

Олександр МАКАРЕВИЧ,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач обласного методичного кабінету
Навчально-методичного центру цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Київської області
Державної служби України з надзвичайних ситуацій

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОФІЦЕРІВ МВС УКРАЇНИ

У статті розглядається проблематики розвитку та вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей офіцерів МВС України. Пропонуються технології розвитку індивідуально-психологічних особливостей особистостей, визначаються структурні частини технології з визначенням їх змісту. Завершувати розвиток індивідуально-психологічних особливостей особистості пропонується за допомогою тренінгу «Іду до перемоги».

Ключові слова: *розвиток, індивідуально-психологічні особливості особистості, технології розвитку, тренінг.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Діяльність офіцерів МВС України передбачає функціонування в складних умовах професійної діяльності. Саме такі умови можна розглядати як нестандартні, не нормативні, нештатні та особливі умови професійної діяльності. Цілком ймовірно, що за таких умов функціонування офіцерів сама професійна діяльність вимагає від них значного напруження психічних та фізичних можливостей. Самк ці умови вимагають від офіцерів діяльності іноді на межі власних можливостей та застосування наявного потенціалу інтелектуальних, емоційно-вольових, регуляційних та поведінкових можливостей.

Проблематикою діяльності особистості в нестандартних та екстремальних умовах професійної діяльності займалися такі вчені як Бочарова С. П., Долгополова О. В., Зиньковська С. М., Когут Я. М., Косолапов О. М., Наугольник Л. Б., Розов В. І., Сафін О. Д., Смірнов Б. А., Тімченко О. В. та інші. Застосуванням тренінгових технологій у професійній діяльності

займались такі вчені як Кукло О. Є., Лефтеров В. О., Приходько В. В., Ромек В. Г., Яковенко С. І. та інші.

Метою статті є необхідність висвітлення вправ спрямованих на розвиток психологічних особистості офіцерів МВС України, що знадобляться їм при подоланні ситуацій різного рівня складності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Технологічна модель розвитку та вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей особистостей полягає у тому, щоб у тренінговій манері, розблокувати психічне напруження учасників та зняти психологічні бар'єри у взаємодії.

Наступним кроком реалізації технологічної моделі виступає вдосконалення чотирьох психічних процесів (а саме – сприймання, уваги, пам'яті та мислення), що зазнають „ушкодження” під час перебування особистостей у складних та нестандартних ситуаціях.

Останнім кроком технологічної моделі вдосконалення індивідуально-психологічних якостей є координування та їх взаємодія під час цілеспрямованої поведінки у складних ситуаціях.

➤ *Перший крок технологічної моделі* полягає у налаштуванні на групову роботу, зняття психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії та усунення психоемоційного напруження індивідів.

Вправа „Що хочу і що можу”.

Візьміть аркуші паперу і спробуйте відповісти на запитання, що ви робите із того, що вам не хотілось би робити і, навпаки, що ви не робите із того, що вам хотілось би робити? А. Вкажіть три речі (це можуть бути обов'язки, заняття, розваги, справи тощо), які вам хотілось би робити частіше. Б. Вкажіть три речі, які вам хотілось би перестати робити в тій мірі, в якій ви їх робите, або зовсім не робите. В. Тепер поясніть, чому ви не робите достатньо А і робите надто багато Б [1].

Загальний модуль прояснення подій складної ситуації (проявів страху).

Переосмислення як позитив. Опишіть усі негативні моменти ситуації, яке враження вони на вас справили? Проранжуйте негативні моменти за ступенем

їх вразливості (негативу), саме для вас особисто. Ранжування починайте з найбільш негативного та неприємного моменту до найменш негативного за вашою класифікацією. Знайдіть спорідненість негативних чинників за подібністю, силою та тривалістю прояву. Висловіть свої враження стосовно найменш негативних моментів ситуації, що вплинули на вас. Знайдіть щось нейтральне у цьому негативізмі.

Відволікайтесь від ситуації (спостерігайте осторонь). Закрийте очі та уявіть себе у складній ситуації, намагайтесь відволіктись від усього і спостерігайте за собою зі сторони (з боку). „Прокрутіть” подумки всю ситуацію з вашими діями в ній. Розповідайте в голос, що ви спостерігаєте, що відбувається в цій ситуації. Розкажіть, як умови впливають на вас.

Розмова про ситуацію. Розкажіть яке враження справила на вас ситуація, які почуття ви переживали. Розкажіть неприємні (вражаючі) моменти ситуації, від найбільш вразливих до нейтральних та найменш шкідливих. Визначте ознаки, що негативно вплинули на вашу емоційну сферу та внутрішню вразливість. Визначте ваше емоційне забарвлення та вразливість в скрутних епізодах ситуацій порівнявши їх між собою.

Порівняння ситуацій. Порівняйте наявну ситуацію з тими, що вже відбулися за ступенем емоційності та вразливості для вас. Що саме і в котрий раз, в подібних ситуаціях впливає на вас негативно чи вразливо. Розкажіть про ваші реакції на ці події.

Осмислення реакцій. Визначте ще раз характерні ознаки вашої внутрішньої вразливості та ступінь їх впливу на вас. Поміркуйте і скажіть який мінімальний бар'єр вразливості чинника ви реально можете використати і чому. Що може вам допомогти зменшити вразливість негативних особливостей ситуації. Що вам завадило сприймати ситуацію по іншому, не активізуючи ваш емоційний потенціал? Що позитивного у інших поведінкових реакціях ви можете помітити.

Порівняння проблем. Пригадайте чи була у вас ситуація складніша за цю. Якщо була, то в чому вона полягала, які її характерні ознаки ви запам'ятали?

Порівняйте ваші відчуття у нинішній ситуації та ситуації яку ви пригадали. Чи є зрушення у поведінкових реакціях (позитивні чи негативні) з віком у попередній та нинішній ситуації, в чому це проявляється і чому? Зробіть порівняльний аналіз впливу складності ситуації тоді та зараз. Поміркуйте, що могло вплинути позитивно на перебіг вирішення ситуації? Визначте, що вам заважало оптимально подолати ситуацію.

Ключі розвантаження. Закрийте очі та уявіть себе зовсім іншою людиною, чи людиною, що може досить вільно подорожувати простором та часом. Прошу відчутти це, та передати ваші почуття при відчутті себе саме такою людиною. Що ви відчуваєте в емоційному плані (які зрушення)? Що ви собі задумали? Чого ви бажаєте прямо зараз?

Спробуйте, рухаючись простором і часом знайти ті місця або місце де вам буде досить комфортно і приємно, де ви зможете зняти з себе як зайвий одяг напруження та втому, негативізм ваших емоцій. Уявіть себе відновленим і бадьорим та рухайтесь до цього стану поступово, крок за кроком, розповідаючи нам свої враження та відчуття.

Колишні варіанти вирішення ситуації. Спробуйте сформувати алгоритм вирішення різних складних ситуацій. Давайте разом з вами сформуємо загальний індивідуально-типовий (ваш власний) алгоритм вирішення завдань подолання ситуації. Визначте, будь-ласка слабкі та сильні місця вашого алгоритму. Що вам необхідно для подолання (вирішення) ситуації, що виникла з найменшими психоемоційними втратами.

Небажані відчуття і реакції (переосмислення). Які відчуття і реакції були найбільш небажаними у вас при подоланні складної ситуації. Опишіть емоційне забарвлення небажаних відчуттів та реакцій зараз подумки перебуваючи у складній ситуації. Спробуйте уявити ще гірші реакції, що могли б відбутись з вами при іншому збігу обставин ситуації. Розкладіть негативні реакції як світловий спектр від негативних до нейтральних почуттів. Погляньте на негативні події де ви перебували як позитив для вас, тому що ви вже отримали певний досвід подолання ситуації. Не варто вважати, що досвід був

негативним, він довів вам, що необхідно готуватись до складних ситуацій суто психологічно, тому що вразливість будь-якої ситуації для нас самих є ніщо інше ніж її сприймання [2].

➤ *Другим кроком технологічної моделі є розвиток та вдосконалення функціонування чотирьох основних (у нашому випадку) психічних процесів - сприймання, уваги, пам'яті та мислення.*

- *Сприймання.* Сприймання ми розглядаємо як відображення предметів і явищ. Головна умова сприйняття – уважніше ставитись до оточуючих умов. Сприймання буде нами розглядатись через системи аналізаторів: візуальна система (зір); аудіальна система (слух); кінестетична система (почуття). Закрийте очі та уявіть собі набір візуальних картинок ситуацій в яких ви перебували. Спостерігаючи їх у цьому стані як на екрані збільшуйте картинку, що зацікавила вас чи привернула увагу, зменшіть те, що вам байдуже та нейтральне. З розплющеними очима погляньте на певну „ситуацію”, потім, через бінокль подивіться знову на цю „ситуацію”. Порівнюючи „дві ситуації” визначте особливості ситуації, коли ви бачите її у збільшеному вигляді та коли вона є у реальному. Потренуйте таким чином ваш зір.

Сприймання людини виконує інтегральну функцію подальших психічних процесів, пропонованих нами до розгляду.

- *Увага.* Увагу пропонується розвивати з виконанням таких правил та прийомів. Подумки уявіть складну чи нестандартну ситуацію, в якій ви перебували. Сконцентрувавши вашу увагу, спробуйте виокремити загрозливі чинники, що впливають на вас. Пропрацюйте вправу з багатьма ситуаціями в яких ви перебували, та ретельно запишіть загрозливі чинники, що були виявлені вами. Порівняйте їх між собою виокремивши однакові. Проранжуйте ці чинники за ступенем пригадування від найчастішого до найменшого. Поставте навпроти кожного чинника ступінь впливу, що можна виразити у цифровому значенні, від 1 до 7. 7 – максимально вразливий чинник, а 1 – мінімальна вразливість чинника. Визначте подібність та розбіжність ступеня вразливості чинників умовно „тоді та зараз”.

Сортування. Знаючи особливості впливу вразливості чинників складної чи нестандартної ситуації спробуйте визначити 7 чинників, що справили на вас найбільш негативний вплив. Визначте власну, оптимальну кількість вразливих чинників, що ви можете утримувати в полі вашого зору. Здійсніть сортування їх від найвиразнішого до найменш вразливого чинника. Запишіть з вашого власного списку від 3-х до 5-ти чинників, що становить „поле вразливості” вашої свідомості.

Динамічність уваги. Розкажіть від початку до кінця складну чи нестандартну ситуацію, що вам запам’яталась з усіма подробицями. Після, сконцентруйте вашу увагу на тому, які думки вам приходили коли ви розповідали про перебування у складній ситуації, що вас відволікало. Прослідкуйте динаміку вашої уваги (коли вона розсіювалась, концентрувалась, переключалась) визначивши причини та умови тих подій, що відбулись із вами. Опрацюйте таким чином багато ситуацій і віднайдіть причини та фактори, що впливають на концентрацію, зосередженість, переключення уваги.

Критерії уваги. Визначте власні критерії за якими ви зосереджуєте увагу та стимулюєте себе бути уважним у складній ситуації. (обсяг, концентрації уваги в ситуації, мета, напрямки, сектора, точність тощо).

- *Пам’ять* Рекомендуються такі загальні прийоми покращання запам’ятовування того чи іншого матеріалу: – розуміння тексту, формули, схеми тощо; ясність мети та зв’язок матеріалу, що запам’ятовується, з попереднім, вже вивченим змістом, при можливості - і практичне виконання; активна змістовна обробка матеріалу – складання плану тексту, виділення головної думки, встановлення різних змістовних зв’язків всередині даного матеріалу та його з іншим; раціональне використання ілюстративного матеріалу (схем, малюнків ситуації тощо); раціональна організація повторення, наприклад, в перший день – 5-6 раз, в другий день – 4 рази, в третій – ще 2-3 рази; зміна способів повторення – індивідуально, в групі тощо; введення самоконтролю для виявлення матеріалу, який запам’ятався найгірше; використання матеріалу, що запам’ятовується, для рішення різних видів задач.

Мислення. Мислення ми розвивали з урахуванням таких основних критеріїв як: *здатність до генерування* певної кількості раціональних ідей щодо вирішення виниклого питання чи складної ситуації; *гнучкість* як здібність породжувати інваріантні ідеї; *оригінальність генерування* нестандартних ідей щодо вирішення питань, що виникли; *точність* щодо надання завершеності продуктам мислення.

Особливості розвитку мислення, у нашому випадку, полягали у тому, щоб: виокремлювати необхідні і достатні умови вирішення задач; формувати та підтримувати на відповідному рівні готовність до відмови від колишнього досвіду при вирішенні складних задач; розвивати здібність бачити багатофункціональні речі; розвивати здібність до поєднання протилежних ідей з різних галузей власного досвіду та використання наявних асоціацій для вирішення проблеми (питання), що постала; розвивати здібність до усвідомлення популяризації ідей в даній галузі знань та вивільнення від її впливів.

➤ *Останнім кроком технологічної моделі* вдосконалення індивідуально-психологічних якостей є координування та їх взаємодія, необхідних під час цілеспрямованої поведінки у складних ситуаціях. Координування взаємодії індивідуально-психологічних особливостей та умов реальної ситуації відбувається під час тренувань до виконання подібних дій.

Під час формування та стабілізування за часом оптимального функціонування індивідів, за призначенням, застосовувались такі технології їх розвитку як: аналітико - синтетичне осмислення складної ситуації; позитивне переосмислення чинників складної ситуації та страхів та ідеомоторне тренування.

Поряд із запропонованими технологіями варто звернути увагу на такий вид підготовки особистості до поведінки у складних ситуаціях як психологічний тренінг.

Нижче пропонуються варіанти тренінгу, що містять мету певного структурного елемента та напрямки роботи в них.

Психологічний тренінг „ІДУ ДО ПЕРЕМОГИ”

„ВІД ПОРАЗКИ ДО ПЕРЕМОГИ”

Мета: здійснити внутрішньоаналітичний шлях від власних поразок до перемог.

Напрямки роботи: класифікація змісту та сутності власних поразок та перемог; невдалі перемоги та вдалі поразки: причини та особистісне значення.

Класифікація змісту та сутності власних поразок та перемог. Що таке поразка, а що перемога, власне для мене? Ступінь вразливості поразки?

Невдалі перемоги та вдалі поразки: причини та особистісне значення. Поразка-невдача чи закономірність? (графічний символ моїх поразок). Планую перемогу.

„ХТО ВІН, ПЕРЕМОЖЕЦЬ?”

Мета: аналіз внутрішньої структури переможця та зовнішніх можливостей перемоги.

Напрямки роботи: структурна модель переможця (психофізіологічні можливості організму, інтелект та воля переможця, мотивований шлях перемог); звитязний стиль переможця; впевненість-ознака перемог.

Структурна модель переможця. Психофізіологічні можливості організму особистості. Інтелект та воля переможця. Мотивований шлях перемог.

Впевненість-ознака перемог. Стиль та характер моїх перемог. Впевненість-жага перемог (графічний символ перемоги). Крок за кроком до перемоги.

„ШЛЯХ ПЕРЕМОГ”

Мета: формування психічної готовності та можливостей майбутніх перемог.

Напрямки роботи: зміст та сутність психічної готовності потенційного переможця; технологія формування психічної готовності переможця; особистісне зростання переможця; вдача-успіх перемог; моделювання шляху перемог.

Зміст та сутність психічної готовності потенційного переможця. Впевненість у власних силах. Активність і зацікавленість у боротьбі за досягнення певної мети. Оптимальний рівень емоційного збудження. Ступінь психостійкості до негативних чинників ситуації.

Технологія формування психічної готовності переможця. Технологічна структура формування психічної готовності. Психологічна спрямованість готовності переможця. Реалізація готовності переможця у екстремі.

Особистісне зростання переможця. Зростання чи підйом? Баланс реального та необхідного потенціалу.

Вдача-успіх перемог. Мотивація переможних дій. Успіх чи розрахунок - фактор справжніх перемог.

Моделювання переможного шляху. Моделюю та програмую успіх. Прагнення перемог, а не уникнення невдач. Перемога над собою – успіх життя.

Висновки. Технологічна модель полягає у: налаштуванні на групову роботу, зняття психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії та усунення психоемоційної напруги індивідів. Основою моделі є розвиток та вдосконалення функціонування чотирьох основних (у нашому випадку) психічних процесів – сприймання, уваги, пам'яті та мислення, що координуються при практичному відпрацюванні вмінь під час навчань та реальних дій індивідів за призначенням.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні різних моделей тренінгів, що дадуть змогу сформувавши відповідну поведінку в різних складних та непередбачуваних ситуаціях.

Список використаної літератури

1. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности / Елисеєв О. П. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
2. Фанч Флемминг. Пути преобразования. Общие модули процес-синга: Пер. с англ. – К. : Ника - Центр, 1997. – 368 с.

Макаревич А. Технологии развития и совершенствования индивидуально-психологических особенностей офицеров МВД Украины

В статье рассматривается проблематики развития и совершенствования индивидуально-психологических особенностей офицеров МВД Украины. Предлагаются технологии развития индивидуально-психологических особенностей личности, определяются структурные части технологии с определением их содержания. Завершать развитие индивидуально-психологических особенностей личности предлагается с помощью тренинга «Иду к победе».

Ключевые слова: развитие, индивидуально-психологические особенности личности, технологии развития, тренинг.

Makarevich O. Technologies of development and improvement of individual psychological peculiarities of officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine

The article deals with the problems of development and improvement of individual psychological characteristics of officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Technologies of development of individual psychological features of individuals are offered, structural parts of the technology are determined with the definition of their content.

Technological model of development and improvement of individual psychological peculiarities of individuals is that in a training manner, to unlock the mental stress of participants and remove psychological barriers in interaction.

The first step of the technological model is to set up group work, eliminate the psychological barriers of interpersonal interaction and eliminate the psycho-emotional stress of individuals.

The second step of the technological model is the development and improvement of the functioning of the four main (in our case) mental processes - perception, attention, memory and thinking.

The last step of a technological model for improving individual-psychological qualities is the coordination and their interaction, necessary during purposeful behavior in difficult situations. Coordination of the interaction of individual psychological features and conditions of the real situation occurs during training to perform such actions.

The completion of the individual psychological peculiarities of the individual is proposed through the training "Going to victory", which includes the purpose of the training, directions of work, the content and essence of the psychological readiness of the potential winner, the technology of forming the welder's mental readiness, personal growth of the winner, and modeling the victorious path.

Key words: development, individual psychological peculiarities of personality, technology of development, training.