

Афанасьєва Н. Є.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності
в особливих умовах*

*Національний університет цивільного
захисту України,*

E-mail: Afanaseva_Natali@ukr.net

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА ОЗНАКИ ДЕВІАНТНОЇ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено аналіз особливостей впливу психологічного консультування на деякі ознаки девіантної та адиктивної поведінки фахівців екстремального профілю діяльності. Одним зі способів психологічної допомоги особам з означеними проблемами є консультування, що має специфічні особливості, до яких належать: нетривалість, результативність, формування мотивації на отримання допомоги, рефлексивність процесу, використання спеціальної психотехнології. Результатом психологічного консультування, зокрема, є зниження проявів девіантної та адиктивної поведінки у фахівців екстремального профілю діяльності, оптимізація відношення особистості до самої себе, суб'єктам професійної діяльності та самої діяльності в цілому.

Ключові слова: психологічне консультування, фахівці екстремального профілю діяльності, девіантна поведінка, адиктивна поведінка.

The article presents the analysis of the influence of counseling psychology on certain signs of deviant and addictive behavior of specialists of the extreme activity profile. Counseling psychology of specialists with signs of deviant and / or addictive behavior is aimed at increasing emotional stability, increasing (reconsidering, developing, changing) of professional motivation, searching for new meanings of professional activity, increasing its value for the individual. The result of counseling psychology, in particular, is the reduction of deviant and addictive behavior among specialists of the extreme activity profile, the optimization of the individual's relationship to himself/herself, to the subjects of professional activity and to the activity itself.

Keywords: counseling psychology, specialists of the extreme activity profile, deviant behavior, addictive behavior.

Постановка проблеми. Однією з проблем професіонального розвитку фахівців екстремального профілю діяльності є формування девіантної та адиктивної поведінки. Ми розглядаємо їх як різновид неадаптивних реакцій на професійний стрес. Професії екстремального профілю пов'язані з дією найсильніших стресогенних факторів. Невизначеність обстановки, яка складається, постійне очікування небезпеки, необхідність безперервного логічного та психологічного аналізу мінливої обстановки, напруження уваги, зіткнення з людським горем надають потужного і неоднозначного впливу на психіку людини, вимагають мобілізації всіх її фізичних і психічних можливостей для ефективного вирішення поставлених завдань. Тому психологічне консультування є важливим чинником збереження професійного здоров'я та професійного довголіття.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях багато уваги приділяється аналізу змін у психіці фахівців під впливом екстремальних чинників (В.І. Медведєв, В.А. Бодров, В.Л. Марищук, В.І. М'ясников, В.І. Лебедєв, В.В. Лапа та ін.), деструктивні зміни особистості в процесі виконання діяльності (Е.Ф. Зеєр), суперечливі (амбівалентні) тенденції, що впливають на становлення професіонала (А.К. Маркова); теорії та практики надання психологічної допомоги (О.Ф. Бондаренко, В.П. Москалець, Н.В. Оніщенко, Н.В. Чепелева, Т.С. Яценко та ін.).

Специфіка службової діяльності в особливих умовах містить у собі постійний підвищений чинник ризику, напружене виконання завдань в умовах недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу, високої відповідальності за результати праці. Це може призводити до виникнення різних порушень, до найбільш поширених з яких відносяться девіантна та адиктивна поведінки.

Девіантну поведінку людини можна позначити як систему вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятним у суспільстві нормам і виявляються у вигляді незбалансованості психічних процесів, неадаптивності, порушення процесу самоактуалізації або у вигляді ухилення від морального і естетичного контролю за власною поведінкою.

Адиктивна поведінка – це одна з форм девіантної поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності, що спрямована на розвиток і підтримку інтенсивних емоцій [3].

Виділення невирішених раніше частин проблеми. У сучасній практичній психології дотепер нерозробленими залишалися питання здійснення, зокрема, психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності, що мають утруднення, пов'язані з ознаками девіантної поведінки та її різновидів. Для вирішення цього питання було розроблено психотехнологію консультування, основу якої склали інтегративний та феноменологічний підходи.

Мета статті – визначити особливості впливу психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності на ознаки девіантної та адиктивної поведінки.

Виклад основного матеріалу. Аналіз професійної діяльності, професійно-важливих якостей особистості, травматичного досвіду тощо дозволив нам визначити специфіку консультування фахівців екстремального профілю діяльності. Це: ускладнений процес встановлення консультативного контакту та складання контракту, опір процесу консультування загалом, низька рефлексивність, особливості запитів і мотивів звернення за допомогою, гендерний аспект, низька готовність до прийняття інтерпретацій, амбівалентність почуттів і/або алекситимія тощо. Все це висуває особливі вимоги, як до процесу консультування, так і до особистості консультанта.

Специфіка консультування фахівців екстремального профілю діяльності вимагає розробки спеціального підходу, що враховує наступні аспекти:

- короткостроковість;
- допомога повинна мати результат «тут і зараз» — вже на момент її надання;

- відсутність мотивації клієнта на отримання психологічної допомоги (як правило);
- особливість контексту психологічної роботи.

Для здійснення консультування даної категорії клієнтів необхідно знаходити:

- актуальні (найбільш значущі зараз) проблеми для даного клієнта;
- психологічні аспекти, на які можна вплинути безпосередньо і відносно швидко;
- психологічні підходи і методи для найбільш ефективної роботи в даних умовах.

Головним організуючим принципом консультанта є впевненість у тому, що клієнт здатен вирішити свою проблему, і що для запуску цього процесу досить нетривалого контакту з психологом-консультантом.

Психотехнічні прийоми консультування спрямовані, у тому числі, на спільний з клієнтом пошук і доведення до високого ступеня усвідомлення останнім всіх його думок, асоціацій, емоцій, переживань, тілесних відчуттів, рухових реакцій — всього того, що відображено в суб'єктивному досвіді людини у зв'язку з конкретною подією її життя. Клієнт певним чином групує події свого життя, переоцінює їх та приймає власні рішення.

Консультування організовується в парадигмі визначення основних цілей і планованих результатів. Вже на першому етапі важливо прояснити, чи можливо в процесі консультування досягти вирішення актуальної проблеми або метою роботи з психологом є побудова плану чи апробування деяких способів реконструкції реальності клієнта.

Важливим проблемним питанням для даної категорії клієнтів є анонімність і конфіденційність. Консультант повинен роз'яснити, що конфіденційність, нерозголошення або борг мовчання консультанта по відношенню до третіх осіб є найважливішим принципом роботи консультанта. Консультант не має права поширювати відомості про клієнта. Відомості про клієнтів (записи консультанта, індивідуальні картки клієнтів) зберігаються в

недоступних для сторонніх осіб місцях. Якщо консультант зміг переконати клієнта, що він гарантує йому повну конфіденційність, можна розраховувати на встановлення відносин довіри, хоча б частково.

Про те, що такі стосунки встановлено, можна судити з того, наскільки клієнт і консультант готові до саморозкриття, можуть обговорювати труднощі в процесі консультування в цілому. Якщо клієнт готовий реально включитися в процес, прагне працювати, є відкритим, говорить, що психолог правильно розуміє його почуття, можна переходити до основного етапу роботи.

Психологічне консультування фахівців, що мають ознаки девіантної та/або адиктивної поведінки, спрямоване на підвищення емоційної стійкості, підвищення (перегляд, переробка, зміна) професійної мотивації, пошук нових сенсів професійної діяльності, підвищення її цінності для особистості. Істотну роль у консультуванні цих фахівців грає формування здатності усвідомити та відрефлексувати ситуацію, що виникла, себе і свою роль в ній, а також змінити ставлення до подій.

Генеральною лінією психологічного консультування в даному випадку є:

1. Визначення короткострокових і довгострокових цілей, що підвищує внутрішню мотивацію працівника.
2. Розвиток навичок планування оптимального чергування праці і відпочинку, освоєння прийомів тайм-менеджменту.
3. Оволодіння вміннями та навичками саморегуляції.
4. Усвідомлення необхідності професійного розвитку і самовдосконалення. Складання реального плану заходів, що сприяють професійному зростанню, контроль за його виконанням.
5. Уникнення конкуренції.
6. Розвиток навичок емоційного спілкування з колегами, професійна взаємна підтримка.

Крім того, вкрай важливим нам видається навчання клієнта навичкам саморегуляції у процесі психологічного консультування, яке здійснюється різними способами з орієнтацією на пріоритетність надання клієнтові

інформації про способи і методи психологічного захисту і компенсації, сано- і патогенетичні патерни мислення, прогнозування закономірності розвитку, етапи та наслідки міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів. Індивід у процесі консультування навчається навичкам рефлексивного стилю мислення, адаптивним формам реагування.

Структура системи саморегуляції пов'язана з формуванням деяких *умінь*, серед яких:

1. Структурно-особистісні вміння:

- Встановлення цілей.
- Моделювання умов.
- Програмування дій.
- Оцінка результатів.
- Корекція результатів і дій.
- Критичність у вчинках.

2. Особистісно-стильові особливості саморегуляції:

- Усвідомленість.
- Ініціативність.
- Відповідальність.
- Автономність.

3. Динамічні характеристики саморегуляції:

- Пластичність.
- Впевненість.
- Обережність.
- Практичність.
- Стійкість регуляції.

Методи психологічної саморегуляції — це комплекс методів і навчальних програм, спрямованих на формування адекватних внутрішніх засобів діяльності людини щодо управління власним станом. Методи психологічної саморегуляції орієнтовані на навчання людини спеціальним прийомом довольної зміни власного стану, які в подальшому можуть використовуватися нею самостійно.

До числа основних груп методів психологічної саморегуляції відносяться: техніки нервово-м'язової релаксації, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, прийоми сенсорного репродукування образів, методи зміни стану свідомості, самогіпноз. В якості додаткових прийомів, що сприяють більш ефективному оволодінню методами психологічних саморегуляції, використовуються: сугестія (навіювання), світломузичні впливи, різні види спеціалізованої гімнастики (дихальної, загально зміцнюючої).

Навчання методам психологічної саморегуляції успішно здійснюється в рамках спеціально організованих циклів занять. Форма організації занять з навчання цим методам може істотно варіювати в трьох основних напрямках: індивідуальні самостійні заняття за допомогою спеціальної методичної літератури, групові або індивідуальні заняття під безпосереднім керівництвом психолога (гетеротренінг), групові заняття з використанням аудіовізуальних засобів.

Більш докладно про психотехнології консультування представників екстремальних професій викладено в наших попередніх публікаціях [1; 2].

Дослідження ролі психологічного консультування в зниженні проявів девіантної та адиктивної поведінки проводилося з фахівцями екстремального напрямку (фахівці пожежно-рятувальних підрозділів, інспектори патрульної поліції та прикордонного загону), стаж роботи яких становив не менше 10 років і які мали явні ознаки вигорання. Кількість досліджуваних — 98 осіб.

Дослідження динаміки схильності означених фахівців до девіантної поведінки після психологічного консультування здійснювалося за допомогою методики «Визначення схильності до девіантної поведінки» О.М. Орел. Результати відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники схильності клієнтів до такої поведінки, що відхиляється від норм, до та після психологічного консультування (Т-бали)

Шкали	До ПК (n=98)	Після ПК (n=98)	t	p

Соціальна бажаність	52,3	49,8	0,75	-
Схильність до подолання норм і правил	48,6	55,4	2,04	0,05
Схильність до адиктивної поведінки	64,3	58,2	1,83	-
Схильність до саморуйнуючої поведінки та такої, коли завдається шкода самому себе	55,9	47,6	2,49	0,01
Схильність до агресії та насильства	63,5	51,4	3,63	0,001
Вольовий контроль емоційних реакцій	42,7	53,9	3,36	0,01
Схильність до делінквентної поведінки	44,2	40,6	1,08	-

Отримано значущі відмінності між показниками схильності фахівців екстремального профілю до девіантної поведінки до та після психологічного консультування за наступними шкалами: схильність до подолання норм і правил ($p \leq 0,05$ за критерієм Стюдента), схильність до саморуйнуючої поведінки та такої, коли завдається шкода самому себе ($p \leq 0,01$), схильність до агресії та насильства ($p \leq 0,001$), вольовий контроль емоційних реакцій ($p \leq 0,01$). Тобто проведена психологічна робота істотно знизила у досліджуваних конформістські установки, некритичне слідування встановленим нормам і правилам, орієнтацію на думку авторитетних осіб за рахунок корекції ірраціональних когніцій і підвищення впевненості в собі. Також зменшилася схильність до невиправданого ризику, потреби в гострих відчуттях, аутоагресії за рахунок усвідомлення цінності власного життя, зниження соматизації тривоги і відчуття провини. Значно зменшилася агресивна спрямованість досліджуваних у взаєминах з іншими людьми, схильність вирішувати проблеми насильницькими методами, використовувати приниження партнера для підвищення власної самооцінки і статусу за рахунок опрацювання проблем щодо самооцінки, а також опанування навичок конструктивного міжособистісного спілкування. Істотно послабився жорсткий вольовий контроль поведінкових емоційних реакцій, чуттєвих потягів, пов'язаний зі специфікою психології фахівців даної категорії, які використовують стереотип

про неприпустимість прояву емоцій, як позитивних, так і негативних, оскільки це руйнує «світлий образ» непохитності і незламності професіонала. Ослаблення вольового контролю відбулося завдяки опануванню навичку рефлексивного відреагування переживань, у першу чергу — травматичних, що дозволило клієнтам проявляти свої емоції у поведінці більш автентично та безпосередньо.

Дослідження динаміки рівня схильності фахівців екстремальної спрямованості до адиктивної поведінки до та після психологічного консультування за допомогою «Методики діагностики схильності до різних залежностей» Г. Лозової. Отримані результати наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники схильності до різних видів залежності клієнтів до та після психологічного консультування (бали)

Шкали	До ПК (n=98)	Після ПК (n=98)	t	p
Алкогольна залежність	14,3±4,9	13,6±4,6	0,37	-
Телевізійна залежність	6,2±2,2	6,1±2,1	0,05	-
Любовна залежність	9,5±3,2	8,4±2,9	0,58	-
Ігрова залежність	20,5±6,9	17,3±5,9	1,68	-
Сексуальна залежність	9,5±3,3	8,8±3,1	0,37	-
Харчова залежність	11,6±3,9	10,3±3,5	0,68	-
Релігійна залежність	1,7±0,7	1,7±0,7	0	-
Робоча залежність	9,4±3,2	10,1±3,4	0,37	-
Лікарська залежність	4,6±1,6	5,2±1,8	0,32	-
Комп'ютерна залежність	22,6±7,6	19,1±6,5	1,84	-
Тютюнова залежність	15,7±5,3	15,5±5,2	0,11	-
Залежність від здорового способу життя	10,3±3,5	10,7±3,6	0,21	-
Наркотична залежність	2,1±0,8	2,1±0,8	0	-

Загальна схильність до залежностей	11,7±4,0	10,4±3,5	0,68	-
------------------------------------	----------	----------	------	---

Значущих відмінностей між показниками схильності до різних залежностей у досліджуваних до та після психологічного консультування виявлено не було. Однак такий результат є цілком очікуваним, адже робота з адиктивною або передадиктивною поведінкою вимагає тривалої та глибокої психотерапевтичної інтервенції, здійснити яку в рамках психоконсультативних сесій не здається можливим, і власне про саме таке завдання мови не йде. Але хотілося б відзначити, що необхідність у такій роботі є, оскільки результати дослідження вказують на високі показники, тобто фактично сформовану адикцію, за шкалами: комп'ютерна залежність (22,6 ± 7,6 бала до ПК і 19,1 ± 6,5 — після); ігрова залежність (20,5 ± 6,9 бала до ПК і 17,3 ± 5,9 — після); тютюнова залежність (15,7 ± 5,3 бала до ПК і 15,5 ± 5,2 — після); алкогольна залежність (14,3 ± 4,9 бала до ПК і 13,6 ± 4,6 — після). У ході консультативних сесій, безумовно, порушувалися проблеми залежної поведінки, використовувалися прийоми і психотехнології, спрямовані на усвідомлення тих психологічних «бонусів», які приносять адиктивні реалізації, моделювалися ситуації отримання подібних «бонусів» іншими «здоровими» способами, освоювалися прийоми саморегуляції і т.п. Однак для подолання залежної поведінки потрібно більше часу, зусиль і мотивації з боку клієнта.

Висновки.

Психологічне консультування фахівців екстремального профілю діяльності, зокрема, сприяє зниженню проявів девіантної та адиктивної поведінки завдяки тому, що психолог-консультант коригуючи, навчаючи клієнтів способам управління власним емоційним станом; переробці та переосмисленню внутрішніх конфліктів; зменшенню ірраціональних когніцій, сприяє зменшенню негативних впливів на психіку психотравмуючих обставин, інтенсивності негативних переживань, наслідком чого стає оптимізація відношення особистості до самої себе, суб'єктам професійної діяльності та

самої діяльності в цілому, наслідком чого стає зниження деструктивності поведінки фахівця. Психологічне консультування в цілому сприяє поліпшенню загального емоційного стану, працездатності, налагодженню нових контактів і підвищує стійкість особистості клієнта до професійних стресів.

Перспективи подальших досліджень. Розробити психотехнологію консультування фахівців екстремального профілю, які мають проблеми професійного розвитку на різних етапах професіогенезу.

Список використаних джерел

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 / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. №1(5). С. 24–30.

3. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск: Наука, 1990. 224 с.

References transliterated

1. Afanas'eva N. Є. Psihotehnologija konsul'tuvannja pozhezhnih-rjatuval'nikiv. Problemi ekstremal'noï ta krizovoï psihologii. Zb. nauk. prac'. Vip. 18. Harkiv: NUCZU, 2015. S. 21–28.

2. Afanas'eva N. Є. Organizacija psihologichnogo konsul'tuvannja fahivciv ekstremal'nogo profilju dijial'nosti. Problemi suchasnoï psihologii: zbirnik naukovih prac' Derzhavnogo vishhogo navchal'nogo zakladu «Zaporiz'kij nacional'nij universitet» ta Institut psihologii im. G.S. Kostjuka NAPN Ukraïni / za red. S.D. Maksimenka, N.F. Shevchenko, M.G. Tkalich. Zaporizhzhja: ZNU, 2014. №1(5). S. 24–30.

3. Korolenko C. P., Donskih T. A. Sem' putej k katastrofe. Novosibirsk: Nauka, 1990. 224 s.

Annotation

Afanasyeva N.E.

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
docent

THE INFLUENCE OF COUNSELING PSYCHOLOGY ON THE SIGNS OF DEVIANT AND ADDICTIVE BEHAVIOR OF SPECIALISTS OF THE EXTREME ACTIVITY PROFILE

The article presents the analysis of the influence of counseling psychology on certain signs of deviant and addictive behavior of specialists of the extreme activity profile. The long-term stress or acute stress caused by professional activity on a person leads to various negative effects. Quite common of them are deviant and addictive behaviors, which are considered as non-adaptive reactions to stress and trauma. These types of behavior lead to the destruction of the personality, its physical and mental health, disable a person to perform professional duties effectively. One of the ways of psychological help to persons with identified problems is counseling with specific features, which include short-term period, effectiveness, motivation to receive assistance, reflexivity of the process, use of special psycho-technology.

Counseling psychology of specialists with signs of deviant and / or addictive behavior is aimed at increasing emotional stability, increasing (reconsidering, developing, changing) of professional motivation, searching for new meanings of professional activity, increasing its value for the individual. The formation of the ability to recognize and reflect the situation that has arisen, of oneself and its role in it, and to change attitudes towards what is happening plays essential role in the counseling of these specialists.

The result of counseling psychology, in particular, is the reduction of deviant and addictive behavior among specialists of the extreme activity profile, the

optimization of the individual's relationship to himself/herself, to the subjects of professional activity and to the activity itself.