

УДК 159.9

Афанасьєва Н.Є., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail: Afanaseva@nuczu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ПРИ ПЕРЕЖИВАННЯХ ПРОВИНИ, СОРОМУ, КРИЗИ

У статті проаналізовано проблему переживання провини, сорому, нормативних/ненормативних криз фахівцями екстремального профілю діяльності, зокрема – пожежними-рятувальниками. Запропоновано розроблену автором психотехнологію психологічного консультування пожежних-рятувальників, які мають дані проблеми. Емпіричним шляхом перевірено ефективність проведеного психологічного консультування. Доведено, що результатом взаємодії психолога і пожежного-рятувальника з описаними проблемами є зниження інтенсивності переживання провини і сорому, інтерналізація відповідальності, розвиток здатності дистанціюватися від негативних, деструктивних переживань. При цьому зберігається самоповага і почуття власної гідності. Відбувається формування свідомої та контрольованої здатності в складних, критичних ситуаціях орієнтуватися на власні етичні та моральні норми. Крім того, в результаті психологічного консультування у клієнтів знизилася внутрішня напруженість, підвищилися емоційний тонус, стресостійкість та критичність.

Ключові слова: психологічне консультування, вина, сором, нормативна/ненормативна криза, пожежні-рятувальники.

В статье проанализирована проблема переживания вины, стыда, нормативных/ненормативных кризисов специалистами экстремального профиля деятельности, в частности – пожарными-спасателями. Предложена разработанная автором психотехнология психологического консультирования пожарных-спасателей, имеющих данные проблемы. Эмпирическим путем проверена эффективность проведенного психологического консультирования. Доказано, что результатом взаимодействия психолога и пожарного-спасателя с описанными проблемами является снижение интенсивности переживания вины и стыда, интернализация ответственности, развитие способности дистанцироваться от негативных, деструктивных переживаний. При этом сохраняется самоуважение и чувство собственного достоинства. Происходит формирование осознанной и контролируемой способности в сложных, критических ситуациях ориентироваться на собственные этические и нравственные нормы. Кроме того, в результате психологического консультирования у клиентов снизилась внутренняя напряженность, повысились эмоциональный тонус, стрессоустойчивость и критичность.

Ключевые слова: психологическое консультирование, вина, стыд, нормативный/ненормативный кризис, пожарные-спасатели.

Постановка проблеми. Вина і сором є поширеними емоційними переживаннями в нашому повсякденному житті. Вони відіграють значну роль у соціалізації, функціонують як механізми соціального контролю, відображаються на міжособистісних відносинах і продуктивності

діяльності. Незважаючи на відмінності в розумінні даних феноменів, вони є універсальними [4].

Дослідження особливостей протікання нормативних / ненормативних криз дорослих людей і психологічних механізмів їх подолання є одними з найважливіших в екстремальній психології. На сьогоднішній день гостро стоїть проблема розробки психотехнології психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності, які переживають почуття провини і сорому, нормативну/ненормативну кризу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вина і сором у психологічних дослідженнях розглядаються як почуття, що виникають у наслідок здійснення вчинків, що вступають у протиріччя з моральними, етичними і релігійними нормами, як сигнал неузгодженості між фактичним або ще тільки передбачуваним вчинком і еталоном морального самоконтролю. Вина і сором стимулюють мотивацію відновлення справедливості і появу почуття особистої відповідальності, формують потребу в дотриманні громадських норм (Д.П. Осьюбел, Р. Дженкінс, А. Модільяні, Т. Шибутані, Д.А. Ханна, М. Хофман, М. Масколо і К. Фішер та ін.) [2]. Суспільство використовує провину і сором як соціальні регулятори поведінки, регламентуючи взаємодії її носіїв, визначаючи методи і способи виховання, покарання і заохочення.

Основні поняття суб'єктного підходу до проблеми життєвого шляху, відповідно й до питання про кризи, розглядаються як життєва перспектива (К.А. Абульханова-Славська, А.Л. Кроник, Є.І. Головаха), життєва програма (Л.В. Сохань, М.В. Кирилова), самоздійснення (В. Buhler, І.О. Логінова), самоактуалізація (А. Маслоу, Л.І. Анциферова, О.М. Леонт'єв, Т.Д. Шевеленкова) і ін. [1].

Метою статті є аналіз особливостей психологічного консультування пожежних-рятувальників, які переживають почуття провини, сорому, кризи і оцінка його ефективності.

Виклад основного матеріалу. При консультуванні клієнтів, які переживають провину і сором, ми взяли за основу проблемно-орієнтований підхід, запропонований в дисертаційному дослідженні О.С. Іванченко [3]. Даний підхід ефективний при роботі з виною-станом і соромом. В результаті його використання у пожежних-рятувальників переживання стають усвідомленими і вербалізованими, більш конструктивно переробляється досвід, формується алгоритм вирішення проблеми винності і сорому, підвищується емоційна стійкість і адаптивність.

Проблемно-орієнтоване консультування спрямоване, в першу чергу, на розвиток здатності клієнта вирішувати свої проблеми. Це повинно дозволити йому стати в результаті консультативної взаємодії своїм власним консультантом. Визнання того факту, що клієнт сам здатний вирішувати свої проблеми, тягне за собою певні наслідки. Один з них полягає в тому, що ми відмовляємося від спроб переструктурування особис-

тості клієнта і його «лікування». Вірніше, на нашу думку, говорити про зміну способу життя особистості в умовах конкретної ситуації з урахуванням всіх її індивідуальних особливостей.

Проблемно-орієнтоване психологічне консультування характеризується наступними основними ознаками:

- орієнтованість на актуальну проблему переживання провини-стану і/або сорому;
- орієнтованість на особистість;
- різноманіття методів;
- структурованість.

Орієнтованість на проблему провини/сорому передбачає, що психолог-консультант спільно з клієнтом визначає проблему і реальну можливість її рішення за обмеженої період часу.

Під переживанням стану провини або сорому, як проблеми ми розуміємо надмірність вимог, що пред'являються до адаптаційних можливостей клієнта. Таке перевантаження може бути наслідком недостатніх внутрішньо психічних ресурсів, обумовлених біографією клієнта, обставин його життя в сьогоденні, що пред'являють високі вимоги, вимог професійної діяльності, взаємодії і т.п.

Наявність проблеми переживання стану провини/сорому обмежує можливість адекватного пристосування людини до реальних умов життя; звужує вільний простір, в якому будується її життя, і заважає їй побачити ресурси вирішення проблеми.

Пожежні-рятувальники, які переживають провину і/або сором, як правило, скаржаться на численні труднощі, які відчувають у житті. В процесі проблемно-орієнтованого консультування психолог спільно з клієнтом визначає головну проблему – проблему стану провини і/або сорому. Це та проблема, вирішення якої можливе за допомогою психологічного консультування.

На початку консультування визначається час проведення зустрічей (сесій), створюються передумови і мотивація активної участі клієнта в цьому процесі. Психолог-консультант аналізує модель пояснення, пропонувану клієнтом, і потім пропонує визначення проблеми, що містить пропозиції щодо конкретних стратегій її рішення. Важливо, щоб цей процес був якомога більш «прозорим» для клієнта. Тільки в цьому випадку він зможе брати активну участь у виборі цілей і стратегій психологічного консультування.

Методи, які ми застосовуємо при консультуванні клієнтів з проблемою провини і/або сорому, спрямовані на: 1) активізацію усвідомлення (рефлексію); 2) зміну когнітивних схем; 3) вирішення проблеми; 4) зміну поведінки; 5) усвідомлення і розкриття почуттів; 6) зняття напруги; 7) підтримку клієнта в його послідовній зміні. Використовувані методи запозичені з різних шкіл психології.

Виділяють наступні стадії психологічного консультування клієнтів з проблемою провини і/або сорому:

1. Встановлення відносин довіри між клієнтом і психологом.
2. Виклад клієнтом проблеми, що включає його «суб'єктивну картину труднощів».
3. Аналіз проблеми з урахуванням її функціонального значення, теперішніх умов, історії життя клієнта.
4. Визначення проблеми, вибір мети і планування процесу психокорекції.
5. Опрацювання проблеми і використання клієнтом отриманих результатів у своєму реальному житті.
6. Завершення психологічного консультування.

Базовим методом проблемно-орієнтованого консультування є діалог. Тривалість зустрічі (сесії) може коливатися від 50 хв. до 2,5 годин, в залежності від потреби клієнта і можливостей психолога. Тривалість сесії бажано встановлювати заздалегідь, при укладанні контракту, інакше можливі ускладнення у відносинах. Періодичність зустрічей також може бути різною. Як правило, сесії проводяться один раз на тиждень.

Одна з найважливіших цілей проблемно-орієнтованого консультування – сприяти скороченню дистанції між внутрішньою картиною світу клієнта і зовнішньою реальністю і нормами.

Для досягнення поставлених цілей нами використовується спеціальний інструментарій. Це, в основному, вербальні форми інтервенцій, впливів, здійснюваних психологом. Перше висловлювання містить пропозицію проаналізувати когнітивний або емоційний зміст сказаного клієнтом. Друге є конфронтацію з точкою зору іншої людини, здійснювана з наміром почати процес навчання і змін. Наведені нижче витяги з протоколів консультування показують можливості, які має в своєму розпорядженні психолог-консультант для активізації певної поведінки клієнта.

«Когнітивне розуміння» це впливи психолога, які ведуть до аналізу змісту мислення, його структур, вироблення поглядів. Тут мова йде про активізацію аналітичного мислення клієнта, що часто призводить до інтроспекції і рефлексії. Цей процес може супроводжуватися також виникненням емоцій.

Клієнт: Я зробив неприпустиму, безглузду помилку під час недавнього виїзду на пожежу.

Консультант: Чи правильно я розумію, що Ваша реакція пов'язана з професійним досвідом, до якого Ви звертаєтеся в подібних ситуаціях.

«Розуміння емоцій» – мова йде про пояснення, аналіз, виявлення почуттів, їх якості і нюансів. У даному випадку завданням є не вираження емоцій, а їх аналіз та усвідомлення. Виявляється не зміст почуттів, а їх наявність.

Клієнт: Я зробив неприпустиму, безглузду помилку під час недавнього виїзду на пожежу.

Консультант: Чи можете Ви сказати, яке саме почуття Ви тільки що відчули?

«Переживання емоцій» це висловлювання, в яких головне – звернення до афектів. При цьому психолог вимагає від клієнта такого прояву емоцій, яке в крайньому вираженні може вести до катарсису. Тут, на відміну від «розуміння емоцій» не прагнуть до аналізу почуттів.

Клієнт: Я зробив неприпустиму, безглузду помилку під час недавнього виїзду на пожежу.

Консультант: Дозвольте проявитися Вашому почуттю. Ви помічаєте, як Вам легшає, коли ви можете в повній мірі пережити це розчарування?

»Підтримка« це впливи консультанта, які висловлюють прийняття клієнта, турботу про нього, сприяють виникненню у нього надії і позитивних очікувань, зменшення почуття провини і сорому, висловлюють розуміння.

Клієнт: Я не можу себе пробачити.

Консультант: Я Вас добре розумію, це повинно бути дуже важко.

«Активізація» – це вплив психолога, що сприяє певній активності клієнта.

Клієнт: Я розгубився у складній ситуації.

Консультант: Уявіть, як би Ви могли вчинити тепер. Що ви про це думаєте?

«Інформування» це передача інформації клієнту. Тут мова йде тільки про надання інформації, а не про «Розуміння» в ширшому сенсі.

Клієнт: Я помічаю, що став працювати повільніше, реакція вже не та і пам'ять часто підводить.

Консультант: Існують певні закономірності професійного розвитку, які визначаються стажем роботи, віком, кризами і т.п.

Слід звернути особливу увагу на те, що для процесу особистісних змін характерна його спрямованість на зростання.

Наступним напрямком є робота з клієнтами, які переживають нормативну або ненормативну кризу.

У зрілому віці перелік, номенклатура основних діяльностей залишається постійним. Глибокі зміни відбуваються всередині самих діяльностей дорослої людини, в їх співвідношенні між собою. Кризи зрілості виникають рідше, з великим часовим розривом (7-10 років), вони менше прив'язані до певного хронологічного віку і більше залежать від соціальної ситуації, особистих обставин життя. Розвиток в інтервалах між кризами відбувається більш згладжений, хронологічні рамки досить умовні. Кризи зрілості проходять більш усвідомлено і більш приховано, не демонстративно для оточуючих. Вихід з кризи, його подолання пов'язані з необхідністю власної активної внутрішньої особистісної роботи.

Можна позначити деякі вікові періоди, на які найчастіше припада-

ють особистісні зрушення: 28-34 років, 40-45 років, 55-60 років. Хронологічні терміни нормативних вікових криз мають досить приблизний характер. Рушійною силою розвитку визнається внутрішнє прагнення до зростання та самовдосконалення, має значення також ряд зовнішніх факторів, що діють за принципом «спускового гачка». Серед обставин, що провокують кризу, виділяють різкі зміни стану здоров'я, економічні та політичні події, зміну умов, вимог, соціальних очікувань і т.д. Під тиском суспільних катаклізмів можливе виникнення подвійної кризи (накладення соціальної кризи на вікову), що загострює її протікання і налаштовує на більш глибоке осмислення всього життя.

На відміну від нормативних криз, аномальний розвиток характеризують дефектні форми вирішення внутрішніх протиріч. Так, зловживання алкоголем веде до ілюзорних способів вирішення, відходу від реальної дійсності, перебудові мотиваційних і смислових устремлінь. Для невротичного розвитку типові затяжні кризи, що переходять у внутрішні конфлікти; нерідко поява хибно-компенсаторних, «паразитарних» діяльностей, що ведуть до ще більшої консервації протиріч і застою, які переривають поступальний розвиток особистості. До ненормативних криз відносять: кризи зовнішнього локусу: ситуаційні кризи; кризи змін; кризи втрати; інтеграційні кризи. Кризи внутрішнього локусу: кризи розвитку; хвороба як криза; криза відносин; кризові стани душі; морально-етичні кризи.

З професійною діяльністю пов'язано виникнення так званих «біографічних криз», які можуть не тільки впливати на ефективність і якість процесу, але також змінювати самооцінку і самоповагу особистості [1]. По-перше, це «криза неререалізованості», пов'язана з суб'єктивною недооцінкою результатів пройденого життєвого шляху або з побоюванням низької оцінки досягнень людини представниками нового соціального середовища, в яке вона перейшла. По-друге, це «криза спустошеності», яка виникає в ситуації, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені зв'язки від минулого і сьогодення в майбутнє, – вона проявляється в переживаннях відсутності конкретних цілей, незважаючи на наявність певних трудових досягнень, і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. По-третє, це «криза безперспективності», яка пов'язана з неясністю планів, шляхів самовизначення, самореалізації в тих чи інших можливих ролях, відсутністю замислів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій.

Проекція кризи на оточення призводить до спроб, часто хаотичних, змінити саме оточення: країну, сім'ю, роботу.

Основними принципами психологічного консультування при переживанні нормативної і ненормативної криз дорослих людей є: загальні (прийняті у консультативній практиці) і приватні, засновані на ресурсах і обмеженнях, що містяться в кожній фазі кризи розвитку особистості і її індивідуально-психологічних особливостях.

Необхідним є визнання самою людиною факту вступу в кризу. Для цього консультант розповідає клієнту про специфіку і типові прояви кризи, про підведення підсумків і коригування свого подальшого шляху. А головне, про необхідність зміни зовнішньої позиції на внутрішню: перехід від завоювання зовнішнього світу до завоювання самого себе, від пошуків шляху в зовнішньому світі до пошуків шляху до самого себе.

Типовими проявами кризи є депресивні переживання: відсутність радості від життя в сьогодні, страх перед майбутнім. Тому дуже важливо допомогти людині побачити ті існуючі джерела радості, які вона не помічає. Якщо робота по підведенню підсумків і знаходженню джерел радості, щастя проведена досить ретельно, слід перейти до пошуку нових можливостей, нових шляхів, що надаються кризою. Тут потрібен високий професіоналізм консультанта в розумінні індивідуальних особливостей клієнта, тому універсальних рекомендацій не існує.

Етапи консультування клієнтів, які перебувають у кризі:

1. Вислуховування і прояснення ситуації, позиції клієнта, його життєвих установок, відносин, бажань, потреб, фантазій, планів і так далі. На цьому етапі застосовуються техніки активного слухання і уточнюючих питань. Важливо, щоб клієнт символізував свої переживання, надав їм словесну форму, вербалізував. Таким чином, він зможе краще зрозуміти свої почуття і побачити більш повно свою ситуацію.

2. Виявлення вузлових переживань і проблем кризи. Обговорення тих способів вирішення, які вже були відомі клієнту. Обговорення особливостей відомих клієнтові способів вирішення. Зіставлення «за» і «проти» звичних способів вирішення. Таке обговорення дає можливість клієнту як би «побачити зі сторони» себе і свої звичні стратегії, сформулювати до цього відношення і підготуватися до пошуку нових способів.

3. Творчість у створенні та апробації нових способів подолання кризи. Важливо, щоб клієнт не просто пробував новий спосіб, але зберігав здатність до самоаналізу і самостереження, міг помітити, як його активність змінює ситуацію і змінює його самого. Іншим важливим аспектом є те, що зміни потрібно вносити, маючи достатню систему підтримки та самопідтримки. Таким чином, переходити до третього етапу потрібно тільки коли у клієнта є достатній ресурс та енергія.

Основними стратегіями в роботі з клієнтом в ситуації кризи є:

«Настрій» консультанта. Психолог повинен підвищити свою сприйнятливості до проблеми, почати по-іншому слухати, віддаючи собі звіт у важливості кризи в житті клієнта. Важливо зрозуміти, чи виходить клієнт за межі власного «Я», за рамки звичного, повсякденного життя. Сутністю, напрямком психологічної допомоги в таких ситуаціях є прагнення допомогти клієнту вийти за рамки власного життя, за межі його інтересів.

Психолог-консультант повинен мати підвищену чутливість, він цікавиться життям і поглядами клієнта, глибоко вивчає його основні цінності в діяльності, коханні, переживання.

Спосіб перефокусування – аналіз життєвого шляху, але не стільки з точки зору подієвості, що передбачає психобіографічний дебріфінг, а з позиції пошуку і усвідомлення сенсу активності клієнта.

Переосмислення. Слід знайти якийсь загальний паттерн, смисловий малюнок в події життєвого шляху клієнта.

Дерефлексія. Стратегія дерефлексії пропонує клієнту відволіктися від власного «Я», від своєї дисфорії, від джерела своєї кризи і переключитися на збереження частини власної особистості й на смисли, доступні для неї в світі. Дереклексію слід розглядати, як спробу допомогти людині не фокусуватися на собі і знайти сенс поза «Я». Наступний крок – визначення установки людини по відношенню до ситуації і виявлення доступних для неї смислів.

Парадоксальна інтенція. Її завданням є злам кругових механізмів паттернів реагування. Зробити це можна, позбавивши підкріплення кризові стани. У даному випадку слід звернутися до здатності до самоусунення.

Залученість. Залученість виступає тут як антагоніст безглуздості.

З метою перевірки ефективності психологічного консультування (ПК) пожежних-рятувальників з переживаннями вини, сорому, кризи ми провели психодіагностичне обстеження до та після консультаційних сесій.

Для діагностики когнітивного, емоційного і поведінкового аспектів переживання провини у пожежних-рятувальників нами використовувався тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж.П. Тангней. Кількість учасників дослідження – 43 особи. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники когнітивного, емоційного і поведінкового аспектів провини, сорому і інших емоційних явищ, пов'язаних з самосвідомістю рятувальників до і після психологічного консультування (бали)

| Шкали | До ПК | Після ПК | t | p |
|-----------------|----------|----------|------|------|
| Вина | 66,2±8,3 | 43,5±5,1 | 2,53 | 0,01 |
| Сором | 47,3±7,3 | 32,1±5,9 | 2,41 | 0,05 |
| Екстернальність | 32,1±5,5 | 24,7±4,8 | 0,80 | - |
| Відстороненість | 34,5±5,9 | 20,6±4,4 | 2,07 | 0,05 |
| Альфа-гордість | 10,8±2,9 | 19,5±3,5 | 2,49 | 0,05 |
| Бета-гордість | 11,7±2,7 | 17,4±3,4 | 2,13 | 0,05 |

Представлені результати вказують на наявність значущих відмінностей між показниками практично всіх шкал (крім шкали «екстернальність») у пожежних-рятувальників до і після психологічного консультування.

За шкалою «вина» показники значущо вище до ПК ($p \leq 0,01$ за критерієм Стьюдента). Тобто, результатом проведеного консультування стало значне зменшення стану дискомфорту як емоційної реакції особистості на порушення власних інтерналізованих моральних норм, оцінка своєї поведінки стала більш позитивною, пропрацьоване внутрішнє напруження, пов'язане з почуттям провини, каяття і жалю, оскільки у них з'явилася/проявилася мотивація спокути або виправлення скоєного.

За шкалою «сором» показники значущо знизилися після ПК ($p \leq 0,05$). Переживання сорому ми відносимо до деструктивних, оскільки вони негативно впливають на «Я-концепцію», самовідношення і самооцінку особистості. Сором завжди більш конкретний, ніж вина, він пов'язаний з певними дією, вчинком, активністю, які проявила людина або відсутністю таких в ситуації, в якій вони були необхідні. Вина ж може бути не пов'язана з конкретними поведінковими проявами. Для виникнення сорому вкрай важливі зовнішні оцінки, особливо ті, що виходять від значущої людини або групи людей. Крім того, сором може виникати у випадках, коли соціально схвалена рольова поведінка людини вступає в конфлікт з її власними моральними або етичними нормами, еталонами. Виникнення почуття сорому може бути викликано багатьма причинами: невдачами професійного характеру, втратою значущих відносин і т.п. Наслідком тривалого переживання сорому стають різні форми аутодеструктивної поведінки, включаючи адиктивну і суїцидальну. Короткочасне переживання сорому блокує активність («паралізує» волю), порушує адаптацію, деформує міжособистісну взаємодію. В результаті проведеного ПК здійснюється переоцінка, переосмислення того, що відбувається, клієнт усвідомлює ступінь своєї відповідальності за те, що сталося і конструктивно переробляє отриманий досвід.

За шкалою «екстернальність» значущих відмінностей не виявлено, але хотілося б відзначити загальну тенденцію досліджуваних після ПК до інтернального атрибутування відповідальності, яке може формувати схильність до переживання почуття провини за події, в яких людина має внутрішній конфлікт, пов'язаний з порушенням власних етичних, моральних норм.

Зовнішнє атрибутування відповідальності, з одного боку, має позитивне значення, позбавляючи людину від почуття сорому, а з іншого, – негативне, що виявляється в тому, що таким чином вона виправдовує власну деструктивну поведінку, поглиблюючи внутрішні протиріччя.

Показники за шкалою «відстороненість» значущо знизилися після ПК ($p \leq 0,05$). Тобто, клієнти виявляють схильність до аналізу неузгодженості між власною поведінкою і прийнятими в суспільстві моральними нормами і правилами, яка виникає в різних ситуаціях, наслідком чого стає орієнтація, опора на власні норми, вироблені як результат поведінкового і емоційного досвіду.

За шкалою «альфа-гордість» показники значущо вище після проведеного ПК ($p \leq 0,05$). Це вказує на те, що клієнти в ситуаціях провини і сорому в меншій мірі стали схильні до втрати почуття власної гідності і самоповаги. Це є свідченням сили «Его», розвитку здатності протистояти зовнішнім і внутрішнім впливам.

За шкалою «бета-гордість» також показники значущо вище після ПК ($p \leq 0,05$). Тобто клієнти в типових ситуаціях провини і сорому в більшій мірі стали схильні до позитивної оцінки своїх дій по відношенню до інших людей.

Таким чином, тестування пожежних-рятувальників до і після ПК показало, що в результаті здійсненої взаємодії з консультантом у них знизилася переживання провини і сорому; збільшилася ступінь внутрішньої атрибуції відповідальності; розвинулася (сформувалася) здатність дистанціюватися від негативних впливів переживання провини і сорому, зберігаючи самоповагу, почуття власної гідності і внутрішньої правоти.

Дослідження актуальних і пролонгованих емоційних станів пожежних-рятувальників до і після психологічного консультування проводилося за допомогою методики «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності» Н.А. Курганського, Т.А. Немчина. Отримані результати відображені на рис. 1.

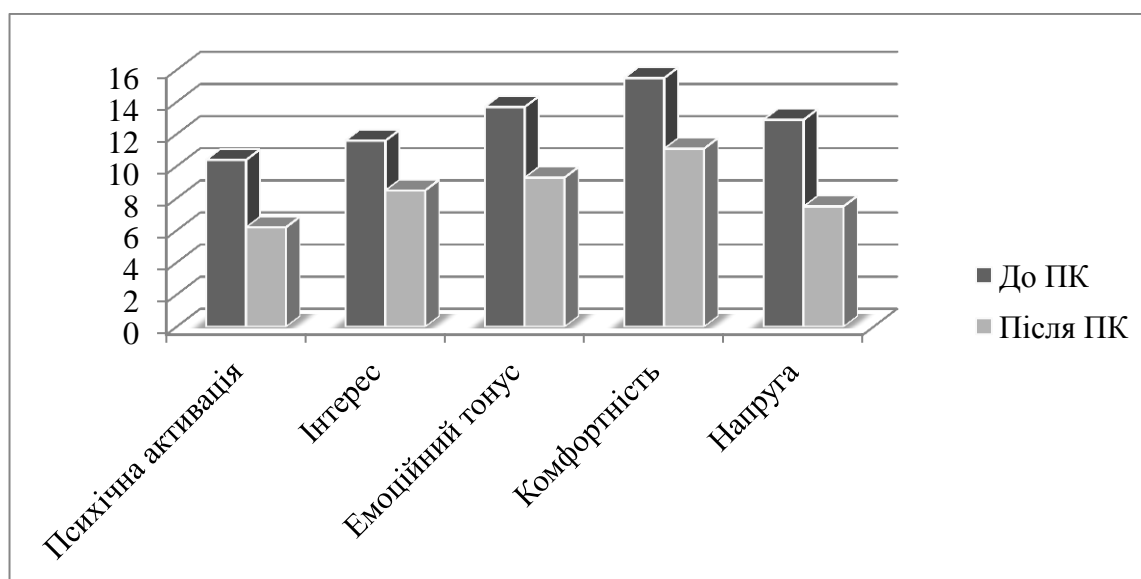


Рис. 1. Показники психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності, напруги пожежних-рятувальників до та після ПК (бали)

Нами отримані 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, самовпливів, саморозвитку, що стало певним стимулом до початку змін;

по-друге, у них формується стійка потреба до самозмінення, одним з етапів якого є розвиток внутрішньої емоційної гармонійності через пізнання внутрішніх ресурсів і можливостей;

по-третє, людина, що усвідомлює мету і рухається до неї адаптується в середовищі (в т.ч. і в соціальному), намагається оптимізувати свою діяльність, витрати енергії, сил, часу, тому вона здобуває 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 оволодіння прийомами саморегуляції.

Результати за методикою «Діагностика стану стресу» К. Шрайнера представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники особливостей переживання стресу пожежними-рятувальниками до і після ПК (бали)

| Шкала | До ПК | Після ПК | t | p |
|--------------------------------|---------|----------|-----|------|
| Особливості переживання стресу | 6,7±2,1 | 4,6±1,7 | 2,1 | 0,05 |

Отримані результати показують, що до психологічного консультування пожежні-рятувальники мали середньо-слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях, після консультування – середній з тенденцією до високого. Відмінності значущі на $p \leq 0,05$ рівні за критерієм Стьюдента. Тобто, проведене ПК сприяло підвищенню стресостійкості, розвитку здатності контролювати емоції в напружених ситуаціях, підвищення критичності, тобто зниження схильності звинувачувати інших і себе в подіях, які відбуваються, якщо для цього немає об'єктивних підстав. Хоча, слід зазначити, що в деяких складних обставинах рятувальникам не вдається тримати себе в руках і вести себе адекватно.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Проведене психологічне консультування пожежних-рятувальників, які переживають провину, сором, кризу сприяло зниженню інтенсивності переживання провини і сорому, інтерналізації відповідальності, розвитку здатності до дистанціювання від негативних, руйнівних переживань, зі збереженням самоповаги і почуття власної гідності, формування свідомої і контрольованої здатності в складних, критичних ситуаціях орієнтуватися на внутрішні етичні та моральні норми. Також внаслідок ПК знизилася

внутрішня напруженість, підвищилися емоційний тонус, стресостійкість, критичність.

Наступна група проблем, для вирішення якої нами планується розробка технології психологічного консультування, – це депресивні і аутоагресивні стани пожежних-рятувальників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: дис.... кандидата психол. наук : 11.00.01 / Ахмеров Рошад Анварович. – М., Институт 1994. – 210 с.
2. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Бреслав Г. М. – М. : Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. – 544 с.
3. Иванченко О. С. Актуальні проблеми психокорекції переживання провини як моральної емоції / О. С. Иванченко // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 15. – Харків : НУЦЗУ, 2014. – С. 70–78.
4. Hermans P. The expression of guilt by Moroccan adolescents : ethnocentric interpretations by Western teachers and social workers / P. Hermans // International Journal of Educational Research. – 1999. – Vol. 31. – P. 303–316.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ahmerov R. A. Biograficheskie krizisy lichnosti: dis.... kandidata psihol. nauk : 11.00.01 / Ahmerov Roshad Anvarovich. – М., Institut 1994. – 210 s.
2. Breslav G. M. Psihologija jemocij / Breslav G. M. – М. : Smysl; Izdatel'skij centr «Akademija», 2007. – 544 s.
3. Ivanchenko O. S. Aktual'ni problemi psihokorekciï perezhivannja provini jak moral'noï emociï / O. S. Ivanchenko // Problemi ekstremal'noï ta krizovoï psihologii. Zbirnik naukovih prac'. Vip. 15. – Harkiv : NUCZU, 2014. – S. 70–78.
4. Hermans P. The expression of guilt by Moroccan adolescents : ethnocentric interpretations by Western teachers and social workers / P. Hermans // International Journal of Educational Research. – 1999. – Vol. 31. – P. 303–316.