Довбій Т. Ю., *ад'юнкт НДЛ екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України (м. Харків)*

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ЩОДО ДІАГНОСТУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОТНОСТІ У РЯТУВАЛЬНИКІВ

У статті наведено результати проведеної діагностики у рятувальників стану професійної самотності та визначено унікальні характеристики виділених її форм - конструктивної та деструктивної. Визначені методи корекційного впливу та наведені загальні методологічні підходи та алгоритм визначення сукупності параметрів, що характеризують виникнення та розвиток стану професійної самотності у працівника як на рівні окремо взятого індивіду, так й на рівні обраного конкретного виду діяльності в межах ДСНС України.

Ключові слова: професійна самотність, конструктивна та деструктивна професійна самотність, рятувальник, надзвичайна ситуація.

В статье приведены результаты проведенной диагностики у спасателей состояния профессионального одиночества и определены уникальные характеристики выделенных его форм - конструктивной и деструктивной. Определены методы коррекционного воздействия и приведены общие методологические подходы и алгоритм определения совокупности параметров, характеризующих возникновение и развитие состояния профессионального одиночества у работника как на уровне отдельно взятого индивида, так и на уровне выбранного конкретного вида деятельности в пределах ГСЧС Украины.

Ключевые слова: профессиональное одиночество, конструктивное и деструктивное профессиональное одиночество, спасатель, чрезвычайная ситуация.

Постановка проблеми. Екстремальний характер професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які безпосередню беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природного або соціального походження, обумовлює високий рівень професійного стресу, що, у свою чергу, призводить до зниження ефективності професійної діяльності персоналу ДСНС і визначає необхідність оцінки й формування адаптивних поведінкових стратегій подолання стресу [6].

Тривалий вплив комплексу психогенних факторів служби може призводити до значної деструкції психічних і психофізіологічних характеристик стану фахівця, які, у свою чергу, ведуть до зниження ефективності його професійної діяльності. Необхідно зазначити, що захворюваність, інвалідність і смертність серед особового складу ДСНС України знаходяться в прямій залежності від умов праці, особливостей службової діяльності, характеру виконуваних функцій. Рятувальники частіше, ніж працівники інших ризиконебезпечних професій, страждають серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями центральної нервової системи, шкіри, кістково-м'язової системи та ін.

Серед станів, які характерні для працівників аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій після виконання професійних обов'язків, найбільш частіше зустрічаються такі як, стомлюваність і загальна слабкість, зниження уваги, головний біль, дратівливість і безсоння [6].

Без цілеспрямованої психологічної роботи щодо зниження даних негативних станів останні можуть виступати у якості провокуючих детермінант розвитку стану самотності, психічних втрат висококваліфікованих спеціалістів. Серед явних наслідків такого становища - розпад багатьох сімей і зростання насильства в сім'ях, звужується коло спілкування в цілому, виникає відчуття власної відокремленості, відстороненості від оточуючих близьких людей, що впливає як на професійну діяльність рятувальників, так і на взаємини всередині родини і часто призводить до конфліктів, алкоголізму та розлучень. Всі ці фактори, в кінцевому рахунку, приводять до погіршення здоров'я і зростання психоемоційного навантаження у фахівців професій екстремального профілю діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед видатних психологів, які зробили цінний внесок у вивчення феномену самотності, слід виділити такі прізвища як Г. Зілбург, Г. Саліван, Р.С. Вейс, К. Роджерс, К.Е. Мустакас, Л.Е. Пепло, Д. Рісмен, У.А. Садлер, П. Слейтер та інш.

Авторами сучасних публікацій за даною проблематикою є: І.С. Кон, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева, Н.П. Романова, А.С. Гагарін та інш. Великий внесок у вивчення проблеми самотності через взаємозв'язок даного феномена із спілкуванням внесли дослідники М.С. Каган, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, Є.Я. Мелібруда, Л.А. Ситниченко. Проблеми наслідків розлучень та втрат, негативних результатів взаємодії суб'єктів розглядають - А.В. Гозман, Г.С. Гурко, Л.А. Коростильова. Дослідники Ю.М. Антонян, В.Є. Каган, Л.І. Старовойтова вивчають самотність через феномен відчуження. Н.Е. Водопьянова та Е. Старченкова хронічне переживання самотності відносять до особистісних факторів, що сприяють розвитку синдрому професійного «вигорання». С.Г. Корчагіна виділяє декілька видів переживання самотності: «відчужена самотність», «самовідчужена самотність» та відокремленість. Доррет Бумсма у своїх дослідженнях приходить до висновку, що самотність може мати і генетичне походження. В.А. Лабунська вважає самотність пов'язана зі зміною системи соціальних ролей. Аналіз самотності, ізоляції, відчуження, який стосується проблеми психічного стану в екстремальних умовах у своїх роботах розглядають О.А. Кузнєцов, В.І.Лебедєв, Б.Ф. Ломов, В.Н.Мясіщев, однак, дані дослідження не враховують специфіку діяльності так званих «силових відомств» до яких належить персонал ДСНС України.

Постановка завдання. Метою даної статті є розкриття етапів проведеної діагностики у рятувальників стану професійної самотності та визначення її конструктивного та деструктивного компонентів, а також методів корекційного впливу.

Виклад основного матеріалу. Наполегливу увагу до питань розвитку системи заходів профілактики та подолання негативних наслідків переживання стану самотності, що виникають як результат стрес-факторів професійної діяльності рятувальників визначили необхідність у розробці авторської анкети, дані якої, були націлені на визначення деформаційних процесів та виявлення змін, які відбулися в психічному здоров'ї і психологічному стані рятувальників ДСНС України після перебування в осередку надзвичайної ситуації.

У пілотажному дослідженні взяло участь 89 рятувальників які представляють аварійно-рятувальні підрозділи служби з 8 областей України. Респонденти були розділені на 2 групи - зі стажем роботи менше 5 років та понад 5 років. Результатом проведеного анкетування стало відомо наступне:

• Більшість рятувальників - 56 % відзначають, пряму залежність виникнення стану самотності від професійної діяльності, і лише 20 % не бачать взаємозв'язку;

• 48 % респондентів з 2-ї групи (стаж більше 5 років) показали, що відчувають стан самотності після перебування в осередку надзвичайної ситуації;

У питанні про вплив самотності на ефективність виконання службових завдань 67 % (працівники зі стажем понад 5 років) відзначають вплив, що приводить до зниження ефективності діяльності, проте 20 % (молоді) вважають, що однозначного взаємозв'язку тут немає.

Діагностуючи рятувальників у посткатастрофний період після пережитого стресу професійного порядку, нас вразив перелік емоційних станів, а саме їх визначено 97, які супроводжують респондентів після проведення 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 з переліку мають прямий зв'язок зі станом самотності. За даними, отриманими з анкети, цікавим виявився той факт, що серед подій професійної діяльності, які можуть призвести до виникнення стану самотності, респонденти відзначали 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.

У подальшому експертами було проранжовано 97 психічних стана та

визначено, що виділені рятувальниками психічні стани не характеризують і не належать до будь-якої однієї психологічної категорії, що розглядається в рамках спеціальності «Психологія діяльності в особливих умовах». Таким чином, виділені психічні стани, які рятувальниками переживають після перебування в осередку надзвичайної ситуації були віднесені експертами до абсолютно нової категорії, яка отримала назву «Професійна самотність».

Проведене на цьому етапі дослідження дозволило нам сформулювати визначення професійної самотності у рятувальників, яке розуміється як стан, що виникає в результаті впливу стрес-факторів професійної діяльності, детерміноване рядом об'єктивних і суб'єктивних факторів та пов'язане з небажанням або неможливістю встановлення контактів з іншими людьми, що супроводжується поганим настроєм, тяжкими емоційними переживаннями, почуттям відстороненості та відокремленості від себе і від світу в цілому.

Виявлена за допомогою анкети наявність проблемних питань у комунікативній сфері рятувальників у колективі і родині свідчить про протікання початковій стадії професійної самотності.

Широкий спектр пережитих негативних станів у рятувальників визначив всю важливість проведення точної діагностики стану професійної самотності і актуальність виявлення супутніх ознак. Цілком закономірно, що наступним етапом нашого дослідження стало завдання з побудови тривимірного семантичного простору поняття «професійна самотність».

Дана робота здійснювалася на підставі вивчення досліджень ряду авторів [1,2,3,4,5,7] та оцінок експертами 97 психічних станів, виділених за допомогою анкети. При обробці даних з аналізу були виключені стани, за якими ставилися нейтральні оцінки (0), так як вони емоційно не зачіпали респондентів і не несли істотного смислового навантаження. Таким чином, для проведення аналізу факторизації семантичного простору поняття «професійна самотність» було відібрано 56 психічних станів, виділено їх узагальнюючи характеристики та їх складові або першоелементи, що мають взнаємопротилежне доповнення друг другу та визначено дихотомічні пари. Кожен з відібраних психічних станів був визначений у часовому діапазоні від точки «виникнення» до точки «розпаду». У силу того, що характеристики кожного психічного стану взаємонезалежні і відображають в своєму прояві рівень та динаміку розвитку стану професійної самотності, то взагалі припустимо, що стан професійної самотності можна уявити у вигляді функціональної залежності від них. Процес протікання професійної самотності, як складної функціональної залежності від визначаючих психічних станів у співвідношенні трьох характеристик у формуванні регулюючих параметрів професійної самотності визначив дихотомічну пару, де крайня точка результуючої осі, яка несе позитивну динаміку розвитку у максимально можливому значенні була названа «Конструктивна професійна самотність» і відповідно, крайня точка у гранично допустимому значенні, що несе негативну динаміку набула назву «Деструктивна професійна самотність».

В подальшому, проблемним питанням для нас стала діагностика у рятувальників стану професійної самотності та виявлення її конструктивного та деструктивного компонентів. У ході реалізації поставлених завдань з'ясувалося, що незважаючи на те, що в сучасній психологічній науці досить широкий діагностичний інструментарій, на сьогоднішній день практично відсутні спеціалізовані методики, за допомогою яких можливо провести діагностику стану самотності, а професійна самотність, що виділяється нами, взагалі раніше не досліджувалася.

На першому етапі проведення даної роботи ми визначили необхідність вивчення наявного діагностичного матеріалу та підбір адаптованих методик, з допомогою яких ми змогли б діагностувати у фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України супутні ознаки стану професійної самотності.

Підібрана нами батарея методик, включала 6 способів дослідження феномену самотності. Для вимірювання ступеня самотності ми використали методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона (модифікована шкала UCLA). Діагностика глибини переживання самотності досліджувалась за допомогою опитувальника «Самотність» С.Г.Корчагиной [4]. Для

побудови профілю особистості рятувальника в перелік методик нами був включений опитувальник «Міні-мульт», де діагностували 9 базисних шкал: іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, паранойяльністъ, психостенія, шизоїдність, гіпотонія. Шкала депресії Бека (BDI) була обрана нами для визначення ступеня вираженості депресивних симптомів у рятувальників після ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Для аналізу внутрішнього світу особистості рятувальника та виявлення типових випадків переживання стану професійної самотності ми використовували проективну методику «Намалюй свою самотність» і методику «Незакінчені речення», розроблену Ж.В.Пузановой. Проведення даної роботи передбачало, що дані методики дозволять зняти тривогу респондентів, що виникає при необхідності давати відповіді на сенситивні питання про себе і забезпечують доступ до необхідної для нас інформації, що дозволило визначити причини виникнення стану професійної самотності, характерну поведінку, специфіку спілкування з колегами, а також особистісні значення і суб'єктивне сприйняття особливостей переживання стану професійної самотності фахівцями ДСНС України. На завершальній стадії був запущений опитувальник PTSD для з'ясування наявності симптомів посттравматичного стресового синдрому.

У дослідженні взяли участь 427 спеціалістів районних відділів цивільного захисту управлінь цивільного захисту у м. Харкові та м. Івано-Франківську, а також в підрозділів служби Харківської, Луганської, Полтавської, Донецької, Кіровоградської, Запорізької, Сумської, Івано-Франківської областях та АР Крим. Така вибірка досліджуваних дозволила нам показати загальні методологічні підходи та алгоритм визначення сукупності параметрів, що характеризують виникнення та розвиток стану професійної самотності у працівника як на рівні окремо взятого індивіду, так й на рівні обраного конкретного виду діяльності в межах ДСНС України.

При реалізації завдання з формування вибірки був врахований той факт, що бойова робота рятувальників пов'язана зі шкідливими умовами, які відбиваються в незвичайності практичної діяльності фахівців екстремального профілю[6]. При формуванні вибірки критерієм відбору учасників дослідження були: показники стажу служби в аварійно-рятувальних підрозділах ДСНС України та вік респондентів.

Аналіз складу вибірки за ознакою стаж служби в підрозділах ДСНС України представлен на рисунку 1.

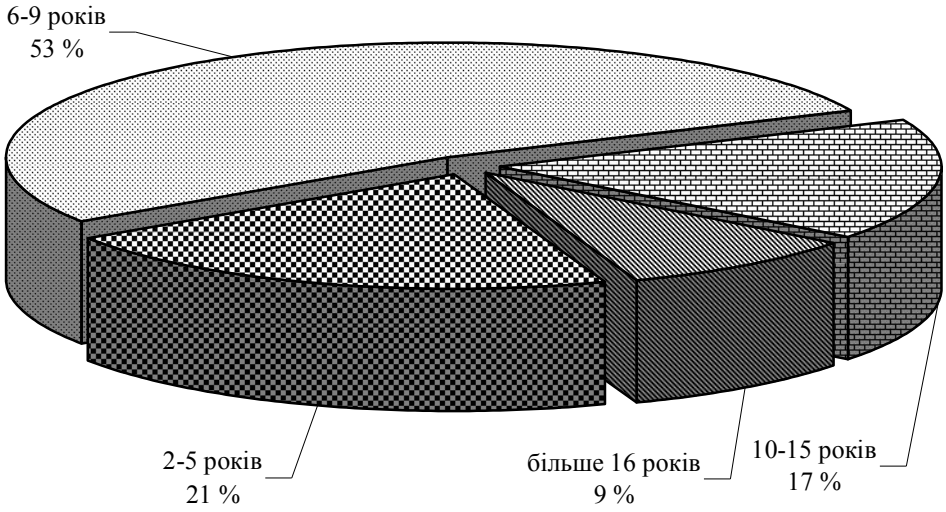

Рис.1. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Стаж служби в підрозділах ДСНС України»

Діагностика співробітників ДСНС України проводилася після закінчення дебрифінгу стресу критичного інциденту, перші виміри були зроблені протягом 48 годин після ліквідації рятувальниками наслідків надзвичайної ситуації.

Аналіз складу вибірки за ознакою вік представлено на рисунку 2.

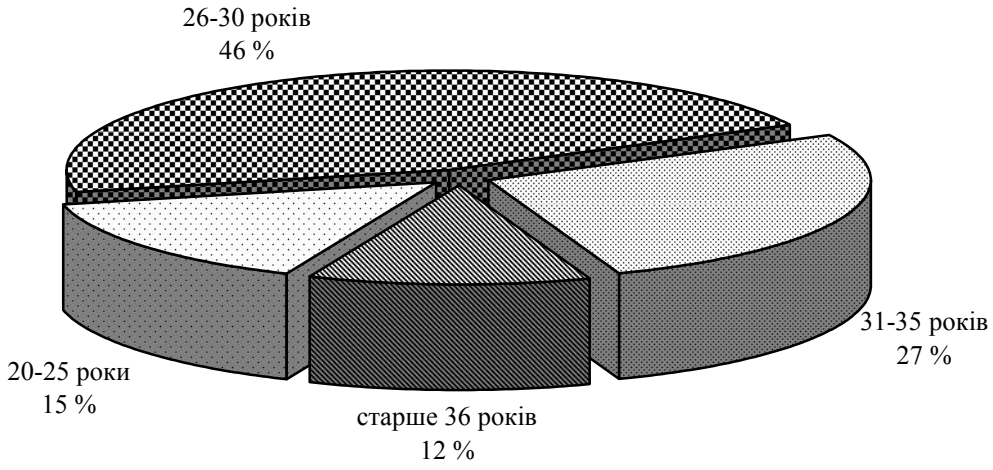

Рис.2. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Вік»

Результати обробки даних 427 співробітників районних відділів цивільного захисту управлінь цивільного захисту визначили той факт, що при конструктивній або «продуктивній» формі, професійна самотність існує як спосіб збереження психіки, що виникає у відповідь на психотравмуючу ситуацію професійного порядку та реалізується в навмисному обмеженні себе від усіх контактів та усвідомленому усамітненні. З'ясовано, що конструктивна професійна самотність виступає тим самим захисним механізмом особистості співробітників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, що дає можливість за допомогою адаптивних механізмів особистості психологічно відновитися для подальшого успішного виконання бойових завдань за призначенням.

Таким чином позитивний сенс професійної самотності є невід'ємною частиною процесу відновлення рятувальника, що проявляється у наступних функціях:

- функція захисту «я» від негативних впливів професійної діяльності;
- функція реадаптації;
- функція стабілізації психофізичного стану.

Деструктивна форма професійної самотності, яка виникає в результаті стресорів професійної діяльності, супроводжується наступними станами: страх, безпорадність, розчарування, почуття провини, сором, гнів, смуток і туга. Відбуваються деякі зміни в когнітивній сфері рятувальника, пов'язані 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 діяльності та мотивації до неї, депресивними тенденціями. Нами з'ясовано, що негативний характер стану професійної самотності виступає для рятувальників як проблема, що проявляється наступним чином: самотність має властивість підпорядковувати собі інші психічні процеси і стани, порушуючи внутрішню цілісність особистості рятувальника. Деструктивний компонент професійної самотності негативно впливає на самосприйняття особистості рятувальника, знижуючи оцінку здатності контролювати події свого професійного життя та актуалізуючи внутрішні конфлікти. Поряд з цим відзначається негативний вплив на характерологічні особливості особистості рятувальника, що виявляється в опозиційній поведінці, невпевненості, консерватизмі та егоцентризмі. Наслідками такого становища для рятувальників, можливо, припустити наступні факти: обмеження кола спілкування в цілому, виникає відчуття власної відокремленості, відстороненості від колег і близьких людей. Всі ці фактори можуть впливати як на професійну діяльність рятувальників, так і на взаємини всередині родини.

Розглядаючи динаміку протікання психічних процесів, ми встановили, той факт, що перші дві доби після ліквідації наслідків надзвичайної ситуації стан рятувальника характеризується переважно наявністю емоцій і короткочасних психічних станів. На цьому етапі фіксується низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, ознаки

депресії не проявляються. Ми характеризуємо цей етап як конструктивну форму професійної самотності. В ході подальшої діагностики при наявності середнього рівня суб'єктивного відчуття самотності в більш тривалому часовому періоді протікання негативних станів, можливо, говорити про наявність конструктивних і деструктивних тенденцій, в залежності від індивідуальних особливостей кожної особистості і кваліфікованої роботи психолога. І нарешті, наявність високого рівня суб'єктивного відчуття самотності, ознаки депресії і діагностуюча у співробітників ДСНС України симптоматика ПТСР, де ми простежуємо динаміку від стану гострого стресового розладу до стадії посттравматичного стресового розладу, в умовах відсутності необхідної психологічної допомоги, є характеристикою деструктивної форми професійної самотності, що може виражатися у фіксації на визначених стадіях професійного та особистісного розвитку.

Таким чином, на основі трьох попарно взаємонезалежних характеристик психічних станів нами було побудовано тривимірний простір, у якому всілякі варіанти поєднання часткового значення базових або "першоелементних" характеристик визначають якісну особливість протікання стану професійної самотності. Зважаючи на визначені фактори можна зазначити наступне:

• семантичний простір поняття «професійна самотність» визначається як мінімум двома домінуючими факторами, близькими до розуміння психологічного стану самотності і усамітнення, а також чинниками тимчасової протяжності та інтенсивності його переживання;

• основні фактори можуть бути охарактеризовані як: конструктивна професійна самотність (усамітнення, продуктивне, позитивне), психологічний стан деструктивної професійної самотності (негативний, деформаційний), часова складова (хронічне, ситуативне) та діапазон (короткочасне, довготривале) та інтенсивність переживання (епізодичне, глибинне).

Необхідність вивчення різноманіття характеристик конструктивного і деструктивного аспектів професійної самотності зумовила розробку авторської методики, в яку були включені шкали діагностичного матеріалу, описаного вище, враховуючи при цьому специфічні характеристики професійної діяльності рятувальників. На даний момент методика вимагає валідизації і стандартизації. Ми вважаємо, що дана методика дозволить екстремальним та кризовим психологам поетапно розглядати процес прояву професійної самотності у рятувальників, враховуючи часовий діапазон прояву виділених негативних психічних станів, при плануванні роботи на кожному з його рівнів.

Проведення батареї методик після перебування рятувальника в осередку надзвичайної ситуації дозволить практичним психологам виявити початкові моменти деформаційних процесів, які будуть стрімко розвиватися у особистості, яка перебуває під впливом негативних стрес - факторів професійної діяльності у відмінності від інших людей за інших рівних умов, де цей процес може носити пролонгований характер.

У подальшому результати проведених методик були перетворені нами в одну розмірність за допомогою Z - перетворення. Використавши процентні дані рятувальників були розділені на 3 сегменти, де перший сегмент – це діапазон від 75% до 100%, це стан, характеризований нами як «конструктивна професійна самотність», такі рятувальники не потребують допомоги психолога. Сегмент від 25% до 75% займають рятувальники у яких діагностуються прикордонні стани як з конструктивною так і з деструктивною формою професійної самотності. Однак зазначено, що робота практичного психолога з цією категорією рятувальників може носити лише консультативний характер із застосуванням методу експрес - корекції, тому, що наявність адаптивних механізмів психіки дозволяє цій категорії випробуваних самостійно справлятися з виникаючими проблемами. Сегмент від 25% до 0% охарактеризований як «деструктивна професійна самотність», визначено, що з цією категорією рятувальників психологу необхідно проводити методи корекційного впливу для підтримки психічного здоров'я особового складу та запобігання виникнення професійних деструкцій.

Стандартизація даних дала можливість виділити кількісний діапазон даних, при отриманні якого практичний психолог

діагностує у рятувальника наявність деструктивної форми професійної самотності та визначає методи корекційного впливу, що будуть застосовано у подальшому. Нами визначено, що метод занурення рятувальника в проблеми і опрацювання їх колективно дає можливість підібрати адекватні форми роботи, а також сформувати оптимальні поведінкові стратегії для рятувальників у роботі з подолання деструктивної форми професійного самотності. Актуальною виявилася робота з розробки ряду корекційних заходів, що необхідні для застосування практичними психологами для індивідуальної та групової роботи з фахівцями ДСНС України при виявленні деструктивної форми професійної самотності.

Висновки. На наш погляд, практичною допомогою психологу повинні стати виявлені нами негативні психічні стани, характерні для конструктивної та деструктивної форми професійної самотності. Розроблені нами рекомендації визначають часові інтервали протікання кожного з психічних станів та кількісний діапазон даних, що після проведення батареї методик вказує психологу на протікання у рятувальника деструктивної форми професійної самотності. У цьому випадку необхідним є надання своєчасної психологічної допомоги, з метою усунення негативних складових професійної самотності і запобігання потенційної можливості переходу поточного стану рятувальника від деструктивної форми професійної самотності до професійних деструкцій особистості.

Підводячи підсумок нашого дослідження необхідно зазначити, що метою надання психологічної допомоги рятувальникам, які відчувають стан деструктивної професійної самотності є збереження кадрового резерву ДСНС України за допомогою актуалізації адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізації психологічного потенціалу, оптимізації психічного стану і тим самим надання можливості продовження професійного довголіття рятувальника, який віддає частинку свого серця при наданні допомоги людям в екстремальних умовах при виконанні завдань з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру.

Література

1. **Бакалдин, С. В.** Одиночество и его связь с функциями «Я»: автореф. дис. на присвоен. научн. степени канд. психолог. наук.: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности и история психологии» / С.В. Бакалдин. – Краснодар. 2008. – С.9-18.

2. **Вейс, Р.** Вопросы изучения одиночества [Текст]. / Р. Вейс // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.

3. **Водопьянова, Н.Е.** Синдром психического выгорания и его профилактика. / Психология профессионального здоровья. /Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – С.323-428.

4. **Корчагина, С. Г.** Генезис, виды и проявления одиночества: [Текст] / С.Г. Корчагина. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2005.-196с.

5. **Кузнецов, О. Н.** Психология и психопатология одиночества Текст. / О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев. М.: Политиздат, 1972. - 238 с.

6. **Лефтеров, В. О.** Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: дис. …докт. психол. наук. : спец. 19.00.09. – Донецьк : Донецький юридичний інститут Луганського державного університету внутрішніх справ, 2008. – 428 с.

7. **Слободчиков, В. И.** Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопр. психол.-1992.- N6. - С. 16-23.

Dovbii T U, *adjunct Research Laboratory*

MODERN APPROACH TO THE DIAGNOSIS AND CORRECTION OF PROFESSIONAL RESCUERS LONELINESS

The article presents the results of the diagnosis in the state of professional rescuers loneliness and identifies the unique characteristics of the selected its forms - constructive and destructive. Defined methods of correction and effects are common methodological approaches and algorithm to determine the set of parameters that characterize the emergence and development of the state of professional loneliness from the employee at the level of a single individual, and on the level selected a specific activity within GSCHS Ukraine.

Keywords: professional loneliness, constructive and destructive professional loneliness, rescuer, emergency.