

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Афанасьева Н. Е.

*кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
деятельности в особых условиях Национального университета гражданской
защиты Украины, г. Харьков, Украина*

Актуальность исследования обусловлена тем, что сложная политическая и экономическая ситуация в Украине способствуют выдвиганию все более высоких требований к сотрудникам силовых структур, представителям экстремального профиля деятельности. А также недостаточным количеством исследований в области психологических свойств, качеств и психических состояний специалистов экстремального профиля деятельности, которые могут быть трансформированы в процессе психологического консультирования.

Анализ, в частности, психического состояния пожарных-спасателей на дежурстве говорит о том, что у некоторых лиц наблюдаются: чрезмерная взволнованность, повышенная эмоциональная напряженность, появление навязчивых мыслей: «а вдруг я погибну», «получу травму... отравление... радиоактивное заражение» и т.п.

Результаты исследования пожарных-спасателей в процессе суточного дежурства показали, что у части лиц выявляются значительные изменения показателей психического состояния по отношению к исходному уровню. Так, после завершения дежурства у спасателей был обнаружен ряд расстройств, характеризовавшихся чувствами внутреннего напряжения, дискомфорта (50%), пониженным настроением (60%), ощущениями шума, тяжести в голове (70%), вялостью (83%). У части лиц были отмечены раздражительность, беспокойство,

снижение аппетита, повышенная чувствительность (гиперэстезия); у некоторых — необоснованная веселость, сопровождавшаяся моторной заторможенностью.

Таким образом, психическое состояние у пожарных-спасателей на дежурстве оказывает неблагоприятное воздействие на общее психическое состояние, вызывая появление у значительного количества лиц характерных психопатологических феноменов и снижая уровень функционального состояния организма в целом.

Для оптимизации психических состояний в процессе психологического консультирования используются психотехнологии, направленные на ослабление тревоги, формирование позитивной установки на преодоление трудностей, развитие чувства востребованности и социальной защищенности, актуализацию резервных возможностей специалистов. Более подробно о психотехнологии консультирования представителей экстремальных профессий изложено в наших предыдущих публикациях [1; 2].

Исследование влияния психологического консультирования на психические состояния проводилось с сотрудниками Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям (43 человека).

Результаты исследования по методике «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнера представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели особенностей переживания стресса личности до и после психологического консультирования (ПК) (баллы)

Шкала	До ПК (n=43)	После ПК (n=43)	t	p
Особенности переживания стресса	6,7±2,1	4,6±1,7	2,1	0,05

Полученные результаты показывают, что до психологического консультирования испытуемые имели средне-слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях, после консультирования – средний с тенденцией к высокому. Различия значимы на $p \leq 0,05$ уровне по критерию Стьюдента. То

есть, проведенное психологическое консультирование способствовало повышению стрессоустойчивости, развитию способности контролировать эмоции в напряженных ситуациях, повышению критичности, то есть снижению склонности обвинять других и себя в происходящих событиях, если для этого нет объективных оснований. Хотя, следует отметить, что в некоторых сложных обстоятельствах испытуемым не удается сохранять самообладание и вести себя адекватно.

Исследование уровня ситуативной тревожности клиентов до и после психологического консультирования осуществлялось нами по «Шкале реактивной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели реактивной тревожности личности до и после психологического консультирования (баллы)

Шкала	До ПК (n=43)	После ПК (n=43)	t	p
Реактивная тревожность	32,5±5,1	39,4±5,5	1,07	-

Полученные результаты указывают на незначительное повышение уровня ситуативной тревожности у испытуемых в результате проведенного консультирования. Мы предполагаем, что это может быть связано с двумя обстоятельствами: во-первых, при первичной психодиагностике испытуемые могли неосознанно стремиться показать себя «в лучшем свете», более спокойными, чем это было на самом деле, что нивелировалось в результате проведенной психологической работы. Испытуемые стали более объективно оценивать свое внутреннее состояние и откровеннее о нем сообщать. Во-вторых, низкий уровень ситуативной тревожности может свидетельствовать о депрессивных состояниях, сниженной мотивации и т.п. Тогда ее повышение является показателем пробуждения активности, мотивации, ответственности.

Мы полагаем, что показатели повторного тестирования реактивной тревожности более адекватны, чем показатели первичного тестирования и,

следовательно, можно говорить о благотворном влиянии психологического консультирования и на это состояние личности.

Исследование астенического состояния клиентов до и после консультирования исследовалось нами с помощью «Шкалы астенического состояния» Л.Д. Мшовой в адаптации Т.Г. Чертовой. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели астенического состояния личности до и после психологического консультирования (баллы)

Шкала	До ПК (n=43)	После ПК (n=43)	t	p
Астеническое состояние	84,5±16,2	67,3±12,8	2,23	0,05

Полученные результаты свидетельствуют о существенном ослаблении астенического синдрома у испытуемых после консультирования. Различия значимы на уровне $p \leq 0,05$ по критерию Стьюдента.

Астеническое состояние с психологической точки зрения – это расстройство в системе потребностей, к которому приводят затруднения в реализации личностного потенциала, а также негативные жизненные обстоятельства, стрессы, заболевания. Невозможность (нежелание) изменить ситуацию трансформируется в утомляемость и истощаемость с неустойчивостью настроения, психосоматическими симптомами, аффективной лабильностью с преобладанием пониженного настроения, что позволяет личности и дальше не осознавать психологических проблем и внутренних конфликтов.

Психологическое консультирование помогает снять тревожное настроение, улучшить эмоциональное состояние, осознать базовую мотивацию и ресурс личностного развития, изменить иррациональные установки в отношении собственной личности и окружающего мира, реконструировать личность. Это способствует уменьшению выраженности астенической

симптоматики, если она связана преимущественно с психологическими причинами.

Таким образом, психологическое консультирование способствует оптимизации таких психических состояний, как переживание стресса, реактивная тревожность и астенический синдром.

Литература:

1. Афанасьева Н. Є. Психотехнологія консультивання пожежних-рятувальників / Н. Є. Афанасьева // Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць. Вип. 18. – Харків : НУЦЗУ, 2015. – С. 21–28.
2. Афанасьева Н. Є. Організація психологічного консультивання фахівців екстремального профілю діяльності / Н. Є. Афанасьева // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – №1(5). – 134 с. – С. 24–30.