

Особливості трансформації когнітивних ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Afanaseva N. Y. Transformation peculiarities of cognitive processes and self-actualization of the specialists of the extreme activity profile after counseling psychology / N. Y. Afanaseva // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 38. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 28–37.

N. Y. Afanaseva. 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. It is stated that 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, psyche problems, psychotechnology of counseling process, cognitive processes, irrational persuasion, self-actualization.

Н. С. 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. Зазначено, що існує специфіка надання психологічної допомоги цій 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 із зовнішнього на внутрішній; знизився рівень перфекціонізму; підвищилося відчуття повноти і гармонійності життя; знизилася кількість внутрішніх протиріч і конфліктів; відбулося повніше 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, 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.

Психологічне консультування окреслених 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, ставнів, 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 у 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. Онищенко, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко та ін.). Але в сучасній практичній психології дотепер нерозробленими залишалися, зокрема, питання здійснення 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 така 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 у сприйнятті клієнта як унікальної та творчої особистості. На цьому етапі не застосовуються ніякі техніки, не зачіпається травматичний матеріал, розмова ведеться про сім'ю, 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 тощо. Для щадного й обережного доступу до травмуючого досвіду клієнта застосовуються техніки, спрямовані на створення та розширення ресурсної зони особистості. Як ознаки наростання ресурсу

розцінюються зниження напруженості, сторожкості, надконтролю, зниження рівня тривожності у клієнта. На цьому етапі роботи відбувається актуалізація спогадів про травму і можливе відреагування психотравмуючого досвіду.

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

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

Одним із таких прийомів є використання сюжетних фотографій, яке дає змогу персоніфікувати проблему, зробити її видимою, дати їй назву та поговорити про те, як вона впливає на життя. Відображені на фотознімках культурні та соціальні символи, кінесико-проксемічні моделі взаємодії повідомляють про статусно-рольові, ґендерно-вікові, ціннісно-сміслові особливості зображених на них людей. Ця 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 загалом 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), із яких він повинен вибрати 5–7, що викликали в нього найсильнішу 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, відбуватиметься далі, чим завершиться ситуація.

Для актуалізації власного досвіду клієнта використовуються різні психотехнічні прийоми: задавання запитань, активне слухання, перефразування, підтримка, емпатія тощо. Основне завдання цього етапу консультування – 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, які супроводжують показ фотографій, часом вельми вигадливі та барвисті, що не тільки підсилює вплив зорових образів, але і дозволяє висловити повніше та 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 цією 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 тощо.

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 зі сторони, дає змогу проявитися знанням, умениям і здібностям, які раніше перебували в проблемному полі. У результаті клієнти звільняються від деструктивного впливу почуття провини, сорому і можуть узяти відповідальність за свої вчинки і трансформацію. Прояснюються смисли, цінності, наміри, мрії та можливості людини, простежується історія їх виник-

нення і розвитку. Врешті-решт формується «безпечна територія ідентичності», людина може подивитися на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від безпосереднього пережитого (як правило, травмуючого) досвіду і здійснювати усвідомлений вибір, змінюючи своє життя в бажану сторону.

У дослідженні брали участь фахівці екстремального профілю діяльності: пожежники-рятувальники у кількості 185 осіб, віком 20–42 роки, зі стажем роботи від 1 місяця до 20 років, що проходять службу в рятувальних підрозділах різних областей України (Харківська, Київська, Дніпропетровська, Одеська, Чернігівська, Житомирська); інспектори патрульної поліції м. Харкова у кількості 35 осіб, віком 22–30 років, зі стажем роботи від 1 місяця до 2 років; інспектори Харківського прикордонного загону Східного регіонального управління Прикордонної служби України у кількості 25 осіб, віком 23–35 років, зі стажем роботи від 1 місяця до 5 років. 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 чинниками, 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 і є утвореннями, що заміщають нестачу внутрішньої впевненості та внутрішньої підтримки у клієнта.

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

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 надстурбованість (AO)» ($p \leq 0,05$); «Залежність від інших (D)» ($p \leq 0,01$); «Безпорадність щодо змін (HC)» ($p \leq 0,01$); «Бездоганність (P)» ($p \leq 0,001$).

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 у схваленні (IBT)	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 (BP)	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 надстурбованість (AO)	8,2±2,8	6,0±2,1	2,31	0,05
Уникнення проблем (PA)	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 (HC)	7,3±2,5	4,4±1,6	3,05	0,01
Бездоганність (P)	8,5±2,9	4,7±1,7	3,99	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 у здатність об'єктивно оцінювати ресурси й 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 із зовнішнього на внутрішній. Стала менш вираженою заклопотаність можливими небезпеками, яким необхідно запобігати, а також потреба в сильній і авторитетній особі, 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 відображено в таблиці 2.

Отримано значущі відмінності за шкалами: «Життєва самореалізація» ($p \leq 0,01$ за критерієм Стьюдента), «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. Загалом підвищилася ефективність організації та перебігу життєвого процесу.

Таблиця 2

Показники конструктивності особистості клієнтів до та після психологічного консультування (ПК) (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

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 наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники шкал самоактуалізації клієнтів до та після психологічного консультування (ПК) (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 у 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: зміну локусу контролю щодо невдач, неприємностей, емоційних розладів, власної біографії та саморозвитку із зовнішнього на внутрішній; зниження рівня перфекціонізму; підвищення відчуття повноти і гармонійності життя; усвідомлення власного потенціалу та ресурсів; підвищення ефективності організації та перебігу життєвого процесу; підвищення рівня емоційного комфорту; підвищення загальної конструктивності особистості.

Перспективою подальших досліджень цієї проблеми є розробка питання вдосконалення способів визначення психологічних утруднень фахівців екстремального профілю діяльності на ранніх етапах виникнення, що дасть змогу ефективніше 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 / Н. Є. Афанасьєва // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка,

- Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – № 1 (5). – С. 24–30.
2. Афанасьева Н. С. Психотехнологія консультування пожежників-рятувальників / Н. С. Афанасьева // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – Харків : НУЦЗУ, 2015. – Вип. 18. – С. 21–28.
 3. Иванова Н. Л. Социальная идентичность и профессиональное становление личности : монография / Н. Л. Иванова. – Москва : Аверс-Пресс, 2005. – 150 с.
 4. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2003. – 96 с.: ил.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Afanas'jeva N. Je. Organizacija psihologichnogo konsul'tuvannja fahivciv ekstremal'nogo profilju dijal'nosti / N. Je. Afanas'jeva // Problemy suchasnoi' psihologii' : zb. nauk. prac' Derzhavnogo vyshhogo navchal'nogo zakladu «Zaporiz'kyj nacional'nyj universytet» ta Instytutu psihologii' im. G. S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny / za red. S. D. Maksymenka, N. F. Shevchenko, M. G. Tkalych. – Zaporizhzhja : ZNU, 2014. – № 1 (5). – С. 24–30.
2. Afanas'jeva N. Je. Psyhotehnologija konsul'tuvannja pozhezhnyh-rjatuval'nykiv. Problemy ekstremal'noi' ta kryzovoi' psihologii' : zb. nauk. prac' / N. Je. Afanas'jeva. – Harkiv : NUCZU, 2015. – Vyp. 18. – S. 21–28.
3. Ivanova N. L. Social'naja identichnost' i professional'noe stanovlenie lichnosti : monografija / N. L. Ivanova. – Moskva : Avers-Press, 2005. – 150 s.
4. Kopytin A. I. Trening po fototerapii / A. I. Kopytin. – Sankt-Peterburg : Izdatel'stvo «Rech'», 2003. – 96 s.: il.

Received June 19, 2017

Revised July 20, 2017

Accepted August 22, 2017