

УДК 159.923-057.36

*Криворотько Г.С., старший викладач кафедри філософських наук Донецького національного університету економіки і торгівлі*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ САМОТНОСТІ Й СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ МОРЯКІВ ДАЛЕКОГО ПЛАВАННЯ**

Стаття присвячена аналізу психологічної природи і детермінант самотності моряків під час діяльності в особливих умовах, а також обґрунтуванню психологічного тренінгу щодо психопрофілактики та корекції самотності й соціальної депривації. Наводяться результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання самотності моряками далекого плавання. Встановлено, що переживання самотності у моряків пов'язано з особистісними особливостями та рівнем професійного вигорання. Запропонований тренінг складається з чотирьох модулів, що розвивають саморефлексію, комунікативні навички, саморегуляцію та мотиваційну сферу моряків.

*Ключові слова:* самотність, психопрофілактика, психологічний тренінг, моряки далекого плавання, професійне вигорання.

Статья посвящена анализу психологической природы и детерминант одиночества моряков во время деятельности в особых условиях, а также обоснованию психологического тренинга по психопрофилактике и коррекции одиночества и социальной депривации. Приводятся результаты эмпирического исследования психологических особенностей переживания одиночества моряками дальнего плавания. Установлено, что переживания одиночества у моряков связано с личностными особенностями и уровнем профессионального выгорания. Предложенный тренинг состоит из четырех модулей, развивающие саморефлексию, коммуникативные навыки, саморегуляцию и мотивационную сферу моряков.

*Ключевые слова:* одиночество, психопрофилактика, психологический тренинг, моряки дальнего плавания, профессиональное выгорание.

**Постановка проблеми.** Умови діяльності фахівців багатьох екстремальних професій відрізняються збільшеними труднощами адаптації та можуть характеризуватися ситуацією соціальної депривації. Депривація зазначається як психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні життєві потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу. Тобто йдеться про втрату чогось такого, що необхідно індивіду для задоволення певних важливих потреб. Це призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності. Військовослужбовці, моряки далекого плавання, фахівці деяких спеціальних підрозділів МВС, СБУ, інших екстремальних видів діяльності до-

суть часто опиняються в ситуації, коли вони певний час обмежені в можливостях для задоволення певних основних життєвих і психічних потреб.

Виникнення соціальної депривації, пов'язане з тим що в особливих умовах діяльності людина стикається з ситуацією недостатнього отримання соціальних, почуттєвих, сенсорних стимулів, опиняється в стані певної групової соціальної ізоляції. Наприклад, військовослужбовець стикається з тим, що вся життєдіяльність регламентується як офіційними, так і неофіційними нормами і правилами. Умови служби моряків далекого плавання передбачають не лише зміну соціальних ролей громадянина, але специфічний вплив умов вимушеної ізоляції на свою особистість.

Різноманітний вплив умов самотності - відірваності людини або групи людей від широкого соціального оточення, на психічну діяльність сьогодні є науково доведеним. Проте, ще недостатньо розроблені психолого-практичні засоби профілактики та корекції негативних емоційних станів, пов'язаних із переживанням самотності. В контексті цього, надзвичайно актуальним і перспективним є розробка спеціального психологічного тренінгу для надання психологічної допомоги та профілактики переживання самотності моряків далекого плавання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Теоретичний аналіз різних підходів до обґрунтування психологічної природи самотності дозволяє визначити його як комплексне явище, що виражає певну форму самопізнання; психогенний фактор емоційного стану людини, що знаходиться в умовах ізоляції; переживання і усвідомлення ізольованості і відносин до себе і оточуючих; сутнісну характеристику психологічного розвитку особистості. Серед психологічних детермінант самотності людини найбільш істотними є внутрішні психологічні властивості особистості, риси її характеру і певні психологічні стани, такі як невпевненість в собі, замкнутість, пригніченість, внутрішня спустошеність, низька самооцінка, уникнення міжособистісного спілкування, емоційна нестабільність, чинники стресу [1; 2].

Для профілактики і корекції різних негативних психоемоційних станів людини сьогодні використовують широкий спектр психологічних практичних методів. Так, ґрунтовно розроблені різноманітні напрямки і засоби індивідуальної та групової психотерапії, які можуть використовуватись для вирішення психогігієнічних, психопрофілактичних, психокорекційних, а також широкого спектру розвивальних завдань. Вважається, що людина, яка за допомогою психотерапевтичного впливу позбавилась будь-якої психологічної проблеми, підноситься на якісно новий ступінь психічного розвитку, стає більш гармонійною, самодостатньою, впевненою і успішною в різних галузях життєдіяльності [3].

Одним із найбільш ефективних і популярних методів сьогодні є психологічний тренінг, який в ідеалі спрямований на підвищення адекватності самосвідомості та поведінки людей і груп. Серед основних особ-

ливостей психотренінгу, що визначають його статус серед безлічі методів психології, дослідники визначають такі: підвищену активність учасників; ігровий характер; навчальну або розвиваючу спрямованість; систематичну рефлексію; групову форму проведення; прив'язування до практики життя [4].

Психологічний тренінг, як груповий різновид занять, дає можливість людині навчитися бачити себе так, як це сприймається іншими, спонукає до фіксації, інтерпретації й оцінки дій і власної поведінки, спонтанного виявлення почуттів і розвитку самовпевненості, а також формування навичок ефективної взаємодії, уміння запобігати та розв'язувати конфлікти.

На сьогодні у світі накопичений значний досвід використання психологічних тренінгів у різних галузях діяльності людини. За останнє десятиріччя майже у всіх розвинутих країнах сучасні тренінгові технології впроваджено у систему психологічного супроводження діяльності фахівців екстремальних професій, що, як свідчать численні зарубіжні дослідження, значно підвищує ефективність самої діяльності, а також надійність персоналу [5].

Виділяється профілактична спрямованість і функція тренінгів, яка полягає в тому, що тренінг часто направлений на збереження психологічної цілісності особистості, попередження нервово-психічних розладів, профілактику несприятливого впливу зовнішніх чинників, зокрема, професійної деформації, реабілітацію після психотравмуючих подій, а також в цілому підвищення рівня психічного здоров'я.

**Метою** даної роботи є на підставі теоретичного аналізу й емпіричного дослідження психологічних особливостей самотності моряків далекого плавання обґрунтувати і розробити психологічний тренінг щодо психопрофілактики та корекції самотності й соціальної депривації моряків.

**Виклад основного матеріалу.** Для вивчення психологічних особливостей переживання самотності моряків далекого плавання нами було проведено емпіричне дослідження на базі Маріупольського морського торгового порту Азовського морського пароплавства. Для проведення дослідження були використані такі методики: «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості Д. Рассела і М. Фергюссона»; «Опитувальник для визначення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); «Діагностика професійного вигорання» (в адаптації Н.Є. Водоп'янової); «Фрайбургський багатofакторний особистісний опитувальник (FPI) форма «В». Вибірku дослідження склали 95 моряків, представників різних корабельних професій і торгових суден, які щойно прибули з морських рейсів, тривалість яких була від трьох до шести місяців. Всі досліджувані чоловіки віком від 23 до 50 років, стаж роботи на суднах від 1 до 24 років. Загальна група була розділена на дві підгрупи: 1) «одружені» - 59 моряків, які пере-

бувають в офіційному чи цивільному шлюбі, 2) «холості» - 36 моряків, які не перебувають у шлюбі або на даний момент розлучені.

За результатами дослідження встановлено, що більшість досліджуваних виявили середній (57%) і низький (24%) рівень соціальної ізольованості. Однак у підгрупі «холостих» моряків (які не одружені, або розлучені) виявилось на 25% більше осіб із середнім та високим рівнем соціальної ізольованості ніж у підгрупі «одружених» (моряки, які перебувають в офіційному чи цивільному шлюбі). Це свідчить про те, що суб'єктивне переживання ізольованості й самотності, пов'язане з сімейним станом моряків, наявністю у них близької людини - дружини. У неодружених моряків більше виражені дефіцит глибоких відносин, актуалізовані почуття покинутості, непотрібності, нерозуміння з боку оточуючих.

Серед видів переживання самотності морякам найбільш притаманна відчужена самотність, що може проявлятися у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, агресивності, недобррозичливості, скепсисі, загубленості, підозрливості і залежності в міжособистісних стосунках. Виявлене переважання відокремлення особистості моряка від інших людей, втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні - може бути, як результат впливу професійної діяльності, так і віддзеркалення особистісних особливостей людини.

У моряків, які не перебувають у шлюбі, також крім відчуженої самотності має певна вираженість дисоційованої самотності, що виражається крім тривожності і збудливості, також у демонстративності характеру, поєднанні високої і низької емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності і підкореності в міжособистісних стосунках, що, також, є протилежними тенденціями. Характерно, що прояв у даної групи «холостих» моряків дисоційованого виду самотності прямо корелює з показником невротичності ( $p \leq 0,05$ ), що підтверджує наявність у структурі особистісних якостей моряків підвищеної збудливості, виснаження і стомлюваності. Також встановлена зворотна залежність дисоційованого виду самотності з показником маскулітності ( $p \leq 0,01$ ), що свідчить про низькі прояви даного виду самотності при досить розвиненій у особистості сміливості, підприємливості, прагненні до самоствердження, практичності, рішучості і навпаки.

Діагностика професійного вигорання у моряків далекого плавання дозволила виявити підвищені показники за шкалами «емоційне виснаження» і «деперсоналізація», причому встановлений прямий кореляційний зв'язок цих шкал із рівнем соціальної ізольованості особистості моряків. Таким чином, одними з психологічних детермінант переживання самотності моряками далекого плавання є їх емоційна спустошеність, втома, апатія, а також обумовлені професійним вигоранням холодність і байдуже ставлення до товаришів, по службі.

Отже, в результаті емпіричного дослідження встановлено наступні психологічні особливості переживання самотності моряками далекого плавання:

- загальний рівень соціальної ізольованості особистості моряків встановлено переважно як середній і низький, причому у «холостих» моряків більше виражені симптоми самотності, такі як дефіцит глибоких відносин, нерозуміння з боку оточуючих;

- морякам найбільш притаманна відчужена самотність, а «холостим» морякам також ще і дисоційована самотність, що проявляється в тривожності, підозрілості, залежності в міжособистісних відносинах, підвищеній збудливості, стомлюваності й низькій емпатії;

- переживання самотності моряками далекого плавання обумовлено їх професійним вигоранням, особливо високим рівнем емоційного виснаження і «охладженням» відносин до товаришів по службі.

- ставлення до самотності у моряків далекого плавання частіше має негативне забарвлення і оцінюється як тимчасове емоційний стан, пов'язаний з роботою на морі і як спосіб життя, щодо створення сім'ї та встановлення взаємовідносин з оточуючими.

Враховуючи результати проведеного дослідження нами було розроблено соціально-психологічний тренінг профілактики та корекції самотності й соціальної депривації моряків далекого плавання. Методологічну основу тренінгу склали теоретичні положення щодо вивчення й аналізу психологічних детермінант самотності та шляхів її профілактики. Метою тренінгу є практичне опанування моряками навичками саморегуляції емоційних станів, формування в них соціально-психологічної компетенції, всебічний розвиток особистісних рис і навичок, що забезпечують профілактику й корекцію негативних психологічних особливостей переживання самотності моряками, які були виявлені під час нашого емпіричного дослідження.

Тренінги для моряків далекого плавання повинні бути безпосередньо пов'язані з життєвою реальністю і мають відповідати наступним вимогам з організації, засобів і змісту:

- створення мінімальної різниці між життєвою і тренінговою ситуацією за допомогою втілення наявного практичного досвіду у тренінговий процес;

- широка ілюстрація прикладами з життя різних тем, що розглядаються, вправ для відпрацювання навичок, групових дискусій та інших тренінгових процедур;

- навички, які тренуються, та ідеї, що передаються, не повинні входити у принципів суперечності з існуючими вимогами, що пред'являються до життя і професійної діяльності моряків;

- інформація, яка пропонується морякам під час тренінгів, повинна формулюватися так, щоб вони бачили і розуміли її реальне застосу-

вання;

– досягнення розуміння працівниками принципів положень тренінгу;

– сформовані під час тренінгу установки і відносини повинні відповідати професійно-важливим умінням і навичкам.

Програма тренінгу профілактики та корекції самотності й соціальної депривації моряків далекого плавання складається з чотирьох модулів (тематичних блоків):

1. *«Сприйняття і саморефлексія»*. Відпрацьовується процес організації та інтерпретації уявлень про навколишній світ, напівсвідому діяльність із прийому і переробки значущої інформації. Особлива увага приділяється процесу самопізнання людиною своїх внутрішніх психічних актів і станів, процес осмислення і переосмислення життя, внаслідок чого формується значення всього її існування.

2. *«Розвиток комунікативних навичок»*. Під час цього модуля акцентується увага на особливості людини, що виявляються в міжособистісній взаємодії і спілкуванні. Включає відпрацювання типових шляхів, манеру, способи і засоби комунікації (обміну інформацією між партнерами у спілкуванні), вирішення конфліктів та використання практичних умінь і психологічних знань під час встановлення та підтримки комунікативної взаємодії, що в цілому сприяє уникненню соціальної депривації.

3. *«Саморегуляція емоційно-вольової сфери»*. Розглядається індивідуальне емоційно-вольове забарвлення життя. Типові емоційні стани і почуття, які переживає моряк під час виконання професійної діяльності та у ситуаціях взаємодії з колегами, підлеглими та керівниками. Розвиваються вольові і саморегулятивні якості щодо подолання тривожності, стресів та інших негативних емоційних станів. Емоційно-вольова саморегуляція спрямована на профілактику професійного вигорання, тісно пов'язана зі змістовими особливостями самосвідомості, Я-концепцією і в сукупності з темпераментом, психофізіологічними та індивідуальними особливостями людини, обумовлює емоційно-вольовий статус людини.

4. *«Сенс життя і особиста мотивація»*. Аналізується сукупність сенсожиттєвих спонукань, що формують свідомий вибір особою того або іншого типу поведінки. Відбувається корекція провідних мотивів, що включає певні суспільні регулятори, цінності, ідеали, переконання, вірування, норми, директивні дії тощо, які впливають на мотивацію поведінки і професійної діяльності особистості.

Апробація тренінгу в групі моряків далекого плавання засвідчила позитивний вплив на них тренінгових процедур. Зокрема, після тренінгу значимо зменшується загальний рівень соціальної ізольованості особистості моряків, у них стають менш вираженими симптоми самотності, дефіцит глибоких відносин, нерозуміння з боку оточуючих. Внаслідок участі в тренінгу відбувається корекція негативних емоційних станів та

професійного вигорання моряків, зменшується рівень їх емоційного виснаження, що у свою чергу позитивно впливає на встановлення взаємовідносин з оточуючими.

**Висновки.** Таким чином, специфіка професійної діяльності моряків далекого плавання передбачає певну соціальну деривацію, вплив екстремальних чинників особливих умов професійної діяльності на особистість і психічні стани моряків, що може впливати на переживання самотності.

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження встановлено підвищений загальний рівень соціальної ізоляції особистості моряків далекого плавання. Їм притаманні певний рівень тривожності, підозрливості і залежності в міжособистісних відносинах, підвищеної збудливості, стомлюваності і низької емпатії. На переживання самотності моряків впливає підвищений рівень професійного вигорання.

Для корекції та профілактики зазначених психологічних особливостей переживання самотності моряками далекого плавання запропоновано психологічний тренінг, як один з найефективніших методів практичної психології, що характеризується підвищеною активністю учасників, ігровим груповим характером, прив'язуванням до практики життя. Апробація зазначеного тренінгу підтвердила його ефективність щодо корекції та профілактики переживання самотності й соціальної депривації моряків далекого плавання. В учасників тренінгу розвивається саморефлексія, комунікативні вміння, навички саморегуляції емоційно-вольової сфери.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лабиринты одиночества : пер. с англ. / сост., общ. ред. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.
2. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С. Г. Корчагина. – М., 2005. – С. 51.
3. Немов Р. С. Психология : [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Немов Р. С. – Часть II. – М. : Просвещение, 1995. – 496 с.
4. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
5. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія] : в 2-х т. / Лефтеров В. О. – Донецьк : ДЮІ, 2008. –Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / Лефтеров В. О. – 2008. – 242 с. – Т. II : Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / Лефтеров В. О. – 2008. – 286 с.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор Лефтеров В.О.