



УДК 159.9001.08

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ІЗ ПРОБЛЕМАМИ У СФЕРІ ВЗАЄМИН

Афанасьєва Н.Є., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України

У статті проаналізовано підходи до психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності, зокрема пожежних-рятувальників, котрі мають труднощі в комунікативній сфері. Подано результати дослідження ефективності використання розроблених нами стратегій і психотехнологій консультування. Доведено, що вони є ефективними завдяки оптимізації внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на процес міжособистісної взаємодії в професійній та особистісній сферах життєдіяльності означених фахівців.

Ключові слова: психологічне консультування, міжособистісна сфера, комунікативні проблеми, пожежні-рятувальники, взаємодія.

В статье проанализированы подходы к психологическому консультированию специалистов экстремального профиля деятельности, в частности пожарных-спасателей, имеющих затруднения в коммуникативной сфере. Представлены результаты исследования эффективности использования разработанных нами стратегий и психотехнологий консультирования. Доказано, что они являются эффективными благодаря оптимизации внутренних и внешних факторов, влияющих на процесс межличностного взаимодействия в профессиональной и личной сферах жизнедеятельности данных специалистов.

Ключевые слова: психологическое консультирование, межличностная сфера, коммуникативные проблемы, пожарные-спасатели, взаимодействие.

Afanasyeva N.Ye. EFFICIENCY COUNSELING FIREFIGHTER RESCUER PROBLEMS IN THE SPHERE OF RELATIONS

The article analyzes the approaches to psychological counseling extreme activity profile of experts, in particular, fire-fighters, who have difficulties in communication sphere. The results of research on the effectiveness of using our developed strategies and psycho counseling. It is proved that they are effective thanks to the optimization of internal and external factors affecting the process of interpersonal interaction in the professional and personal spheres of life of these professionals.

Key words: counseling, interpersonal sphere, communication problems, fire-rescue, interaction.

Постановка проблеми. Багатоаспектність міжособистісних проблем відображає складність реально існуючої системи людських взаємин, але потрібно пам'ятати про те, що всі ці проблеми практично взаємопов'язані й у більшості випадків повинні вирішуватися комплексно.

Фактично при всіх групових діях учасники виступають одночасно у двох якостях: як виконавці конвенціональних ролей і як неповторні людські особистості. Коли виконуються конвенціональні ролі, люди діють як одиниці соціальної структури. Існує згода щодо вкладу, який повинен унести кожен виконавець ролі, але поведінка кожного учасника обмежена експектаціями, зумовленими культурними нормами. Однак, включаючись у будь-які спільноти, люди залишаються унікальними живими істотами. Реакції кожної з них виявляються залежними від певних якостей тих, із ким їм трапляється вступити в контакт. Тому характер взаємного тягіння або відштовхування в кожному випадку різний. Початкові реакції можуть відрізнятися, від любові з першо-

го погляду до раптової ненависті до іншої людини. Проводиться свого роду оцінка, бо неправдоподібно, щоб двоє або більше людей могли взаємодіяти, залишаючись байдужими один до одного. Якщо контакт підтримується, учасники можуть стати друзями або суперниками, залежними чи незалежними один від одного, вони можуть любити, ненавидіти або ображатися один на одного. Те, як кожна людина реагує на пов'язаних із нею людей, утворює другу систему прав і обов'язків. Шаблон міжособистісних відносин, що розвиваються між людьми, включеними в спільну дію, створює ще одну матрицю, яка накладає подальші обмеження на те, що кожна людина може або не може робити.

Ступінь розробленості проблеми. У сучасних психологічних дослідженнях багато уваги приділяється аналізу змін у протіканні психічних і психофізіологічних процесів під впливом екстремальних чинників (В.І. Медведєв, В.О. Бодров, Л.Г. Дика, В.Л. Маришук, Л.П. Гримак, Л.О. Китаєв-Смик, В.І. Мясніков, В.І. Лебедев, В.В. Лапа й ін.), психоло-

гії в особливих умовах (Г.І. Іванін, А.І. Китов, І.Д. Ладанов, Є.Н. Резников, В.В. Сисоєв, А.Н. Сухов та ін.), психологічній готовності до діяльності (М.І. Д'яченко, Л.С. Нерсисян, В.М. Пушкін, О.Д. Сафін, М.І. Томчук та ін.), особливим психічним станам і реакціям, які спостерігаються в ризиконебезпечних ситуаціях (Ю.А. Александровський, Г.А. Балл, М.Д. Левітов, Ю.М. Швалб та ін.), у тому числі у спеціалістів екстремальних професій (С.П. Бочарова, М.С. Корольчук, І.О. Котенев, В.С. Медведєв, А.М. Столяренко, О.В. Тімченко й ін.). Наявні роботи сучасних українських психологів із теорії та практики надання психологічної допомоги (О.Ф. Бондаренко, В.П. Москалець, Н.В. Чепелєва, С.І. Яковенко, Т.С. Яценко й ін.).

Діяльність в особливих умовах – специфічний вид діяльності людини, здійснюваний в ускладнених, відмінних від звичайних, умовах. Ці умови можуть мати різний характер, проте робота в них характеризується деякими загальними закономірностями. Напруженість роботи людини в таких умовах може бути емоційною, викликанною дією емоціогенних чинників і операційною (діловою), що є результатом великої складності виконуваної роботи [3].

Особливими умови діяльності є тому, що супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, викликаними таким:

- високою відповідальністю за прийняті рішення;
- достатньою складністю виконуваних функцій;
- прискореним темпом діяльності;
- об'єднанням неоднакових за метою дій в одній діяльності;
- обробкою значної за обсягом інформації;
- дефіцитом часу на ухвалення рішення [3].

У тих випадках, коли ця діяльність супроводжується ще й обґрунтованим ризиком для життя, її називають екстремальною.

Застосування сучасних науково обґрунтованих методів і методик психологічної допомоги – важливий чинник, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи в указаних умовах. До того ж ці розробки мають бути не виключно науковими, а передусім практично спрямованими й доступними для вивчення. Одним із видів такої допомоги є психологічне консультування. Ми визначаємо психологічне консультування як процес продуктивної взаємодії, спрямований на надання допомоги психічно здоровій особистості в дослідженні, проясненні та вирішенні актуальних труднощів в емоційній, когнітивній, поведінковій і комунікативній сферах, метою якого є усвідомлення та зміна деструктив-

них, ірраціональних переконань, почуттів, станів, поведінки; формування нових підходів до переробки досвіду для профілактики рецидивів і підвищення якості життя [1].

Мета статті – аналіз ефективності психологічного консультування пожежних-рятувальників, котрі мають труднощі у сфері міжособистісних стосунків.

Виклад основного матеріалу. Немає двох абсолютно однакових систем міжособистісних відносин, але бувають повторювані ситуації, спостерігаються типові шаблони міжособистісних взаємин і, відповідно, міжособистісних проблем, труднощів.

Під час консультування клієнтів (у нашому випадку – пожежних-рятувальників) із міжособистісними проблемами використовується весь спектр методів і прийомів психологічного консультування, але найбільш ефективними є такі процедури, як активне емпатичне слухання, перефразування, відображення почуттів, приєднання почуттів до змісту, прояснення, відображення власних почуттів, прояснення проблемної ситуації (техніка питань) тощо.

Перефразування надає можливість консультанту дати зрозуміти клієнтові, що він розуміє його слова, у клієнта, у свою чергу, є можливість поправити психолога, додатково прояснити певні моменти розповіді. Крім того, воно допомагає клієнтові прояснити власні думки й почуття.

Відображення почуттів може допомогти клієнтові ідентифікувати свої почуття, спонукає його більше говорити про свої переживання у зв'язку з проблемою. Крім того, воно дає змогу показати клієнту, що психолог розуміє і приймає його почуття. Цей процес допомагає зв'язати почуття клієнта з тими подіями, що викликали їх.

Прояснення допомагає отримати додаткову інформацію від клієнта про його проблеми або почуття, пов'язані з нею. Цей прийом використовується з метою прояву емпатії, створення атмосфери довіри, поліпшення якості контакту.

Технологія консультування пожежних-рятувальників, зокрема тих, котрі мають труднощі у сфері взаємин, докладно описана в попередніх публікаціях [1; 2].

Для оцінювання ефективності запропонованого підходу ми проводили психодіагностичне дослідження клієнтів до початку консультативних сесій і після їх завершення. Зокрема, були використані методика Q-сортування; діагностика основних тенденцій поведінки в реальній групі В. Стефансона; опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца; методика «Особистісна агресивність і конфліктність»



В.П. Ільїна, П.А. Ковальова. Отримані результати відображено в таблицях 1, 2, 3.

Після математичної обробки результатів були отримані значущі відмінності між показниками тенденцій поведінки в групі пожежних-рятувальників до та після психологічного консультування за такими шкалами: незалежність ($p \leq 0,01$ за критерієм Стюдента), товариськість/нетовариськість (0,05 і 0,001, відповідно). Це вказує на те, що проведене консультування суттєво вплинуло на прагнення до незалежності, яке в цьому контексті означає, що особистість стала більш відповідальною в прийнятті рішень, створенні власних моральних і етичних норм, менш конформною. Ми вважаємо, що саме для пожежних-рятувальників це вкрай важливі та позитивні надбання, бо в критичній, екстремальній ситуації професійної взаємодії часто виникає необхідність у самостійному прийнятті рішень, прийнятті відповідальності на себе, іноді керівництва іншими людьми, що потребує незалежності поведінки та соціальної сміливості.

Підвищення рівня товариськості означає, що фахівці стали більш активними й ініціативними в установленні контактів з іншими, у них формується прагнення до встановлення емоційних контактів як у групі, так і за її межами.

Такі зміни, як наслідок взаємодії з психологом-консультантом, пов'язані з тим, що особистість стає більш вільною у своєму власному комунікативному просторі, у неї підвищується почуття гідності, формується впевненість у своїх можливостях установлювати партнерські відносини з іншими, формувати ефективні взаємозв'язки, отримувати задоволення від комунікації, яка стає способом самовираження та переробки емоційного досвіду різного ступеня важкості й різної модальності.

Нами отримані значущі відмінності між показниками всіх шкал до та після консуль-

тування пожежних-рятувальників. Можна стверджувати, що суттєво зросла потреба у включенні (Iw) ($p \leq 0,05$ за критерієм Стюдента), тобто підвищилася прагнення особистості бути прийнятою іншими людьми, належати до певної групи. Більш розвинутим стає інтерес до інших як основа співробітництва. Розвивається потреба відчувати себе цінним і значущим на основі власної індивідуальності й унікальності для групи. Усвідомлюється неповторність особистості, що надає можливість виконання певних завдань, які не можуть краще виконати інші.

Змінюється сутність потреби в контролі: (Ce) – суттєво підвищується ($p \leq 0,05$), (Cw) – суттєво зменшується ($p \leq 0,01$). Це означає, що формується необхідність відчувати себе компетентною та відповідальною особистістю, яка успішно контролює себе, але іншим також дозволяє робити це самостійно. Таке ставлення до контролю дає змогу встановлювати такі відносини з іншими, які сприяють розкриттю ресурсів і потенційних можливостей кожного учасника комунікативного процесу.

Також суттєво змінюється потреба в афекті: (Ae) – підвищується ($p \leq 0,05$), що вказує на розвиток здібності до встановлення більш глибоких взаємин з іншими, але залишається обережність у виборі осіб, із якими такі взаємини можливо встановлювати. Розвиток потреби в афекті, зокрема, є показником, що особистість уважає себе гідною любові іншої особи (осіб) і має здібності самій відчувати любов до інших. Крім того, розвиток цієї потреби є основою для формування дружніх взаємин у колективі, що необхідно для згуртованості групи, формування спільних інтересів, гармонійної співпраці та взаємодопомоги.

Отже, ми констатуємо, що психологічне консультування суттєво впливає на всі комунікативні потреби особистості. Вона

Таблиця 1

Показники тенденцій поведінки в групі пожежних-рятувальників до та після психологічного консультування (бали)

Шкали	До (n=37)	Після (n=37)	t	p
Залежність	7,4±2,1	9,5±2,2	1,1	—
Незалежність	7,2±1,8	12,6±2,5	2,8	0,01
Товариськість	5,2±1,7	9,5±2,3	2,3	0,05
Нетовариськість	-3,8±1,4	4,7±1,6	4,5	0,001
Прийняття «боротьби»	5,6±1,3	9,5±1,8	2,0	—
Уникнення «боротьби»	7,7±1,5	4,1±1,3	1,9	—

Таблиця 2

Показники ступеня розвитку міжособистісних потреб пожежних-рятувальників до та після психологічного консультування (бали)

Шкали	До (n=37)	Після (n=37)	t	p	
Потреба включення	Ie	4,4±1,2	5,6±1,7	1,7	—
	Iw	4,1±1,3	5,9±1,6	2,5	0,05
Потреба контролю	Ce	4,2±1,4	6,0±1,5	2,4	0,05
	Cw	6,8±2,1	4,3±1,1	3,6	0,01
Потреба в афекті	Ae	3,6±1,3	5,2±1,4	2,2	0,05
	Aw	3,1±1,0	3,3±1,1	0,3	—

стає більш вільною у виборі власної поведінки щодо інших осіб, у неї знижується рівень соціальних страхів, пов'язаних зі спілкуванням, розвивається емоційна складова більш глибоких комунікацій.

Нами отримані значущі відмінності між показниками пожежних-рятувальників до та після психологічного консультування за такими шкалами: безкомпромісність ($p \leq 0,05$ за критерієм Стюдента); підозрілість ($p \leq 0,05$); конфліктність ($p \leq 0,05$). Показники за цими шкалами суттєво знизилися. Варто звернути увагу на те, що ці особливості належать більшою мірою до поведінкових, зовнішніх проявів агресивності в міжособистісних взаєминах, саме тому їх легше скоректувати в процесі психологічного консультування. Інші ж належать до особистісних особливостей, для їх змінення потрібні більш глибокі та довготривалі психологічні впливи. Але зміна поведінкового малюнка особистості на більш ефективний для комунікації є суттєвим позитивним результатом консультування. Тим більше, що такі особ-

ливості, як безкомпромісність, підозрілість і загальна конфліктність, часто заважають як установленню контактів, так і їх продуктивному подовженню.

Отже, дослідження особливостей особистісної агресивності й конфліктності пожежних-рятувальників до та після психологічного консультування показало можливість ефективно впливати на деякі аспекти цих особливостей з метою покращення міжособистісних взаємин як професійного, так і особистого характеру.

Висновки. Аналіз ефективності психологічного консультування пожежних-рятувальників, які мають проблеми, пов'язані з міжособистісними взаєминами, показав, що розроблені нами стратегії й технологія консультування дають змогу оптимізувати зовнішні та внутрішні аспекти взаємин, зробити їх більш ефективними й такими, що вивільняють внутрішні резерви, потенції людини для її подальшого розвитку та самореалізації.

Надалі ми плануємо розробити психотехнології консультування для цієї категорії фахівців, які мають труднощі екзистенціального характеру й у сфері професійного розвитку.

Таблиця 3

Показники особистісної агресивності й конфліктності пожежних-рятувальників до та після психологічного консультування (бали)

Шкали	До (n=37)	Після (n=37)	t	p
Запальність	6,5±2,3	4,8±1,5	1,8	–
Напористість	5,7±2,1	5,2±2,0	0,5	–
Образливість	6,1±2,4	4,6±1,8	1,6	–
Непоступливість	7,4±2,5	5,8±2,2	1,7	–
Безкомпромісність	6,9±2,1	4,7±1,5	2,3	0,05
Мстивість	5,6±1,7	4,9±1,3	0,7	–
Нетерпимість до думки інших	6,2±2,2	5,5±2,1	0,7	–
Підозрілість	6,9±2,4	4,5±1,8	2,5	0,05
Позитивна агресивність	13,1±4,6	11,0±4,2	1,1	–
Негативна агресивність	11,8±3,9	10,4±3,4	0,7	–
Конфліктність	26,4±9,2	18,6±6,6	2,1	0,05

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н.Є. Організація психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності / Н.Є. Афанасьєва // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту 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.
2. Афанасьєва Н.Є. Підходи до консультування пожежних-рятувальників з міжособистісними проблемами / Н.Є. Афанасьєва // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 32. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – 692 с. – С. 17–26.
3. Екстремальна психологія : [підручник] / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с.