов. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 140 с.
56. Долгинова Ольга Борисовна. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Долгинова Ольга Борисовна. – СПб, 1996. – 160с.
57. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей/ В. Н. Дружинин. – СПб. : Вид-во «Питер», 1999. – 368 с.
58. Екстремальна психологія [Текст]: підручник / [Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін.]; за ред. О. В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
59. Екстремальна та кризова психологія [Текст] : Термінологічний словник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. – 291 с.
60. Жариков, Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости [Текст] / Е. С. Жариков. – М. : Республика, 1990. – 70 с.
61. Журов, М. С. Практическая психология: [Текст] : учеб. пособ. / М. С. Журов, В. В. Криводегев. - Симферополь-Харьков : Национальный университет внутренних дел, 2003.- 196 с.
62. Заворотных, Е. Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии [Текст] / Е. Н. Заворотных // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – Вып. 2. – С. 286-293.
63. Зеер, Е. Ф. Психология профессий [Текст] / Е. Ф. Зеер – М. : Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
64. Изард, К. Психология эмоций [Текст] / К. Изард ; [Пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.
65. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 346 с.
66. Казаков, В. Г. Психология [Текст] : учеб. для учащихся индустр.-пед. техникумов / В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева. – М. : Высшая школа, 1989. – 260 с.
67. Казаринова, Н. В. Межличностное общение [Текст] / Н. В. Казаринова. – СПб. : Питер, 2001. – 497 с.
68. Карнеев, Р. К. Индивидуально-личностные факторы диалогического общения [Текст] : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Карнеев Рафаэль Камилевич ; Моск. госуд. пед. унт- т им. В. И. Ленина. – М., 1996. – 18 с.
69. Касл, С. В. Эпидемиологический поход к изучению стресса в труде [Текст] / С. В. Касл // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития : хрестоматия ; под ред. А.Б. Леоновой, О. Н. Чернышевой. – М., 1995. – С. 23-49.
70. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1984. – 360 с.

71. Кон, И. С. Многоликое одиночество [Текст] / И. С. Кон // Популярная психология: хрестоматия: [учеб. пособие для студ. пед. инст.] ; [сост. В. В. Мироненко]. – М. : Просвещение, 1990. – 162 с.
72. Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст] / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1989. – 264 с.
73. Кон, И. С. Открытие «Я» [Текст] / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 90 с.
74. Кондратенко, В. Т. Общая психотерапия [Текст] / В. Т. Кондратенко, Д. И. Донской. – Минск : Высшая школа, 1997. – 426 с.
75. Конюхов, Н. И. Словарь-справочник по психологии [Текст] / Н. И. Конюхов. – М. : Прогресс, 1996. – 298 с.
76. Копытин, А. И. АРТ-терапия. [Текст] : хрестоматия / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2002. – 320 с.
77. Копытин, А. И. Системная АРТ-терапия [Текст] / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2001. – 224 с.
78. Кораблина, Е. П. Женщина в мире экзистенциальных проблем [Текст] / Е. П. Кораблина. – СПб. : Питер, 1997. – 248 с.
79. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
80. Корчагина, С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества [Текст] / С. Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
81. Кошелева, Ю. П. Самопредъявление одиноких людей. В тексте газетных объявлений [Текст] / Ю. П. Кошелева // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 107 - 118.
82. Крайг, Г. Психология развития [Текст] : учеб. пособие / Грейс Крайг, Дон Бокум ; Науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко ; [Перевели с англ. А. Маслов и др.]. – 9. изд. – М. : Питер, 2004. – 939 с. – (Мастера психологии).
83. Кризова психологія [Текст] : навч. посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
84. Крупник, Е. П. Проблема психологической устойчивости: [Текст] / Е. П. Крупник // Психологические аспекты социальной нестабильности. – М., 1995. – С. 87-91.
85. Кузнецов, О. Н. Психология и психопатология одиночества [Текст] / О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1972. – 238 с.
86. Куртиян Светлана Васильевна. Одиночество как социальное явление [Текст] : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Куртиян Светлана Васильевна. – М., 1995. – 145 с.
87. Куттер, П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Куттер – СПб. : Б.С.К., 1998. – 115 с.
88. Лабиринты одиночества [Текст] : сб. ст. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.

89. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
90. Лебедев, В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции [Текст] / В. И. Лебедев. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 407 с.
91. Лебедев, В. И. Экстремальная психология [Текст] / В. И. Лебедев. – М. : ЮНИТИ, 2001. – 431 с.
92. Лебедева, Л. Д. Практика АРТ-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.
93. Лебедева, С. Ю. Корекція несприятливих емоційних станів працівників МНС. Функціонування кімнати психологічного розвантаження [Текст] : навч. посібник / С. Ю. Лебедева, Г. В. Попова. – Харків, 2002. – 134с.
94. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1994. – 214 с.
95. Лейнг, Р. У. Разделенное Я [Текст] / Р. У. Лейнг. – Киев : Научная книга, 1995. – 342 с.
96. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса [Текст] / А. Б. Леонова // Вестник МГУ. – 2000. – №3. – Серия 14. Психология. – С 4-21.
97. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1996. – 368 с.
98. Лефтеров Василь Олександрович. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності [Текст] : дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.09 / Лефтеров Василь Олександрович. – Донецьк : Донецький юридичний інститут Луганського державного університету внутрішніх справ, 2008. – 428 с.
99. Лефтеров, В. О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників ОВС [Текст] : монографія / В. О. Лефтеров, О. В. Тімченко. – Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. – 243 с.
100. Лефтеров, В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ [Текст] : монографія : [в 2-х т.] / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2008. – Т. I. : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – 242 с.
101. Лободин, В. Т. Самоанализ и познание внутреннего мира [Текст] / В. Т. Лободин. – СПб. : ИК Комплекс, 1996. – 212 с.
102. Мазуренко Елена Александровна. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни [Текст] : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Мазуренко Елена Александровна. – А., 2006. – 186 с.
103. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1999. – 688 с.
104. Максименко, С. Д. Загальна психологія [Текст] : навчальний посібник / С. Д. Максименко – Вид. 3-є, перероб. та доп. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.

105. Макшанов, С. И. Психология тренинга : Теория. Методология. Практика [Текст] : монография / С. И. Макшанов. – СПб. : Образование, 1997. – 238 с.
106. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога [Текст] / И. Г. Малкина-Пых – М. : ЭКСМО, 2005. – 960 с.
107. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу ; [пер. с англ.] – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
108. Медведев, О. И. Эмоциональное напряжение и стресс [Текст] / О. И. Медведев // Физиология кровообразования. – М. : Медицина, 1986. – С. 507 – 525.
109. Менегетти, А. Система и личность [Текст] / А. Менегетти. – М. : Серебряные нити, 1996. – 272 с.
110. Мид, М. Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры [Текст] / М. Мид // Лабиринты одиночества ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 213-219.
111. Миллер, Дж. Планы и структура поведения [Текст] / Миллер Дж., Прибрам К., Галантер Ю. ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1965. – 239 с.
112. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход [Текст] / Б. Миускович // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 135-139.
113. Наенко, Н. И. Психическая напряженность [Текст] / Н. И. Наенко. – М. : Прогресс, 1996. – 315 с.
114. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 ч. / Р. С. Немов. – 4 изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
115. Неумоева Елена Витальевна. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Неумоева Елена Витальевна. – Тюмень, 2005. – 233 с.
116. Обухова, Н. Человек в экстремальной ситуации: теоретическая интерпретация и модели психологической помощи / Н. Обухова // Развитие личности. – 2006. – №3. – С.86-103.
117. Организация и использование медико-психологического комплекса по оценке и обеспечению работоспособности личного состава ГПС [Текст] : Методические рекомендации / Под ред. М. И. Марьина. – М., 1996. – 112 с.
118. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС [Текст] : підручник / За заг. ред. В. П. Садкового. – Х. : УЦЗУ, 2009. – 244 с.
119. Основы общей и медицинской психологии [Текст] / Мясищев В. Н., Карвасарский Б. Д., Либих С. С., Тонконогий И. М. – М. : Медицина, 1998. – 438 с.

120. Охременко, О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах [Текст] / О. Р. Охременко. – К. : Національна академія оборони України, 2004. – 210 с.
121. Панкратов, В. Н. Саморегуляція психического здоров'я [Текст] : Практическое руководство / В. Н. Панкратов. – М. : Институт Психотерапии, 2001. – 352 с.
122. Пепло, Л. Одиночество и самооценка [Текст] / Пепло Л., Мицелли М., Мораш Б. // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 277-285.
123. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству [Текст] / Д. Перлман, Л. Э. Пепло // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 152-168.
124. Петровская, Л.А. Компетентность в общении: Социально - психологический тренинг [Текст] / Л. А. Петровская. – М. : Прогресс, 1989. – 114 с.
125. Поваренко Ю. П. Психология становления профессионала [Текст] / Ю. П. Поваренко – Курск, 1991. – 285 с.
126. Погосян, В. А. Проблема отчуждения в «Феноменологии духа» Гегеля [Текст] / В. А. Погосян. – Ереван, 1993. – 218 с.
127. Покровский Никита Евгеньевич. Одиночество и аномия : Философ. и теорет.-социол. аспекты [Текст] : дис. ... д-ра соц. наук : 22.00.01 / Покровский Никита Евгеньевич. – М., 1996. – 296 с.
128. Покровский, Н. Е. Человек, одиночество, гуманизм [Текст] / Н. Е. Покровский // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 83-98 с.
129. Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій [Текст] / Указ Президента України від 16 січня 2013 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до положення: <http://www.president.gov.ua/documents/15318.html>.
130. Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности [Текст] : учебное пособие / О. Б. Полякова. – Москва : МПСИ, 2008. – 304 с.
131. Потапчук, Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців [Текст] : монографія / Є. М. Потапчук – Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. – 323 с.
132. Приходько, Д. Н. Образование и преодоление остаточных явлений отчуждения [Текст] / Д. Н. Приходько. – Томск, 1981. – 296 с.
133. Приходько, Д. Н. Отчуждение и пути его преодоления : автореф. дис. на соискание научн. степени д-ра философ. наук : спец. 09.00.11 «Социальная философия» / Приходько Дмитрий Николаевич ; Томск. гос. ун-т. – Томск, 1995. – 71 с.
134. Про аварійно-рятувальні служби [Текст] : Закон України від 14 грудня 1999 року № 1281 // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 2000. – №40. – 337с.

135. Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру [Текст] : Закон України від 8 черв. 2000 р. № 1809-III (зі змінами та доповненнями станом на 3 березня 2006 р.) // Відом. Верховної Ради України. – 2000. – № 40. – Ст. 337.

136. Про правові засади цивільного захисту [Текст] : Закон України від 24 червня 2004 року №1859–IV III (зі змінами та доповненнями станом на 17.05.2012 р.) // Відом. Верховної Ради України. – 2004. – 25 с.

137. Прохоров, А. О. Психические состояния и их функции [Текст] / А. О. Прохоров. – Казань, 1994. – 258 с.

138. Прохоров, А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности [Текст] / А. О. Прохоров. – Самара, 1991. – 214 с.

139. Прохоров, А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности [Текст] / А. О. Прохоров. – Самара, 1991. – 214с.

140. Прутченков, А. С. Трудное восхождение к себе [Текст] : Методические разработки и сценарии занятий социально - психологических тренингов / А. С. Прутченков . – М. : Российское педагогическое агенство, 1995 . – 140 с.

141. Психологическая энциклопедия [Текст]. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 1590 с.

142. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – изд. 2-е., перераб. и доп. – М. : АСТ [и др.], 2004. – 479 с.

143. Психологический словарь [Текст] / сост. В. В. Давыдов. – М. : Педагогика – Пресс , 2001. – 440 с.

144. Психология и психоанализ характера [Текст] : хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2007. – 640 с.

145. Психология человека в условиях социальной нестабильности [Текст] / под ред. Б. А. Сосновского. – М. : Просвещение, 1994. – 274 с.

146. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст] : монографія / [Назаров О.О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О.В.]. – Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. – 221 с.

147. Психологія екстремальних ситуацій [Текст] : хрестоматія / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – М. : АСТ, Мн. : Харвест, 2002. – 357с.

148. Психологія професійної діяльності офіцера [Текст] : підручник / [Кремень В. Г., Олексієнко Б. М., Максименко С. Д., Сафін О. Д., Костицький М. В., Толубко В. Б.]. – Хмельницький : Вид-во акад. ПВУ, 1999. – 488 с.

149. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – 2-е доп. и перераб. изд. – СПб. : Питер, 2000. – 1019 с.

150. Психотерапия [Текст] / [Михайлов В. Б, Табачников С. И., Витенко И. С., Чугунов В. В.]. – Х. : Око, 2002. – 768 с.

151. Пузанова Жанна Васильевна. Одиночество и общение (философско-социологический аспект) [Текст]. : дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11 / Пузанова Жанна Васильевна. – М., 1995. – 212 с.
152. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности [Текст] : пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Деркача. – М. : Красная площадь, 1996. – 400 с.
153. Рассел, Д. Измерение одиночества [Текст] / Д. Рассел // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 213 – 221.
154. Ратанова, Т. О. Методы изучения и психодиагностика личности [Текст] / Ратанова Т. О., Золотарьова Л. И, Шляхта Н. Ф. – М. : МГОПУ, 1997. – 219 с.
155. Реан, А. А. Психология и педагогика [Текст] / Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум С. И. – СПб. : Питер, 2000. – 432 с.
156. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. – М. : Дайджест, 1994. – 342 с.
157. Романова Нелли Петровна. Социальный статус одиноких женщин в современном российском обществе: теоретико - методологический анализ [Текст] : дис. ... д-ра соц. наук : 22.00.04 / Романова Нелли Петровна. – Улан-Удэ – 2006. – 322 с.
158. Рубинштейн, К. Опыт одиночества [Текст] / К. Рубинштейн, Ф. Шейвер // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 246-353.
159. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 720 с.
160. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика [Текст] / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1993. – 198 с.
161. Рук, К. Перспективы помощи одиноким [Текст] / К. Рук, Л. Пепло // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 361 - 368.
162. Садковий, О. В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смісловий аспект [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Садковий Олег Володимирович ; НАДПСУ ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2009. – 22 с.
163. Садлер, У. От одиночества к аномии [Текст] / У. Садлер, Т. Джонсон // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 48-49.
164. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] : хрестоматия / Ред.-сост. - Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2008. – 654 с.
165. Самоукина, Н. В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? [Текст] / Н. В. Самоукина. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

166. Сартр, Ж. - П. Экзистенциализм – это гуманизм [Текст] / Ж. - П. Сартр // Сумерки богов. – М., 1992. – С.76-82.
167. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя [Текст] / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1992. – 368 с.
168. Серма, В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества [Текст] / В. Серма // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 198 - 206.
169. Склень, О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Склень Олексій Іванович ; НУЦЗУ. – Харків, 2007. – 22 с.
170. Слободчиков, В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 1992. – №6. – С. 16-23.
171. Соловей, П. Пройти сквозь одиночество [Текст] / П. Соловей // Аврора. – 1985. – № 11. – С. 116-121.
172. Сосновикова, Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю. Е. Сосновикова. – Горький, 1995. – 314 с.
173. Спирин, А. Д. Личность и отчуждение в свете двух мировоззренческих концепций [Текст] / А. Д. Спирин. – Томск, 1995. – 348 с.
174. Старовойтова Лариса Ивановна. Одиночество: социально-философский анализ [Текст] : дис. ... канд. философ. наук : 19.00.11 / Старовойтова Лариса Ивановна. – М., 1995. – 168 с.
175. Тимченко, А. В. Особенности работы психологов МЧС Украины в очаге чрезвычайной ситуации [Текст] / А. В. Тимченко, В. Е. Христенко // Коченовские чтения «Психология и право в современной России» : сборник тезисов Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. – М. : МГППУ, 2010. – С. 264-265.
176. Тимченко, А. В. Прикладная психология в практике правоохранительной деятельности (в схемах и таблицах) [Текст] : учебное пособие / А. В. Тимченко, В. Е. Христенко. – Х. : ООО «Одиссей». – 2004. – 448 с.
177. Тихонов Геннадий Михайлович. Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты [Текст] : дис. ... д-ра философ. наук : 09.00.01 / Тихонов Геннадий Михайлович. – Ижевск, 2006. – 359 с.
178. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – М. : Прогресс, 1996. – 348 с.
179. Фолкэн Чак, Т. Психология – это просто [Текст] / Т. Фолкэн Чак – М. : Гранд, 2002. – С. 484-485.
180. Фрейд, З. Введение в психоанализ. [Текст] : лекции / З. Фрейд. – М. : Дайджест, 1991. – 382 с.
181. Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия [Текст] / З. Фрейд. – М. : Дайджест, 1992. – 298 с.

182. Фромм, Э. Душа человека, ее способность к добру и злу [Текст] / Э. Фромм ; [Пер. с англ.]. – М. : Республика, 1992. – 420 с.
183. Фромм, Э. Искусство любви [Текст] / Э. Фромм ; [Пер. с англ.]. – Минск : Полифакт, 1991. – 270 с.
184. Фромм, Э. Человек одинок [Текст] / Э. Фромм // Иностранная литература. – 1996. – № 1. – С. 34 - 41.
185. Фур дуй, Ф. И. Стресс и одиночество [Текст] / Ф. И. Фур дуй // Стресс и здоровье. – Кишинев, 1990. – С. 75 - 84.
186. Халфина, М. Л. Одиночество. Дела семейные... [Текст] / М. Л. Халфина – Томск, 1986. – 218 с.
187. Хамитов, Н. В. Одиночество женское и мужское [Текст] / Н. В. Хамитов. – Киев : Научная мысль, 1995. – 318 с.
188. Хараш, А. У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества [Текст] / А. У. Хараш // Урания. – 1994. – № 4. – С. 12 - 19.
189. Хараш, А. У. Психология одиночества [Текст] / А. У. Хараш // Педология. – М. : Новый век. – 2000. – № 4. – С. 187-192.
190. Хаулс, В. Курс – одиночество [Текст] / В. Хаулс. – М. : Прогресс, 1999. – 410 с.
191. Хилман, Дж. Сто лет одиночества [Текст] / Дж. Хилман // Московский психотерапевтический журнал. – 1997. – С. 67-74.
192. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза [Текст] / К. Хорни // Психоанализ и культура. – М. : Юрист, 1995. – С. 5 – 190.
193. Хорни, К. Женская психология [Текст] / К. Хорни. – СПб. : Питер, 1993. – 384 с.
194. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – М. : Дайджест, 1993. – 348 с.
195. Хоровиц, Л. Прототип одинокой личности [Текст] / Хоровиц Л., Андерсон К., Р. Френч Р. // Лабиринты одиночества : [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 86-91.
196. Христенко, В. Є. Особливості надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації / В. Є. Христенко // Проблеми екстремальної та кризової психології : Збірник наукових праць. — Х. : УЦЗУ, 2007. – Вип. 4. – С. 220-227.
197. Христенко, В. Є. Особливості роботи психологів у зоні надзвичайної ситуації [Текст] / О. В. Тімченко, В. Є. Христенко // Організація управління в надзвичайних ситуаціях : матеріали 11-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (30 вересня - 1 жовтня 2009 р. м. Київ). – К. : ІДУЦЗ УЦЗУ, 2009. – С. 375-379.
198. Хьел, Л. Теории личности [Текст] / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб. : Речь, 1997. – 478 с.

199. Шапарь, В. Б. Практическая психология [Текст] : Инструментарий / Шапарь В. Б., Тимченко А. В., Швидченко В. М. – Ростов н / Д. : изд-во Феникс, 2002. – 688 с.
200. Швалб Ю.М. Одиночество [Текст] : социально-психологические проблемы / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева – К. : Издательство «Україна», 1991. – 270 с.
201. Шитова, Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин [Текст] : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук. : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Шитова Нина Владимировна ; Кур. гос. ун-т. – Курск. 2009. – 21 с.
202. Юнг, К. Г. Аналитическая психология [Текст] / К. Г. Юнг. – СПб. : Питер, 1994. – 418 с.
203. Юнг, К. Г. Проблема души нашего времени [Текст] / К. Г. Юнг ; Перевод: А. Боковиков. – М. : Академический Проект, 2007. – 288 с. – (Серия: Психологические технологии).
204. Якушин, В. А. О связи психических состояний и свойств личности [Текст] / В. А. Якушин // Психические состояния. – Л., 1975. – Вып. 10. – С. 17-29.
205. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. Т. С. Драбкина]. – М. : РИМИС , 2008. – 604 с.
206. Янг, Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение [Текст] / Дж. Янг // Лабиринты одиночества: [Сб. ст.] ; Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского ; [Пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – С. 325-332.
207. Яценко, Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання [Текст] : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.
208. Beck, A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders / A. T. Beck. – New York : International Universities Press, 1976. – P. 32 - 38.
209. Fromm-Reichmann, F. Loneliness / F. Fromm-Reichmann // Psychiatry. – 1959. – P. 1-15.
210. Lopata, H. Z. Loneliness: Forms and components. / H. Z. Lopata // Social Problems. – 1999. – P. 248-262.
211. Moore, J. A. Relationship between loneliness and interpersonal relationships / J. A. Moore, V. Sermat. // Canadian Counsellor. – 1974 – 8. – P. 84-89.
212. Moustakas, C. E. Loneliness and love / C. E. Moustakas // Englewood Cliffs – N. J.: Prentice-Hall, 1992. – 284 p.
213. Moustakas, C. E. Portraits of loneliness and love / C. E. Moustakas // Englewood Cliffs. – N. J.: Prentice-Hall, 1985. – 87 p.
214. Paloutzian, R. F. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life / R. F. Paloutzian, C. W. Ellison. // A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy ; Ed. L. A. Peplau D.Perlman. – A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982. – P. 224 - 237.

215. Peplau L. A. Blueprint for a social psychological theory of loneliness / L. A. Peplau, D. Perlman. – In: M. Cook & G. Wilson (Eds.). – 1979. – 348 p.
216. Risman, D. The lonely crowd / Risman D., Denney R., Glazer N. – New Haven: Yale University Press, 1995. – 412 p.
217. Rogers, C. The loneliness of contemporary man as seen in the «case of Ellen West» / C. Rogers // *Annals in Psychiatry*. – 1961. – P. 3 - 18.
218. Rogers, C. The lonely person and his experience in encounter group / C. Rogers // *C. Rogers on encounter groups*. – New York, 1997. – P. 24 - 29.
219. Rubins, J. L. On the psychopathology of loneliness / J. L. Rubins // *American Journal of Psychoanalysis*. – 1998. – P. 153 - 166.
220. Russell, D. The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminate validity evidence / Russell D., Peplau L. A., Cutrona C. E. // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. – 39 (3). – P. 472-480.
221. Seligman, M. E. Helplessness: On depression, development and death / M. E. Seligman. – San. Francisco : Freeman., 1995. – 376 p.
222. Sermat, V. Loneliness and social isolation. Unpublished manuscript / V. Sermat. – Canada : York University, Downsview, 1997. – 328 p.
223. Sermat, V. Sources of loneliness / V. Sermat. – *Essence*, 1978. – 2 (4). – P. 271 - 276.
224. Slater, P. The pursuit of loneliness / P. Slater. – Boston : Beacon Press, 1996. – 294 p.
225. Sullivan, H. S. The interpersonal theory of psychiatry / H. S. Sullivan. – New York : Norton, 1993. – 342 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тлумачення визначення поняття «самотність» у західних та вітчизняних теоріях

Г.Зілбург, 1938	Самотність - це нездоланне, неприємне, як «хвороба» роз'їдаюче серце відчуття, яке має постійний характер. Перший психологічний аналіз самотності. Розрізняв самотність і усамітнення. Простежив походження самотності, починаючи з дитячої коліски. Характерними рисами самотньої особи є: нарцисизм, манія величчя, ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності.
Д. Рісмен, 1950	Самотність - це нормативний, загально-статистичний показник, що характеризує суспільство. Причинами самотності є орієнтація на інших та відокремлення від свого справжнього «Я». Переживання самотності обумовлено дією соціальних факторів і пояснюється як модальна якість особистості і продукт соціальних сил.
К. Боумен	Самотність - це побічний наслідок соціальних змін, що відбуваються в суспільстві. Виділяє кілька факторів, що сприяють посиленню самотності в сучасному суспільстві: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної та соціальної мобільності, роблячи наголос на значення подій, що відбуваються в житті людини в зрілому віці таких наприклад, як розлучення.
П. Слейтер	Самотність - це не реалізація потреби в спілкуванні, причетності і залежності. Причина самотності знаходиться поза індивідом, в індивідуалістичному суспільстві.
Г. Салліван 1953	Самотність - це неприємне і гнітюче відчуття. До глибокої самотності призводить неможливість задовольнити потребу в інтимності.
Ф. Фромм-Рейхман 1959	Самотність - це екстремальний стан, що має руйнівний характер та призводить до розвитку психотичних станів, перетворює людей в «емоційно паралізованих і безпомічних». Пов'язує виникнення самотності з дитинством - відсутністю батьківської любові, раннім відлученням від матері.
Э. Фромм 1960	Самотність - це негативне явище, яке фрагментує особистість, розколює її на дискретні частини. Результатом самотності може стати агресивність, насильство, тероризм, анархія.
К. Роджерс 1961	Самотність - це відчуження особистості від її істинних внутрішніх почуттів, розрив між дійсним та ідеальним «Я». Здійснив аналіз проблеми самотності, заснований на «Я-теорії» особистості.

	Самотність – це прояв слабкої пристосовності особистості, причина якої знаходиться всередині індивіда, у феноменологічних невідповідностях уявлень про власне «Я».
Дж. Мур Едді	До самотності призводить невідповідність між трьома аспектами самосприйняття: самосприйняттям особистості (актуальне «Я»), ідеальним «Я» особистості та уявленням особистості про те, як її бачать інші (відбите «Я»).
Дж. Уайтхорн	Самотність - це відчуження від себе, розбіжність між самовідчуттям «Я» і реакцією на «Я» інших.
К. Мустакас, І. Ялом 1961	Самотність - є не тільки проблемою, але і необхідним компонентом для особистісного зростання, самостійності та розвитку творчого начала людини. Самотність породжується переважно досвідом зіткнення з прикордонними екзистенційними ситуаціями, такими як смерть, народження, крах стійких традицій, життєві трагедії.
Р.С. Вейс 1973	Самотність - це результат комбінованого впливу особистісного та ситуативного чинників. Самотність виникає як нормальна реакція індивіда на дефіцит соціальних взаємодій, що задовольняють основні соціальні запити особистості. Встановив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови і різні афективні реакції: емоційну та соціальну.
Б. Миускович 1977	Самотність споконвічно притаманна людині. Він вважає, що після того, як людина задовольнить свої насущні фізіологічні і біологічні потреби - у повітрі, воді, їжі, вона прагне полегшити свою самотність.
Л.Е. Пепло, Д. Перлман 1980	Самотність - це невідповідність між двома факторами - бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів. Експериментально доводять зв'язок між глибинною самотністю і низькою самооцінкою.
В. Серма	Самотність - це прояв глибокої особистісної кризи.
У. Садлер 1980	Самотність - це втрата основоположних зв'язків, особистісно значущих для людини в її внутрішньому світі.
Т. Джонсон 1980	Самотність - це особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості. Самотність - це заглибленість людини в себе.
Карен Рук	Виділяє три аспекти самодіагнозу самотності: афективні, поведінкові (біхевіоральні) і когнітивні самодокази.
М.Джонс 1981	Самотність - це прояви цинізму та міжособистісної недовіри поряд з тенденцією низько оцінювати нові знайомства.
Джонс, Фрімон, Госвік, 1981	Самотність - це проблема міжособистісного характеру у категоріях «ставлення до іншого», «закритість-відкритість», «дефіцит соціальних умінь», «довіра».
Д. Янг, 1978-82	Довів зв'язок самотності і депресії.

В. Дерлега, С. Маргуліс 1982	Самотність - це порушення балансу між інтимністю і формальним характером спілкування в бік його схематизації. Причинами виникнення самотності можуть стати внутрішньондидуальні фактори, і фактори середовища. Самотність зумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, і настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування.
С. Фландерс 1982	Самотність – це корисний механізм зворотнього зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів. Розглядав самотність як потенційно патологічний стан. Включив в аналіз стану самотності процеси пристосування і стратегії проживання.
А. Бек 1976	Самотність – це не відповідність «внутрішньої реальності» людини його «зовнішньої реальності» в значущих співвідношеннях.
Андре 1991	Самотність – це позитивний фактор у природі переживання.
Рокач, Брок, 1996	Виявляють стратегії подолання та фактори самотності.
Г. Олпорт	Самотність - це конфлікт між «істинним» і «соціально бажаним» «Я».
В. Франкл	Самотність - це втрата певних цінностей і сенсу життя.
Ф.А. Хейніман, К.Ясперс	Самотність - це необхідна умова для формування та розвитку особистості. Самотність є «самоусвідомлюване усвідомлення» власної ізоляції.
А. Маслоу 1957	Самотність - це нормальний, абсолютно необхідний для людини стан, що прагне самопізнання, самовдосконалення і власної актуалізації переживання.
Л. Сроле, Лоуэ, Даманкос, Клоскі, Сшаар	Самотність - це відсторонення від якогось життєвого зв'язку та основного джерела існування.
С.Г. Корчагіна 2005	Самотність - це «розбалансування» в дії механізмів емпатії та відчуження. Виділяє кілька видів переживання самотності «відчужена самотність», «самовідчужена самотність», відокремленість.
Д. Бумсма 2005	Самотність може мати і генетичне походження. Пов'язує виникнення самотності зі спадковістю.
В.А. Лабунська 2007	Самотність - це стан, пов'язаний із зміною системи соціальних ролей дорослої людини за рахунок зменшення їх кількісного складу.

АНКЕТА «САМОТНІСТЬ»

Шановний колега!

Вік _____

Підрозділ, посада _____

Стаж роботи в ДСНС _____

Стаж роботи (на посаді) _____

Як Ви вважаєте, що таке стан самотності? _____

Вважаєте Ви себе самотнім? – так; - ні.

До вступу на службу в МНС Ви переживали стан самотності?: – так; - ні.

1. Як Ви вважаєте, чи залежить виникнення стану самотності від віку, якщо так, то хто більше самотній: молоді співробітники або співробітники зі стажем? Чому? _____

2. На Ваш погляд, чи залежить виникнення стану самотності від Вашої професійної діяльності – так; ні

3. На Ваш погляд, співробітники яких підрозділів найбільш схильні переживати стан самотності? Чому? _____

4. Як Ви вважаєте, у представників Вашого підрозділу часто виникає стан самотності? – так; ні

5. Які події Вашої професійної діяльності можуть призвести до виникнення стану самотності? _____

6. Чи переживаєте Ви стан самотності безпосередньо після перебування в осередку надзвичайної ситуації? – так; ні

7. Як часто Ви переживаєте стан самотності? _____

8. За якими ознаками Ви можете визнати, що Ваш колега переживає стан самотності? _____

9. Якщо у Вашому підрозділі у Вашого колеги будуть наявними ознаки стану самотності, що Ви йому порадите для подолання цього стану? _____

10. Щоб Ви змогли зробити, щоб допомогти своєму колезі подолати стан самотності? _____

Згадайте, будь ласка, коли Ви переживали стан самотності, то в той момент:

1. На Ваш погляд, що стає причиною виникнення стану самотності? _____

2. Якщо Ви переживаєте стан самотності як це впливає на Вашу професійну діяльність? _____

3. Чи комфортно Вам у стані самотності? – так; ні
4. Як Ви проводили час переживаючи стан самотності?

5. Як Ви спілкувались з рідними, друзями та колегами переживаючи стан самотності?_____
6. Чи можете Ви самостійно подолати стан самотності без підтримки рідних, близьких та колег?_____
7. Як Ви долаєте стан самотності?_____
8. Що на Ваш погляд може зашкодити подолати стан самотності?

9. Який настрій переважає у Вас, коли Ви переживаєте стан самотності?

10. Як Ви вважаєте, чи потрібна людині, що знаходиться у стані самотності професійна допомога психолога? – так; ні

Дякуємо за співробітництво!

Аналіз основних понять – ознак стану деструктивної професійної самотності: деперсоналізації, соціальної ізоляції, емоційного відчуження, песимізму, апатії, відчаю

1 ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ

Деперсоналізація - стан відчуженості особистості від самої себе. Деперсоналізація може відбуватися з людиною, яка вже сформувала особистісні властивості.

Проблема персоналізації незмінно пов'язана з проблемою деперсоналізації. Традиційно деперсоналізація найбільш повно вивчалася в рамках клінічного підходу. Для вивчення природи цього процесу не менш важливою представляється психологічна сутність деперсоналізації.

Деперсоналізація визначається, як зміна самосвідомості, для якої характерне відчуття втрати власного «Я» і болісне переживання відсутності емоційної залученості у відносини до близьких, до роботи. Деперсоналізація можлива не тільки при психічних захворюваннях і прикордонних станах. У нормальних людей деперсоналізація може відбуватися через втрату індивідом можливості бути ідеально представленим в життєдіяльності інших людей.

Деперсоналізація рідко розглядається як соціальний феномен. Однак, це неправомірно. Так, яким би не був вид діяльності певної спільноти, в кожному є своя еліта і свої ізгої. При цьому в роботах учених досліджуються близькі, по суті, процеси і стани особистості такі як: дезадаптивність, деградація, дискредитація, відчуження, остракізм. Загальним, як для всіх цих процесів, так і для деперсоналізації є: втрата властивостей, якостей, можливостей особистості, зміна статусу (наприклад, розжалування офіцера в рядові).

Особливого значення набуває врахування зовнішніх факторів прояву деперсоналізації в умовах ізоляції. У даних умовах поведінка визначається групою факторів соціальної ізоляції, що впливають на його особу. До них, згідно з, належать: безпосередньо правові, опосередковані правом, морально - психологічні, пенітенціарно - педагогічні та інші фактори. З психологічної точки зору всі вони мають схожий за характером вплив на особистість, визначаючи її деперсоналізацію.

Розуміючи під деперсоналізацією (depersonalization) 1) складову професійних деформацій особистості, зміну персоналізації - процес прояву індивіда як особистості в результатах своєї діяльності; 2) деформацію відносин з іншими людьми, або підвищення залежності від інших, або підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів по відношенню до реципієнтів, при цьому деперсоналізація виступає як один з трьох конструктів синдрому «психічного вигорання»; 3) виникнення байдужого і навіть негативного ставлення до людей, контакти з людьми стають формальними, знеособленими; виникають негативні установки, що можуть спочатку мати прихований характер і

виявлятися у внутрішньому та стриманому роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів; 4) зміна відносин або до оточуючих, або до себе і відзначаючи те, що деперсоналізацію як складову професійних деформацій особистості не слід ототожнювати з загальноприйнятим визначенням деперсоналізації - розлад самосвідомості особистості, втрата власного «Я», виникнення ефекту відчуження від своїх думок, почуттів, дій.

Деперсоналізація як процес протилежний персоналізації полягає у розпаді особистості, в порушенні її самосвідомості, який зовні виражається у втраті представленості у зовнішньому середовищі (зниженні статусу, стигматизації (тавруванні), а потім закінчується остракізмом (вигнанням). Деперсоналізація тісно пов'язана з проблемами ідентичності.

Для деперсоналізації характерна тривога, відчуття відчуження, суб'єктивне відчуття неадекватності емоційних реакцій.

2 СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ

Соціальна ізоляція для особистості стає стигматизуючим фактором: ізольований від суспільства отримує статус неповноцінного.

Виділяють міжособистісну ізоляцію, яка виражається в руйнуванні суспільних зв'язків. Виникнення внутрішньоособистісної ізоляції обумовлено труднощами і фрустрацією, які мають місце на різних етапах життя і загрожують становленню у індивіда почуття власного «Я».

Екзистенційна ізоляція тісно пов'язана з міжособистісною ізоляцією. Багато людей не в змозі розвивати внутрішню силу, почуття впевненості в собі і в своїй самотності, які дозволили б їм протистояти екзистенційній ізоляції. Люди, які ніколи не отримали справжню, стимулюючу зростання любов, не знають, як запропонувати її іншим.

3 ЕМОЦІЙНЕ ВІДЧУЖЕННЯ

Багатоманітність існуючих трактувань відчуження обумовлена тим, що наукою насамперед не вироблена інтегральна концепція самого соціального суб'єкта - особистості, яка, щонайменше, могла б задовільно пояснити соціально - психологічний механізм функціонування суб'єкту. Цінність вивчення відчуження полягає в його універсальності, обумовленої безпосередньо його загальнометодологічним сенсом як розривом єдності соціального суб'єкта і будь-якої його функцією. Реконструюючи механізм відчуження, можна одночасно вирішити й іншу задачу - дослідити сутність суб'єкту і його основні функції, а також такі полідетерменовані явища, як потреба у владі, конформізм, агресія, девіантність, аномія та ін.

Під «переживанням відчуження» розуміють зміни сприйняття самого себе (деперсоналізація), інших людей або навколишнього оточення (дереалізація), які суб'єктивно виглядають як трансформація діяльності або як втрата реальності.

У психології поняття відчуження вперше було використано З. Фрейдом для пояснення патологічного розвитку особистості в чужої та ворожої його природній природі культури. Феноменологічно відчуження виражалось в невротичній втраті суб'єктом почуття реальності (дереалізація) або у втраті своєї індивідуальності (деперсоналізація). У психоаналізі З. Фрейда відчуження перекладається зі сфери взаємозв'язків з предметним і соціальним світом в сферу психологічних взаємозв'язків з власним тілом і впливає на соціальні контакти особистості. Пізніше К. Хорні, намагаючись соціалізувати вчення Фрейда, запропонувала свою концепцію особистості, в основі якої лежить вроджене почуття занепокоєння, «корінна тривога», на думку К. Хорні, цей стан веде до відчуження людини від самого себе і від суспільства. К. Хорні вважає найважливішим для людини не взаємозв'язок «особистість - предметний світ» (К. Маркс) або «особистість - тіло» (З. Фрейд), а взаємозв'язок «особистість - люди», подолати відчуження від яких можна любов'ю і прихильністю. Важливо, що у своїх роботах вона розкриває роль сучасної культури як відчужуючого фактора.

Е. Шахтель, підтримуючи К. Хорні, відзначає як причину виникнення відчуження відрив дитини від власного реального «Я», спровокований батьківською думкою про які-небудь його якості.

Е. Фромм у своїх роботах протягом декількох десятків років розглядав той чи інший аспект відчуження, яке на його думку розриває первинні узи між людиною і світом, та викликає відчуття невпевненості і безсилля, сумніву, самотності і тривоги. Е. Фромм істотно розширив сферу застосування цього поняття, зазначивши п'ять форм відчуження: відчуження від ближнього, від роботи, від потреб, від держави, від себе.

У сучасній соціальній психології відчуження використовується при характеристиці міжособистісних відносин, при яких індивід протиставляється іншим індивідам, групі, суспільству в цілому, відчуваючи ту чи іншу ступінь своєї ізольованості. Подібні конфліктні відносини в групі пов'язані з втратою відчуття цінності змісту спільної діяльності, з втратою почуття солідарності, коли індивід у групі сприймає інших як чужих і ворожих собі, відкидаючи при цьому норми групи, закони та приписи.

Спільним для всіх цих процесів є: втрата властивостей, якостей, можливостей особистості; зміна статусу.

У психології розвитку відчуження можна розглядати як протилежне механізму соціальної ідентифікації. У психології ідентифікація розуміється як процес емоційного самовідторгнення людини, групою. Механізмом ж відстоювання окремим індивідом своєї природної людської сутності є відокремлення. На думку В. Мухіної, відчуження - це приватний, що не вимагає особливої уваги випадок відособленості.

4 ПЕСИМІЗМ

Песимізм - похмура світовідчуття, при якому людина не вірить у майбутнє, у всьому схильна бачити сумовите, погане, неприємне.

Підхід до дослідження оптимізму і песимізму, що склався в дослідженнях М. Селигмана, ґрунтується на його концепції вивченої безпорадності та теорії каузальної атрибуції Г. Келлі і Ф. Хайдера.

Концепція вивченої безпорадності пояснює пасивно - безпорадну поведінку людини в різних ситуаціях наявності досвіду перебування в ситуаціях безвиході. Основні результати отримані в дослідженнях на тваринах, яких поміщали в штучну ситуацію, пов'язану з неможливістю уникнути негативних впливів, наприклад, больових подразників. Згодом, опинившись у ситуації, де можливо уникнути негативних впливів, такі тварини на відміну від тварин контрольної групи, не виявляли активності в пошуку способів вирішення проблеми. Перевірка отриманих висновків у дослідженнях за участю людей показала, що аналогічний феномен, який М. Селигман назвав вивченою безпорадністю досить часто, проте далеко не завжди, має місце у людини. Більше того, з'ясувалося, що існують індивідуальні відмінності в легкості виникнення вивченої безпорадності. Для пояснення цих відмінностей М. Селигман звернувся до теорії каузальної атрибуції.

В основі теорії каузальної атрибуції лежить постулат про те, що людина, інтерпретуючи події, що відбуваються і поведінку інших людей, прагне до з'ясування причин різних подій чи вчинків. При цьому, не маючи достатньої інформації, вона змушена приписувати деякі гіпотетичні причини. У результаті навчання складається стійкий стиль атрибуції, який відображає уявлення людини про причини подій, що відбуваються і можливості їх контролю. Саме стиль атрибуції, на думку М. Селигмана, є основою оптимізму - песимізму як властивості особистості.

Відповідно до концепції М. Селигмана, оптимісти відрізняються від песимістів трьома основними параметрами стилю атрибуції: постійністю, широтою і персоналізацією. Кожен з параметрів характеризує особливості атрибуції людиною причин позитивних (хороших) і негативних (поганих) подій його життя. Сталість виступає як тимчасова характеристика причин хороших і поганих подій, описуючи суб'єктивні уявлення людини про те, наскільки вони стабільні.

Широта визначає ступінь охоплення різних сфер життя тими чи іншими причинними схемами, універсальність пояснень. Висока вираженість параметра широти виявляється в тому, що людина знаходить настільки широкі і загальні причини, що вони зачіпають події у всіх сферах її життя. Параметр персоналізації, близький за змістом до того що в теорії Дж. Роттера називається локусом контролю, характеризує схильність людини шукати причини подій в собі або в незалежних від себе зовнішніх обставинах.

Стиль атрибуції, утворений певним поєднанням даних параметрів, лежить в основі схильності людини до позитивних чи негативних очікувань. Так, песимісти, що відрізняються високою постійністю, широтою і персоналізацією поганих подій, схильні вважати причини своїх невдач і проблем вельми стабільними, що впливають на різні сфери їх життя і пов'язані з їх особистістю. При цьому, причини позитивних подій виступають в їх свідомості як

тимчасові, випадкові, не залежні від їх волі і гідності. Екстраполяція таких переконань у майбутнє з неминучістю викликає негативний прогноз в різних ситуаціях і сферах життєдіяльності. Очевидно, що властивий оптимістам протилежний стиль пояснень більше сприяє формуванню позитивних очікувань.

Одним з напрямків критики даного підходу є обговорення питання про те, наскільки правомірно розуміння оптимізму як прихованої (латентної) змінної, що включає в себе відносно самостійні параметри сталості, широти і персоналізації. На думку Ч. Карвера і М. Шейера, розглядати оптимізм як латентний конструкт, що виявляється через згадані вище параметри пояснювального стилю, було б невірно зважаючи на їх слабкий взаємозв'язок.

Як зазначає Т. Гордєєва, використання параметра персоналізації видається сумнівним з огляду на те, що і внутрішні, і зовнішні пояснення негативних подій можуть бути як оптимістичними, так і песимістичними. Для характеристики заходів конструктивності мислення, на її думку, важлива не локалізація причини, а її контрольованість суб'єктом, що було реалізовано в розроблених під її керівництвом вітчизняних методиках діагностики оптимістичного мислення.

5 АПАТІЯ

Апатія - психічний стан, що характеризується відсутністю прояву емоцій і почуттів.

Зовнішніми ознаками апатії є відчуженість людини від інших людей і від навколишнього світу в цілому, байдужість і пасивність, відсутність потреби любити і бути коханим. Це не означає, що у апатичної людини немає взагалі ніяких емоцій і почуттів. Деякі з них загнані в глибини несвідомого, зберігаються у вигляді неусвідомлюваних прихильностей, але не відчуваються і не переживаються людиною, в результаті чого вона втрачає здатність до нормального прояву емоцій і життєвих сил, чуттєвого сприйняття пригнічених бажань і потягів.

Стан апатії не супроводжується напругою і дратівливістю людини, що може мати місце в стані розпачу і нудьги. Навпаки, він характеризується таким сприйняттям навколишнього світу, інших людей і самого себе, при якому спостерігається всепоглинаюча байдужість, яка супроводжується не тільки втратою сенсу будь-якої діяльності, а й відсутністю бажання мати які-небудь бажання і тим більше задовольняти їх. Задоволення і невдоволення ніяк не зачіпають апатичну людину, не викликають у неї ні позитивних, ні негативних емоцій. При апатії відбувається знецінення всього, що призводить до того, що у людини атрофуються навіть власні емоційні переживання.

У стані апатії відбувається істотне зниження напруги, що супроводжує всі види потреб. У цьому сенсі апатія є «захисним динамізмом, обумовленим наявністю нереалізованої потреби». У стані апатії нереалізована потреба не зникає, а лише значно редукується, в результаті чого напруга хоча і знижується, але залишається на рівні, достатньому для підтримки життєдіяльності

організму. Разом з тим, перебуваючи в стані апатії, людина позбавлена можливості адекватно реагувати на виникнення екстремальної небезпеки.

На думку багатьох дослідників апатія, що супроводжується відсутністю почуттів, емоцій пристрастей і проявом байдужості до навколишнього світу, інших людей і самого себе, стає характерною рисою сучасної людини. Протилежністю любові виявляється не стільки ненависть, скільки апатія. Протилежністю волі є не нерішучість, а відстороненість і байдужість. Апатія веде до усунення любові і волі, вона провокує насильство. Саме апатія стає одним із проявів психічних захворювань.

З позицій психоаналізу апатія являє собою результат роботи захисних механізмів «Я», сприяє нейтралізації болісних переживань і розсмоктуванню внутрішньопсихічних конфліктів шляхом такої зміни життєвих установок, при якому бажання і потреби людини втрачають для нього будь-яку значущість. Вона може бути своєрідною формою захисту, що дозволяє уникати руйнівних переживань, пов'язаних з почуттями безнадійного відчаю.

6 ВІДЧАЙ

Відчай - психічний стан занепаду духовних сил, безперспективності, невіри в свої можливості, втрата надій на сприятливий вихід з важких ситуацій. Виникає внаслідок невдач, невиліковних хвороб, глибоких розладів в нервовій системі і психіці, вкрай негативних емоційних реакцій на неприємні для даної людини події (смерть близьких людей, обман). У стані відчаю не всі можуть володіти собою, що залежить від рівня психічної стійкості, темпераменту, характеру, досвіду, вміння керувати своїм внутрішнім світом, а також від проявів співпереживання, участі, готовності допомогти з боку інших людей.

Відчай з'являється в ситуації, коли які-небудь важливі потреби, незважаючи на очікування їх задоволення, виявляються фрустрованими. При цьому відчай маркує, як правило, зупинку в задоволенні найбільш важливих потреб, релевантних підтримці безпеки і стабільності існування, а також образів себе і реальності. Інтенсивність ж переживання відчаю є похідною від значимості фрустрованої потреби для підтримки вітального балансу і від уявлень людини про перспективи її задоволення в майбутньому, тобто від очікувань, але вже в новій редакції. У цьому випадку відчай є емоційним маркером тупику, що є наслідком фіксації дисбалансу, з супутніми уявленнями про безвихідь.

З іншого боку, відчай також виступає регулятором відчуття безвиході, фіксуючи в незмінному хронічному стані психологічно несприятливий контекст. У цьому випадку людина як би впирається своїм нещастям, формуючи замкнуте коло порушення здатності до творчого пристосування: хроніфікація, дисбалансований контекст народжує відчай, постійне відтворення якого в аутичних переживаннях вдруге фіксує несприятливу ситуацію життєвого простору з супутнім відчуттям безвиході. Розрив цього психопатологічного циклу виступає сприятливим прогностичним фактором в психотерапії депресій.

Ресурсом ж для виконання цього завдання є можливість розміщення переживання відчаю на кордоні контакту із середовищем. Таким чином, контактний спосіб поводження з відчаєм, які мають аутичні природу, в деякому сенсі виступає «протиотрутою» для його несприятливих психологічних наслідків. Купуючи в результаті цього процесуальний характер, переживання відчаю трансформується в деякі інші форми агресії (злість, гнів, лють, страх). При цьому відповідним чином змінюються також поведінкові патерни.

Опитувальник суб'єктивної діагностики рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників ДСНС України

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Визначить послідовно стани з якими Ви стикалися останнім часом за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «завжди», «часто», «іноді», «ніколи». Обраний варіант відмітьте знаком «+».

Текст опитувальника

Твердження	Завжди	Часто	Іноді	Ніколи
1. Мені неприємно бувати з людьми в незалежності від того як вони до мене ставляться				
2. Професійна діяльність пригнічує мене				
3. Я не можу управляти своїми бажаннями та діями				
4. Я не відчуваю жодних переживань, хоча в роботі я стикаюся з ситуаціями, які раніше мене емоційно зачіпали				
5. Свій нинішній стан я вважаю безнадійним				
6. Я не приймаю участі у обговореннях будь-яких тем				
7. Я відчуваю себе маленьким «гвинтиком», а не цільним налагодженим механізмом				
8. Моє життя здається мені порожнім і безглуздим				
9. Я став за собою помічати, що у мене різко знизилася потреба у дружніх і ділових контактах				
10. Останнім часом я став за собою помічати, що перебуваючи з колегами по службі мені з ними нудно				
11. Прокидаючись вранці я починаю розуміти, що і сьогодні нічого доброго не відбудеться				
12. Мої почуття не допомагають мені, а тільки турбують і збивають з пантелику				

13. У ситуації необхідності прийняття рішення, я відчуваю байдужість

14. Мені важко виконувати роботу в колективі

15. Поруч із самими рідними та коханими людьми мене не відпускає думка про те, що все життя – погана річ

16. Я постійно ловлю себе на думці, що нічого хорошого в моєму житті більше не буде

17. У моїй ситуації виходу немає, і ніхто мені не допоможе

18. Я не можу впоратися зі своїми почуттями та емоціями

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується сума усіх варіантів відповідей. Відповідям дорівнюють наступні бали: «завжди» - 4, «часто» - 3, «іноді» - 2, «ніколи» - 1.

Бланк суб'єктивної діагностики рівня професійної самотності у рятувальників ДСНС України – опитувальник, за допомогою якого діагностується рівень вираженості ознак деструктивної професійної самотності у рятувальників, тобто рівень прояву шести базових психічних стани – ознаки стану деструктивної професійної самотності.

Ключ для діагностики вираженості ознак деструктивної професійної самотності:

3-6 балів – низький рівень вираженості ознаки;

7-12 балів – високий рівень вираженості ознаки; практичному психологу необхідно застосувати вправи психокорекційної програми направленої на купірування виявленого негативного психічного стану.

Інтерпретація результатів:

Для оцінки рівня вираженості психічних станів – ознак деструктивної професійної самотності необхідно вивести суму балів за кожним запитанням блоку.

- Соціальна ізоляція – 1,9,14.
- Деперсоналізація – 2,3,7.
- Апатія – 4,6,13.
- Відчай – 5,17,18.
- Емоційне відчуження – 8,10,12 .
- Песимізм – 11,15,16 .

Високі бали за пунктами 1,9,14 діагностують у респондента високий рівень соціальної ізоляції. Це свідчить про те, що емоційний стан рятуваль-

ника, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних зв'язків з близькими людьми та колегами. Поведінка рятувальника проявляється в униканні соціальних контактів, в навмисній ізоляції від інших людей. Можуть проявлятися підвищена підозрілість, фрустрованість, надмірна імпульсивність та відчуття страху.

Високі бали за пунктами 2,3,7 характеризують наявність ознак деперсоналізації. Рятувальники з такими симптомами визначають їх 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, до роботи. Виникає байдуже і навіть негативне ставлення, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів.

Високі бали за пунктами 4,6,13 вказують на ознаки апатії. Рятувальник переживає відчуженість від інших людей і від навколишнього світу в цілому, байдужість до професійної діяльності, пасивність, відсутність потреби допомагати людям, що потрапили у біду. Наряду з цим, атрофуються навіть і власні емоційні переживання.

Високі бали за пунктами 5,17,18 вказують на наявність симптомів відчаю. Це вказує на переживання тупикового стану, занепаду духовних сил, безперспективності, невіри в свої можливості, втрата надій на сприятливий вихід з важких ситуацій. Відчай з'являється в ситуації, коли які-небудь важливі потреби рятувальника, незважаючи на очікування їх задоволення, виявляються фрустрованість.

Високі бали за пунктами 8,10,12 описують ознаки емоційного відчуження. Переживання цього психічного стану веде до втрати відчуття власної суб'єктності у спілкуванні з рідними та колегами, що мають для нього першорядне значення. Рятувальник усвідомлює продукти своєї діяльності та інших як протилежні йому самому та емоційно незначущі, що супроводжується відчуттям нескхожості, неприйняття, відокремленості та ворожості.

Високі бали за пунктами 11,15,16 свідчать про наявність ознак песимізму. Це реалізується у похмурому світовідчутті, при якому рятувальник втрачає віру у майбутнє, усі події свого життя трактує як неприємні ситуації безвиході. Пасивно-безпорадна поведінка супроводжується відчуттям покори труднощам та прийняттям страждання як належного, пригніченим настроєм, зниженою волею до життя.

Психокорекційна бесіда «Професійна самотність»

Запрошення на бесіду

У жодному разі не викликати до себе рятувальника на бесіду через третіх осіб. Запрошення необхідно зробити обов'язково особисто, бажано віч-на-віч. Краще спочатку зустрітися мовби ненавмисне, звернутися з якимось нескладним проханням або дорученням, виконання якого дасть привід для зустрічі.

Місце бесіди

Можна, звичайно, провести розмову в службовому кабінеті, але більш правильно - не в настільки «формальному» місці. Головне – відсутність сторонніх. Ніхто не повинний переривати розмову, скільки б вона не тривала.

Час бесіди

Бажано призначити бесіду не в службовий час, коли у кожну хвилину можуть викликати рятувальника до виїзду на надзвичайну ситуацію. Можна перед тим, як людина збирається додому. Не треба боятись продовжити бесіду і після того, як увесь особовий склад розійдеться по домівках. Нічна розмова легше стає довірливою. І ще один аргумент на користь «вечірньої» розмови: це час, коли негативні переживання посилюються, загострюється переживання стану самотності.

Поведінка під час бесіди

У ході бесіди намагайтеся не робити ніяких записів або обмежуйтеся стислими позначками. Не поглядайте на годинник і тим більше не виконуйте будь-яких «побічних» справ. Будьте гранично уважним, гранично зацікавленим співрозмовником. Покажіть, що важливішого за цю бесіду для вас зараз нічого немає.

Початковий етап бесіди

Головне завдання цього етапу полягає у встановленні емоційного контакту із рятувальником, якого запрошено на бесіду, встановлення взаємовідносин «партнерства», що характеризуються високим ступенем конфіденційності.

Рятувальника необхідно переконати в тому, що його проблеми будуть зрозумілі, що ви щиро розділяєте його турботи і труднощі. Цим ви зменшуєте ступінь його емоційної напруженості, надаєте йому можливість більш відверто говорити про свою ситуацію і переживання, включаючи ті аспекти, яких він із якихось причин соромиться. Емоційне прийняття, співчуття, готовність до розуміння знижують виражене переживання професійної самотності.

Рятувальник повинен бути вислуханий терпляче і співчутливо, без сумніву і критики. Навіть якщо ви не поділяєте висловлених рятувальником оцінок, по-іншому дивитися на оточуючих його людей, на сформовану ситуацію,

не поспішайте суперечити, спростовувати, висловлювати свої погляди. На першому етапі – тільки уважне («емпатичне») вислуховування, доброзичливість, щире (не показне!) прагнення зрозуміти рятувальника. Навіть ваші питання, уточнення не повинні на цьому етапі нести в собі елементів сумніву в правомірності його думок і уявлень. Завдяки цьому ви будете сприйматися як людина розуміюча, чуйна, така, що заслуговує на довіру.

Слухаючи рятувальника, звертайте увагу не тільки на його слова, але і намагайтеся виявити підтекст, примічайте недомовки, стежте за манерою спілкування і поведінки, особливостями мовлення, жестів, міміки – вони не менше слів допоможуть вам визначити, чи встановлений той взаємний контакт, коли можна буде переходити до другого етапу бесіди.

Другий етап бесіди

У ході другого етапу з'ясуються соціально-демографічні характеристики рятувальника та інших учасників цієї надзвичайної ситуації, які безпосередньо брали у неї участь, їх місце у мікросоціалній групі. У процесі бесіди формується більш повне уявлення про особистість рятувальника, його потреби та інтереси, про його цінності, життєву спрямованість. Необхідно уточнити також інформацію про близьких йому людей, тому що саме вони (родичі, друзі) часто є такими резервними джерелами допомоги і підтримки, що будуть сприяти подоланню дійсної кризи.

Встановлюється послідовність подій, у результаті яких склалася ця ситуація, з'ясовується, що вплинуло на стан людини. Один із найбільш істотних моментів цього етапу – зняття відчуття ситуації безвиході.

Установивши причини і послідовність розвитку кризи, необхідно перебороти наявне у рятувальника уявлення про винятковість його несприятливої ситуації, переконати в тому, що подібні ситуації виникають і в інших рятувальників, що стан справ є цілком поправним і причини можуть бути усунуті (прийом «подолання винятковості ситуації»). Важливо з'ясувати, який саме етап надзвичайної ситуації раптово змінив сформовані обставини.

При глибоких негативних станах несприятлива ситуація, унаслідок перекручувань пізнавальних процесів, часто сприймається особистістю як несподівана, раптова, нездоланна, безнадійна. Психологу повинен допомогти рятувальнику усвідомити, що ця ситуація сформувалася протягом визначеного часу та тісно пов'язана з надзвичайною ситуацією і, таким чином, може бути змінена в сприятливому для нього напрямку.

Часто критичні обставини уявляються рятувальнику такими, що потребують негайного, невідкладного вирішення. У таких випадках потрібно підкреслити, що в нього є час на обмірковування, на ухвалення рішення (прийом «зняття гостроти»).

У процесі бесіди часто з'ясовується, що аналогічні критичні ситуації виникають у рятувальників, але вони знаходять способи їхнього подолання і він знайде. Психологу необхідно встановити причини, через які рятувальник у даний час не може використовувати деякі способи.

Психолог повинен одержати також вичерпну інформацію про близьких рятувальника. Одержання таких даних має визначені труднощі, тому що увага рятувальника зосереджена на вузьке коло близьких. Проте, часто саме особи першої групи (родичі, друзі, колеги) є резервними джерелами підтримки і допомоги.

З цією ж метою можна використовувати питання, сформульовані таким чином, що сама відповідь на них буде припускати зміну позиції людини стосовно її проблем і труднощів (в даному контексті можна використовувати притчі). Тут необхідно пам'ятати золоте правило психотерапії: «Якщо не можеш змінити обставини, зміни ставлення до них».

Співчутливо вислухайте розповідь рятувальника про його життя, службу, про успіхи і досягнення, про труднощі, з якими йому доводиться зіштовхуватися. Необхідно тактовно підкреслити ці успіхи, формуючи у рятувальника уявлення про себе як про особистість, спроможну подолати життєві негаразди (прийом «підтримка успіхами і досягненнями»). Слід зазначити, що «підтримка успіхами і досягненнями», будучи методом непрямого навіювання, є дуже ефективними прийомом психологічної допомоги і повинна неодноразово повторюватися протягом усієї бесіди.

У ході цього етапу необхідно також використовувати прийоми, що підтримують і поглиблюють зміст бесіди. «Структурування бесіди» – це висловлювання, спрямовані на внесення послідовності у розповідь. У результаті пережитої надзвичайної ситуації рятувальник може забігати вперед у своїй розповіді або пропускати деякі моменти, іноді дуже істотні. У той же час рятувальник в ході бесіди часто фіксуються на епізодах, які завдають психологічної травми. Цю тенденцію необхідно рішуче переборювати – у протилежному випадку негативні переживання будуть посилюватися.

Встановлення послідовності фактів, приведення їх у певну систему в багатьох випадках приводить до зміни оцінки ситуації професійно самотнім рятувальником, до усвідомлення того, що несприятлива ситуація, яку було сприйнято ним як непереборну і безнадійну, є цілком поправною. Варто враховувати, що і сам процес розповіді про свою ситуацію і переживання сприяє зняттю негативних станів.

У ході бесіди можуть виникнути паузи. У цих випадках можна використовувати прийом «постійна увага до змісту» – повторення деяких фактів, повідомлених рятувальником раніше, - тим самим виявляючи зацікавленість до рятувальника, приділяючи йому увагу.

При з'ясуванні глибини кожного негативного стану (деперсоналізація, соціальна ізоляція, відчуження, апатія, песимізм, відчай) психологу потрібно прагнути до того, щоб рятувальник відкрито висловлював свої негативні стани (це сприяє підвищенню відповідальності рятувальника за свою поведінку і появі критичного відношення до цих негативних станів).

У багатьох випадках професійно самотня особистість, повідомивши всю значиму, з його погляду інформацію, через перекручене бачення ситуації, відчуває труднощі в її осмислюванні. Психолог повинен висловити точне фо-

рмулювання пережитої рятувальником надзвичайної ситуації. Це створює у рятувальника уявлення, що, якою б важкою не була його проблема, вона може бути зрозуміла, і психолог її розуміє. Тим самим зменшуються переживання професійної самотності і безпорадності.

При завершенні другого етапу бесіди доцільно використовувати прийом «визначення конфлікту», тобто висловити чітке формування ситуації, що переживається рятувальником. Точне формулювання ситуації створює уявлення, що, якою б важкою не була проблема, вона може бути зрозумілою, і ви її розумієте. Використання цього прийому особливо необхідне в таких випадках, коли рятувальник стурбований або розгублений.

Протягом другого етапу бесіди використовуються прийоми, що підтримують і поглиблюють контакт і комунікацію:

➤ **повторення змісту.** Цим прийомом психолог повідомляє рятувальнику, що уважно слухає його і розуміє;

➤ **відображення емоцій.** Виділення емоційного компонента, якого-небудь факту і повідомлення його рятувальнику. Прийом стимулює більш відкритий прояв емоцій і особливо показаний у тих випадках, коли рятувальник відчуває пригніченість і образу.

➤ **означування ситуації або переживання.** Виділення з висловлень рятувальника їхнього основного значення. Наприклад: «Якщо я Вас правильно зрозумів, дружина постійно дорікала Вам у недостатній увазі до себе?»;

➤ **встановлення послідовності подій.** Повторення психологом повідомлених йому фактів у їх причинно-наслідковій або тимчасовій послідовності;

➤ **розробка** («заглиблення в тему»). Після того, як психолог зорієнтувався в проблемі, він направляє бесіду на обговорення проблеми, що представляється йому найбільш важливою. Розробка повинна здійснюватися тактовно, її не можна перетворювати в розслідування. Якщо проблема дійсно значима для рятувальника, він повернеться до неї в тій або іншій формі;

➤ **вербалізація.** Словесне позначення того, що має на увазі рятувальник. Змістом вербалізації повинно бути лише те, що рятувальник сам припускає;

➤ **пошук джерел емоцій.** Рятувальнику пропонується задуматися над своїм емоційним станом і установити його безпосередні причини. Наприклад: «Які почуття викликала у Вас ця подія?». Цей прийом допомагає рятувальнику усвідомити взаємозв'язки між його вчинками, вчинками інших осіб, втягнутих у конфлікт, і виникаючими в нього емоціями (для особистості у негативному стані часто характерне нерозуміння зв'язків між вчинками і реакціями на них);

Третій етап бесіди

Цей етап являє собою спільне планування діяльності щодо подолання негативних станів, які присутні у рятувальника. Варто мати на увазі, що можливість реалізації планових дій буде вищою в тих випадках, коли в плануванні рятувальник відіграє головну роль.

Основними прийомами третього етапу можуть бути «інтерпретація», «планування», «утримання паузи».

«Інтерпретація» – висловлення гіпотези про можливі засоби розв’язання ситуації.

«Планування» – спонукання рятувальника до вербального (за допомогою слова) оформлення планів майбутньої діяльності. Воно може виражатися, зокрема, у пропозиції рятувальнику обміркувати, що можна зробити в даній ситуації, щоб уникнути несприятливих для нього наслідків. Планування містить у собі не тільки сферу проблем, що вимагають рішення, але й елементи власної поведінки особистості. Якщо планування здійснюється рятувальником, що одержав допомогу, то імовірність реалізації планованих дій вища, ніж у тих випадках, коли провідну роль у плануванні відіграє психолог.

«Утримання паузи» (цілеспрямоване мовчання) – важливий засіб психологічного впливу. Мета паузи – надати рятувальнику можливість проявити ініціативу і стимулювати словесне оформлення розроблених ним планів поведінки. Мовчання повинно повідомити рятувальнику, що психолог очікує його слів. Мовчання уповільнює темп бесіди, надає рятувальнику час для розгляду альтернатив, для прийняття рішень. Воно позитивно впливає на його емоційний стан, зменшує емоційну напругу. Утримання паузи повинно бути «схвалювальним мовчанням», що виражає інтерес до рятувальника. Воно повинно супроводжуватися невербальною комунікацією – позою, мімікою, жестами, поглядом, що виражають емоційну підтримку.

Процес подолання ситуації, яка травмує психічно, розбивається на більш дрібні етапи, завдання яких можуть бути вирішені. Для розв’язання найближчих завдань пропонується декілька попередніх рішень.

Поради необхідно надавати надзвичайно обережно і ні в якому разі не наполягати на їх «істинності в останній інстанції» (тут у пригоді можуть стати методи позитивної психотерапії та притчі). Яким би не був ваш власний життєвий і фаховий досвід, дати 100-відсоткову гарну пораду просто неможливо, оскільки життєві ситуації кожної людини індивідуальні й унікальні. Найбільш прийнятними будуть ті рекомендації, що спираються на систему цінностей самого рятувальника, у протилежному випадку це може призвести до того, що він буде механічно відхиляти погляди, які йому нав’язуються, недовірливо і без необхідної уваги ставитися до ваших слів.

У деяких випадках у ході планування дій рятувальник займає пасивну позицію, виявляє утриманські тенденції, намагається повернутися до обговорення прояву свого негативного стану. У цьому випадку необхідно повернути співрозмовника до обговорення конкретних планів (прийом «фокусування на ситуації»).

У результаті аналізу попередніх рішень виробляється конструктивний план поведінки, спрямованої на подолання несприятливих обставин. Спільний пошук засобів вирішення проблеми додасть рятувальнику впевненості у власних силах, підвищить його самооцінку.

Четвертий (завершальний) етап бесіди

Це етап остаточного формулювання рішення, активної психологічної підтримки і надання рятувальнику впевненості у своїх силах і можливостях. Необхідно закликати його проявити максимум волі і цілеспрямованості у досягненні бажаного результату.

План дій повинний бути виражений гранично ясно, послідовно і коротко. У тих випадках, коли рятувальник виражає сумніви щодо яких-небудь моментів плану дій, на них варто зупинитися особливо, при цьому проявити рішучість, наполегливість, підібрати вагомі аргументи і докази. Основними прийомами цього періоду є: логічна аргументація, переконання, в деяких випадках - раціональне уселяння впевненості.

Якщо в ході бесіди рятувальник активно висловлюється щодо переживання ним негативних станів, то у цьому випадку бесіда повинна бути спрямована на корекцію негативних особистісних установок. З цією метою необхідно переконати рятувальника в наступному:

- що важкий емоційний стан, пережитий ним у теперішній момент, є тимчасовим, що інші рятувальники в аналогічних ситуаціях почували себе також тяжко, а згодом їхній стан цілком нормалізувався;
- що він потрібен рідним, близьким, друзям і його негативний стан є для них важким випробуванням.

Найважливішою умовою профілактичної бесіди є анонімність.

Це значить, що будь-яка інформація, повідомлена рятувальником, не може бути передана без його згоди кому б то не було, а тим більше стати предметом обговорення в службовому колективі. Порушення цього принципу підриває основу довіри, що в остаточному підсумку робить подальшу профілактичну роботу надзвичайно важкою, а часом і просто неможливою.

Після бесіди необхідно старанно осмислити її результат, зробити необхідні записи і продумати основні напрямки подальшої роботи, яка буде будуватися, виходячи з аналізу бесіди, з урахуванням особистісних особливостей працівника і ситуації, що склалася. Тому будь-які деталізовані рекомендації стосовно цього дати важко, але основні можуть полягати в наступному:

- необхідно довести до відома керівника підрозділу про несприятливу для його підлеглого ситуацію, що склалася після участі у надзвичайної ситуації (та частка інформації, яку ви розкриваєте, обов'язково обговорюється з рятувальником у ході проведення бесіди. Підкреслимо, що надані вам відомості можуть мати настільки інтимний і довірливий характер, що їхнє розголошення може завдати шкоди рятувальнику);
- з огляду на підвищену можливість неадекватних реакцій, необхідно створити для рятувальника на якийсь період більш спокійні умови службової діяльності;
- не залишати рятувальника на цей період без контролю й уваги. Це завдання доречно доручити колегам по службі, які знаходяться з ним у дружніх стосунках або є авторитетами для нього.

У завершенні бесіди психолог пропонує особі, що переживає кризу, подальші контакти, повідомляє свій графік роботи, призначає конкретний час наступної зустрічі. У процесі невідкладної бесіди психолог поступово переходить від позиції емпатичного слухання до позиції співучасті в пізнавальному оволодінні і практичному розв'язанні ситуації. Це виражається й у зміні його вербальної активності. На першому етапі вербальна активність психолога залежить від стану рятувальника, на другому – активність мінімальна і зростає на етапі планування діяльності. На останньому етапі активність психолога досягає максимуму.

Як показує досвід, тривалість першої невідкладної бесіди складає від 1,5 до 2 годин. У 25% випадків для купірування ознак деструктивної професійної самотності буває досить однієї бесіди. У більшості випадків людина, яка знаходиться в кризовому стані, звертається за допомогою 4-5 разів (від 2 до 6 тижнів).

Таким чином, для проведення профілактичної бесіди з рятувальником, який знаходиться в стані психологічної кризи, може бути запропонована певна її побудова з виділенням головних етапів. Але буває так, що бесіда йде іншим шляхом, етапи можуть змінюватися місцями, сполучатися і таке ін. Боятися цього не потрібно, тому що будь-яка схема несе в собі елемент умовності.

Друга бесіда з психологом, як правило, відбувається через 2-3 дні, має своєю метою інтелектуальне освоєння ситуації. На тлі вже сформованого емпатичного контакту психолог допомагає рятувальнику глибше і точніше опанувати те, що відбувається, прийняти його реальність. Оцінюються вже пророблені дії, спрямовані на вирішення кризи. Здійснюється «зворотний зв'язок»: спільно розроблений план поведінки – дії рятувальника – спільний аналіз їхніх результатів – подальше планування діяльності. У випадку «нерозв'язних конфліктів» і необоротних утрат, коли зміна зовнішньої ситуації неможлива, самовдосконалення і самоактуалізація можуть бути представлені працівнику в якості ведучої життєвої мети, що заміняє втрачену мету. Формування у рятувальника мотивації до особистісного росту і розвитку – найважливіше завдання інтенсивної психологічної допомоги. Виникнення даної мотивації непохитно купірує негативні стани – ознаки стану деструктивної професійної самотності.

Після проведення двох бесід психолог запрошує рятувальника на психокорекційне заняття **«Арт-терапевтичні техніки при професійній самотності»**.

БЛОК ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

Завдання блоку:

- визначити особливості особистості кожного учасника групи;
- надати можливість учасникам усвідомити причини свого емоційного стану та можливі шляхи його подолання;
- допомогти учасникам розвивати свої вміння адекватно сприймати інших людей, їх поведінку, ситуації, що виникають і процесі спілкування;
- надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей;
- сформувані індивідуальні способи ефективного спілкування;
- розвинути вміння конструктивно виражати свої емоції, адекватно визначати емоції партнерів по спілкуванню;
- розвинути вміння управляти внутрішньоособистісними і міжособистісними конфліктами;
- сформувані впевненість в собі;
- створити умови для самостійної роботи з самовдосконалення.

Рекомендовані вправи.

«Я - Образ себе »

Запишіть не менше 30 характеристик - відповідей на питання «Хто Я?».

Поміркуйте над отриманими відповідями : яких характеристик було більше - позитивних чи негативних? Скільки характеристик, що відображають поведінку, яку я обираю тому, що я сам (а) так хочу?

Уявіть і відчуйте себе людиною, яка дуже цікава і оточуючим і собі.

Запишіть характеристики нового образу - Я.

«Я - очима групи»

Уявіть себе в оточенні друзів або близьких Вам людей, зробіть припущення: «Саша вважає мене ...» , «Наташа думає, що я ...» , «Іра думає про мене ...» і т.д.

У разі необхідності поговоріть з друзями «по душах» і уточніть: «Чи правильно я уявляю, що ти мене сприймаєш таким чином ...: Чи не помиляюся я, коли вважаю, що ти думаєш про мене ...».

«Автопортрет»

Уявіть , що Ви екскурсовод у Музеї Особистості та розповідаєте про цікавих людей сьогодення, минулого або майбутнього часу, їх звички, особливості характеру, захопленнях, відносно до чоловіка, жінки, природи, пізнання. Спілкуванню, творчості. Розповідайте про себе, так як ніби це про Вас розповідає екскурсовод у Музеї. Запишіть свою розповідь. Поміркуйте про характеристики створені Вами в ході розповіді.

«Я - висловлювання»

Доповніть наступні речення: Я відчуваю ..., я роблю ..., я думаю ..., я відчуваю ... Поміркуйте, «Що відбувається зі мною зараз?» Запитайте себе «А чого я хочу насправді?».

«Список задоволень»

Запишіть не менше 30 задоволень в стовпчик. Це може бути будь-який предмет, дія - саме те, що приносить Вам незмінну радість. Наприклад: гра у волейбол; читання книг; сауна; сидіння на теплому піску на березі Байкалу; шоколадка; розмови з Х; дарувати подарунки ...

Потім поверніться на три тижні тому і запитайте себе: «Скільки разів за останні три тижні я отримував (а) це задоволення?» І поставте біля кожного задоволення відповідно: більше 5 разів - 3 бали , більше 2 разів - 1 бал , жодного разу - 0 балів.

Починаючи з цієї хвилини, принесіть собі (якщо можливо) то задоволення, де у вас 0 балів.

Отримавши задоволення, підкріпите свою радість, ще одним будь-яким задоволенням.

Ранжируйте список задоволень кожен день!

Живіть собі на втіху!

«Допоможи іншому»

Робіть в день не менше двох справ для інших людей без очікування від них прохання і подяки. Подивіться уважно навколо себе, - допомагайте тільки тому, хто приймає, і чекає Вашу допомогу. Дотримуйтесь правила: «Не вносьте лампу в кімнату, в якій не хочуть світла».

«Минуле, сьогоднішня, майбутнє»

Намалюйте три великих кола на аркуші паперу, зазначивши будь-яким зручним для Вас символом, знаком кожен з них відповідно: це коло минуле, цей сьогоднішня, цей майбутнє. Згадайте і напишіть або намалюйте в кожному колі символи 5-7 подій, які мали, мають або можуть мати для Вас найбільш важливе значення, вплив у житті.

Поміркуйте, які зміни принесли, привносять, або принесуть у Ваше життя ці події (як змінюються при цьому Ваші думки, почуття, дії).

«Мрія»

№	Хочу	Допомагає	Заважає	Необхідні дії
п/п				Отримання результату: що, як, коли робити, з ким можлива взаємодія.

Запишіть список своїх бажань і поміркуйте про план успішного досягнення. Уявіть, що володієте тим, чого ви хочете в житті, уявіть себе радісним і щасливим. Пам'ятайте правило: Ваше бажання повинно стосуватися тільки Вас і приносити радість і Вам та іншим людям.

«Місце Спокою»

Уявіть місце, де Вам добре, затишно, комфортно.

Розгляньте його в найдрібніших подробицях. Запам'ятайте звуки, деталі, запахи, кольори ... Намалюйте це місце. Звертайтеся до цієї справи в будь-якій ситуації, де потрібно бути дуже зібраним, рішучим. Спочатку уявіть «Місце Спокою» на 5-7 хвилин, а потім приймайте рішення.

«Повний Потенціал»

Уявіть себе у своєму найкращому образі; без кордонів; повністю розкрив свої потенційні можливості, себе всемогутнім.

Запишіть якості свого повного потенціалу. Порадьтеся зі своїм Повним Потенціалом про будь-яку подію, яку Ви хотіли б змінити.

«Потенціалізація»

Запитайте себе, «Як ви отримуєте все, що хочете - любов, здоров'я, життєві сили, друзів, успіх, мир, злагоду?» Як Ви, звільняючись від обмежень, розумієте свої глибинні можливості? Як Ви робите вибір і приймаєте рішення? Ви реалізуєте всі свої можливості, використовуючи наступні дії: Налаштуйте Ваші почуття: почніть з «Місця Спокою ». Зосередьтеся на ідеальному рішенні - результаті, об'єкті, явище, тієї ситуації, яку Ви хочете мати. «Відчуйте» його всіма Вашими почуттями. Запитайте себе «Яке найбільш виграшне рішення цієї проблеми?», «Що можна зробити в цих обставинах, щоб виграв кожен?» Сформууйте до найдрібніших деталей (форми, кольору, відтінків, відносин і т.д.) - «впустіть» цей образ, стан, ідеальне рішення всередину себе, зосередьтеся повністю на ньому. Намалюйте, запишіть словами, якщо буде потрібно.

З'ясуйте за допомогою справи «Повного Потенціалу» які обмеження можуть стримувати розкриття та отримання ідеального рішення. Які існують проблеми, спірні рішення. Відстежте, які моменти заважають розкриттю Повного Потенціалу ситуації.

Вирівняйте відносини. Запитаєте: «Хто мені потрібен для роботи з цим Потенціалом? Хто буде в команді зі мною для виконання цього? З ким потрібно встановити зв'язки? Які завдання та обов'язки потрібно розподілити? Що вивчити і які здібності розвинути?»

Вирівняйте системи. Запитайте Себе, свій Потенціал: «Які ресурси (фізичні, матеріальні, особистісні та інші потрібні). Що зробити, щоб працювати гармонійно, продуктивно. Який алгоритм дій найбільш оптимальний для всіх? Чи існують інші оптимальні рішення, які необхідно врахувати?»

У разі необхідності відстежуйте, вирівнюйте відносини і знову потенціалізуйтеся і Ви будете мати те, що заслуговуєте. Пам'ятайте правило: «Ваша свобода махати кулаками закінчується там, де починається ніс сусіда».

«Правила, якими я керуюся в житті»

Запишіть 10 правил, якими Ви керуєтесь у своєму житті. Зробіть аналіз допомагають Вам ці правила або заважають досягати своїх цілей, спокою, любити і бути коханими.

Перевірте чи всі правила сформульовані в позитивному ключі. Поділіться з групою своїми враженнями про виконання даної справи.

«Целеполагання»

Напишіть список своїх бажань, до яких у Вас «не доходять» руки. Оберіть одне найпотрібніше на даний момент бажання. Складіть план дій з досягнення бажаного результату.

«Важливість цілей»

Перевірте свої цілі на важливість і значимість. Спочатку запишіть самі довгоочікувані бажання протягом 2 хвилин, потім також за 2 хвилини прорахуйте за ступенем важливості свої бажання і складіть план дій.

«Техніка активного слухання»

Використовуйте у спілкуванні з людьми техніку активного слухання.

«Список подяк»

Напишіть список людей, яким Вам хочеться висловити свою вдячність. Подумки побажайте їм добра і подякуйте за все, що вони зробили для Вас.

«Мої досягнення»

Складіть список своїх позитивних якостей і досягнень за будь-який період життя. Позначте області, де б Ви могли проявити себе. Перечитуйте список гідностей та плануйте дії для прояву своїх прихованих здібностей і задоволення бажань.

«Я самий - самий»

Це вправу краще виконувати з друзями або перед дзеркалом. Згадайте найуспішніший епізод, випадок з вашого життя і скажіть собі: «Що піднімає вас у власних очах». Наприклад, я сама - сама доброзичлива. Кожному до кого звернулася я бажаю щастя і добра, нехай виконуються всі мрії.

БЛОК ЕМОЦІЙНОГО ВІТЧУЖЕННЯ ТА ПЕСИМІЗМУ

Завдання блоку:

- визначити особливості особистості кожного учасника групи;
- надати можливість учасникам усвідомити причини свого емоційного стану та можливі шляхи його подолання;
- допомога в засвоєнні звичайних навичок саморегуляції;
- формування впевненості в собі;
- створення умов для самостійної роботи з самовдосконалення.

Заняття «Я не один», «Шляхи подолання емоційного відчуження та песимізму»

Мета занять:

Підвищення рівня життєвого оптимізму, усвідомлення своєї унікальності і неповторності, зниження рівня фрустрації, знайомство зі способами подолання самотності.

Заняття «Емоції людини», «Наші почуття», «Мій настрій»

Мета занять:

Формування уявлень про емоційну сферу людини, ознайомлення з різними способами прояву емоційних реакцій, рефлексія власного емоційного стану.

«Правила спілкування», «Засоби спілкування», «Вчимось спілкуватися»

Мета занять:

Знайомство із засобами спілкування, визначення комфортної дистанції для спілкування, відпрацювання невербальних засобів спілкування.

Заняття «Хто я?», «Я очима інших»

Мета занять:

Усвідомлення своєї індивідуальності, визнання унікальності та неповторності іншої людини, підвищення самооцінки на основі саморозкриття і самоприняття.

Заняття «Сполука та довіра», «Як уникати конфліктів», «Ми – команда»

Мета занять:

Підвищення комунікативної компетентності, розвиток навичок взаємодії з іншими людьми, навчання способам вирішення спорів та конфліктів, розвиток відповідальності за свої вчинки.

Заняття «Мій день», «Моє життя», «Моє майбут є у моїх руках»

Мета занять:

Осмислення свого життя, розвиток здатності до осмислення та усвідомлення мети, проектування життєвих планів.

Рекомендовані вправи.

«Визначити почуття»

Мета: розвиток умінь вербалізації почуттів.

Інструкція: «Кидаючи один одному м'яч, ви будете називати почуття. Той, хто отримує м'яч, називає почуття-антонім. Після цього він кидає м'яч наступному учаснику і називає якимось інше почуття, емоцію. Вправа повторюється до тих пір, поки м'яч не побуває в кожного з вас».

«Емоційний стан колеги»

Мета: розвиток сприйняття і розуміння емоційного стану партнера по спілкуванню.

Інструкція: «Нехай хтось із вас першим опише емоційний стан свого сусіда зліва. Той, кому це сказали, в свою чергу, повідомить нам усім про свій стан в даний момент. Потім він висловить своє припущення про стан сусіда зліва, і той уточнить свій стан і т. д.»

Питання для обговорення:

1. Яким чином ви визначили стан свого сусіда?
2. На які ознаки орієнтувалися?

«Скульптура почуттів»

Мета: розширення усвідомлення як позитивних, так і негативних аспектів почуттів.

Інструкція: «Зараз група розділиться на мікрогрупи по 3 людини. За 7 хвилин кожної з мікрогруп необхідно буде вибрати якимось почуття або емоцію і продумати, як його можна відобразити. Це може бути або скульптурне зображення, або невербальна дія.

У зображенні повинні брати участь всі члени мікрогрупи. У той час, як перша мікрогрупа показує те, що вона підготувала, інші відгадують, яке почуття чи емоція зображені. Потім «скульптура» (вустами учасників) розповідає про те, що позитивне і негативне вона несе своєму господареві. Всі учасники групи, які відгадували почуття, висловлюють свою думку з приводу почутого. Настає черга наступної мікрогрупи.

Питання для обговорення:

1. За якими ознаками ви визначали почуття?
2. Легко / важко вам було виділяти в почутті позитивні, негативні сторони?

«Скульптура конфлікту»

Мета: усвідомлення диференційованості сприйняття людьми однієї і тієї ж реальності.

Інструкція: Ведучий викликає трьох добровольців і просить їх зобразити живу скульптуру, що зображає конфлікт. Вони можуть подати будь-яку скульптуру, але вкластися в одну хвилину. Коли скульптура буде споруджена, попросить учасників без обговорення з іншими записати назву, яке вони б дали цій скульптурі.

Запропонуйте кожному сказати, яку назву скульптури він записав. Попросіть авторів скульптури також дати власну назву.

Питання для обговорення:

1. Збіглася чи назва, яку ви дали скульптурі, з іншими назвами? Як ви думаєте, чому?
2. Що вплинуло на ваш вибір назви?
3. Що може статися, коли люди розглядають одну і ту ж ситуацію і бачать різні речі?

«Поведінка у конфлікті»

Мета: усвідомлення різних стратегій поведінки в конфлікті, набуття навичок співпраці та творчого підходу до проблеми.

Інструкція: Учасники розігрують одну і ту ж ситуацію, демонструючи різні стратегії: конфронтацію, компроміс, пристосування, уникнення або співпраця .

Приклад ситуації: «Ольга хоче піти на вечір у будинок до свого друга. Вона хвилюється, чи відпустять її батьки, тому що вступні іспити в університет дуже скоро, а коли востаннє їй було дозволено піти на вечірку, вона прийшла на годину пізніше , ніж обіцяла».

Питання для обговорення:

1. Які почуття ви відчували учасники?
2. Які основні потреби, тривоги і страхи учасників взаємодії?
3. Що заважає задоволенню потреб учасників?
4. Яка загальна мета обох сторін?
5. Які стратегії поведінки ви використовували і чому?
6. Які з них найбільш вдалі для вирішення конфлікту і збереження відносин?

«Древо мети»

Мета: формування умінь самостійно ставити перед собою цілі і визначати шляхи їх досягнення.

Інструкція: Вам пропонується написати найбільш значущу мету - проблему. Потім запитайте: «А що для цього необхідно?».

На закінчення процедури ведучий нагадує, що це остання зустріч, тобто остання спільна робота. Надалі членам групи потрібно буде працювати над собою самостійно, і в цьому їм допоможе «Древо мети».

З чого ж почати? Подивіться на древо - побачите. З досяжного або хоча б з того, що здається досяжним. А потім, йдучи по ланцюжку, можна знайти шлях вирішення цієї проблеми.

«Лінійка»

Ведучий говорить фрази, а учасники розподіляється за вибором: наліво або направо, наприклад, «встаньте наліво, хто сьогодні пив чай, направо, хто не пив чай», «хто любить математику, хто - не любить» і т.д.

«Встати за зрістом»

Ведучий пропонує стати в коло, закрити очі, уявити себе сліпоглухоніми. Завдання: вам треба встати за зрістом.

Обговорення: що робити, щоб досягти кращого результату; які почуття виникали в процесі виконання вправи?

«Емоції. Бесіда про користь та шкоду»

Чи бувають абсолютно корисні або стовідсотково шкідливі почуття?

Чи бувають почуття, що не приносять абсолютно ніякої шкоди?

Конкретно: про користь і шкоду емоцій.

Страхи, образа чи якість інше почуття. Розглянути позитивні і негативні сторони.

Всі почуття, емоції відвідують нас не просто так, а щоб проінформувати про щось. Ви самі відчували у своєму житті найрізноманітніші емоції і зможете зараз самі провести дослідження шкоди та користі різних емоцій, на основі власного досвіду.

«Зустріч»

Для цієї вправи учасники повинні розділитися на дві рівні групи. Перша група вибудовується так, щоб утворилося зовнішнє коло, друге утворює - внутрішній. Всі повертаються в потилицю один одному так, щоб зовнішній круг обертався за годинниковою стрілкою, а внутрішній - проти. За сигналом ведучого коло починає і закінчує рух. Завдання, що стоять у внутрішньому і зовнішньому колах повертаються один до одного, утворюючи пари .

Ведучий: «Уявіть собі, що людина, з якою ви зустрілися, зробила для вас щось дуже приємне, а ви тільки недавно про це дізналися. Виразіть словами ваші почуття до неї. Що б ви їй сказали? (Спочатку говорять ті , хто стоїть у внутрішньому колі, потім ті, хто у зовнішньому.). Наступна зупинка і завдання: Людина, що стоїть навпроти тебе, дуже боїться, а йому належить провести важку і надзвичайно важливу розмову. Підбадьорте його. Спочатку «ті, що бояться» стоятимуть у внутрішньому колі. Наступне завдання: людині сьогодні моторошно, надзвичайно важко, з ним обійшлися дуже несправедливо, йому не пощастило. Він, звичайно, не подає вигляду, але ти, його друг, розумієш, наскільки йому «кисло» на душі ...».

«Антонім»

Ведучий: «Зараз ми будемо кидати один одному м'яч, називаючи при цьому яке-небудь стан або почуття, піймавши кинутий м'яч, потрібно називати антонім (протилежне) стан або почуття до названого. Наприклад, я кидаю м'яч Тані і кажу: «сумний». Таня, піймавши м'яч, називає антонім «веселий», потім кидає м'яч комусь ще й називає інше почуття або стан. Постарайтеся бути уважними і не кидати м'яч кому-небудь повторно, поки м'яч не побуває у всіх».

«Дитячі образи»

Ведучий: «Згадайте випадок з дитинства, коли ви відчували сильну образу. Згадайте свої переживання і намалюйте або опишіть їх в будь-якій конкретній або абстрактній манері. Як ви зараз ставитеся до цієї образі (намалюйте або опишіть)? Бажаючі можуть розповісти про те, що вони згадали, і показати малюнки.

«Ображена людина»

Ведучий: «Закінчіть речення: «Я ображаюся, коли...» , «Мені прикро, якщо...». Намалюйте вираз обличчя скривдженої людини. Подумайте і запишіть або намалюйте, як реагують на образу впевнені та невпевнені люди».

«Скарбничка образ»

Пропонується намалювати чи описати «скарбничку» і поместити в неї всі образи, які вони пережили до сьогоднішнього дня. Після цього проводиться обговорення : що робити з цією скарбничкою .

Ведучий говорить про безплідність накопичення образ, про жалість до самого себе як однієї з найгірших звичок. Все вирішують, що можна зробити з скарбничкою.

«Галерея агресивних портретів»

Запропонувати сісти зручніше, представити образ агресивної людини і намалювати його портрет. Після виконання завдання портрети показуються групі. Дається завдання: розглянути портрети, звернути увагу на загальні ознаки, обрати будь-який вподобаний портрет і поділитися, які почуття він викликає.

«Говоримо гидоти»

Група ділиться на дві команди, учасники стають один навпроти одного. Кожна пара говорить по черзі. Члени однієї команди говорять гидоти, а члени іншої - відповідають комплементами. Правило: говорити рівно, витримано, починати з Ви, додавати «пан» або «пані». Важливо говорити ввічливо і з посмішкою, мат недоречний.

«Камінчик в черевіку»

У цю гру корисно грати, коли учасник ображений, сердитий, засмучений, коли внутрішні переживання заважають йому займатися справою, коли назріває конфлікт.

Гра проходить у два етапи.

1 етап (підготовчий).

Ведучий: «Чи траплялося, що вам в черевик потрапляв камінчик? Спочатку камінець не дуже заважає, ми намагаємося відсунути його, знайти зручне положення для ноги, але поступово наростає біль і незручність, може навіть з'явитися ранка або мозоль. І тоді, навіть якщо дуже не хочеться, нам доводиться знімати черевик і витрушувати камінчик. Він майже завжди зовсім крихітний, і ми навіть дивуємося, як такий маленький предмет зміг за-

подіяти нам таку велику біль. Нам - то здавалося, що там величезний камінь з гострими, як лезо бритви, краями. Чи траплялося, що ви так і не витрушували камінчик, а, прийшовши додому, просто знімали черевики? Тоді біль стихала, подія забувалося. Але на ранок, сунувши ногу в черевик, ви раптово відчували гострий біль, стикнувшись з нещасливим камінчиком. Біль, причому більш сильна, ніж напередодні, образа, злість, - ось такі почуття зазвичай можуть відчувати учасники, коли маленька проблема стає великою неприємністю».

2 етап .

Ведучий: «Коли ми сердимось, чимось стурбовані, схвильовані, нами це сприймається як маленький камінчик в черевіку. Якщо ми відразу ж відчуємо незручність, витягнемо його звідти, то нога залишиться неушкодженою. А якщо залишимо камінчик на місці то у нас, швидше за все, виникнуть проблеми, і чималі. Тому всім людям - і дорослим, і підліткам - корисно говорити про свої проблеми відразу, як тільки вони їх помітять.

Кожен з вас по колу скаже: «У мене камінчик в черевіку», ми все відразу зрозуміємо, що вам щось заважає, і зможемо поговорити про це. Подумайте, чи не відчуваєте ви зараз якогось невдоволення, роздратування. Якщо відчуваєте, скажіть нам, наприклад: «У мене камінчик в черевіку. Мені не подобається, що Олег...». Розкажіть, що вам ще не подобається (може, хтось обізвав, неправильно зрозумів т. д.). Якщо ж вам нічого не заважає, ви можете сказати: «У мене немає камінчика в черевіку».

І ви разом обговорюєте спосіб, як можна позбутися від камінчика». Погравши кілька разів в цю гру, учасники надалі часто починають відчувати потребу розповідати про свої проблеми.

«Речі, які я ненавиджу»

Учасникам пропонується намалювати речі або написати про ті речі, які ненавидиш. Після виконання завдання - розповісти про те, що вийшло.

«Протистояння »

Учасники розподіляються по парах: учасник «А» і учасник «Б». Інструкція: Ви повинні вступити в уявний суперечку. «А» бере на себе роль обвинувача і постійно повторює пропозицію: «Ні, це був ти!», у «Б» - роль того, хто захищається, і він знову і знову повторює: «Ні, це був не я!». Учасники «А» і «Б» вимовляють тільки дві ці фрази і при цьому повинні говорити поперемінно. Неважливо, хто починає. Вимовляти ці фрази потрібно по-різному: тихо, голосно, невпевнено, тріумфально, голосно, швидко, повільно і т.д. Виконуючи вправу можна переміщатися, жестикулювати. Головна умова - підтримувати зоровий контакт один з одним. Коли ведучий каже: «Стоп!» учасники закінчують суперечку, потискають один одному руки і дякують один одному за участь.

Обговорення про виконання вправи і про ті ситуації в житті, в коли доводиться захищатися чи звинувачувати.

«Мозковий штурм»

Ведучий просить перерахувати загальновідомі ситуації, коли людям важко неагресивно наполягати на своєму. Наприклад: сказати «ні» одному; висловити думку, яка не збігається з думкою іншого; попросити про послугу; сказати людині, що в неї є щось, що вам дуже не подобається; висловити претензії; повернути назад неякісний товар, купленийний вами; сказати продавцю, що він вас обрахував; сказати дорослому, що він вчинив нечесно.

Види поведінки та їх причини

Ведучий: «На наведені вище ситуації можна реагувати трьома різними способами. Перший - бути пасивним, тобто ніяк не реагувати. Така пасивна поведінка передбачає уникнення зіткнення, ігнорування ситуації або надання активності іншій людині. Другий - агресивна поведінка - включає атаку на іншу людину, надмірне реагування. Третій – неагресивна - наполягання на своєму, яке передбачає вміння відстояти свою думку, чесно і відкрито виразити себе, своє ставлення і бути відповідальним за свою поведінку. Існують різні причини того, чому люди іноді не наполягають на своєму і не виражають свої почуття. Наприклад: не хочуть починати суперечку або сварку; не хочуть влаштовувати сцен; боятися, що будуть виглядати нерозумно; не хочуть опинитися замішаними в бійку; не хочуть образити іншу людину; кажуть, що насправді це не так уже й важливо, щоб навколо цього створювати проблему».

«Малюнок удвох»

Учасники діляться по парам, кожна пара отримує аркуш паперу і протягом 5-10 хвилин малює малюнок із загальним сюжетом. Завдання виконується мовчки, учасниці не домовляються один з одним. Після закінчення роботи кожна пара представляє свій малюнок.

Обговорення: які зазнавали труднощів при виконанні завдання, вийшов чи дійсно загальний малюнок, чи вдалося домовитися і ін

«Рецепт хорошої групи»

Пропонується обговорити, що таке хороша група. Написати рецепт хорошою групи, що складається, наприклад, з вчинків, взаємин, почуттів (включаючи і почуття гумору), інтересів і т.п.

«Без рук»

Учасники розбиваються на дві команди. Кожна команда утворює коло, всі гравці витягають праві руки до центру і кладуть долоні одна на іншу. Далі - учасники перекладають долоні: сама нижня рука починає подорож наверх, за нею йде рука другого гравця, яка виявилася знизу. Руки повинні переміщатися строго по черзі, причому в один і той же момент рухати рукою може тільки один гравець. Після тренування команди змагаються, хто швидше змінить положення рук. Можна зіграти в цю гру 2-3 рази. У висновку ведучий запитує: «Чи змінилося у учасників відчуття рук партнерів». Якщо гра сподобалася, то можна запропонувати змагання з використанням лівих рук.

«На що схоже мій настрій»

Ведучий: «Прислухайтеся до себе. На який колір схож зараз ваш настрій?» (Варіанти: «На яку погоду? Музику і т.д.»).

Обговорення про подібність і відмінності.

«Ми схожі - ми відрізняємося»

Ведучий пропонує учасникам розбитися на пари, знайти 5-10 подібних і різних якостей.

«Як ми підтримуємо і покращуємо свою самооцінку»

Ведучий: «Як ми підтримуємо і покращуємо свою самооцінку? Наприклад, покращуємо зовнішність; займаємося самоосвітою, розвитком своїх талантів, здібностей; досягаємо успіху в якійсь справі; виграємо конкурси, змагання; допомагаємо іншим людям, тим самим підвищуючи свою самооцінку; прикрашаємо свій куточок плакатами з написами: «Ти - найкращий!» і т. д; «напрошуємося» на комплімент; іноді РИСУ (робимо те, що невластиво, але це виглядає яскраво); не ставимо глобальних цілей; маємо хобі як спосіб виділитися з натовпу; зусиллям волі намагаємося себе перебороти.

«Два стільця»

Поставити два стільці один навпроти одного. Запропонувати одному з учасників зайняти один зі стільців, всі інші члени групи по черзі сідають на вільний стілець і називають йому тільки його позитивні якості. Слухач може попросити уточнити те чи інше висловлювання, поставити додаткові запитання, але не має права на заперечення або виправдання. Кожен член групи, по можливості, повинен зайняти місце слухача.

«Ресурси»

Пропонується подумати над наступними питаннями: що тобі може допомогти досягти цілей? Чим ти вже володієш, щоб досягти цих цілей (риси характеру, захоплення, друзі, близькі і т.п.). Інструкція: «напиши свої чотири (можна більше) сильних якості (сторони), зобрази їх у вигляді якихось символів. Це твої ресурси, які тобі допоможуть».

«Гімн собі»

Я - це Я.

У всьому світі немає нікого в точності такого ж , як Я.

Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого в точності та кого ж, як Я.

Тому все, що виходить від мене, - це справді моє , бо саме Я обрав (а) це.

Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани й мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть побачити; мої почуття, якими б вони не були, - тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, - ввічливі, ласкаві або грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самому (самій) належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи.

Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки і помилки.

Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе.

Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю, що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, - це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент.

Коли Я вдивляюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив (а) і відчував (а), що Я говорив (а) і що Я робив (а), як Я думав (а) і як Я відчував (а), Я бачу, що не цілком мене влаштовує.

Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове у собі самому (самій).

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. У мене є все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене. Я належу собі і тому я можу будувати себе .Я - це Я , і Я - це чудово.

«Упаковка валізи»

Кожен учасник словесно збирає валізу в дорогу (знання, досвід, переживання, інтереси). Наприклад, збір реальних речей, проасоціювати з пережитими в минулому подіями і ситуаціями.

«Хочу в майбутньому - роблю зараз»

Пропонується розмова про те, що майбутнє починається в сьогодні.

Ведучий: «Як ви це розумієте? Що б отримати якийсь результат в майбутньому, що треба робити для цього вже зараз».

Ведучий називає будь-які факти майбутнього, учасники групи повинні придумати, що для цього потрібно робити в сьогодні.

«У чому мені пощастило в цьому житті»

Учасники групи розбиваються по парах.

Ведучий пропонує завдання: «Протягом 3-5 хвилин розкажіть своєму партнеру про те, в чому вам пощастило в цьому житті. Потім помінятися ролями». Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

Проективний малюнок «Я в сьогодні - я в майбутньому».

Кожен учасник зображує себе в сьогодні і в майбутньому. Малюнок може бути виконаний в символічному вигляді.

Обговорення.

«Подарунки»

Придумати символічний подарунок сусідові зліва і подарувати. Пропонується поділитися почуттями після виконання вправи.

«Я в променях сонця»

Ведучий: «На окремому аркуші намалуйте сонце так, як його малюють діти: з колом посередині і безліччю промінчиків. У колі напишіть своє ім'я або намалуйте свій портрет. Біля кожного променя напишіть що-небудь хороше про себе. Завдання: написати про себе як найкраще».

БЛОК АПАТІЇ ТА ВІДЧАЮ

Завдання блоку

1. створення умов для включення особистості в позитивні соціальні відносини.
2. створення атмосфери, що сприяє вільному вираженню емоційних станів, почуттів, зняттю тривожності, емоційного напруження.

Рекомендовані вправи.

Вправа «Шукаю друга»

Ви часто бачите оголошення в пресі, по телевізору про те, що хтось щось продає, купує і т.д. давайте уявимо, що і нам треба зробити оголошення на тему «Шукаю друга». Так, я хочу знайти собі друга хорошого і вірного. Для цього мені треба розповісти про себе, зацікавити собою, своїм улюбленим заняттям, захопленнями, вміннями. Чим я можу бути йому цікавий? Корисним? Що може нас подружити? Тобто мені треба розповісти про себе. Я вам зараз повідомлю слова - підказки «Я добре ...», «Я вмію ...», «Я хочу ...», «Я можу прекрасно ...» і т.д.

Коли ви напишете своє оголошення, прочитайте його.

«Квітка настрою»

Пропонується у вигляді пелюстки представити свій настрій: червоний - захват; ліловий - радість, веселощі; жовтий - світле, приємний настрій; зелений - спокійний стан; синій - сумне, невпевнений стан; коричневий - тривога; чорний - страх.

«І це про мене»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свою значимість, навчити приймати себе такими, які вони є.

«Сьогодні»

Учасник розповідає про один добродушний та одному поганому події, які сталися з ними в цей день.

«Компліменти»

Сидячи в колі, усі беруться за руки. Дивлячись в очі сусідові, треба сказати йому кілька добрих слів, за щось похвалити.

«Доторкнися до щастя»

Кожен учасник дає своє визначення слова «щастя». Включається тиха музика і учасники закривають очі і уявляють, що вони доторкаються до щастя. Пропонується описати свої відчуття.

«Мій настрій»

Мета: познайомити учасників з різними емоціями, навчити розпізнавати емоційні реакції інших людей, розвивати вміння адекватно виражати свої емоції, розвивати емпатійні якості особистості.

«Прогноз погоди»

Інструкція. «Візьміть аркуш паперу і олівці і намалуйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штурмове попередження».

«Сигнал»

Мета: приготуватися до подальшої роботи, підвищити почуття приналежності до групи. Учасники стоять у колі, достатньо близько і тримаються ззаду за руки. Хтось, легко стискаючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих стиснень. Сигнал передається по колу, поки не повернеться до автора. У вигляді ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або в різні сторони руху.

«Називаємо почуття»

Мета: збагачення словника емоцій в учасників. Інструкція: Давайте подивимося, хто може назвати більше слів, що позначають різні почуття.

Можна проводити цю вправу як змагання між двома командами або ж, як об'єднаної «мозковий штурм». Результат роботи групи - аркуш ватману з написаними на ньому словами можна використовувати протягом усього заняття. По ходу роботи в цей список можна вносити нові слова - це словник, що відображає емоційний досвід групи. Обговорення: Яке з названих почуттів тобі подобається більше за інших? Яке, по-твоєму, саме неприємне почуття? Яке з названих почуттів знайоме тобі краще (гірше) всього?

«Шурум - бурум»

Мета: навчитися виражати емоції, познайомитися з емоціями. Ведучому пропонується загадати почуття, а потім тільки за допомогою інтонації, відвернувшись від кола і, вимовляючи тільки слова «шурум - бурум», показати задумане їм почуття.

«Паперові м'ячки (Сніжки)»

Мета: емоційна розрядка, зняття психоемоційного напруження.

Матеріали: старі газети або щось подібне; клейка стрічка, якою можна буде позначити лінію, що розділяє дві команди.

Інструкція: Візьміть кожен по великому аркушу газети, як слід скомкають його і зробіть з нього хороший, досить щільний м'ячик. Тепер розділитесь, будь ласка, на дві команди, і нехай кожна вишикується в лінію так, щоб відстань між командами становило приблизно чотири метри. За моєю командою ви почнете кидати м'ячі на бік противника. Гравці кожної команди прагнуть якнайшвидше закинути м'ячі, що опинилися на їхньому боці, на бік противника. Почувши команду «Стоп!», Вам треба буде припинити кидатися м'ячами. Виграє та команда, на чиєму боці виявилось менше м'ячів. І не перебігайте, будь ласка, за розділову лінію.

«Чарівна рука»

Мета: підвищення самооцінки, посилення его.

Кожен учасник групи на аркуші паперу зверху пише своє ім'я, потім обводять свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати будь-яку свою якість, можна розфарбувати пальці в різні кольори. Потім «долоньки» пускаються по колу і інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які притаманні тому, чия долонька. Обговорення: Що нового ти дізнався про себе? Акцент при обговоренні ставиться на тому, що є частка правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

«Чарівна крамниця»

Мета: дослідити свою власну значущість, визначаючи свої цінні особисті якості. Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості, щоб їм хотілося змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове, нам завжди доводиться платити. Також учасники можуть задуматися про істотні для них життєвих цілях.

Інструкція: Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на самих себе. Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете по вузькій стежці через ліс. Уявіть природу. Озирніться навколо. Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптово стежка повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите всередину. Ви бачите полки, ящики. Всюди стоять судини, банки, коробки. Це - стара лавка, причому чарівна. Тепер уявіть, що я - продавець цієї лавки. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності - все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожен якість, ваше бажання, ви повинні віддати що - небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю запитання: «А що ти віддаси за це?» Він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати якість, здатність, вміння, тощо. Якщо мені, хазяїнові лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, вміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен з нас пережив.

«Автобіографія»

Мета: відчути, яким чином наше минуле вплинуло на наше сьогоднішнє, і як цей вплив продовжує позначатися досі, щоб звільнитися від нього і від тих стереотипів поведінки, які вже не відповідають нашим сьогоднішнім інтересам. Нас тут буде цікавити не стільки перелік зовнішніх подій як таких, скільки внутрішня історія нашого життя, досліджень тих умов, подій і людей, які вплинули на неї, і те, як відбувалося взаємодія з ними. Для того, щоб люди, які, можливо, будуть читати вашу біографію, розуміли про що йдеться, слід коротко зупинитися на якихось істотних зовнішніх подіях вашого життя, таких як час і місце народження, національність, соціально-економічне становище вашої сім'ї, кількість братів і сестер і яким за рахунком народилися ви, загальні соціальні умови, в яких ви жили, і які природні умови вас оточували. Постарайтеся вказати вплив усіх цих факторів на ваш розвиток, і, взагалі, якщо ви

посилаєтеся на якісь зовнішні обставини свого життя, поясніть, який, на вашу думку, вплив вони на вас справили. Стиль: викладати свою біографію можна по-різному. Деякі роблять це в хронологічному порядку, розповідаючи про своє життя рік за роком; інші воліють починати з того місця у своєму житті, яке з якихось причин приваблює їх найбільше. Кожен з цих підходів може застосовуватися досить успішно. Іноді добре їх поєднувати, накидавши спочатку загальний план основних подій в хронологічному порядку, а потім, зупиняючись детально на тому, що в даний момент найбільше приваблює, а потім, знову повертаючись до плану, щоб перевірити, чи не випали чи з розповіді які - то суттєві моменти. Пишіть так, щоб вам було легко, навіть якщо при цьому ваш виклад буде грішити проти граматичних і стилістичних правил. Найважливіше - почати писати будь-яким способом. Спробуйте викладати думки у вигляді потоку свідомості, і не страшно, якщо важливі питання і проблеми проявляться не відразу, але краще, ніж заздалегідь обмежувати виклад жорсткими рамками плану.

Описуючи своє життя, будьте відверті і неупереджені, не намагайтеся піддавати цензурі ті місця, які можуть, на вашу думку, представити вас в невідгідному світлі. Навпаки, ви відчуєте, що, звертаючи увагу на ті моменти свого життя, яких ви соромитеся, ви дізнаєтеся чимало корисного для себе. Постарайтеся вказати, в чому полягають ваші «хворі місця». Прагнучи досягти найбільш об'єктивною і чесну позицію у погляді на своє життя, ви зможете краще її усвідомити і надалі вживати більш конструктивні кроки. Якщо ви виявите, що ваша біографія виявилась занадто довгою і незв'язною, добре додачу до неї написати більш короткий і чітко організований варіант, який допоможе вам краще побачити власні стереотипи.

Довгий варіант послужить тому, щоб ви відчули себе вільніше і відібрали матеріал; він важливий для вашого внутрішнього використання. Короткий варіант допоможе розповісти про себе іншим і організовує ваші власні думки. Ваш розвиток в цілому. Якою людиною ви були в різні періоди свого життя? Як ви змінилися з тих пір? Сприймали чи вас оточуючі так само, як ви сприймали себе? Які маски ви носили? Як спотворювали свою справжню натуру, щоб бути прийнятими оточуючими; щоб захиститися від них? Проілюструйте все це своїми малюнками. Опишіть будь-які кризи розвитку або поворотні моменти у вашому житті, під час яких відбувалися зміни у вашому ставленні до життя або рівні усвідомлення. Такі події часто переживаються як «випробування» або «ініціація» і можуть проходити як криза чи перевірка на міцність.

Які стереотипи ви помічаєте у своєму житті? Чи існують які-небудь певні конфлікти, які повторювалися в різних ситуаціях? Винесли ви зі свого життєвого досвіду якісь уроки? Конкретні питання.

Опишіть ваші самі ранні спогади, і неважливо, дійсно ви це пам'ятаєте або це плід уяви. Опишіть свої повторювані дитячі сни. Вкажіть будь-які події, що травмували вас, наприклад, хвороби, нещасні випадки, смерті, розставання, насильство, сексуальні образи і т.д. Як це вплинуло на вас? Характер життя в цілому і його значення. Розповідаючи про своє життя, подумайте, який, як вам

здається, воно відображає архетип? Придумайте міф чи казку про своє життя. Запишіть її і проілюструйте малюнками, на яких основні дійові особи будуть представлені у вигляді архетипів. Якби вам довелося її озаглавити, які б назви і підзаголовки ви використовували? Чи приймаєте ви свій життєвий досвід або ставитеся до нього негативно? У чому, як ви гадаєте, складається значення і призначення вашого життя?

«Планування майбутнього»

Мета: визначити плани на майбутнє, структурувати поняття про життя, підвищити рівень рефлексивності. **Інструкція:** Пропоную написати вам приблизний план свого майбутнього. Для початку необхідно виділити основні сфери, присутні в житті кожної людини: сімейна, професійна, досуг. У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, яких ви хотіли б домогтися, події, які можуть відбутися або ви б хотіли, щоб вони відбулися. Намагайтеся поставити більш менш реальні цілі і спрогнозувати реальні події. Тепер потрібно виділити ближні і найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей. Можна розташувати їх в хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Зверніть увагу, чи немає протиріччя між цілями і подіями з різних областей вашому житті? Може вони допомагають один одному, або не надають один на одного ніякого впливу. Постарайтеся погодити їх. Оцініть свої власні переваги і недоліки, які можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей. Визначте шляхи подолання цих недоліків. Відзначте всі зовнішні перешкоди на шляху до ваших цілей. Визначте шляхи подолання зовнішніх перешкод. Оцініть можливість резервних варіантів у різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокої суперечності між цілями з різних сфер життя). З яких цілей ви почнете практичну реалізацію свого плану. Вкажіть конкретну дату.

«Рожевий куш »

Мета: підвищення самооцінки, досліджувати свою власну значущість, визначаючи свої особисті якості. **Інструкція:** Вступ: «З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися символами Вищого людського «Я». У Китаї такою квіткою була «Золота квітка», в Індії і на Тибеті - лотос, в Європі та Персії - троянда. Прикладом цьому можуть служити «Пісня про троянду» французьких трубадурів, «вічна троянда», так чудово оспівана Данте, троянда, зображена в середині хреста і що є символом цілого ряду духовних традицій. Зазвичай Вище «Я» символізується вже з розкритою квіткою, і хоча цей образ за своєю природою є статичним, його візуалізація може служити хорошим стимулом і пробуджувати силу. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої свідомості динамічний образ квітки - розвиток від бутону до розкриття троянди. Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, яка лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. У ньому зливаються воедино властива всьому живому енергія і напруга, що виходить з середини людини, яке велить йому брати участь у процесі постійного зростання та еволюції. Ця життєва внутрішня сила і є той засіб, який повністю ви-

вільняє нашу свідомість і веде до відкриття нашого духовного центру, нашого Вищого «Я». Порядок виконання:

1. Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів і розслабтеся.

2. Уявіть собі рожевий куц з великою кількістю квітів і бутонів ... Тепер переведіть свою увагу на один з бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашечкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі вашої свідомості.

3. Тепер дуже повільно зелена чашечка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих чаші листочків, які, поступово відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашелистики продовжують розкриватися, і ви вже бачите весь бутон цілком.

4. Тепер вже і пелюстки теж починають розкриватися, повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються на квітку ... Постарайтеся відчувати, як пахне ця троянда, відчуєте її характерний, тільки їй одній властивий аромат.

5. Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло ... Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.

6. Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите, як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до вас.

7. Поговоріть з ним про те, що для вас є важливим у даний момент життя. Не соромлячись, запитайте про те, що вас зараз найбільше хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання вибору та напрямку руху. Постарайтеся використати цей час для того, щоб з'ясувати все, що необхідно. Тут навіть можна перерватися і записати те, що ви дізнаєтесь. Спробуйте розвинути і поглибити ті одкровення, які були вам дані.

8. Тепер ототожнити себе з трояндою. Уявіть собі, що ви стали цією трояндою або ж увібрали в себе цю квітку ... Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з вами і що ви в будь-який час можете звернутися до них і скористатися їх якостями. Символічно - ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, яка вдихає життя у Всесвіт і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі вашу найзаповітнішу сутність і все, що з неї виходить ...

«Чемодан в дорогу»

Мета: підвищення рефлексивності, дослідження власної значущості. Група сідає по колу.

Інструкція: ми завершуємо нашу роботу. Зараз кожен з вас по черзі буде ставити перед собою цей стілець (ведучий ставить стілець в центр кола). Всі учасники групи в тому порядку, в якому вам буде зручно, будуть підходити до вас, сідати на стілець і називати одну якість, яка, на їх погляд допомагає вам, і

одну, яке заважає. При цьому треба пам'ятати, що називати слід ті якості, які проявилися в ході роботи групи і піддаються корекції. Після того, як всі висловлять свою думку, наступний учасник бере стілець і ставить навпроти себе. Вправа повторюється і т.д.

«Я відчуваю себе добре»

Мета: навчання входженню в ресурсний стан.

Ведучий (завдання адресовано кожному члену групи). Назви 5 ситуацій, що викликають відчуття «Я відчуваю себе добре», відтвори їх в уяві, запам'ятай почуття, які при цьому виникають, уяви, що ти кладеш їх в таке місце, звідки зможеш дістати, коли забажаєш. Намалюй, куди ти їх поклав. Коротке обговорення.

«Вгору по веселці»

Мета: навчити входженню в ресурсний стан.

Учасників просять встати, закрити очі, зробити глибокий вдих і уявити, що разом з цим вдихом вони злітають вгору по веселці, а видихаючи, з'їжджають вниз. Повторити 2 рази. Вправа повторюється з відкритими очима, а кількість повторень збільшується до 7 разів. Обговорення: Як користуватися своїм ресурсним станом? Ведучий повинен переконатися, що учасники тренінгу зрозуміли, що тепер вони зможуть справлятися зі своїми проблемами за допомогою власних ресурсів.

«Прогулянка довіри»

Цілі: підвищити почуття приналежності до групи, обговорюючи результати групової роботи; скласти уявлення про важливість довіри в групі. Матеріали. Пов'язки на очі - по одній на кожну пару. Учасники групи в цій вправі розбиваються на пари. Якщо кількість учасників непарна, хтось може працювати втрійох. Розбитися на пари учасники можуть за власним бажанням. Але часто партнерів корисно призначати. Група починається із загальної бесіди про довіру. Прогулянка з зав'язаними очима проводиться після дискусії. Кожен партнер, має можливість пройтися з зав'язаними очима, будучи веденим, так і супроводжувати того, у кого очі зав'язані, будучи, «зрячим» і ведучим. Приміщення великого розміру ідеально підійде для проведення цієї вправи. «Видучий» партнер веде «незрячого» за наявним простором, в цей час він «знайомить» незрячого з тими предметами, які знаходяться навколо нього, наприклад, зі стільцями, партами. По команді ведучого, учасники міняються ролями. По закінченні цього етапу група повертається в коло для обговорення.

Інструкція. Вправа починається з розмови про те, що таке довіра. Зразкові питання: «Що таке довіра?», «Впевненість у тому, що ви можете покластися на силу характеру або чесність когось?», «Добре чи погано бути довірливим?», «Коли не варто довіряти іншим?», «Коли варто довіряти іншим?». Уявіть вправу, яка викличе почуття довіри чи недовіри (або і те й інше) прямо зараз. Розбийте учасників на пари і кожній віддайте хустки, щоб зав'язати очі. Повідомте групі, що у кожного буде можливість побувати як у ролі «сліпого», так і в ролі «зрячого», бути як веденим, так і поводитим. Тим, хто зав'язав очі, запропо-

нуйте, щоб вони перевірили, чи дійсно вони нічого не бачать, тому що зір зруйнує ті переживання, які можна випробувати під час цього завдання. Попередьте «зрячих», що їм слід дбайливо поводитися зі своїми підопічними. Дозвольте учасникам в парах самим вирішити, хто першим буде зав'язувати очі. Поспостерігайте за тим, як проходить процес обговорення, і ви будете винагороджені цікавими откровеннями про їхні стосунки. Поведінка учасників в той момент, коли вони розподіляють ролі між собою, вкрай цікава. Коли ви відчуваєте, що часу пройшло достатньо, дайте команду про зміну ролей. Той, хто був поводитирем, тепер буде веденим. Закінчивши вправу, запропонуйте групі повернутися в коло.

Пропрацюйте з результати вправи, запропонувавши наступні питання для обговорення: що вам сподобалося в цій вправі? чому ви навчилися? ким вам більше сподобалося бути - поводитирем або веденим?

Адресуйте це питання всім, щоб кожен по черзі міг на нього відповісти. Це питання допоможе розпочати дискусію про залежність і незалежність. Пам'ятайте про значення відповіді кожного учасника. Це питання допоможе витягти цікаву інформацію.

«Слова, які заподіюють біль»

Мета: зменшити відчуття самотності й унікальності своїх проблем за допомогою обговорення в групі своїх хворобливих спогадів, поліпшити уявлення про самого себе, «реконструював» негативні повідомлення.

Матеріали: папір і олівці або ручки, текст релаксації, текст візуалізації «Слова, які заподіюють біль». Візуалізація в цій вправі використовується для того, щоб витягти спогади дитинства, в яких учаснику говорили неприємні слова. Ці «слова, які заподіюють біль», після проведення візуалізації записуються на папері. Після короткого пояснення повідомлень і внутрішнього діалогу слова, які заподіюють біль, трансформуються в слова, які створюють позитивне (а не негативне) уявлення про себе.

Інструкція: «Скажіть групі, що події дитинства в безлічі записуються в нашій свідомості, так само як звуки записуються на магнітофонну плівку. Ця запис відтворюється в нашій свідомості знову і знову протягом усього життя. Так само як ми запам'ятовуємо слова пісні, коли слухаємо її досить часто, ми запам'ятовуємо і висловлювання на «плівці нашої пам'яті». Іноді ці висловлювання болючі для нас. Негативні висловлювання можуть бути змінені так само, як може бути змінена запис на касеті. Позитивна запис допомагає створити позитивне уявлення про себе. Щоб надати особливе значення цієї ідеї і проілюструвати її, ви можете продемонструвати за допомогою магнітофона запис і відтворення якого-небудь повідомлення. Запишіть кілька висловлювань і прослухайте їх на занятті. Ви можете використовувати такі висловлювання: «Ти ідіот! Навіщо ти це сказав!» «Гадаєш, що ти найрозумніший. Подивися, що ти наробив». «Ти що, збираєшся зганьбитися перед усією групою!» Потім запишіть замість цих негативних висловлювань позитивні, наприклад, такі: «Твої ідеї хороші і потрібно, щоб їх почули». «Ти не гірше, ніж хто б то не було!» «Просто зроби це! Ти ніко-

ли не дізнаєшся, якщо не спробуєш!» Далі оголосіть, що зараз групі належить взяти участь в візуалізації. Ця вправа дозволяє групі зустрітися з важливими подіями дитинства, які були записані в пам'яті. Поясніть, що візуалізацію найкраще проводити в тиші, в спокійній обстановці. Запропонуйте учасникам групи влаштуватися зручніше на своїх стільцях або переміститися на підлогу або на мати, або знайти будь-яке місце в кімнаті, де їм буде зручно. Приглушіть світло, якщо це можливо, і прочитайте вголос текст релаксації і текст візуалізації «Слова, які заподіюють біль». Після завершення візуалізації запропонуйте групі записати слова, які приходили їм на розум під час вправи. Потім, почніть з когонебудь і йдіть по колу, опрацьовуючи ці слова з кожним учасником. Коли учасники читають свої списки, пропонуйте їм переробляти свої висловлювання таким чином, щоб вони залишалися схожими за звучанням, але набували позитивний характер. Наприклад, негативне висловлювання «Ти егоїст» може бути перетворено в позитивне висловлювання «Ти оптиміст». Оптиміст – це людина, яка впевнена в завтрашньому дні, – цей образ набагато більш позитивний. Один хлопчик якимось трансформував вислів «Ти закінчиш у в'язниці» в «Ти побуваєш на Місяці». Ще один хлопчик, який захоплюється музикою, змінив вислів «Тобі нічого не світить» на «У твоїх піснях життя і трепет». А одна п'ятнадцятирічна дівчинка замінила «Як можна бути такою тупою» на «Скоро станеш ти крутий». Буває, що деяким учасникам важко поодиноці змінювати свої повідомлення. У цьому випадку запропонуйте групі допомогти таким хлопцям. Якщо труднощі виникають у більшій частині групи, то ведучому слід підключитися і надати допомогу самим.

Заключення. Закінчуючи вправу, нагадайте групі, що, то, як ми про себе думаємо, впливає на те, як ми себе відчуваємо. Наслідки минулої болі можуть бути подолані силою позитивного мислення. Стимулюйте учасників для того, щоб вони використовували ці нові думки до тих пір, поки вони не «запишуться» поверх старих записів. Переконайте їх виписати свої перероблені висловлювання і помістити їх в ті місця, де вони найчастіше їх бачать, наприклад, приклеїти їх на дзеркало у ванній або на внутрішній стороні обкладинки в записній книжці.

Текст релаксації. Я сподіваюся, що все зручно влаштувалися. Якщо це так, закрийте очі і зверніть увагу на своє тіло. Дайте собі відчути вагу тіла, що спочиває на стільці (або на підлозі, на дивані, на килимі). (Пауза.) Зараз я прошу вас подумати про вашоші улюблені кольори. Уявіть, що цей колір - це тепле, м'яке світло, схоже на хмару, який огортає ваші ступні та ікри. Відчуйте, як зручно і приємно вашим ногам перебувати в цьому світі. Уявіть, що світло почало повільно підніматися по ногах вгору; спочатку воно пропливає по ваших щиколотках і литках х, а потім - по колінах та стегнах. У міру того як світло рухається, ваші ноги розслабляються. (Пауза.) Тепер м'яке світло струмує через вашу попереку. Поки воно рухається, дозвольте собі розслабитися, розпливтися по вашому стільцю (підлозі, дивану). (Пауза.) Кольоровий світ, схожий на хмару, продовжує підніматися по тілу, вгору по животу, грудях і спині. Тепер він оточує ваші плечі і шию, дозволяючи м'язам повністю розслабитися. Світло

стікає вниз по руках, і в міру того, як ви відчуваєте його дотик, ваші руки, передпліччя, а потім кисті і пальці стають м'якими і важкими. (Пауза.) Світло рухається. Воно поширюється вгору від кінчиків пальців ніг. Воно рухається через живіт, спину і груди і обвиває плечі. (Пауза.) Воно скочується вниз по руках, через кисті і капає з кінчиків пальців, забираючи з собою весь стрес і всі напругу. Тепер світло знаходиться навколо вашої шиї. Коли воно охоплює ваше обличчя, м'язи щелепи (Пауза.) і м'язи голови (Пауза.) повністю розслабляються. М'яке світло перетікає до самій маківці. (Пауза.) Зараз, його рух закінчено; воно проходить по ногах, по тілу, через плечі, руки, кисті і самі кінчики пальців. Воно піднімається вгору уздовж шиї, по волоссю до вашої маківці. Оповіті його м'якістю, ви відчуваєте себе безпечно і розслаблено.

Текст візуалізації «Слова, які заподіюють біль». Мені б хотілося, щоб ви представили, що входите у великі, багато прикрашені ворота. Це ворота в ваші дитячі спогади. Штовхніть ці ворота і прислухайтеся до звуку, з яким вони відкриваються. Проходячи ворота, ви чуєте стукіт клямки за вашою спиною. Ви опинилися на шляху, який веде в будинок вашого дитинства. Тепер ви бачите цей будинок, (Пауза.) ви піднімаєтеся по драбинці і дивитесь через вікно на сцену з вашого дитинства. (Пауза.) Може бути, це галаслива сцена з проявом гніву, в якій важлива для вас людина з ненавистю кричить на вас; це може бути і безмовна сцена, де присутній тільки малюк, не погодившийся із зауваженням, яке доставило йому велику біль. Що за слова вас так приголомшили? (Довга пауза.) Візьміть ці слова з собою і покиньте місце ваших дитячих спогадів. Поверніться стежкою назад до великих і багато прикрашених воріт. Пройдіть крізь ворота, почуйте звук клямки у себе за спиною. Поверніться в наш час, в нашу кімнату, поверніться до нас.

Наукове видання

Довбій Тетяна Юріївна
Лебедева Світлана Юріївна
Попов Вадим Михайлович
Тімченко Олександр Володимирович
Христенко Віталій Євгенович

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

Монографія

Підписано до друку 10.06.15. Формат 60x84/16.
Папір 80 г/м². Друк ризограф. Ум.друк. арк. 10,1.
Тираж 300 прим. Вид. № 26/15.
Сектор редакційно-видавничої діяльності
Національного університету цивільного захисту України
61023, м. Харків, вул. Чернишевська, 94