

Саме інтелектуальні здібності виходять на перший план у ситуаціях гасіння пожеж; саме за допомогою цих здібностей начальник караулу ОРС ЦЗ України здатен успішно впоратись навіть із найбільш складним професійним завданням.

4) Загальний рівень інтернальності. Враховуючи, що начальник караулу ОРС ЦЗ України є в більшості своїй керівником, слід відзначити, що і відповідальність на ньому лежить не тільки за тих людей, яких потрібно рятувати під час пожежі, а і за своїх підлеглих, які виконують його накази та у всьому його наслідують. Приймати відповідальність за все, що робиш, за рішення, які приймаєш, – це досить важлива складова професійної успішності начальників караулів ОРС ЦЗ України.

Висновки. Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що найбільш впливовими компонентами, які здебільшого зумовлюють прогностичну цінність визначення успішності професійної діяльності начальників караулів ОРС ЦЗ України, є емоційно-вольовий та інтелектуальний блоки. Представлена прогностична модель є досить достовірною, а отже може бути рекомендована для використання на етапі професійно-психологічного відбору кандидатів на посаду начальників караулів ОРС ЦЗ України та їх подальшого психологічного супроводу, з метою формування та підтримки необхідного рівня професійно-важливих якостей.

## ЛІТЕРАТУРА

Снісаренко А. Г. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Снісаренко Андрій Григорович. – Х., 2011. – 243 с.

## УДК 159.9

*Афанасьєва Н.Є., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ*

## ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ

У статті представлений авторський варіант психотехнології психологічного консультування пожежних-рятувальників. Розроблений підхід спирається на досягнення вітчизняних та зарубіжних психологів. При його створенні були враховані психологічні та поведінкові особливості даної категорії клієнтів. Описано алгоритм інтерпретації біографічної історії клієнта, актуалізації та вербалізації його травматичного досвіду.

*Ключові слова:* психологічне консультування, психотехнологія, пожежні-рятувальники, алгоритм інтерпретації.

В статті представлений авторський варіант психотехнології психологічного консультування пожежних-спасателів. Розроблений підхід ґрунтується на досягненнях вітчизняних і зарубіжних психологів. При його створенні були враховані психологічні та поведінкові особливості даної категорії клієнтів. Описано алгоритм інтерпретації біографічної історії клієнта, актуалізації і вербалізації його травматичного досвіду.

*Ключові слова:* психологічне консультування, психотехнологія, пожежні-спасателі, алгоритм інтерпретації.

**Постановка проблеми.** Пожежні-рятувальники здійснюють свою діяльність в умовах підвищеної відповідальності і ризику, що ставить питання про необхідність проведення для них професійного психологічного консультування та періодичного моніторингу знов виникаючих труднощів. У зв'язку з цим очевидно правильним стає створення та постійне вдосконалення психотехнології консультування рятувальників.

У процесі консультативної роботи з працівниками ДСНС України підтвердилися особливості психологічного портрета рятувальників, описані Ларцевим М.А.: відзначався явно декларований і підкреслений чоловічий стиль поведінки, помірна агресивність, деяке перебільшення труднощів своєї професійної діяльності, заперечення психологічних реакцій на стрес тощо [1; 2]. Рятувальники посилено підтримують романтичний образ сильного і благородного чоловіка, який ні на що не скаржиться – образ рятувальника з великої літери, у найвищому сенсі цього слова, який чітко декларує своєрідну обраність – «ми там були, а ви ні й, отже, вам не дано зрозуміти, що це таке».

Вищевказані особливості значно утруднюють проведення психологічного консультування. Нами були сформовані стратегія і тактика роботи, підібрані спеціальні методи і психотехнічні прийоми, що враховують специфіку особистості та поведінки пожежних-рятувальників.

**Метою** статті є опис і обґрунтування психотехнології психологічного консультування пожежних-рятувальників.

**Виклад основного матеріалу.** У психологічному консультуванні пожежних-рятувальників нами використовувалася наступна стратегія:

- створення зони довіри, встановлення безпечного контакту;
- створення ресурсного стану;
- отреагування 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 людини цікавої і творчої; необхідно захоплюватися ним, відкрито приймати його

відповіді і міркування про себе. На цьому етапі не застосовуються ніякі техніки, не зачіпається травматичний матеріал, розмова ведеться про сім'ю, про дитинство, інтереси – клієнт повинен відчути себе в безпеці; досить використовувати приєднання і ведення.

Після встановлення довірчого контакту свій стан пожежних-рятувальників суб'єктивно описують, як зниження інтересу до проблем повсякденного життя, кажуть про труднощі взаєморозуміння в сім'ї, відзначають підвищену дратівливість, спалахи гніву. На питання, якими засобами психологічного розвантаження вони знімають напругу, в більшості випадків звучала відповідь – алкоголем.

На другому етапі психологічного консультування, для щадного й обережного доступу до травмуючого досвіду клієнта, нами застосовувалися техніки, спрямовані на створення і розширення ресурсної зони клієнта. Виходячи з того, що у пожежних-рятувальників, як правило, відзначається наявність синдрому стомлення, виснаження, а утримання травматичного матеріалу також вимагає великої кількості психічних зусиль, робота зі створення ресурсу є найважливішим етапом у психологічному консультуванні даної категорії клієнтів.

Як ознаки наростання ресурсу, ми розцінюємо зниження напруженості, настороженості, понадконтроля, зниження рівня тривожності у клієнта. Вже на цьому етапі роботи відбувається актуалізація спогадів про травму і можливо отреагування психотравмуючого досвіду.

Одним з важливих етапів роботи була робота з помилковими переконаннями клієнтів. Основне помилкове переконання пожежних-рятувальників – «справжні чоловіки не можуть і не мають право бути слабкими і скаржитися». Часто зустрічалося почуття провини за передбачувану помилку у своїй роботі, «не зробив усього можливого». Такі переконання повинні бути трансформовані в істинні.

У психологічному консультуванні пожежних-рятувальників виявляється специфіка, пов'язана з відсутністю запиту на психологічну допомогу при наявності великої кількості психологічних проблем, що створюють дискомфорт, що знижують ефективність діяльності та якість життя даної категорії клієнтів. Для того щоб проблемне поле особистості було усвідомлено і переструктуровано, необхідна вербалізація подієвого ряду, усвідомлення і відреагування почуттів, виникнення феноменів катарсису і інсайта, що можливо тільки в процесі діалогічного спілкування з консультантом. Складність організації даного процесу змусила нас створювати нові психотехнічні прийоми, стимулюючі оповідну функцію рятувальників. Для того щоб персоніфікувати проблему, зробити її видимою, дати їй назву і поговорити про те, як вона впливає на життя ми використовували сюжетні фотографії. Це набір фотознімків, на яких відображені різні епізоди життя і діяльності, за допомогою яких можна активізувати вербалізацію біографічного контексту клієнта, ви-

значити рівень проблематизації, актуальні труднощі, вичленити той зміст психіки, який є травмуючим на даний момент часу і вимагає психологічного опрацювання за допомогою психологічного консультування. Клієнту пропонується набір знімків (50 штук), з якого він повинен обрати 5-7, що викликали у нього найбільш сильну емоційну реакцію будь-якої модальності. Далі йому пропонується описати те, що він бачить, у «розширеній» версії. Тобто розповісти, що передувало відбитим кадрам, що відбувається зараз і що, на думку клієнта, відбуватиметься далі, чим ситуація завершиться. Для актуалізації власного досвіду клієнта, використовуються різні психотехнічні прийоми: задавання питань, активне слухання, перефразування, підтримка, емпатія і т.п. Основним завданням даного етапу консультування є отримання максимальної кількості емоційно забарвленої біографічної інформації. У цьому випадку фотографічні знімки виступають у ролі певного стимулу, активізуючого асоціативні зв'язки між «картинкою» і власним досвідом.

Відтворений і вербалізований за допомогою сюжетних фотографій травматичний досвід дозволив нам отримати доступ до тих особистісних феноменів, які потребують трансформації та оптимізації. У процесі актуалізації біографічної історії відбувається відділення людини від проблеми, винесення її зовні (екстерналізація) створює простір, вільний від проблем, дозволяє подивитися на ситуацію з боку, проявитися знанням, умінням і здібностям, які раніше перебували у проблемному полі. У результаті пожежні-рятувальники звільняються від деструктивного впливу почуття провини, сорому і можуть взяти відповідальність за свої вчинки і трансформацію. Прояснюються смисли, цінності, наміри, мрії і можливості людини, простежується історія їх виникнення та розвитку. В результаті 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.

Історії, які клієнт розповідає про себе, є потужним інструментом для розуміння й осмислення життя, так як вони визначають, що саме він відзначає і запам'ятовує і, отже, те, як він оцінює минуле і дивиться в майбутнє. Якими саме будуть ці історії, залежить від того, на які події на сюжетних фотографіях клієнт звернув увагу, як зв'язав їх між собою, який сенс їм надав, якою мірою ідентифікувався і вклав особистісний сенс в відтворену розповідь.

У результаті консультант прагне допомогти клієнтові побачити досвід, який не відповідає проблемній історії, відкрити альтернативні знання та вміння, які містяться в цих виразах досвіду, створити з раніше «невидимих» подій історії про себе і свою ідентичність, відповідно до переважаючих для клієнта способів життя. Він повинен відчувати себе творцем свого життя, здатним впливати на нього, змінювати негативні

уявлення про себе і формувати нове, позитивне ставлення до себе.

Для створення альтернативної історії необхідно звертати увагу і акцентувати увагу клієнта на унікальних епізодах його життя. Це все те, що не вписується у проблемно насичену історію і не підтримує проблему. До унікальних епізодів можуть бути віднесені наміри, плани, дії, висловлювання, переконання, якості, бажання, мрії, думки, погляди, здібності, рішення тощо. Вони можуть знаходитися у минулому, сьогоденні й майбутньому. По мірі знаходження все більшої кількості унікальних епізодів складається наповнена змістом, насичена альтернативна історія, яка є «антипроблемною».

### **Алгоритм аналізу змісту історії**

При обробці змісту отриманих історій, ми поділяємо всю інформацію на дії, здійснювані героєм, тобто «ключовою фігурою» оповіді, персонажем, з яким, як правило, ідентифікується клієнт, і дії, здійснювані середовищем.

1. «Герой», головний персонаж. Перша частина аналізу історії спрямована на виділення персонажа, з яким суб'єкт ідентифікує себе. Це персонаж, яким оповідач, очевидно, зацікавлений, чия точка зору розглядається, чий почуття і мотиви найбільш тонко описуються. Він (або вона), зазвичай, єдиний, хто підходить клієнту за своїми індивідуальними якостями, статтю, віком, положенню або ролі, хто розділяє деякі його почуття і цілі. Персонаж, званий «Героєм» (незалежно від того чоловік це чи жінка), зазвичай, це персон (або одна з персон), зображених на фотографії і яка відіграє центральну роль у ситуації, що відбувається, яка з'являється з самого початку і зацікавлена в розвитку подій.

Якщо більшість історій мають більше одного персонажа, це, як правило, означає, що: ідентифікація суб'єкта може змінюватися протягом історії; дві сили в особистості суб'єкта можуть бути представлені в якості двох різних персонажів. Тут ми можемо говорити про внутрішній конфлікт; клієнт може розповісти історію, в якій персонаж розповідає або чує про події, які сталися з іншим персонажем (до якого він відчуває симпатію).

Клієнт може ідентифікуватися з персонажем протилежної статі й, таким чином, висловлювати частину своєї особистості. (У випадках з чоловіками це говорить про сильну жіночу складову, а у випадках з жінками про сильну чоловічу складову).

Нарешті, може не бути очевидного героя, кожен з персонажів виділений однаково добре. У цьому випадку він не є компонентом особистості клієнта, а є частиною середовища. Клієнт, іншими словами, не ідентифікує себе з головним персонажем. Описує його як сторонній спостерігач.

2. Мотиви, тенденції та почуття героїв. Наступне завдання інтерпретації – огляд великої кількості деталей кожного з персонажів. Консультант вільний у виборі варіантів опису або визначенні реакції героїв. Він може аналізувати поведінку, використовуючи концептуальні схеми,

що виявляють психологічні варіації, а може обійтися виділенням декількох значущих рис. Це завжди залежить від того, що потрібно дізнатися про клієнта.

3. Сили, що діють в оточенні героя. Консультант відстежує не тільки деталі, але і всю картину цілком, особливо відносини з персонажами, які перебувають у конфронтації з героєм. Тут потрібно фіксувати особливості, інтенсивність і частоту, відзначати відсутність значущих спільних елементів. Спеціальної відмітки вимагають фізичні об'єкти та інші персонажі, яких немає на фотографії, але вони присутні в історії клієнта. Потрібно відзначати повторювані характерні особливості персонажів, з якими герой має справу.

4. Вихід. Наступне важливе питання, на яке треба звернути увагу консультанту, це порівняння сили витікаючої від героя з силою впливу середовища. Розглядаючи кожен подію, кожен взаємодію обставин і потреб з точки зору героя, консультант повинен оцінити кількість труднощів і зусиль, у взаємозв'язку з досягненням успіху або крахом, і оцінити яке співвідношення щасливих і нещасливих випадків?

5. Тема. Взаємодія потреб героя і впливів середовища разом з результатом (успіх або невдача) складають просту тему. Комбінація простих тем, об'єднується або формує комплексну тему. Якщо термін використовують точно, то він позначає абстрактну структуру ситуації епізоду, коли його вживають недбало, він позначає сюжет, лейтмотив, тему, осьову лінію історії.

Розглядаючи героя і середу роздільно, як це ми зробили в загальних рисах, слід приділити увагу порушенню цих двох фундаментальних елементів у кожному конкретному випадку. Це, однак, буде марно, якщо не відомо, що декларується героєм, наскільки він стурбований, наскільки активний, чим жертвує, якщо не буде досліджено оточення з численними зв'язками між домінуючими фігурами. Коли консультант досяг необхідного рівня розуміння цих відносин, він має право з'єднати їх в єдину картину, і робити це слід, обираючи виявлені потреби високого рівня, по черзі, і відзначати впливи середовища, з якими вони найбільш пов'язані в розказаній історії. Після, слід простежити, з якими потребами та емоціями пов'язані впливи середовища, що найбільш часто зустрічаються. Таким чином, у консультанта, зрештою, вийде список найбільш значущих тем, які є значущими в окремих ситуаціях за рахунок своєї винятковості, яскравості, інтенсивності та рівня пояснень.

Можна зробити загальний тематичний аналіз, тобто розглядати кожен історію цілком і виділяти головні й другорядні теми, сюжети, підсюжети.

6. Інтереси і відносини. Вони розглядаються роздільно, так як автор проектує свої інтереси і відносини не тільки на героїв, а й на вибір теми історії та на спосіб її розвитку.

7. Тематична реконструкція образу світу клієнта. Це спосіб цілісної інтерпретації історій, який поєднує і узагальнює всі попередні етапи, підхід заснований на застосуванні до історій клієнта методів семантичного аналізу художніх текстів. Всі історії одного клієнта розглядаються як один текст. Завдання полягає в тому, щоб виділити тему – семантичний інваріант тексту.

а. Парадигматична структура являє собою систему смислових пучків, що є змістовною основою тексту. Ці пучки є компонентами теми, які виділяються на основі зіставлення схожих фрагментів тексту. При цьому, чим вище ступінь абстракції, необхідна для виявлення інваріантного компонента, тим більше варіантів має бути розглянуто для його остаточної фіксації. Крім компонентів, розглядаються смислові зв'язки між ними. Парадигматична структура теми містить, як правило, не більше 10-12 компонентів.

б. Опозиційна структура – це набір смислових протиставлень, які відносяться як до характеристики персонажів, так і до інших компонентів теми. Полюса опозицій зазвичай пов'язані з оцінним виміром: позитивний полюс зазвичай розміщується праворуч, а негативний зліва, не враховуючи випадків амбівалентної оцінки одного або обох полюсів.

в. Синтагматична структура – це типовий ланцюг, послідовність подій в історіях, послідовність розвитку сюжету. Ланки ланцюгів відображають стабільні ситуації та їх зміни – події. За своєю будовою ланцюги діляться на лінійні, що сходяться, розходяться і змішані. Для розбіжних ланцюгів фіксують диференціальні чинники, відповідні тому чи іншому результату.

г. Просторова структура – це стійке розчленовування світу, спостережуване в історіях. Структуру складають зони – частини простору, зчленовані з певними змістами, переходи – переміщення персонажів з однієї зони в іншу, вторгнення – насильницькі зміни змісту зони, бар'єри – перешкоди, що заважають переходу або вторгнення. Зоною може бути міфічний або фантастичний простір, а також простір мрій, фантазій, страхів (ментальні зони) або зони абстрактного характеру, розмиті у дійсному просторі.

д. Актантна структура описує персонажів історій і їх взаємини.

Створення і використання даного підходу пов'язані із специфікою роботи з даною категорією клієнтів, про яку ми говорили раніше. У більшості випадків психологічного консультування відзначалися труднощі розуміння (усвідомлення) власних проблем клієнтом на особистісному рівні, порушення критичності до себе і ситуації, адекватність сприйняття представленої консультантом інформації тощо.

**Висновки.** Психотехнологія психологічного консультування створена з урахуванням таких особливостей пожежних-рятувальників: пожежні-рятувальники є «умовно готовими» до переживання надзвичай-

них ситуацій, вони знаходяться в постійній напрузі; у пожежних-рятувальників відсутній запит на психологічну допомогу; у пожежних-рятувальників високий рівень самоконтролю; вони посилено підтримують романтичний образ сильного і благородного чоловіка. Саме тому традиційні підходи до консультування даної категорії клієнтів були нами істотно модифіковані.

Перспективи подальшого дослідження. Наступним кроком є розробка методів аналізу логічної структури історії клієнта та змістовних (факультативних) показників.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ларцев М.А. Психофизиологический профессиональный отбор и периодический психофизиологический контроль персонала аварийно-спасательных формирований: [методические рекомендации] / Ларцев М. Л.–М.: ВЦМК «Защита». 1996. – 60 с.

2. Ларцев М.А. Психофизиологическое обеспечение участников ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: [практическое руководство / под ред. члена-корреспондента РАМП С.Ф.Гончарова].– М.: ФГУ «ВЦМК «Защита», 2005. – 212 с.

## УДК 159.9

*Боснюк В.Ф., к. психол. н., старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ;*

*Титаренко А.В., к. психол. н., заступник начальника факультету оперативно-рятувальних сил НУЦЗУ*

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ З ЗАХИСНО-КОПІНГОВОЮ ПОВЕДІНКОЮ РЯТУВАЛЬНИКА

У статті розглянуто ресурсний підхід до подолання стресу. Охарактеризовано дімезіональний підхід до вивчення емоційного компоненту особистості. Представлено структурну модель емоційного ресурсу рятувальників. Показані особливості взаємозв'язку захисно-копінгової поведінки з показниками емоційного ресурсу особистості.

*Ключові слова:* емоційний ресурс, захисно-копінгова поведінка, рятувальник.

В статье рассмотрено ресурсный подход к преодолению стресса. Охарактеризованы димезіональный подход к изучению эмоционального компонента личности. Представлена структурная модель эмоционального ресурса спасателей. Показаны особенности взаимосвязи защитно-копингового поведения с показателями эмоционального ресурса личности.

*Ключевые слова:* эмоциональный ресурс, защитно-копинговое поведение, спасатель.