

# ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9.001.8

**Н. Є. Афанасьєва**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національний університет цивільного захисту України

## ДИНАМІКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ У РЕЗУЛЬТАТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

*У статті проаналізовано особливості впливу психологічного консультування на самоактуалізаційні процеси особистості представників ризиконебезпечних професій. Доведено, що у наслідок консультування у даній категорії клієнтів відбуваються: підвищення відчуття повноти і гармонійності життя; усвідомлення власного потенціалу та ресурсів; підвищення ефективності організації та протікання життєвого процесу; підвищення рівня емоційного комфорту; оптимізація процесів самооцінювання; підвищення загальної конструктивності особистості.*

**Ключові слова:** конструктивність особистості, самоактуалізація, самооцінка, задоволеність життям, фахівці екстремального профілю, психологічне консультування.

### Постановка проблеми в загальному вигляді.

Діяльність в особливих умовах супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, викликаними, зокрема: високою відповідальністю за прийняті рішення; достатньою складністю виконуваних функцій; прискореним темпом діяльності; об'єднанням неоднакових за метою дій в одній діяльності; обробкою значної за об'ємом інформації; дефіцитом часу на ухвалення рішення тощо.

Підвищенню ефективності діяльності в екстремальних умовах сприяє правильно організована психологічна підтримка, тобто спеціальним чином організований вплив на людину з метою полегшення її діяльності, переведення супроводжуваних її переживань із негативного в позитивний аспект.

Застосування сучасних наукових методів та методик психологічної підтримки – важливий чинник, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи у вказаних умовах, стресостійкості, ефективності діяльності, підвищенню якості життя в цілому. До того ж ці розробки мають бути передусім практично спрямованими й доступними для вивчення.

Психологічне консультування – прикладна галузь сучасної психології. У системі психологічної науки його завданням є розробка теоретичних основ і прикладних програм надання психологічної допомоги психічно та соматично здоровим людям у ситуаціях, коли вони стикаються з проблемами. Розробляються ці теоретичні основи і програми, з одного боку, на основі аналізу сучас-

ного стану психологічного знання, досягнень в областях емпіричних та теоретичних досліджень. З іншого боку, джерелом цих теоретичних основ і програм є аналіз практичних напрацювань фахівців, які систематично діють у рамках найрізноманітніших форм надання психологічної допомоги.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Одна з найважливіших психологічних закономірностей, що знайшла відображення у відповідному принципі психологічної науки, — єдність психіки та діяльності (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, Б.Г. Ананьєв, Л.Б. Гальперін та ін.) [2; 3; 5; 6]. Екстремальні умови діяльності пов'язані з постійною дією різних надзвичайних за складністю факторів, у тому числі таких, що представляють соціальну небезпеку.

Традиційно діяльність в особливих та екстремальних умовах вивчається шляхом аналізу взаємозв'язків тріади параметрів: характеристик екстремальних факторів (зовнішніх умов діяльності); психічних станів і властивостей особистості (внутрішніх умов діяльності); показників (результатів) діяльності [4].

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

Одним з основних та ефективних видів психологічної допомоги фахівцям екстремального

профілю є консультування. Його специфіка вимагає розробки спеціального підходу, що враховує наступні аспекти:

- короткостроковість;
- допомога повинна мати результат «тут і зараз» — вже на момент її надання;
- відсутність мотивації клієнта на отримання психологічної допомоги (як правило);
- особливість контексту психологічної роботи.

Але у сучасній практичній психології дотепер нерозробленими залишалися питання здійснення, зокрема, психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності, що мають утруднення, пов'язані з порушеннями процесів самоактуалізації. Для вирішення цього питання було розроблено психотехнологію консультування, основу якої склали інтегративний та феноменологічний підходи.

**Мета статті** – проаналізувати особливості впливу психологічного консультування на конструктивність особистості, її задоволеність життям, самооцінку та самоактуалізаційні тенденції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для створення стратегії консультування фахівців екстремального профілю діяльності, які мають порушення самоактуалізаційних процесів здійснюється аналіз фактологічного та суб'єктивно-оцінного змісту розповіді клієнта за допомогою наступних методів:

*Методи аналізу вербальних повідомлень* (не тільки очевидного, але й неусвідомлюваного, латентного змісту)

1. **Метод виявлення центральної конфліктної теми відносин.** Це історії про взаємодію (з батьками, іншими значущими фігурами), які клієнт спонтанно розповідає в ході сеансів. Кожне формулювання, як правило, включає бажання відносно інших людей, відповідні реакції, очікування від інших та реакції самого клієнта.

2. **Діагностичний метод.** Включає опис цілей психологічного консультування; деструктивних переконань, які заважають досягти цих цілей; способи, якими клієнт «перевіряє» психолога з точки зору цих переконань; інсайти, які могли б допомогти.

3. **Конфігураційний аналіз.** Призводить до усвідомлення рольових моделей відносин за допомогою аналізу станів, патернів взаємодії та інформації.

4. **Переживання відносин із психологом.** Аналізуються приховані натяки і явні посилення на стосунки з консультантом. Визначається, у якій мірі втручання (інтервенції) психолога зачіпає латентне та актуальне переживання клієнтом цих відносин.

5. **Деадаптивні патерни, які мають циклічний характер.** Аналізуються в структурі соціальної поведінки клієнта за допомогою таких компонентів, що виділяються: дії клієнта, очікування відносно інших, наступні дії інших відносно клієнта, наступні дії клієнта відносно самого себе.

6. **Метод фреймів.** Фрейм (одиниця аналізу) визначається як послідовність предикатів, у яких їх продукує клієнт. Заснований на послідовностях подій, пов'язаних із бажаннями та переконаннями, у міру їх прояву в діях, думках, сприйнятті, почуттях.

7. **Метод наративного інтерв'ю.** Використовується для визначення центральних моделей відносин. Під час стандартного RAP-інтерв'ю клієнту пропонується розповісти суб'єктивно важливі для нього епізоди відносин, що реально відбувалися та є для нього істотними.

Стратегія консультування розробляється індивідуально для кожного клієнта з урахуванням змісту біографічної історії [1].

Через півроку після закінчення консультативних сесій (з урахуванням повторних звернень) була проведена психодіагностика з використанням тих самих методик, які були застосовані на першій зустрічі, з метою оцінити зміни, що відбулися в самоактуалізаційній сфері фахівців екстремального профілю.

У дослідженні брали участь фахівці екстремального профілю діяльності: пожежники-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.

Для оцінки динаміки загальної конструктивності особистості до та після психологічного консультування була використана методика «Особистісна біографія» О.І. Моткова. Результати відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

**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 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. У цілому підвищилася ефективність організації та протікання життєвого процесу.

Для дослідження особливостей суб'єктивної оцінки рівня емоційного комфорту фахівців до та після консультування використовувалася «Шкала суб'єктивного благополуччя» М.П. Фетіскіна, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова. Результати представлені на Рис. 1.

Отримано значущі відмінності між показниками за наступними шкалами: «Напруга та чутливість» ( $p \leq 0,05$  за критерієм Стьюдента); «Значущість соціального оточення» ( $p \leq 0,05$ ); «Задоволеність діяльністю» ( $p \leq 0,05$ ). Тобто в цілому рівень емоційного комфорту досліджуваних після консультування значно зріс, оцінка власного благополуччя стала вище. Це пов'язано, у першу чергу, з набуттям нового емоційного досвіду, як під час консультативних сесій, так і після них. Усвідомлення має велике значення для психічної регуляції стану та його корекції в бажаному напрямку. Суб'єктивна картина стану впливає на динаміку стану в цілому.

Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з самооцінкою особистості. Динаміка самооцінки фахівців екстремального профілю до та після психологічного консультування досліджувалася за допомогою методики «Самооцінка особистості» О.І. Моткова. Результати відображені в таблиці 2.

Таблиця 2

#### Показники самооцінки клієнтів до та після психологічного консультування (у балах)

Шкали	До ПК (n=245)	Після ПК (n=245)	t	p
Моральність	3,75±1,3	3,84±1,4	0,38	-
Воля	3,39±1,2	3,72±1,3	1,39	-
Самостійність і почуття реальності	3,45±1,2	4,02±1,4	2,39	0,05
Креативність	3,39±1,2	3,57±1,3	0,76	-
Гармонійність	3,29±1,2	3,91±1,4	2,60	0,01
Екстраверсія	3,40±1,2	3,38±1,2	0,08	-
Загальна самооцінка позитивних аспектів особистості	3,45±1,3	3,74±1,3	1,22	-

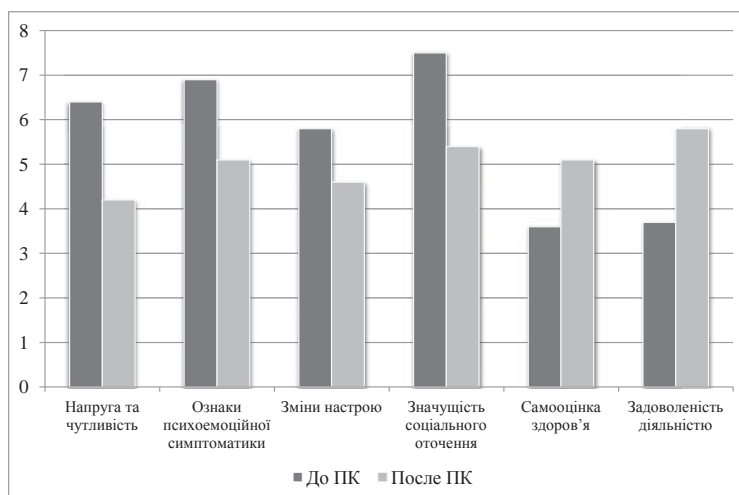


Рис. 1. Показники оцінки суб'єктивного благополуччя клієнтами до та після психологічного консультування (у стенах)

Отримано значущі відмінності між показниками за наступними шкалами: «Самостійність і почуття реальності» ( $p \leq 0,05$  за критерієм Стьюдента); «Гармонійність» ( $p \leq 0,01$ ). У цілому після психологічного консультування самооцінка досліджуваних стала більш адекватною, гармонійною та реалістичною. Деяко заниженими лишилися показники креативності та екстраверсії. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що креативність, як здатність особистості до творчості, є досить стійкою характеристикою особистості, для зміни якої необхідно використовувати спеціальні психотехнології. Оскільки в нашій роботі такого завдання не ставилося, рівень розвитку креативності клієнтів не змінився.

Екстраверсія, або екстравертованість є відносно стійкою властивістю темпераменту індивіда. Її поведінкові прояви є більш вираженими в підлітковому та юнацькому віці. У міру дорослішання вони згладжуються, поведінковий малюнок набуває все більшої інтровертованої спрямованості, що пов'язано, у тому числі, і з необхідністю дозованого використання внутрішніх ресурсів людини.

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.

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 вмє самоактуалізуватися, і реалізовувати їх у поведінці, вза-

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	-

емодії з іншими людьми, швидше й адекватніше реагувати на зміни ситуації.

Практично за всіма іншими шкалами показники покращилися, але зміни не досягли ступеня значущості.

Таким чином, дослідження динаміки самоактуалізаційних тенденцій фахівців екстремального профілю у результаті психологічного консультування дозволяє констатувати, що підвищилася загальна конструктивність особистості, досліджувані стали внутрішньо більш гармонійними; зріс рівень емоційного комфорту; підвищилася суб'єктивна оцінка власного благополуччя; самооцінка стала більш адекватною та реалістичною; збільшилася «частка» цінностей особистості, що вміє самоактуалізуватися, які успішно реалізуються в різних сферах життєдіяльності.

Висновки. Дослідження впливу психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності на самоактуалізаційні процеси показало:

підвищення відчуття повноти і гармонійності життя; усвідомлення власного потенціалу та ресурсів; підвищення ефективності організації та протікання життєвого процесу; підвищення рівня емоційного комфорту; оптимізація процесів самооцінювання; підвищення загальної конструктивності особистості.

Таким чином, після проведеного психологічного консультування у досліджуваних фахівців екстремального профілю діяльності підвищилися загальна конструктивність, гармонійність особистості, рівень емоційного комфорту, адекватність самооцінки, самоактуалізаційні тенденції.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми є розробка психотехнологій допомоги фахівцям екстремального профілю діяльності, які мають утруднення, пов'язані з професійним зростанням та самовдосконаленням.

#### Література:

1. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика : [монографія] / Н. Є. Афанасьєва. – Харків : НУЦЗУ, 2017. – 315 с.
2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – Москва: Наука, 1977. – 379 с.
3. Гальперин П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – Москва: Высшая школа, 2002. – 330 с.
4. Экстремальна психологія : [підручник] / [Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін.]; заг. ред. О. В. Тімченка. – Київ : Август Трейд, 2007. – 502 с.
5. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – 4-е изд. – Москва : Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
6. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 512 с.

#### Афанасьєва Н. Е. Динамика самоактуализационных процессов специалистов экстремального профиля деятельности в результате психологического консультирования

*В статье проанализированы особенности влияния психологического консультирования на самоактуализационные процессы личности представителей рискоопасных профессий. Доказано, что в результате консультирования у данной категории клиентов происходят: повышение ощущение полноты и гармоничности жизни; осознание собственного потенциала и ресурсов; повышение эффективности организации и протекания жизненного процесса; повышение уровня эмоционального комфорта; оптимизация процессов самооценки; повышение общей конструктивности личности.*

**Ключевые слова:** конструктивность личности, самоактуализация, самооценка, удовлетворенность жизнью, специалисты экстремального профиля, психологическое консультирование.

#### Afanaseva N. Ye. Dynamics of self-actualization of specialists of extreme activity profile because of counseling psychology

*The article analyzes the peculiarities of the impact of counseling psychology on the self-actualization of the representatives of dangerous jobs. It is proved, that a sense of wholeness and harmony in life, level of self-awareness, the effectiveness of the organization and the life course; level of emotional health; self-esteem; constructive personality have increased after counseling psychology among this category of patients.*

**Key words:** constructive personality, self-actualization, self-esteem, life satisfaction, specialists of extreme activity profile, counseling psychology.