

Афанасьєва Наталя Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України

Afanasieva Natalia, Psychology Doctor (Ph. D.), docent (assistant professor), assistant professor of psychology activity in special conditions of Ukraine National University of Civil Protection

Особливості впливу психологічного консультування на емоційні та психічні стани фахівців екстремального профілю діяльності

Діяльність фахівців екстремального профілю здійснюється в особливих умовах, тобто в ускладнених, що відрізняються від звичайних. Діяльність в особливих умовах супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, викликаними, зокрема: високою відповідальністю за прийняті рішення; достатньою складністю виконуваних функцій; прискореним темпом діяльності; об'єднанням неоднакових за метою дій в одній діяльності; обробкою значної за об'ємом інформації; дефіцитом часу на ухвалення рішення тощо.

Діяльність в екстремальних умовах не проходить безслідно для професіоналів. Значною мірою це обумовлено характером зміни діяльності, що вимагає адаптаційної перебудови функціонування структур організму і механізмів регуляції мотивованої поведінки. Для збереження працездатності та професійного здоров'я доцільно здійснювати заходи психологічного супроводу, а після завершення діяльності — психологічної реабілітації. Якщо подібні заходи не проводити, істотно підвищується ризик виникнення різних психогенних розладів і психосоматичних порушень. Однією з ефективних форм психологічної взаємодії, яка застосовується у процесі психологічного супроводу та реабілітації, є психологічне консультування.

Для оптимізації емоційних та психічних станів в процесі психологічного консультування фахівців екстремального профілю використовуються психотехнології, спрямовані на ослаблення тривоги, формування позитивної

установки на подолання труднощів, розвиток почуття затребуваності і соціальної захищеності, актуалізацію резервних можливостей фахівців. Більш докладно про психотехнології консультування представників екстремальних професій викладено в наших попередніх публікаціях [1; 2].

Дослідження ролі психологічного консультування в зниженні проявів негативної симптоматики проводилося з фахівцями екстремального напрямку (фахівці пожежно-рятувальних підрозділів, інспектори патрульної поліції та прикордонного загону). Кількість досліджуваних — 43 особи.

Дослідження актуальних і пролонгованих емоційних станів фахівців до та після психологічного консультування здійснювалося за допомогою методики «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності» М.О. Курганського, Т.А. Немчина. Отримані результати відображені на Рис. 1.

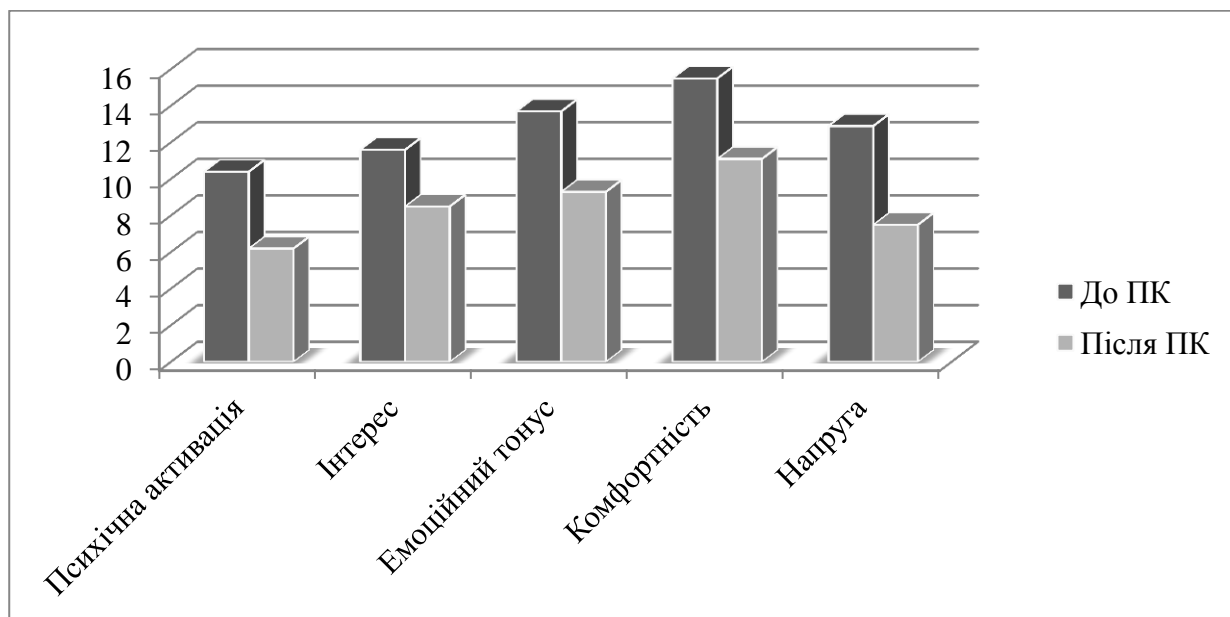


Рис. 1. Показники психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності, напруги клієнтів до та після психологічного консультування (бали).

Отримано значущі відмінності між показниками таких шкал, як: емоційний тонус ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента); комфортність ($p \leq 0,05$) і напруга ($p \leq 0,01$). Емоційний тонус і комфортність досліджуваних значущо зросли після психологічного консультування, а напруга — знизилася.

Зміни в якості деяких емоційних станів внаслідок проведеної психологічної роботи обумовлені, на наш погляд, наступним:

- по-перше, досліджувані отримали досить багато психологічної інформації щодо саморегуляції, самовпливу, саморозвитку, що стало певним стимулом до початку змін;
- по-друге, у них формується стійка потреба до самозміни, одним з етапів якої є розвиток внутрішньої емоційної гармонійності через пізнання внутрішніх ресурсів та можливостей;
- по-третє, людина, що усвідомлює мету і рухається до неї, адаптується в середовищі (у т.ч. соціальному), намагається оптимізувати свою діяльність, витрати енергії, сил, часу, тому вона опановує знання в області самодетермінації і техніки саморегуляції;
- по-четверте, стабільні стресові умови життєдіяльності, які спонукають людину знаходитися в стані постійної (або тривалої) мобілізації, стають потужною детермінантою до опанування прийомів саморегуляції.

Дослідження динаміки психічних станів фахівців до та після консультування здійснювалося за допомогою «Методики діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенка. Результати відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники самооцінки психічних станів клієнтів до та після психологічного консультування (бали)

Шкали	До ПК (n=43)	Після ПК (n=43)	t	p
Тривожність	8,6±2,9	11,5±3,9	1,52	-
Фрустрація	12,7±4,3	10,4±3,6	1,21	-
Агресивність	14,5±4,9	10,2±3,5	2,26	0,05
Ригідність	11,3±3,8	10,9±3,7	0,21	-

Виявлено значущі відмінності між показниками досліджуваних до та після психологічного консультування за шкалою «Агресивність» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стюдента). Тобто внаслідок проведеної психологічної роботи агресивність досліджуваних досягла умовно оптимального рівня, тобто

знизилася, але залишилася достатньою для ефективного і продуктивного соціального та професійного функціонування.

Однією з причин агресивності є невміння вибудовувати конструктивні взаємини з оточуючими, що виражається в невмінні встановлювати контакти з соціальним оточенням, у відсутності гнучкості. Розвиток комунікативної компетентності, формування психологічних прийомів і навичок побудови конструктивних взаємин з людьми, засвоєння комунікативних моделей і таке інше є способом оптимізації людської агресивності. У процесі консультування достатньо уваги приділялося формуванню саме цих умінь і навичок.

Таким чином, дослідження динаміки емоційних та психічних станів до та після психологічного консультування дозволяє нам зробити наступні висновки. Психологічне консультування суттєво підвищує стресостійкість особистості за рахунок освоєння прийомів саморегуляції та усвідомлення внутрішніх резервів організму, які можуть бути задіяні в напружених ситуаціях як професійної, так і особистої взаємодії. Оптимізується рівень агресивності. Зростають емоційний тонус і комфортність, у першу чергу завдяки зниженню зайвої внутрішньої напруги. Ми вважаємо це досить переконливими доказами ефективності психологічного консультування при роботі з певними емоційними та психічними станами, що не досягли рівня психопатології.

Література

1. Афанасьєва Н. Є. Психотехнологія консультування пожежних-рятувальників. Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць. Вип. 18. Харків: НУЦЗУ, 2015. С. 21–28.

2. Афанасьєва Н. Є. Організація психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України/ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. №1(5). 134 с. С. 24–30.