

УДК 159.9.001

**Афанасьєва Н. Є.,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології діяльності  
в особливих умовах,  
Національний університет  
цивільного захисту України  
E-mail: Afanaseva\_Natali@ukr.net

## КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено концепцію психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності. Визначено основні психологічні утруднення, які інтегровані у три категорії: інтимно-особистісні, екзистенціальні та проблеми професійного розвитку. Розроблено стратегію та психотехнологію консультування фахівців, що мають різні проблеми. Оцінка ефективності запропонованої технології консультування довела, що у сфері міжособистих стосунків відбулася оптимізація зовнішніх та внутрішніх аспектів взаємин; у емоційній сфері – підвищення стресостійкості, емоційного тону та комфортності; послаблення депресивної, астеничної, посттравматичної симптоматики; у когнітивній сфері – підвищення загальної конструктивності, гармонійності особистості; збільшення кількості використання конструктивних стратегій подолання стресу; у поведінковій сфері – оптимізація локусу контролю, агресивності, організації та перебігу життєвого процесу.

**Ключові слова:** психологічне консультування, фахівці екстремального профілю, психологічні утруднення, запити, психотехнології.

The article presents the author's way of psychological technique for psychological consulting of the specialists of extreme profile of activity. Elaborated approach is based on results of domestic and foreign scientists' research. While developing this approach the specific features of psychological behavior of this category of clients were taken into account. The evaluation of the effectiveness of the proposed consulting technology has proven that in the field of interpersonal relations an optimization of external and internal aspects of relations took place; in the emotional sphere – increase of stress, emotional tone and comfort; relaxation of depressive, asthenic, posttraumatic symptomatology; in the cognitive sphere – the increase of

overall constructivity, harmony of personality; increasing the use of constructive strategies for stress relief; in the behavioral field – optimization of the control loci, aggressiveness, organization and implementation of the life process.

**Key words:** *psychological counseling, specialists of extreme profile, psychological difficulties, inquiries, psychotechnologies.*

**Постановка проблеми.** Реформування силових структур України, зміна виконуваних завдань у зв'язку зі складною геополітичною та економічною ситуацією висувають все вищі вимоги до працівників екстремального профілю діяльності. У зв'язку з цим виникла необхідність, по-перше, теоретичного осмислення практики психологічної допомоги фахівцям екстремального профілю діяльності, що активно розвивається; по-друге, професіоналізації галузей надання психологічної допомоги, зокрема, психологічного консультування для мінімізації можливих спотворень їх методів і підходів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На даний момент у психології виокремлюються дві наукові позиції щодо визначення психологічного консультування. Згідно з першою, психологічне консультування є формою застосування знання з метою постановки психологічного діагнозу, надання психокорекційної, профілактичної, психотерапевтичної, професійної допомоги і т. д. (А. Ф. Ануфрієв, А. Г. Лідерс, М. М. Обозов та ін.). Відповідно до другої, психологічне консультування є самостійним, особливим видом надання психологічної допомоги (Г. С. Абрамова, А. Ф. Копійов, А. А. Ласигін, І. М. Расказова, В. В. Столін та ін.). Ми підтримуємо позицію про самостійність психологічного консультування, яку обґрунтовуємо та розвиваємо у своїй роботі.

Основні цілі, завдання, зміст консультування у пострадянській психології розглядаються в духовно-орієнтованому (Т. А. Флоренська), проблемно-орієнтованому (С. В. Васьківська, П. П. Горностай), психосемантичному (О. Ф. Бондаренко) підходах. Як систему психологічного впливу консультування представляють Ю. Є. Альошина, К. Є. Данилін, О. М. Дубовська та ін. Деонтологічним аспектам психологічного консультування присвячені праці О. М. Голунова, А. Ф. Копійова та ін.

У вітчизняній психології проблеми психологічного консультування та допомоги розглядалися у працях О. Ф. Бондаренка, І. С. Булах, Л. Ф. Бурлачука, С. В. Васьківської, С. О. Гарькавця, П. П. Горностая, О. С. Кочаряна, В. У. Кузьменко, В. О. Лефтерова, Н. В. Оніщенко, О. Ю. Осадько, Є. О. Помиткіна, Н. Д. Потапчук, Д. В. Солошенко,

Р. М. Ткач, О. М. Усатенко, Р. П. Федоренко, Г. О. Хомич, К. І. Шкарлатюк, Т. С. Яценко та ін.

Особливої уваги психологів потребують фахівці екстремального профілю діяльності, які працюють в умовах підвищеної відповідальності і ризику, що ставить питання про необхідність проведення для них професійного психологічного консультування та періодичного моніторингу труднощів, які постійно виникають знову.

**Виокремлення невирішених раніше частин проблеми.** У сучасній вітчизняній науці дотепер була відсутня цілісна структурована концепція психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності, яка дозволила б критично переосмислити та переробити існуючі світові теоретичні та практичні напрацювання.

**Мета статті** – представити концепцію психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічне консультування є самостійною та унікальною галуззю психологічної практики, що визначається специфікою предмета, цілей, завдань, психотехнологій, професійної ролі психолога тощо. Змістом консультування є надання допомоги особистості у прийнятті власних переживань і переведенні їх з рівня проблеми на рівень зцілення, зростання, підвищення творчого потенціалу та усвідомленості життя.

Загальною проблемою дослідження є розробка теоретичних, методологічних основ і прикладних програм надання психологічної допомоги фахівцям екстремального профілю діяльності у форматі консультування, визначення структури та змісту консультування як цілісної системи та феноменологічного процесу.

У дослідженні брали участь фахівці екстремального профілю діяльності: пожежні-рятувальники віком 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; інспектори патрульної поліції м. Харкова віком 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 віком 23–35 років, зі стажем роботи від 1 місяця до 5 років, у кількості 25 осіб. Вибірка формувалася методом репрезентативного моделювання.

Теоретико-методологічною основою концепції психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності є інтегративний підхід, який передбачає вільне оперування багатовимірним знанням, пов'язаним з найбільш продуктивно працюючими в проблемній області теоріями і їх діагностичним, психотехнічним інструментарієм.

В інтегративній парадигмі особистість розуміється як складна, відкрита, багатокomпонентна система, яка здатна підтримувати гомеостазіс, ефективну взаємодію з середовищем, здатна до адаптації, саморозвитку та генерування нових структур відповідно до ситуації та умов існування.

Інтегративний підхід у психології полягає в тому, що суперечності різних теоретичних напрямків знімаються в рамках принципу додатковості, згідно з яким ці напрямки не виключають, а доповнюють один одного, оскільки досліджують принципово різні рівні людського буття.

Методологічні принципи інтегративного підходу не є сукупністю певних правил, які визначають процес та результат психологічного консультування, а є скоріше напрямком професійного мислення, філософської та психологічної тенденцією, що має практичне застосування.

Основна філософська передумова інтегративного підходу полягає в переконанні, що можливості людини набагато більші тих, які проявляються в її повсякденному житті, де вона, перебуваючи в хілотропічному стані, ототожнена зі своїм тілом і «Его». Ця помилкова ідентифікація є причиною несправжнього, нездорового і незадовільного способу життя і основним джерелом емоційних і психосоматичних порушень [5].

Розвиток дистресових симптомів, які не мають органічних причин, розглядається як показник того, що людина дійшла до межі в знищенні та обмеженні своєї природи. Однак криза включає одночасно можливість для зцілення через інтеграційні процеси відновлення внутрішньої цілісності та перетворення всієї життєвої ситуації. Виникаючі симптоми відображають спроби організму звільнитися від наслідків стресів і травматичних ситуацій і, тим самим, досягти цілісного стану через інтеграцію.

Теоретичні розробки інтегративного підходу в психології мають наступні якості: високий динамізм; відкритість; багатоаспектність; тісний зв'язок з практикою.

«Стратегія інтегративного підходу полягає у дослідженні природи людини через інтегрування, синтез різних традицій, підходів, логік, діагностичного та психотехнічного інструментарію, при збереженні їх автономії в подальшому розвитку. Це створює можливість якісно іншого дослідження, яке передбачає включення в площину аналізу аспектів множинності, діалогічності, багатовимірності психічних феноменів» [5, с. 39].

Практичні методи психологічного консультування з використанням інтегративного підходу включають в себе широкий спектр психологічних технік, загальним для яких є використання особистісного ресурсного потенціалу.

Розроблена у дослідженні Концепція психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності представляє собою систему наукових поглядів на розуміння сутності, змісту, технології та організації процесу консультування (Рис. 1.). Сутність консультування полягає в тому, що це є процес продуктивної взаємодії між психологом та суб'єктом його професійної діяльності; зміст – надання допомоги психічно здоровій особистості в дослідженні, проясненні та вирішенні актуальних труднощів в емоційній, когнітивній, поведінковій та комунікативній сферах; технологія – усвідомлення та зміна клієнтом його деструктивних, ірраціональних переконань, почуттів, станів, поведінки; формування нових підходів до переробки досвіду для профілактики рецидивів та підвищення якості життя; організація процесу – необхідність врахування наступних аспектів: короткостроковість; результативність допомоги вже у момент її надання; можливу відсутність мотивації клієнта на отримання психологічної допомоги; облікованість контексту психологічної роботи.

Діяльність в екстремальних умовах характеризується:

- планомірністю, оскільки виникнення екстремальних ситуацій та екстремальних чинників є очікуваним;
- вплив чинників екстремальних умов діяльності є доволі тривалим;
- основний мотив професіоналів – виконати свої обов'язки. На відміну від потерпілих, свідків та учасників надзвичайної ситуації, мотив самозбереження є супутнім і часто пригнічується;
- поведінка, як правило, усвідомлюється та контролюється;
- активність обумовлена внутрішніми установками професіонала;
- підготовка до діяльності проводиться завчасно і перманентно [1; 2; 3; 4].

Екстремальні умови професійної діяльності, численні чинники ризику, висока відповідальність і значущість праці означених фахівців призводять до виникнення психологічних проблем, зниження тривалості й якості їхнього життя, обумовлюючи високий рівень психосоматичної патології.

На першому етапі емпіричного дослідження проводилося попереднє тестування, метою якого було визначення психологічних утруднень фахівців екстремального профілю діяльності (Рис. 1 на с. 12).

Всі психологічні утруднення інтегруються у запити, які було визнано можливим розподілити по трьом загальним категоріям: інтимно-особистісні проблеми (сімейні, сексуальні, міжособистісні, самооцінні тощо); екзистенційні (провина та сором, кризи професійного та особистісного розвитку, аутоагресія, депресія, страхи, тривога тощо); проблеми професійного розвитку (адаптація, професійні

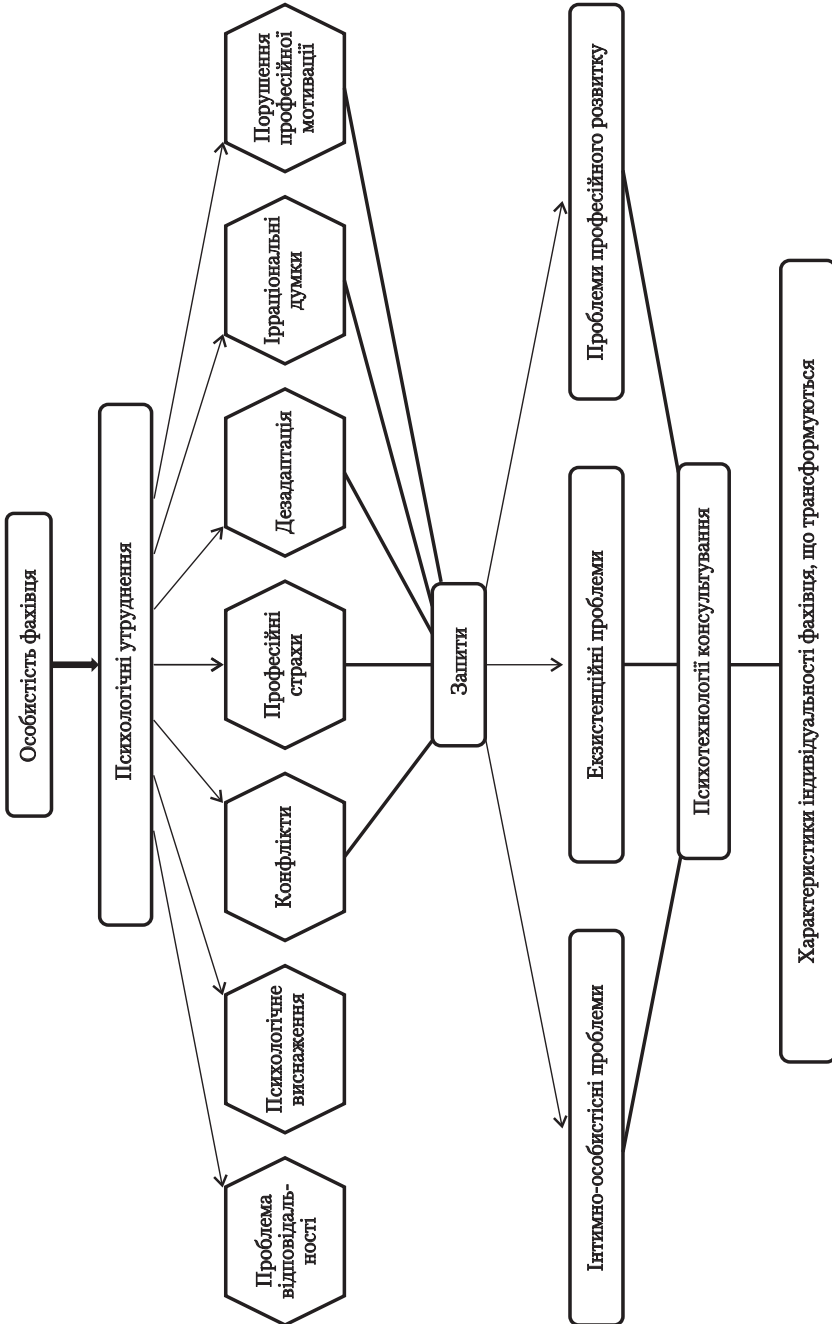


Рис. 1. Концептуальна модель психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності

деформації і деструкції, адикції, психосоматичні порушення, обесивність тощо).

Для кожної категорії запитів розроблено психотехнологічні прийоми консультування, які сприяють вирішенню саме цієї групи утруднень, що відображено у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Психотехнологічні прийоми консультування фахівців екстремального профілю діяльності залежно від специфіки запитів**

<b>Категорія запиту</b>	<b>Психотехнологічні прийоми консультування</b>
Інтимно-особистісні проблеми	Активне емпатичне слухання
	Перефразування висловлювань клієнта
	Відображення почуттів
	Приєднання почуттів до змісту висловлювань
	Відображення консультантом власних почуттів
Екзистенційні проблеми	Активізація усвідомлюваності
	Зміна неконструктивних когнітивних схем та моделей
	Підтримка клієнта у його послідовному змінненні
	Відновлення адекватного відображення дійсності
	Оптимізація часової перспективи
Проблеми професійного розвитку	Освоєння прийомів вольової та емоційної саморегуляції
	Оптимізація професійної ідентичності та «Я-концепції» фахівця
	Підвищення комунікативного потенціалу
	Опрацювання проблеми професійної мотивації, її сенсів для фахівця
	Підвищення цінності професійної діяльності для особистості
	Активізація самоактуалізаційних процесів

Сучасна психологічна практика використовує певні уніфіковані критерії оцінки ефективності (результативності, продуктивності) процесу консультування, до яких належать: психологічні особливості консультанта (емпатія, інтерес до клієнтів, рівень особистої зрілості та психологічного здоров'я); індивідуальні характеристики клієнта (мотивація до змін, рефлексивність, відкритість, відповідальність); особливості

взаємодії клієнта та консультанта (довіра, відкритість, ясний контракт); стійкість, тривалість та значущість змін у клієнта (збільшення усвідомлюваності відносно себе, проблеми, способу її вирішення, які тривають протягом життя) тощо. Складність оцінки ефективності консультування за цими критеріями полягає, в першу чергу, в тому, що вони занадто загальні. Крім того, не існує розробленого верифікованого психодіагностичного інструментарію, котрий допоміг би всебічно оцінити кожний з виділених параметрів. Також слід відзначити, що у кожному окремому випадку консультування виникають власні феномени, навіть появу яких перебачити досить складно, а оцінити наслідки їх виникнення ще складніше, бо існує безліч пролонгованих ефектів.

У цій роботі в якості критеріїв ефективності консультування фахівців екстремального профілю діяльності використовуються: суб'єктивна оцінка клієнта, оцінка консультанта, статистично значущі змінення показників тих характеристик, якостей, властивостей, які більшою мірою піддавалися психологічним впливам у процесі консультування.

Оцінка ефективності психологічного консультування фахівців екстремального профілю показала: у сфері між особистих стосунків відбулася оптимізація зовнішніх та внутрішніх аспектів взаємин; у емоційній сфері – підвищення стресостійкості, емоційного тону та комфортності; послаблення депресивної, астеничної, посттравматичної симптоматики; у когнітивній сфері – підвищення загальної конструктивності, гармонійності особистості; збільшення кількості використання конструктивних стратегій подолання стресу; у поведінковій сфері – оптимізація локусу контролю, агресивності, організації та перебігу життєвого процесу.

**Висновки.** Концепція психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності спирається на загальнонаукову тенденцію використання інтегративної методології та феноменологічного підходів. Верифікація концепції психологічного консультування дозволила виокремити феномени психічного, що підлягають трансформації та оптимізації в результаті його застосування. А саме: комунікативна компетентність, емоційна стійкість та стресостійкість, локус контролю, адаптаційні процеси, копінг-стратегії, професійна мотивація, драйверна поведінка, ставлення до себе та самооцінка, самоактуалізаційні процеси.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у вирішенні питань вдосконалення способів визначення психологічних утруднень фахівців екстремального профілю діяльності на ранніх етапах їх виникнення, що дасть можливість ефективніше застосовувати різні види психологічної допомоги, у тому числі й психологічне консультування.



### Список використаних джерел

1. Артюшин Л. М. Праця в особливих умовах / Л. М. Артюшин, С. П. Мосов, О. Р. Охременко. – Київ: НАОУ, 2004. – 94 с.
2. Белик Я. Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: научно-аналитический обзор / Я. Я. Белик. – М.: Академия МВД СССР, 1988. – 47 с.
3. Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Е. В. Долгополова, Б. А. Смирнов. – М.: Экономика, 2007. – 276 с.
4. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях / М. И. Дьяченко, Л. Л. Кандыбович, З. А. Пономаренко. – Минск: Изд-во Университетское, 1985. – 206 с.
5. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В. В. Козлов. – М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.

### References transliterated

1. Artjushyn L. M. Pracija v osoblyvyh umovah / L. M. Artjushyn, S. P. Mosov, O. R. Ohremenko. – Kyi'v: NAOU, 2004. – 94 s.
2. Belik Ja. Ja. Psihicheskaja samoreguljacija v jekstremal'nyh uslovijah dejatel'nosti: nauchno-analiticheskij obzor / Ja. Ja. Belik. – M.: Akademija MVD SSSR, 1988. – 47 s.
3. Dolgoplova E. V. Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah / E. V. Dolgoplova, B. A. Smirnov. – M.: Jekonomika, 2007. – 276 s.
4. D'jachenko M. I. Gotovnost' k dejatel'nosti v naprijazhennyh situacijah / M. I. D'jachenko, L. L. Kandybovich, Z. A. Ponomarenko. – Minsk: Izd-vo Universitetskoe, 1985. – 206 s.
5. Kozlov V. V. Integrativnaja psihologija: Puti duhovnogo poiska, ili osvjaxshhenie povesednevnosti / V. V. Kozlov. – M.: Psihoterapija, 2007. – 528 s.

## A b s t r a c t

**Afanasyeva N. E.,**

PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
Associate Professor (docent)

## CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION OF EXPERIMENTS OF EXTREME PROFILE OF ACTIVITY

Approaches to psychological counseling of extreme activity profile have been analyzed in the article, who have difficulties in different field. In order to optimize the consultation process of the professionals the monitoring of their psychological problems was conducted. The main ones have been identified and integrated into three categories: intimate and personal, existential and problems of professional development. Strategy and psychotechnology

of fire rescuers counseling who have different problems have been worked out. Most of these problems are connected with the level of the development of communication, cognitive, behavioral field of personality and the availability of the necessary knowledge and skills.

Difficulties beside these, that arise in personal and business communication are connected with age or/and gender of the partner; management and submission problems; ability to resolve or prevent conflicts etc. To evaluate the effectiveness of the proposed technology consultation before and after counseling session psychological testing was conducted. It has proven that there have been significant positive changes that contribute to a more affective interaction with others and with themselves in the field of customer communication. It concluded that these changes are caused by the development of social land personal communicative competence which is the direct result of deliberate psychological impact of psychologist-adviser and his cooperation with the client. In the future we plan to develop psychotechnology consulting for this category of professionals who have existential problems and in professional development.

---

Отримано – 17 жовтня 2017  
Received – October 17, 2017

Рецензовано – 19 жовтня 2017  
Revision – October 19, 2017

Прийнято – 23 жовтня 2017  
Accepted – October 23, 2017