

*Лебедева С.Ю., кандидат
психологічних наук, старший
науковий співробітник, начальник
науково-дослідної лабораторії
екстремальної та кризової психології
науково-дослідного центру
Національного університету
цивільного захисту України*

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ КУПРУВАННЯ СТАНУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОТНОСТІ У РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ НИМИ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В ОСЕРЕДКУ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

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.

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

Провокувати вищезазначені детермінанти, які не дозволяють зберегти кадровий резерв служби можуть різноманітні негативні стани, одним з яких виступає стан професійної самотності рятувальника. І хоча ми розуміємо, що повністю виключити основні причини виникнення професійної самотності

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).

неможливо, оскільки вони соціально-психологічні за своєю природою, але розробити комплекс заходів щодо купірування негативних складових стану деструктивної професійної самотності – вкрай необхідно.

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

При розробці психокорекційної програми «Професійна самотність» 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.

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.

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.

Запропонована психокорекційна програма «Професійна самотність» складається з трьох основних частин: *вступна частина* (психокорекційна бесіда «Професійна самотність»); психокорекційне заняття «Артерепевтичні 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 використовуються окремі вправи з блоку «Емоційне відчуження та песимізм»; за наявності у рятувальників ознак апатії та відчаю використовуються окремі вправи з блоку «Апатія та відчай»); *заклучна частина* (психокорекційне заняття «Особистісний зріст»; психокорекційне заняття «Комунікативна компетентність»; лекція-семінар «Самотність – ресурс розвитку особистості»).

Для перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми після її закінчення з учасниками проведено повторну діагностику рівня вираженості ознак деструктивної професійної самотності. Отримані результати відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

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

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

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