

**ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНИХ ТА
САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ФАХІВЦІВ
ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Afanasyeva N.E. Transformation peculiarities of cognitive processes and self-actualization of the specialists of the extreme activity profile after counseling psychology.

The article presents the analysis of the influence of counseling process on cognitive processes and self-actualization of the specialists of the extreme activity profile. There is a specificity of providing psychological support to this type of specialists, which demands to develop some special approaches and to use special strategy: building trust, a secure relationship, building psychological resources, providing opportunities for reactions to traumas, awareness of traumatic experience; integration of traumatized part of an individual with a holistic individual; reforming the system of beliefs and values; understanding of past events, finding out the positive aspects of the event; development of a new model of behavior, social adaptation, building a new future.

The research showed that the locus of control over failures, troubles, emotional disorders, his/her own biography and personal development has been changed after counseling process; the level of perfectionism has decreased, sense of harmony and completeness in life has increased, the number of internal contradictions and conflicts has decreased; self-awareness of his/her own potential and resources contributing to self-actualization has taken place, emotional tone has improved; satisfaction with family relationships, with colleagues, and other people has increased; personality constructs has also increased, there are values that are inherent to the person, who are achieving self-actualization.

Key words: counseling psychology, specialists of the extreme activity profile, psych problems, psychotechnology of counseling process, cognitive processes, irrational persuasion, self-actualization.

Н.Є. Афанасьєва. Особливості трансформації когнітивних та самоактуалізаційних процесів фахівців екстремального профілю діяльності після психологічного консультування. У статті розглянуто проблему впливу консультативного процесу на когнітивні процеси та самоактуалізаційні тенденції фахівців екстремального профілю діяльності. Існує специфіка надання психологічної допомоги даній категорії фахівців, яка вимагає розробки спеціального підходу та використання особливої стратегії: створення зони довіри, встановлення безпечного контакту; створення ресурсного стану; створення умов та можливостей для відреагування психотравмуючого матеріалу; усвідомлення психотравмуючого досвіду; інтеграція травмованої частини особистості з цілісною особистістю; переформування системи переконань і цінностей; реальне бачення минулої ситуації, знаходження позитивних сторін події; формування нової моделі поведінки, соціальна адаптація, побудова нової картини майбутнього.

Проведене дослідження показало, що після консультування змінився локус контролю щодо невдач, неприємностей, емоційних розладів, власної біографії та саморозвитку з зовнішнього на внутрішній; знизився рівень перфекціонізму; підвищилося відчуття повноти і гармонійності життя; знизилася кількість внутрішніх протиріч і конфліктів; відбулося більш повне усвідомлення власного потенціалу та ресурсів, що сприяють самоактуалізації; поліпшився емоційний тонус; підвищилася задоволеність стосунками в сім'ї, з колегами, іншими людьми; підвищилася загальна конструктивність особистості; з'явилися цінності, які притаманні особистості, яка самоактуалізується.

Ключові слова: психологічне консультування, фахівці екстремального профілю, психологічні проблеми, психотехнологія консультування, когнітивні процеси, ірраціональні переконання, самоактуалізація.

Постановка проблеми. Політична, економічна ситуація, що склалася в сучасній Україні, висуває все більш високі вимоги до фахівців екстремального профілю діяльності. У зв'язку з цим вони потребують особливої уваги психологів, проведення професійного психологічного консультування та періодичного моніторингу труднощів, які постійно виникають знов.

Психологічне консультування означених фахівців це процес продуктивної взаємодії, спрямований на надання допомоги психічно здоровій особистості у дослідженні, проясненні та вирішенні актуальних труднощів в емоційній, когнітивній, поведінковій та комунікативній сферах; метою якого є усвідомлення і зміна деструктивних, ірраціональних переконань, почуттів, станів, поведінки; формування нових підходів до переробки досвіду для профілактики рецидивів та підвищення якості життя [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях багато уваги приділяється аналізу змін у психіці та поведінці 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.), деструктивних змін особистості в процесі виконання діяльності (Е.Ф. Зеєр), суперечливих (амбівалентних) тенденцій, що впливають на становлення професіонала (А.К. Маркова); теорії та практиці надання психологічної допомоги (О.Ф. Бондаренко, В.П. Москалець, Н.В. Оніщенко, Н.В. Чепелева, Т.С. Яценко та ін.). Але у сучасній практичній психології дотепер нерозробленими залишалися питання здійснення, зокрема, психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності, що мають утруднення, пов'язані з порушеннями когнітивної сфери та процесів самоактуалізації. Для вирішення цього питання було розроблено психотехнологію консультування,

основу якої склали інтегративний та феноменологічний підходи.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження впливу психологічного консультування на когнітивні процеси та самоактуалізацію фахівців екстремального профілю діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічному консультуванні фахівців екстремального профілю, незалежно від конкретної проблеми клієнта, використовується наступна стратегія: створення зони довіри, встановлення безпечного контакту; створення ресурсного стану; створення умов та можливостей для відреагування психотравмуючого матеріалу; усвідомлення психотравмуючого досвіду; інтеграція травмованої частини особистості з цілісною особистістю; переформування системи переконань і цінностей; реальне бачення минулої ситуації, знаходження позитивних сторін події; формування нової моделі поведінки, соціальна адаптація, побудова нової картини майбутнього.

Створення зони довіри полягає в сприйнятті клієнта як унікальної та творчої особистості. На цьому етапі не застосовуються ніякі техніки, не зачіпається травматичний матеріал, розмова ведеться про сім'ю, про дитинство, інтереси тощо — клієнт повинен відчувати себе в безпеці; психологу достатньо використовувати приєднання та ведення.

Після встановлення довірчого контакту свій стан клієнти суб'єктивно описують як зниження інтересу до проблем повсякденного життя, говорять про труднощі взаєморозуміння в сім'ї, відзначають підвищену дратівливість, спалахи гніву і т.ін. Для щадного і обережного доступу до травмуючого досвіду клієнта, застосовуються техніки, спрямовані на створення та розширення ресурсної зони особистості. Як ознаки наростання ресурсу розцінюється зниження напруженості, сторожкості, понадконтролю, зниження рівня тривожності у клієнта. На цьому етапі роботи відбувається актуалізація спогадів про травму і є можливим відреагування психотравмуючого досвіду.

Одним з важливих етапів стає робота з помилковими або ірраціональними переконаннями. Основне помилкове переконання клієнтів цієї категорії — «справжні чоловіки не можуть і не мають право бути слабкими і скаржитися». Часто спостерігається почуття провини за ймовірну помилку у своїй роботі, «не зробив усього можливого». Такі переконання мають бути трансформовані у справжні.

У психологічному консультуванні фахівців екстремального профілю виявляється специфіка, пов'язана з відсутністю запиту на психологічну допомогу при наявності великої кількості психологічних проблем, що створюють дискомфорт, знижують ефективність діяльності та якість життя даної категорії клієнтів. Для того щоб проблемне поле особистості було усвідомлено і переструктуровано, необхідна вербалізація ряду подій, усвідомлення та відреагування почуттів, виникнення феноменів катарсису та інсайту, що можливо тільки в процесі діалогічного спілкування з консультантом. Складність організації даного процесу змусила нас створити нові психотехнічні прийоми, що стимулюють оповідальну функцію даної категорії клієнтів.

Одним з таких прийомів є використання сюжетних фотографій, яке дає можливість персоніфікувати проблему, зробити її видимою, дати їй назву та поговорити про те, як вона впливає на життя. Відбиті на фотозображеннях культурні та соціальні символи, кинесико-проксемічні моделі взаємодії повідомляють про статусно-рольові, гендерно-вікові, ціннісно-сміслові особливості зображених на них людей. Дана особливість фотографії дозволяє встановити нові форми її використання в психологічній, зокрема психоконсультаційній практиці, — як способу трансформації ставлення особистості до себе, значущих інших, власного зовнішнього вигляду і в цілому до власного життя за допомогою психологічної інтерпретації візуальних знаків (окремих елементів фотозображень) [3; 4].

Під час консультування використовується набір фотознімків, на яких відображені різні епізоди життя та діяльності, за допомогою яких можна

активізувати вербалізацію біографічного контексту клієнта, визначити рівень проблематизації, актуальні труднощі, вичленувати той зміст психіки, який є травматичним на даний момент і вимагає психологічного опрацювання за допомогою психологічного консультування. Клієнту пропонується набір знімків (50 штук), з яких він повинен вибрати 5-7, що викликали в нього найбільш сильну емоційну реакцію будь-якої модальності. Далі йому пропонується описати те, що він бачить у «розширеній» версії. Тобто розповісти, що передувало відзнятим кадрам, що відбувається зараз і що, на думку клієнта, буде відбуватися далі, чим завершиться ситуація.

Для актуалізації власного досвіду клієнта використовуються різні психотехнічні прийоми: задавання питань, активне слухання, перефразування, підтримка, емпатія тощо. Основним завданням даного етапу консультування є отримання максимальної кількості емоційно забарвленої біографічної інформації. У цьому випадку фотографічні знімки виступають у ролі певного стимулу, який активізує асоціативні зв'язки між «картинкою» і власним досвідом.

Розповіді, що супроводжують показ фотографій часом вельми вигадливі та барвисті, що не тільки підсилює вплив зорових образів, але і дозволяє висловити повніше і глибше пов'язані з ними почуття і думки. Все це змушує визнати нарративний елемент фотографії дуже важливим і таким, що має велике значення для досягнення поставлених цілей [4].

Створення і вибір цього підходу пов'язані зі специфікою роботи з даною категорією клієнтів, про яку ми говорили раніше [2]. У більшості випадків психологічного консультування відзначалися труднощі розуміння (усвідомлення) клієнтом власних проблем на особистісному рівні, порушення критичності до себе і ситуації, адекватності сприйняття представленої консультантом інформації та ін.

Відтворений і вербалізований за допомогою сюжетних фотографій травматичний досвід дозволяє отримати доступ до тих особистісних феноменів, які потребують трансформації та оптимізації. У процесі

актуалізації біографічної історії відбувається відділення людини від проблеми, винесення її назовні (екстерналізація) створює простір, вільний від проблем, дозволяє подивитися на ситуацію з боку, проявитися знанням, умінням і здібностям, які раніше перебували в проблемному полі. У результаті клієнти звільняються від деструктивного впливу почуття провини, сорому і можуть взяти відповідальність за свої вчинки і трансформацію. Прояснюються смисли, цінності, наміри, мрії та можливості людини, простежується історія їх виникнення та розвитку. Врешті-решт формується «безпечна територія ідентичності», людина може подивитися на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від безпосередньо пережитого (як правило, травмуючого) досвіду і здійснювати усвідомлений вибір, змінюючи своє життя в бажану сторону.

У дослідженні брали участь фахівці екстремального профілю діяльності: пожежні-рятувальники, у віці 20-42 років, зі стажем роботи від 1 місяця до 20 років, у кількості 185 осіб, що проходять службу у рятувальних підрозділах різних областей України (Харківська, Київська, Дніпропетровська (у теперішній час – Дніпровська), Одеська, Чернігівська, Житомирська); інспектори патрульної поліції м. Харкова, у віці 22-30 років, зі стажем роботи від 1 місяця до 2 років, у кількості 35 осіб; інспектори Харківського прикордонного загону Східного регіонального управління Прикордонної служби України у віці 23-35 років, зі стажем роботи від 1 місяця до 5 років, у кількості 25 осіб. Досліджуваних чоловічої статі 95,9% (235 осіб), жіночої – 4,1% (10 осіб). Вибірка формувалася методом репрезентативного моделювання.

Ірраціональність мислення особистості формується як на основі минулого досвіду, так і у зв'язку з актуальною життєвою ситуацією. Ірраціональні переконання призводять до негативних емоцій, які перешкоджають постановці мети та її досягненню, і ведуть до непродуктивних форм поведінки. Вони істотно впливають на фізичне і психологічне самопочуття, можуть утворювати групи взаємопов'язаних

симптомокомплексів та ригідні внутрішньоособистісні структури. Крім того, вони можуть бути факторами, що детермінують способи поведінки в стресових ситуаціях. Ірраціональні переконання можуть виконувати як позитивну, так і негативну функцію в процесі адаптації, але при високому рівні ірраціональності вони пов'язані з негативним ставленням до себе й є утвореннями, що заміщають нестачу внутрішньої впевненості і внутрішньої підтримки у клієнта.

Для дослідження динаміки когнітивних процесів у фахівців означеної категорії після психологічного консультування використовувався «Тест ірраціональних переконань» Р. Джонса в адаптації М.А. Гуліної. Результати відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники вираженості ірраціональних переконань клієнтів до та після психологічного консультування (ПК) (у балах)

Шкали	До ПК (n=245)	Після ПК (n=245)	t	p
Потреба в схваленні (ІВТ)	5,1± 1,8	4,3±1,5	0,84	-
Очікування від себе (HSE)	7,5±2,6	5,2±1,8	2,42	0,05
Схильність до звинувачення (ВР)	5,6±1,9	3,8±1,3	1,89	-
Реакція на фрустрацію (FR)	5,2±1,8	4,4±1,6	0,84	-
Емоційна безвідповідальність (EI)	7,3±2,5	5,1±1,8	2,31	0,05
Тривожна понадстурбованість (АО)	8,2±2,8	6,0±2,1	2,31	0,05
Уникнення проблем (РА)	4,5±1,7	3,7±1,2	0,84	-
Залежність від інших (D)	6,8±2,3	4,1±1,4	2,83	0,01
Безпорадність щодо змін (НС)	7,3±2,5	4,4±1,6	3,05	0,01
Бездоганність (Р)	8,5±2,9	4,7±1,7	3,99	0,001

Отримано значущі відмінності між показниками за наступними шкалами: «Очікування від себе (HSE)» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента), «Емоційна безвідповідальність (EI)» ($p \leq 0,05$); «Тривожна

понадстурбованість (АО)» ($p \leq 0,05$); «Залежність від інших (D)» ($p \leq 0,01$); «Безпорадність щодо змін (НС)» ($p \leq 0,01$); «Бездоганність (Р)» ($p \leq 0,001$).

До проведення психологічних консультацій досліджувані мали шість видів виражених ірраціональних переконань, які трансформувалися в результаті психологічної роботи в більш конструктивні, раціональні. А саме: схильність судити про свою цінність як особистості на основі успішності досягнень трансформувалася в здатність об'єктивно оцінювати ресурси і можливості, максимально використовувати потенціал і поважати себе незалежно від того, вдалося досягти бажаного чи ні. Змінився локус контролю щодо невдач, неприємностей, емоційних розладів, власної біографії та саморозвитку з зовнішнього на внутрішній. Стала менш вираженою заклопотаність можливими небезпеками, яким необхідно запобігати. А також потреба в сильній і авторитетній фігурі, на яку можна перекласти відповідальність за те, що відбувається. Знизився рівень перфекціонізму, тобто прагнення до бездоганного результату в кожному випадку.

Для оцінки динаміки загальної конструктивності особистості до та після психологічного консультування була використана методика «Особистісна біографія» О.І. Моткова. Результати відображені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники конструктивності особистості клієнтів до та після психологічного консультування (у балах)

Шкали	До ПК (n=245)	Після ПК (n=245)	t	p
Життєве самовизначення	3,38±1,3	3,71±1,4	1,39	-
Життєва самореалізація	3,09±1,2	3,77±1,4	2,86	0,01
Трансформація особистості	3,41±1,2	3,74±1,4	1,38	-
Гармонійність особистості в житті	3,13±1,1	3,90±1,4	3,23	0,01
Загальна конструктивність особистості	3,26±1,2	3,78±1,4	2,18	0,05

Отримано значущі відмінності за шкалами: «Життєва самореалізація» ($p \leq 0,01$ за критерієм Стюдента); «Гармонійність особистості в житті» ($p \leq 0,01$) і «Загальна конструктивність особистості» ($p \leq 0,05$). Тобто консультування сприяло підвищенню відчуття повноти і гармонійності життя; зниженню кількості внутрішніх протиріч і конфліктів; усвідомленню власного потенціалу та ресурсів, що сприяють самоактуалізації; поліпшенню емоційного тону; задоволеності стосунками в сім'ї, з колегами, іншими людьми; оптимізації змісту відносин, установок та цілей. У цілому підвищилася ефективність організації та протікання життєвого процесу.

Для дослідження змін рівня розвитку самоактуалізаційних тенденцій у фахівців до та після психологічного консультування ми використовували «Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» А.Д. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної. Отримані результати наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники шкал самоактуалізації клієнтів до та після психологічного консультування (у балах)

Шкали	До ПК (n=245)	Після ПК (n=245)	t	p
Te	7,6±2,6	9,6±3,3	1,63	-
I	35,2±11,8	42,5±14,2	1,58	-
SAV	9,7±3,3	12,5±4,3	2,28	0,05
Ex	9,6±3,3	12,3±4,3	2,20	0,05
Fr	5,5±1,9	6,9±2,4	1,14	-
S	5,8±2,0	7,7±2,6	1,55	-
Sr	7,5±2,6	8,4±2,9	0,73	-
Sa	10,7±3,7	11,7±4,0	0,81	-
Nc	4,9±1,7	6,3±2,2	1,14	-
Sy	3,4±1,2	3,6±1,3	0,16	-
A	7,0±2,4	8,5±2,9	1,22	-

C	9,2±3,2	10,8±3,7	1,30	-
Cog	4,2±1,5	5,3±1,9	0,90	-
Cr	6,1±2,1	7,7±2,7	1,30	-

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалами: «Ціннісні орієнтації» (SAV) ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента) і «Гнучкість поведінки» (Ex) ($p \leq 0,05$), які утворюють «Блок цінностей». Тобто після психологічного консультування клієнти стали більше поділяти цінності, властиві особистості, що вміє самоактуалізуватися, і реалізовувати їх в поведінці, взаємодії з іншими людьми, швидше й адекватніше реагувати на зміни ситуації. Практично за всіма іншими шкалами показники покращилися, але зміни не досягли ступеня значущості.

Висновки. Дослідження впливу психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності на когнітивні та самоактуалізаційні процеси показало: змінення локус контролю щодо невдач, неприємностей, емоційних розладів, власної біографії та саморозвитку з зовнішнього на внутрішній; зниження рівню перфекціонізму; підвищення відчуття повноти і гармонійності життя; усвідомлення власного потенціалу та ресурсів; підвищення ефективності організації та протікання життєвого процесу; підвищення рівня емоційного комфорту; підвищення загальної конструктивності особистості.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми є розробка питання вдосконалення способів визначення психологічних утруднень фахівців екстремального профілю діяльності на ранніх етапах виникнення, що надасть можливість більш ефективно застосовувати різні види психологічної допомоги, у тому числі й психологічне консультування.

Список використаних джерел

1. 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). 134 с. С. 24–30.
2. Афанасьєва Н. Є. Психотехнологія консультування пожежних-рятувальників. Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць. Вип. 18. Харків: НУЦЗУ, 2015. С. 21–28.
3. Иванова Н. Л. Социальная идентичность и профессиональное становление личности: монография. Москва: Аверс-Пресс, 2005. 150 с.
4. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. 96 с.: ил.

Транслітераційний переклад списку використаних джерел

1. Afanas'eva N. Є. Organizacija psihologichnogo konsul'tuvannja fahivciv ekstremal'nogo profilju dijal'nosti. Problemi suchasnoї psihologii: zbirnik naukovih prac' Derzhavnogo vishhogo navchal'nogo zakladu «Zaporiz'kij nacional'nij universitet» ta Institut psihologii im. G.S. Kostjuka NAPN Ukraїni. Za red. S.D. Maksimenka, N.F. Shevchenko, M.G. Tkalich. Zaporizhzhja: ZNU, 2014. №1(5). 134 s. S. 24–30.
2. Afanas'eva N. Є. Psihotehnologija konsul'tuvannja pozhezhnih-rjatuval'nikiv. Problemi ekstremal'noї ta krizovoї psihologii. Zb. nauk. prac'. Vip. 18. Harkiv: NUCZU, 2015. S. 21–28.
3. Ivanova N. L. Social'naja identichnost' i professional'noe stanovlenie lichnosti: monografija. Moskva: Avers-Press, 2005. 150 s.
4. Kopytin A. I. Trening po fototerapii. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo «Rech'», 2003. 96 s.: il.

Відомості про автора

Афанасьєва Наталя Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Харків, Україна.

Information about the author

Afanasyeva Natalia, Psychology Doctor (Ph. D.), docent (assistant professor), assistant professor of psychology activity in special conditions of Ukraine National University of Civil Protection, Kharkiv, Ukraine.

050 91 31 264, [Afanaseva Natali@ukr.net](mailto:Afanaseva.Natali@ukr.net), 61033, м. Харків, вул. Шевченка, буд. 337, кв. 52. Нова пошта: відділення № 33, м. Харків, вул. Сумська, 124.

Author abstracts article

«TRANSFORMATION PECULIARITIES OF COGNITIVE PROCESSES AND SELF-ACTUALIZATION OF THE SPECIALISTS OF THE EXTREME ACTIVITY PROFILE AFTER COUNSELING PSYCHOLOGY»

written by **Afanasyeva N.** Psychology Doctor (Ph. D.), docent (assistant professor), assistant professor of psychology activity in special conditions of Ukraine National University of Civil Protection, Kharkiv, Ukraine.

Number of references: 4.

The article presents the analysis of the influence of counseling process on cognitive processes and self-actualization of the specialists of the extreme activity profile. There is a specificity of providing psychological support to this type of specialists, which demands to develop some special approaches and to use special strategy: building trust, a secure relationship, building psychological resources, providing opportunities for reactions to traumas, awareness of traumatic experience; integration of traumatized part of an individual with a holistic individual; reforming the system of beliefs and values; understanding of past

events, finding out the positive aspects of the event; development of a new model of behavior, social adaptation, building a new future.

In order to update psych problem, its personification, realizing, reaction and transformation story photos as specially developed psychotechnology of counseling process are used. Also, different psycho techniques: asking questions, active listening, rephrasing, support, empathy etc. are used.

The research showed that the locus of control over failures, troubles, emotional disorders, his/her own biography and personal development has been changed after counseling process; the level of perfectionism has decreased, sense of harmony and completeness in life has increased, the number of internal contradictions and conflicts has decreased; self-awareness of his/her own potential and resources contributing to self-actualization has taken place, emotional tone has improved; satisfaction with family relationships, with colleagues, and other people has increased; personality constructs has also increased, there are values that are inherent to the person, who are achieving self-actualization.