

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9.01

К. В. Балабанова

ад'юнкт кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «РОЗВИТОК ЖИТТЄЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ» ТА ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЯ В ПРОГРАМІ ЇХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено авторську програму тренінгу з оптимізації та розвитку життєздатності майбутніх рятувальників. Показано, що тренінгова програма складається з трьох модулів та спрямована на формування у майбутніх рятувальників здатності до переосмислення своїх актуальних можливостей і перспективних життєвих завдань, цілеспрямованого розвитку мотиваційно-ціннісних, операційно-регуляторних та рефлексивних основ самоздійснення та саморозгортання особистості, що забезпечують найбільш повне використання життєвого ресурсу, професійної самореалізації і життєздатності загалом.

Ключові слова: життєздатність, курсанти, фахова підготовка, рятувальники, ресурси, професійно-психологічний тренінг.

Постановка проблеми. Сучасні дослідження, які присвячені вивченню феномена «життєздатність», у науковій літературі зустрічаються вкрай рідко. Серед них можна виокремити роботи О. Рильської, О. Махнач, О. Лактіонової, К. Маннапової, в англійській літературі питання вивчення життєздатності розроблялись такими дослідниками, як R. Lewis (2005), S.S. Luthar (1993), S.G. Millstein, A.C. Petersen, E.O. Nightingale (1993), M. Rutter (1987), M. Ungar (2005).

В цих роботах було розкрито сутність феномена «життєздатність», його складники та компоненти, умови і чинники, що впливають на рівень життєздатності людини. Однак немає єдиної теоретичної концепції, не розроблені наукові основи формування життєздатності та чинники, що впливають на її рівень. Нині фокус психологічних досліджень переміщується від вивчення сталих форм психічної діяльності, як-от психічні процеси та психічні явища, до таких, що забезпечують особистості можливості існування та діяльності в умовах невизначеності та постійних змін. Тому феномен життєздатності людини, його вивчення та розуміння його значення в професійному зростанні фахівця, зокрема екстремальних видів діяльності, набуває особливої актуальності.

Аналіз і співвіднесення психологічної структури життєздатності майбутніх рятувальників, проведений нами, показав, що найбільш проблемним полем у структурі їх життєздатності був компонент «здатність до саморегуляції» та «здатність до адаптації». Нам видається, що для ефективного особистісного та професійного розвитку фахівця в

сучасних умовах трансформації суспільства необхідні формування та оптимізація саме зазначених компонентів життєздатності засобами психологічного тренінгу.

Багатоступінчастий процес формування та розвитку життєздатності фахівця в науковій літературі розглядається з позиції різних підходів. Соціологічний підхід виокремлює завдання, які перед особистістю ставить суспільство; соціально-психологічний підхід зумовлений поетапним прийняттям фахівцем рішень із метою узгодження власних потреб та вимог професійного середовища; диференційно-психологічний підхід пов'язаний із формуванням індивідуального стилю життя та професійної діяльності.

З точки зору концепції клієнт-центрованої терапії К. Роджерса високий рівень життєздатності індивіда визначається такими рисами, як: конгруентність, комунікативна компетентність, відсутність необхідності у самозахисті, відкритість, емпатійність, здатність до самовираження і розвитку. Стержневим моментом у структурі життєздатності К. Роджерс вважав тенденцію особистості до актуалізації.

Е. Галажинський розглядав життєздатність людини в руслі методології самоорганізації. Життєздатна особистість як відкрита система характеризується здатністю не просто до розвитку, а до саморозвитку. Цієї позиції дотримується й О. Рильська, яка виокремила здатність до саморозвитку як один із компонентів життєздатності людини. За даними проведених досліджень [13], життєздатність як інтегральна характерис-

тика являє собою сукупність взаємопов'язаних компонентів: здатності до адаптації, здатності до саморегуляції, здатності до саморозвитку та осмисленості життя.

В англійських наукових джерелах термін «життєздатність» вживається як синонім терміна "resilience", що походить від латинського "resili", і який буквально перекладається як «гнучкість, пружність, еластичність, стійкість (до зовнішніх впливів)» і «здатність швидко відновлювати здоровий фізичний і душевний стан». З огляду на це, життєздатність у цих роботах розглядається переважно в аспекті саморегуляції та формування людини як суб'єкта професійної діяльності.

Наявна структура фахової підготовки не враховує того, що індивідуально-особистісний рівень опанування професійних знань, вмінь та навичок є запорукою ефективного професійного навчання. Тренінг (від англ. *training* – підготовка, тренування) як відмінна від традиційного навчання форма психологічного впливу і формування фахівця розроблявся такими вітчизняними науковцями, як Г. Попова, В. Лефтеров, Л. Мороз, Ю. Швалб, Т. Яценко, російськими вченими І. Вачковим, С. Дерябо, Ю. Жуковим, зарубіжними науковцями Е. Берном, Д. Герхардом, К. Левіним та іншими. Ними було показано, що тренінг як система взаємозумовлених засобів психологічного впливу має на меті поетапне формування стійких вмінь, професійно значущих навичок, здатності до мобілізації психофізичних, емоційно-інтелектуальних та фізичних ресурсів та особистісного зростання.

Термін «соціально-психологічний тренінг» є одним із найбільш сталих та найбільш вживаних визначень активних форм навчання та психологічного впливу. Застосування тренінгових форм навчання сприяє оперативній актуалізації життєвого досвіду, життєвих ресурсів особистості та формування адекватної її самооцінки, тому саме соціально-психологічний тренінг є ефективною формою моделювання та розвитку фахівця і засобом активізації його професійного й особистісного потенціалу та здатності до саморегуляції. Функціональний зміст життєздатності може включати в себе такі характеристики, як успішність у професійній діяльності та вирішенні життєвих завдань. Індивідуальні відмінності в життєздатності можуть проявлятися у різних засобах реагування на стресові ситуації, коли суб'єкт професійної діяльності має вміння знайти прихований конструктивний сенс у стресовому впливі і трансформувати його в позитивний життєвий досвід. А цього можна досягти шляхом проведення тренінгової підготовки.

І. Вачков розглядає тренінг як мета-метод психологічної роботи, спрямований на засвоєння учасниками нової для них діяльності. Л. Мороз, виділяючи окремо поняття «професійно-психо-

логічний тренінг» (ППТ), вказує на те, що освітньо-професійне середовище стає основою подальшого розвитку та самоздійснення суб'єкта майбутньої професійної діяльності. Авторка вважає, що професійно-психологічний тренінг – «не лише навчання нових знань та умінь, а переважно спрямований на вирішення інноваційних проблем процес, коли готові рішення відсутні й учасникам необхідно проявляти ініціативу, активність, винахідливість, вміння здійснювати продуктивну спільну діяльність» [14, с. 12]. Освітній процес у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання постає для майбутніх рятувальників діяльністю доволі незвичною, новою та насиченою стресами. Це вимагає від них зусиль, спрямованих на опанування надмірних стресових впливів із метою покращення ефективності навчально-професійної діяльності. Підвищені вимоги до когнітивної та емоційно-вольової сфер майбутніх рятувальників можуть бути однією з причин появи у них дезадаптивних розладів та ознак зниження їх життєздатності. Тому назріла необхідність розробити спеціальні психотренінгові програмні модулі, спрямовані на розвиток тих чи інших компонентів життєздатності майбутніх рятувальників та впровадити їх у навчальний процес та службову підготовку.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є формування у майбутніх рятувальників із різними рівнями життєздатності навичок до переосмислення своїх актуальних можливостей і перспективних життєвих завдань, цілеспрямованого розвитку мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових та адаптивно-регуляторних основ особистості, що забезпечують найбільш повне використання життєвого ресурсу, професійної самореалізації і життєздатності загалом.

Виклад основного матеріалу. Програма тренінгу «Розвиток життєздатності» розроблялась нами на основі аналізу результатів, отриманих у курсантів Національного університету цивільного захисту України на первинному етапі їх фахової підготовки. За результатами тестування і вивчення компонентної структури життєздатності нами було встановлено, що найбільш вразливими для цієї вибірки курсантів були такі складники життєздатності, як «здатність до саморегуляції» та «здатність до адаптації». Тому програмні модулі були сформовані таким чином, щоб сфокусована тренінгова робота була спрямована саме на розвиток цих компонентів.

Програма тренінгу передбачала проведення вступної частини, трьох модулів та заключної частини, які реалізуються протягом 48 навчальних годин. Тренінг проводився у приміщенні аудиторного типу для першого блоку тренінгу і спортивного або танцювального залі – для другого та третього блоку. А також були необхідні такі матері-

али: ручки, папір для нотаток, колоди метафорично-асоціативних карт, музичний супровід.

Завдання тренінгу були спрямовані на формування у курсантів позитивного самоствавлення та усвідомленого ставлення до свого майбутнього, розвиток ініціативи як стійкої особистісної тенденції, стимулювання потреби в професійному й особистісному саморозвитку і самореалізації, формування цілей майбутнього на основі осмисленого ставлення до ієрархії життєвих цінностей та співвіднесення своїх ресурсів та узгодження енергетичних витрат.

В основу тренінгу було покладено принципи «тут і тепер», рефлексивно-діяльнісне опосередкування, багатопозиційність і гнучкість рольової тактики. Акцент тренінгу був спрямований на індивідуальний досвід, відкритий зворотний зв'язок, активність на заняттях, добровільність участі в тренінговій роботі, рівність позицій, визнання особистісних норм кожного учасника, екологічність комунікацій, безпеки учасників і захищеності. Під час тренінгу ведучий спонукав учасників до схвалення і взаємопідтримки, заохочував до інтелектуального та емоційного ризику.

Зміст тренінгових занять було розроблено на основі методів та методичних прийомів: міні-лекції – надати групі потрібну інформацію з певних питань; групова дискусія – обговорення питань, що виникають у тренера чи учасників групи; мозковий штурм – метод групового обговорення проблеми з метою її розв'язання; практичні вправи, які дають змогу кожному з учасників пізнати на власному досвіді ті чи інші відчуття, набути нових навичок поведінки. Вони також активізують увагу, підвищують рівень активності та довіри в учасників, сприяють створенню невимушеної атмосфери тренінгу.

Вступна частина була орієнтована на створення сприятливого психологічного клімату, засвоєння правил в роботі з групою та налагодження зворотного зв'язку.

Модуль 1. «Пошук внутрішніх ресурсів» включав у себе комплекс вправ та технік із використанням коучингової колоди метафоричних асоціативних карт «Супервізія», який було розроблено на теоретико-методологічних засадах застосування асоціативних метафоричних карт у програмах психологічного супроводу (Л. Тальпінс, Г. Попова, Н. Мілорадова, О. Горобченко та інші). Цей модуль був спрямований на вирішення таких практичних завдань у професійній підготовці майбутніх рятувальників: 1) виявлення уявлень стосовно себе як майбутнього професіонала; 2) визначення рівня психологічної готовності до майбутньої професійно-службової діяльності; 3) пошук внутрішніх ресурсів, виявлення проблемних ситуацій чи факторів, з якими можуть зіткнутися майбутні рятувальники у процесі роботи; 4) виявлення психоло-

гічних ресурсів для подолання труднощів на шляху професійного зростання; 5) сприяння розвитку саморегуляції, зростання рівня внутрішньої мотивації та адаптації до навчально-службової діяльності. Головним методичним принципом цього модулю було моделювання проблемних ситуацій навчально-службової діяльності курсантів та засобів їх вирішення, які активізують процеси схематизації-конкретизації, рефлексії та усвідомлення. Спираючись на метод поетапного формування розумових дій П. Гальперіна як одного з дієвих механізмів переходу діяльності із зовнішньої форми у внутрішню, ми, обираючи тренінгові вправи, ставили на меті сприяти усвідомленню курсантами операціонального складу дій, що дало б їм змогу перейти від стереотипних алгоритмів прийняття рішень до творчої їх реалізації.

Модуль 2. «Експресивно-руховий» включав у себе тренінгові процедури, спрямовані на відчуття свого тіла, зняття внутрішніх блоків, вихід негативних емоцій, психоемоційну розрядку. Теоретичною основою розробки цього модуля стали положення, що розроблялись такими науковцями, як М. Бернштейн, Т. Шкурко, В. Лабунська, І. Куріс, та їх послідовниками. Ці положення ґрунтуються на ключових засадах біомеханіки і використовують природну здатність фізичного тіла здійснювати рухи за принципом алертності, який забезпечує економію енергетичних ресурсів під час здійснення діяльності шляхом розслабленої гнучкості, або інтуїтивно правильних рухів, які забезпечують вивірену адекватну реакцію особистості на дію мінливого зовнішнього середовища. Розробляючи цей модуль, ми виходили з того, що стереотипні та ригідні рухи і реакції ведуть за собою і ригідність когнітивних конструкцій, за якими стоять шаблонність мислення і стереотипність поведінкових дій. Тому розширення рухового діапазону майбутніх рятувальників, виконання ними незвичних рухів під час проведення тренінгових вправ сприяло появі більш адекватного сприйняття реальності та пластичності в когнітивно-емоційному реагуванні.

Модуль 3. «Режим саморегуляції» включав у себе тренінгові процедури, спрямовані на вивчення вправ із саморегуляції поведінки та станів. В основі цього модуля лежать положення Х. Алієва про «Нову модель роботи мозку», що базуються на одночасній синхронній активності двох півкуль мозку, завдяки чому відбувається узгодження їх діяльності і, як наслідок, рефлексивно-автоматичне зниження стресу. Синхронізація діяльності мозку і тіла відбувається не завдяки м'язовим механічним зусиллям, а завдяки вольовій команді та образному мисленню. Така підготовка сприяє пластичності механізмів «стрес – адаптація» і дає змогу курсантам автоматично підтримувати оптимальний рівень нервово-психічної напруги при стресових подразниках. Згідно із завданнями

нашого тренінгу, вправи цього модуля сприяли оптимізації емоційно-вольової та регулятивної сфер особистості майбутніх рятувальників завдяки опануванню ними таких прийомів саморегуляції, як: самонавіювання, самосповідь, самонаказ.

Самосповідь полягала в повному внутрішньому звіті перед своєю особистістю про реальні персональні ролі в різних життєвих та навчально-службових ситуаціях. Завдяки цьому прийому індивід звільнявся від протиріч, що призводило до зниження рівня напруженості психіки.

Самонаказ є здійсненням дій із прийняття рішень в обставинах чіткості поставленої мети і обмеженості в часі для обмірковування. Процес формування таких здібностей відбувався під час проведення тренувальних вправ для подолання себе, коли курсанту необхідно прийняти рішення, що веде до ефективної дії, відразу після віддання певного наказу. І, зрештою, поступово формується рефлексорний зв'язок, який об'єднує процес прийняття рішення і дію, адекватну ситуації.

Самонавіювання – це здійснення психорегуляторних тренінгових вправ, які допомагають курсантам розслабитись, заспокоїтись, відновити внутрішню рівновагу, сформувані мислеобрази, що сприяють актуалізації інтуїтивно-творчого потенціалу особистості та здатності до аналізу ситуації з урахуванням наслідків власних дій.

Здатність до саморегуляції свідчить про самостійність і гнучкість реагування на зміну ситуації, а також про цілеспрямованість і незалежність, легкість оволодіння новими видами діяльності, впевненості і успішності, тому саморегуляція як навичка надзвичайно важлива для майбутніх рятувальників та їхньої професійної діяльності в особливих умовах [7].

Заклучна частина тренінгу була орієнтована на закріплення набутих знань та умінь, усвідомлення особистісних змін, заключний збір інформації від учасників щодо реалізації їх очікувань від тренінгу, оцінювання результатів.

Наприкінці кожного заняття проводилась вправа «Рефлексія заняття», в рамках якої відбувалось обговорення результатів та подій заняття. Кожен учасник ділився власними враженнями про заняття, думками, почуттями і переживаннями. Ведучий тренінгу задавав лише «загальні рамки» і пропонував кожному учасникові виділити три значеннєві моменти: 1) інформацію про себе (самопочуття, оцінка власної поведінки, задоволеність від заняття, зміни, що відбуваються в собі); 2) інформацію про інших (загальне враження про інших, хто з учасників «відкрився», став більш близьким, зрозумілим, чиї дії викликали симпатію, а чиї роздратування); 3) інформацію про ситуації в групі і ставлення до занять (чи змінилася загальна емоційна атмосфера в групі, як учасники оцінюють корисність і інформатив-

ність занять, чи відповідають вони їх очікуванням, що хотіли б змінити тощо).

Структура окремого заняття складалася з:

1) *вступної частини*, завданнями якої є: створення сприятливого психологічного клімату, засвоєння правил в роботі з групою, налагодження зворотного зв'язку «учасник – група» та «група – учасник», створення ситуації рефлексії. Для цього проводились розминочні вправи, особливо це було актуальним на початку тренінгу з метою створення атмосфери довіри в групі та знайомства учасників, зняття психологічного захисту;

2) *основної*: оцінювання рівня поінформованості щодо проблеми, актуалізація проблеми, надання інформації та засвоєння знань, формування певних умінь та навичок. Під час основної частини відбувалося виконання окремих тренінгових вправ;

3) *завершальної*: підбиття підсумків роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.

Кожна вправа складалася з трьох частин:

1) *вступної частини*, яка спрямована на з'ясування особливостей виконання конкретної вправи, окремих правил тощо;

2) *основної частини*, під час якої відбувається виконання практичної частини вправи, виконавши які, учасники можуть оволодіти необхідними вміннями і практично використати набуті теоретичні знання;

3) *підбиття підсумків*. Відбувається обговорення групою проблемних моментів під час виконання вправи, збір та інтегрування набутого досвіду, отримання зворотного зв'язку членами групи.

Таким чином, за 7 годин (блок 1 – 4 години, блок 2 – 2 години, блок 3 – 1 година) за допомогою тренінгу можна сформувані необхідні навички та підвищити загальний рівень саморегуляції групи.

Висновки. На основі проведених теоретичних і емпіричних досліджень можна зазначити, що життєздатність майбутніх рятувальників – це системне утворення, в якому поєднуються здатності особистості до адаптації, саморегуляції, саморозвитку та усвідомленості життя, що становить основу їх професійної підготовки та забезпечує високу ефективність їх професійної діяльності.

Тренінг, розроблений нами на основі проведених досліджень із метою підвищення рівня адаптації та саморегуляції майбутніх працівників ДСНС України, має допомогти учасникам тренінгу віднайти свої внутрішні ресурси, зняти психологічні блоки, розширити діапазон емоційно-когнітивного реагування та знайти внутрішню рівновагу. Нам вважається, що цей тренінг необхідно проводити із курсантами на первинному етапі їх професіоналізації з метою досягнення найліпших результатів в їх навчально-службовій діяльності та оптимального рівня життєздатності.

Література:

1. Стародубцев А.А. Професійна підготовка працівників ОВС у вищих навчальних закладах МВС України. Форум права. 2011. № 4. С. 704–710
2. Богданов А.А. Борьба за жизнеспособность. Вестник Международного Института А. Богданова. 2003. № 1, № 13.
3. Жданова І.В. Ставлення до професії в структурі мотиваційної складової професіоналізму працівника ОВС. Становлення особистості професіонала: перспективи і розвиток : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Одеса: ОДУВС, 2010. С. 126–128.
4. Березин Б.Ю. Сознание масс и самосознание группы. М.: Книга, 1991. 173 с.
5. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб.: Изд-во «Речь», 2005. 222 с.
6. Логинова И.О. Инновационное поведение как способ взаимодействия человека с миром в процессе жизненного самоосуществления [Текст]. Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2010. Вып. 1 (56). С. 199–204.
7. Максименко С.Д. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості / С.Д. Максименко, К.С. Максименко. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2009. Вип. 5. С. 3–13.
8. Разумовский О.С. Принципы оптимизации человеческой деятельности. Философско-методологические аспекты. Красноярск: Краснояр. гос. торг.-эк. ин-т, 2004. 264 с.
9. Черемних К.О. Професійний вимір самоздійснення особистості. Наук. студ. із соц. та політ. психол. : Зб. статей. К.: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 330–336.
10. Шугуров М.В. Социальный конфликт и самоосуществление личности. Саратов: Изд-во Сарат. гос. акад. права, 1992. 242 с.
11. Лактіонова О.І. Структурно-уровневая организация жизнеспособности человека: метасистемный подход. Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.П. Журавлев. М. Из-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 109–123.
12. Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие. Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 5. С. 87–101.
13. Рильська О.О. Психология жизнеспособности человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014. 34 с.
14. Мороз Л.І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників внутрішніх справ України: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2008. 35 с.

Балабанова К. В. Профессионально-психологический тренинг «Развитие жизнеспособности будущих спасателей» и его реализация в программе их профессиональной подготовки

В статье представлена разработанная программа тренинга по оптимизации и развитию саморегуляции будущих спасателей. Тренинговая программа состоит из трех блоков и направлена на формирование у будущих спасателей с различными уровнями жизнеспособности навыков к переосмыслению своих актуальных возможностей и перспективных жизненных задач, целенаправленного развития мотивационно-ценностных, операционно-регуляторных и рефлексивных основ самореализации и саморазвертывания личности, обеспечивающих наиболее полное использование жизненного ресурса, профессиональной самореализации и жизнеспособности в целом.

Ключевые слова: саморегуляция, курсанты, профессиональная подготовка, спасатели, ресурсы, профессионально-психологический тренинг.

Balabanova K. V. Professional-psychological training “Development of the viability of future rescuers” and its implementation in the program of their professional training

The article presents the developed training program for optimization and development of self-regulation of future rescuers. The training program consists of three blocks and is aimed at forming in future rescuers with different levels of viability of skills to rethink their actual capabilities and promising life goals, the goal-directed development of motivational-value, operational-regulatory and reflexive foundations of self-realization and self-development of the individual, ensuring the fullest use of life resource, professional self-realization and vitality in general.

Key words: self-regulation, cadets, vocational training, rescuers, resources, trainings.