

**CHANGING COGNITIVE PROCESSES AND TAVERNAGO
BEHAVIOR OF THE PERSONALITY AS A RESULT OF
PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

**ИЗМЕНЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ И ДРАЙВЕРНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ КАК РЕЗУЛЬТАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Afanasieva Nataliya

Афанасьева Наталья

Abstract. The article analyzes the peculiarities of changes of cognitive processes and tavernago behavior of rescuers as a result of psychological counseling. Psychotechnology clients with irrational cognitive beliefs aimed at their identification and the re-structuring in the rational. Advisory session helped to optimize the cognitive processes of the individual.

Key words: irrational beliefs, drivers of behavior, personality, psychological counseling.

Актуальность исследования обусловлена совокупностью условий и факторов теоретического и прикладного характера. Реформирование силовых структур, изменение выполняемых задач в связи со сложной геополитической и экономической обстановкой выдвигают все более высокие требования к сотрудникам экстремального профиля. А также необходимостью, во-первых, теоретического осмысления активно развивающейся практики психологической помощи специалистам экстремального профиля деятельности; во-вторых, необходимостью профессионализации областей оказания психологической помощи, в частности, психологического консультирования, для минимизации возможных искажений их методов и подходов; в-третьих, дефицитом отечественных исследований в области психологических свойств, качеств и психических состояний специалистов экстремального профиля

деятельности, которые могут быть трансформированы в процессе психологического консультирования; исследования и определения форм взаимодействия психолога-консультанта с клиентом.

Изложение основного материала. Иррациональность мышления формируется как на основе прошлого опыта, так и в связи с актуальной жизненной ситуацией. Иррациональные убеждения приводят к отрицательным эмоциям, которые препятствуют постановке цели и ее достижению, и ведут к непродуктивным формам поведения. Они оказывают существенное влияние на физическое и психологическое самочувствие, могут образовывать группы взаимосвязанных симптомокомплексов и ригидные внутриличностные структуры. Кроме того, они могут быть факторами, детерминирующими способы поведения в стрессовых ситуациях. Иррациональные убеждения могут выполнять как положительную, так и отрицательную функцию в процессе адаптации, но при высоком уровне иррациональности связаны с негативным отношением к себе и являются образованиями, замещающими недостаток внутренней уверенности и внутренней поддержки у клиента.

Для трансформации иррациональных убеждений в рациональные в процессе психологического консультирования используются психотехнологии, способствующие идентификации дисфункциональных когнитивных конструкций и их переструктурированию. Более подробно о психотехнологии консультирования представителей экстремальных профессий изложено в наших предыдущих публикациях [1; 2].

Исследование влияния психологического консультирования на когнитивные процессы и драйверное поведение проводилось с сотрудниками Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям (245 человек).

Для исследования динамики когнитивных процессов у спасателей после психологического консультирования использовался «Тест

иррациональных убеждений» Р. Джонса в адаптации М.А. Гулиной [3].
 Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели выраженности иррациональных убеждений спасателей до
 и после психологического консультирования (баллы)

Шкалы	До ПК (n=245)	После ПК (n=245)	t	p
Потребность в одобрении (IBT)	5,1±0,8	4,3±0,6	0,84	-
Ожидания от себя (HSE)	7,5±1,4	5,2±0,7	2,42	0,05
Склонность к обвинению (BP)	5,6±1,1	3,8±0,5	1,89	-
Реакция на фрустрацию (FR)	5,2±0,7	4,4±0,8	0,84	-
Эмоциональная безответственность (EI)	7,3±1,6	5,1±1,0	2,31	0,05
Тревожная сверхзабоченность (AO)	8,2±1,7	6,0±1,3	2,31	0,05
Избегание проблем (PA)	4,5±0,8	3,7±0,5	0,84	-
Зависимость от других (D)	6,8±1,2	4,1±0,6	2,83	0,01
Беспомощность в отношении изменений (HC)	7,3±1,6	4,4±0,9	3,05	0,01
Безупречность (P)	8,5±2,1	4,7±1,1	3,99	0,001

Получены значимые различия между показателями по следующим шкалам: «Ожидания от себя (HSE)» ($p \leq 0,05$ по критерию Стьюдента), «Эмоциональная безответственность (EI)» ($p \leq 0,05$); «Тревожная сверхзабоченность (AO)» ($p \leq 0,05$); «Зависимость от других (D)» ($p \leq 0,01$); «Беспомощность в отношении изменений (HC)» ($p \leq 0,01$); «Безупречность (P)» ($p \leq 0,001$).

До проведения психологических консультаций испытуемые имели шесть видов выраженных иррациональных убеждений, которые трансформировались в результате работы в более конструктивные,

рациональные. А именно – склонность судить о своей ценности как личности на основе успешности достижений трансформировалась в способность объективно оценивать ресурсы и возможности, максимально использовать потенциал и уважать себя независимо от того, удалось достичь желаемого или нет. Изменился локус контроля относительно неудач, неприятностей, эмоциональных расстройств, собственной биографии и саморазвития с внешнего на внутренний. Стала менее выраженной озабоченность возможными опасностями, которые необходимо предотвращать. А также – потребность в сильной и авторитетной фигуре, на которую можно переложить ответственность за происходящее. Снижился уровень перфекционизма, то есть стремления к безупречному результату в каждом случае.

В сложных для человека ситуациях – фрустрация, дефицит времени, принятие важного решения и другие виды стресса – он неосознанно и автоматически прибегает к некоторым типичным для него ригидным и стереотипным способам поведения. Таких типичных форм реактивного поведения может быть пять, они были названы *драйверами* в том смысле, что эти состояния и формы поведения, которые позволяли ребенку выжить и быть принятым в его семье, и во взрослой жизни могут быть присущими ему влечениями, автоматически и бессознательно определяющими его поведение [3]. Следование драйверам было названо мини-сценариями потому, что эти важные отдельные моменты поведения могут длиться всего несколько минут несколько раз в день, но они являются симптоматическими предвестниками поведения человека в кризисе, стрессе, а также при стечении неблагоприятных обстоятельств. Драйверное поведение часто приводит к проблемам, повышает вероятность неадекватного реагирования в стрессовой ситуации, так как драйверы являются своеобразными «медиаторами стрессовых реакций». Задачей консультанта является помочь осознать и пересмотреть их, чтобы

драйверное поведение стало менее спонтанным и более дистанцированным от текущей жизненной реальности.

Для диагностики изменений драйверного поведения пожарных-спасателей вследствие психологического консультирования использовался Драйверный опросник П. Кахлера, С. Каперса а адаптации М.А. Гулиной [3]. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели выраженности основных драйверов поведения спасателей до и после психологического консультирования (баллы)

Драйверы	До ПК (n=245)	После ПК (n=245)	t	p
«Радуй меня»	3,4±0,5	2,8±0,3	0,63	-
«Будь сильным»	7,2±1,8	5,7±1,3	1,58	-
«Торопись»	5,8±1,1	3,6±0,7	2,31	0,05
«Будь совершенным»	5,5±1,3	3,4±0,7	2,21	0,05
«Старайся»	6,2±1,5	4,1±1,0	2,20	0,05

Получены значимые различия между показателями следующих поведенческих драйверов: «Торопись» ($p \leq 0,05$ по критерию Стьюдента); «Будь совершенным» ($p \leq 0,05$) и «Старайся» ($p \leq 0,05$).

Каждый человек проявляет все пять видов драйверного поведения, однако у большинства один из драйверов проявляется чаще других, первым при ответе на стимул, поэтому он называется главным или первичным драйвером. У некоторых имеется два главных драйвера, которые проявляются с одинаковой частотой. Реже можно встретить людей, у которых равномерно проявляются три или более драйверов. Обнаружив первичный драйвер, можно сделать вывод о типе сценарного процесса человека.

Драйвер «Спеши», с одной стороны, задает ритм действиям, с другой — оправдывает плохой результат. Клиенты с таким первичным драйвером не осознают его неудобств, от этого драйвера больше страдают окружающие. Разрушение драйверного поведения клиента в осознании им того, что у него достаточно времени, чтобы прийти вовремя, у него достаточно времени, энергии и зрелости, чтобы не спеша выйти и прийти вовремя. Консультант поощряет у клиента дисциплинированность и ответственность.

Когда проигрывается драйвер «Будь совершенным» («Будь лучшим»), человек подчиняется голосу внутреннего Родителя: «Ты будешь чувствовать себя благополучным (ОК) лишь тогда, когда все будешь делать правильно». Консультант дает поддержку поведению клиента вне драйвера и конфронтирует драйверное. Он предлагает оценить реальную ситуацию, актуальное эго-состояние, осознать чувства, эмоции.

Драйвер «Старайся» вызывает большое напряжение физических и психологических ресурсов. Клиент с таким главным драйвером ничего в действительности не делает, не добивается, и остается в своем сценарии. Консультант вместе с клиентом по шагам разрабатывают стратегию изменения. Этот процесс существенно интенсифицирует ведение дневника, запись снов, эмоций, которые возникают при отработке новых продуктивных паттернов поведения. Консультанта поощряет за дела и реальные действия, совершаемые клиентом на пути разрушения привычного драйверного поведения.

Хотелось бы обратить внимание на то, что драйвер «Будь сильным» является главным у большого количества испытуемых и нам не удалось существенно уменьшить его влияние на поведение. Этот драйвер связан с установкой на то, что человек благополучен только тогда, когда он скрывает свои чувства и желания от других. В ситуациях, когда клиенту нужна помощь, поддержка и сочувствие, он не делает ничего, чтобы их получить. Чтобы разрушить данный тип поведения необходимо освоить

навыки отреагирования скрытых, закапсулированных эмоций, давать и получать «поглаживания» и т.п.

Таким образом, проведенное исследование показало, что работа по разрушению неэффективного, деструктивного сценария возможна на любом этапе, с любыми сценарными элементами. Разрыв любого звена приводит к разрушению всей конструкции. Консультативные сессии, в любом случае, дают стимул к изменениям, росту и самосовершенствованию.

Список литературы

1. Афанасьева Н. Є. Психотехнологія консультування 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 консультування 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.
3. Гулина М. А. Теоретические и методологические основы индивидуального психологического консультирования: дис...доктора психол. наук : 19.00.01 / Гулина Марина Анатольевна. – Москва, 2003. – 470 с.