

УДК. 159.9

**Психологическое консультирование как способ сохранения и
укрепления здоровья личности**

Лина Анатольевна Перелыгина

*доктор биологических наук, профессор,
профессор кафедры психологии деятельности в особых условиях
Национального университета гражданской защиты Украины,*

г. Харьков, Украина

e-mail: kzp_uczu@mail.ru

Наталья Евгеньевна Афанасьева

*кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии деятельности в особых условиях
Национального университета гражданской защиты Украины,*

г. Харьков, Украина

e-mail: kzp_uczu@mail.ru

**Psychological consultation as a way preservation and strengthening
of health of the person**

Perelygina Lina Anatolievna

*doctor of biological sciences, professor,
professor at the psychology of activity in special conditions department
National University of Civil Defense of Ukraine,*

Kharkiv, Ukraine

Afanasieva Nataliya Evgenievna

*candidate of psychological sciences, docent,
Ph. D. docent at the psychology of activity in special conditions department
National University of Civil Protection of Ukraine,*

Kharkiv, Ukraine

Аннотация. В статье проанализированы особенности и психотехнология психологического консультирования пожарных-спасателей в контексте сохранения и укрепления их физического, психического и психологического здоровья. Описан алгоритм интерпретации логической структуры и содержательных показателей истории клиента, актуализации и вербализации его травматического опыта.

Ключевые слова: здоровье, психологическое консультирование, психотехнология, пожарные-спасатели, алгоритм интерпретации.

Abstract. The article analyzes the characteristics and psycho-counseling firefighters and rescuers in the context of preserving and strengthening their physical, mental and psychological health. An algorithm for the interpretation of the logical structure and meaningful indicators of customer history, updating and verbalization of his traumatic experience.

Keywords: health, psychological counseling, psycho, fire-rescue, interpretation algorithm.

Проблема сохранения физического, психического и психологического здоровья является одной из наиболее актуальных на современном этапе развития общества и науки. По нашему мнению, большое значение для сохранения и укрепления здоровья имеет своевременно оказанная психологическая помощь в сложных, стрессовых, кризисных и прочих критических периодах жизни личности.

Предметом нашего углубленного изучения является психологическое сопровождение профессиональной деятельности, протекающей в экстремальных условиях, в частности, пожарных-спасателей. Экстремальные условия деятельности сопряжены с постоянным действием различных чрезвычайных по сложности факторов, в том числе представляющих социальную опасность. Отдельным и малоразработанным аспектом проблемы выступает психологическое консультирование данных специалистов.

Исходя из теоретического анализа состояния проблемы и нашего опыта практической работы, мы определяем психологическое консультирование как процесс продуктивного взаимодействия, направленный на оказание помощи психически здоровой личности в исследовании, прояснении и разрешении актуальных затруднений в эмоциональной, когнитивной, поведенческой и коммуникативной сферах; целью которого является осознание и изменение деструктивных, иррациональных убеждений, чувств, состояний, поведения; формирование новых подходов к переработке опыта для профилактики рецидивов и повышения качества жизни [1].

При консультировании пожарных-спасателей нам часто приходится сталкиваться с реакцией сопротивления, когда клиент, обычно не вполне осознавая это, препятствует психологу в его желании понять психологическую проблематику, проанализировать ее и помочь разрешить. Причины такого поведения, когда клиент фактически уклоняется от предлагаемой помощи, следующие: страх перед изменениями и необходимостью меняться самому, нежелание понимать и принимать свои негативные черты, избегание интенсивной интеллектуальной деятельности, требующей значительных психологических усилий; склонность к манипуляциям в межличностных отношениях и т.п.

Сложность организации процесса психологического консультирования пожарных-спасателей вынудила нас создавать новые психотехнические приемы, стимулирующие их повествовательную функцию. Для того чтобы персонифицировать проблему, сделать ее видимой, дать ей название и поговорить о том, как она влияет на жизнь, мы используем сюжетные фотографии, с помощью которых активизируем вербализацию биографического контекста клиента, определяем уровень проблематизации, актуальные затруднения, вычленяем то содержание психики, которое является травмирующим в данный момент и требует психологической проработки с помощью психологического консультирования [2].

Для анализа логической структуры историй мы используем следующие методы:

– Метод сходства. Если две или более ситуации, в которых имеет место данное явление, обладают лишь одним общим элементом, то этот элемент, единый для всех ситуаций, является либо причиной, либо следствием данного явления.

– Метод различия. Если ситуация, в которой данное явление имеет место, и ситуация, в которой оно отсутствует, схожи во всем, за исключением данного элемента, этот элемент можно считать следствием или причиной, либо частью причины данного явления.

– Объединенный метод сходства-различия. Если, по меньшей мере, две ситуации, в которых данное явление имеет место, имеют лишь один общий элемент, и по меньшей мере две ситуации, в которых оно отсутствует, не имеют между собой ничего общего, за исключением отсутствия этого элемента, то этот элемент считается следствием, либо причиной, либо частью причины данного явления. Этот метод позволяет делать более достоверные умозаключения, поскольку никогда нельзя быть уверенным в том, что при использовании метода сходства или различия по отдельности были учтены все элементы ситуации.

– Метод сопутствующих изменений. Этот метод применим в тех случаях, когда анализируемая переменная различается не наличием либо отсутствием, а разной степенью выраженности в разных историях. То есть, если при определенных изменениях одного явления другое явление также претерпевает какие-либо изменения, то оно либо причина, либо следствие первого, или же связано с ним общей причиной.

– Метод логического вывода, анализ причины и следствия.

Также мы анализируем содержательные показатели историй: факультативные. Если основные содержательные показатели описывают структуру и динамику сюжета, то факультативные содержательные показатели присутствуют не в каждой истории, и представляют собой

отдельные содержательные элементы, которыми клиент сопровождает сюжет, и в которых его личностные структуры проецируются непосредственным образом. К ним относятся:

1. Символы. Употребление символов встречается нечасто и фиксируется в том случае, если прямым текстом сказано, что одно олицетворяет (символизирует) другое.

2. Оценки, которые получают в истории те или иные формы поведения, поступки, вещи, понятия, характеризующие систему личностных ценностей клиента. Личностные ценности проявляются как непосредственно, в виде формулирования определенных идеалов, представлений о должном, желательном, хорошем, а также антиидеалов, так и опосредованно, через оценки персонажей, их действий и т.д., которые всегда ориентированы на определенный критерий оценивания, в роли которого выступает та или иная личностная ценность.

3. Конструкты. Они обозначают субъективные осознанные или неосознанные оценочные шкалы, которыми человек пользуется для характеристики и оценки других людей, вещей, явлений и т.п. Конструкты говорят о том, что важнее всего для клиента в людях, вещах и т.д., что выступает для него на первый план, и тем самым дают богатую информацию о смыслах и ценностях клиента. Конструкты формулируют как в виде эпитетов, так и в виде более сложных словесных конструкций. Особое внимание уделяется, прежде всего, тем конструктам, которые используются клиентом для характеристики персонажей.

4. Упоминание физических состояний. Фиксируются все упоминания о самочувствии, физическом состоянии, болезнях персонажей. В том случае, если описание какого-то состояния появляется на протяжении всей сессии более одного раза, то это, как правило, связано с соответствующими соматическими ощущениями самого клиента.

5. Особые темы. К особым темам относятся: смерть, тяжелая болезнь, увечья, преступления, вооруженные конфликты, война, убийство,

самоубийство, психическое заболевание и пр. Сравнительно большое количество особых тем (4-5 и больше) – весьма неблагоприятный показатель с точки зрения психологического здоровья клиента. Некоторые из особых тем, в частности самоубийство, должны настораживать даже при единичном появлении.

6. Генерализации. Это обобщающие суждения, которые клиент вставляет в текст. В отличие от справочных комментариев, генерализации сообщают не о каких-то объективных фактах, а о житейских обобщениях, хотя для самого клиента они могут выступать и часто выступают как объективная истина. Генерализации представляют собой структурные элементы мировоззрения клиента. Мировоззрение, как и образ мира в целом, отражает явления действительности, прежде всего, не в их объективных, а в смысловых связях – связях, характеризующих их отношение к жизни данного конкретного человека. В мировоззренческих суждениях – генерализациях – проецируется смысловая сфера личности, ее самые глубинные компоненты. При этом содержание мировоззрения в меньшей степени подвержено искажающему влиянию психологических защит, чем, скажем, содержание «Я-концепции», поскольку защита обеспечивается уже самой формой, которую те или иные смысловые ориентации приобретают, будучи сформулированы в виде квазиобъективных мировоззренческих суждений. Поэтому генерализации там, где они встречаются, представляют собой материал чрезвычайно высокой проективной ценности, очень много говорящий об образе мира клиента.

Методы анализа вербальных сообщений (не только очевидного, но и неосознаваемого, латентного содержания):

1. Метод выявления центральной конфликтной темы отношений. Это истории о взаимодействии (с родителями, другими значимыми фигурами), которые клиент спонтанно рассказывает в ходе сессий. Каждая формулировка, как правило, включает желания по отношению к другим людям, ответные реакции, ожидания от других и реакции самого клиента.

2. Диагностический метод. Включает описание: целей психологического консультирования; деструктивных убеждений, которые мешают достичь этих целей; способы, которыми клиент «проверяет» психолога с точки зрения этих убеждений; инсайты, которые могли бы помочь.

3. Конфигурационный анализ. Приводит к осознанию ролевых моделей отношений с помощью анализа: состояний, паттернов взаимодействия и информации.

4. Переживание отношений с психологом. Анализируются скрытые намеки и явные ссылки на отношения с консультантом. Определяется, в какой степени вмешательства (интервенции) психолога затрагивают латентное и актуальное переживание клиентом этих отношений.

5. Деадаптивные паттерны, имеющие циклический характер. Анализируются в структуре социального поведения клиента с помощью следующих выделяемых компонентов: действия клиента, ожидания по отношению к другим, последующие действия других по отношению к клиенту, последующие действия клиента по отношению к самому себе.

6. Метод фреймов. Фрейм (единица анализа) определяется как последовательность предикатов, в которых их продуцирует клиент. Основан на последовательностях событий, связанных с желаниями и убеждениями, по мере их проявления в действиях, мыслях, восприятии, чувствах.

7. Метод нарративного интервью. Используется для определения центральных моделей отношений. При стандартном RAP-интервью клиенту предлагается рассказать субъективно важные для него эпизоды реально происходивших и существенных для него отношений.

Таким образом, существенная модификация традиционной психотехнологии психологического консультирования вызвана его спецификой, связанной с социально-психологическими, профессиональными и индивидуально-личностными особенностями пожарных-спасателей; а

также тем, что традиционные методы в данном случае оказались малоэффективными.

Список литературы:

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 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.

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