

Захаренко Л.М.

*Київський національний університет
внутрішніх справ*

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ У ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ВНЗ МВС УКРАЇНИ

Стаття присвячена питанню здійснення психологічного супроводження курсантів вищих навчальних закладів МВС України упродовж навчання, зокрема професійно-психологічній підготовці засобами психологічного тренінгу. Розглядається доцільність запровадження тренінгу формування узгоджених життєвих перспектив курсантів ВНЗ МВС України.

Ключові слова: *психологічний тренінг, життєва перспектива.*

Постановка проблеми

Динамізм сучасного світу потребує від особистості здійснення життєвого вибору, розв'язання різноманітних життєвих ситуацій і проблем, рефлексії власних здібностей і нахилів, планування власної життєдіяльності у найближчій і віддаленій перспективі. За цих обставин уміння та навички управління часом його планування, власного життя, визначення життєвих перспектив майбутнього, узгодження своїх життєвих планів і задумів з власними можливостями, з одного боку, та з вимогами суспільства — з іншого, мають набуватися в період навчання у ВНЗ.

Сучасна соціальна ситуація, що склалася в Україні, а також соціально-політичні та соціально-економічні зрушення, які відбуваються у нашому суспільстві, висувають нові вимоги до професійної підготовки працівників міліції. Досягнення ними соціальної ефективності й успішності неможливе без визначення спрямованості життєвих перспектив. Усвідомлення та переживання особистістю життєвих перспектив, яке починається в ранній юності, торкається всіх аспектів життя та перебуває у нерозривному зв'язку із професійним самовизначенням. Готовність курсантів вищих навчальних закладів МВС України до ціннісного вибору, планування свого майбутнього, осмисленого проектування життєвих перспектив, що пов'язані з набуттям майбутньої професії, набуває зараз особливої актуальності. Ці завдання можна розв'язувати під час здійснення психологічного супроводження курсантів вищих навчальних закладів МВС України упродовж навчання, зокрема засобами психологічного тренінгу.

Мета статті полягає в аналізі та обґрунтуванні необхідності впровадження тренінгу формування узгоджених життєвих перспектив курсантів ВНЗ МВС України як майбутніх працівників міліції.

Виклад основного матеріалу

У розвинутих країнах світу значна увага надається матеріалу запровадження нових технологій у процес підготовки кадрів поліції, що пояснюється підвищеними вимогами до працівників правоохоронних органів. Сучасні реалії життя зумовили потребу в якісній професійно-психологічній підготовці освічених, кваліфікованих і компетентних працівників органів внутрішніх справ. Специфіка професійної діяльності працівників міліції України потребує здійснення системних заходів первинної психопрофілактики, найефективнішими з яких є тренінги. Розумінням важливості цієї справи є затвердження Концепції психо-профілактичної роботи в органах внутрішніх справ, що було здійснено вперше серед усіх вітчизняних силових структур (наказ МВС України від 05.04.2002 № 334).

Низка праць вітчизняних науковців (В.Барко, Л.Мороз, В.Лефтеров, С.Яковенко та ін.) присвячені запровадженню психологічних тренінгів у процес підготовки курсантів, слухачів і магістрів вищих навчальних закладів МВС України та персоналу органів внутрішніх справ України під час проходження курсів підвищення кваліфікації. Однак нині теоретичним розробкам тренінгів формування узгоджених життєвих перспектив особистості надається ще мало уваги. Розробки і запровадження таких тренінгів для курсантів ВНЗ МВС України здійснені Т.Антоненко (тренінг, спрямований на зміну ціннісно-сміслових настанов особистості у курсантів на заняттях із професійно-психологічної підготовки працівників ОВС) і ЦВІПТ Донецького юридичного інституту (тренінг РМСК, спрямований на розвиток мотиваційно-сміслового компонента навчання і службової діяльності) [1].

Психологічний супровід навчально-виховного процесу в закладах МВС України передбачає проведення психопрофілактичної роботи. *Мета її* — формування і розвиток професійно важливих особистісних якостей курсантів, психологічної готовності до майбутньої професії, сприяння професійній самоідентифікації та соціально-психологічної адаптованості до життя в сучасному суспільстві та самореалізації в умовах соціуму. Важливою складовою психічного здоров'я людини, необхідною передумовою розвитку особистості, ефективності в різноманітних сферах діяльності є здатність самостійно визначати цілі свого життя, будувати тривалу та змістово наповнену життєву перспективу, планувати власну життєдіяльність, її результати та наслідки.

Формування життєвої перспективи як невід'ємної частини самосвідомості є способом просування особистості до самоактуалізації та визначенням того, наскільки курсанти готові до суспільного життя, участі у процесах демократизації суспільства відповідно до власних здібностей і можливостей, ближньої і віддаленої життєвої та професійної мети. Здебільшого така робота представлена у формі програм розвивальних заходів для учнів 9–10-х класів щодо формування самовизначення та життєвої перспективи (В.Лінніченко),

занять у тренінговій формі, спрямованих на розвиток самосвідомості старшокласників (Л.Годорів), а також тренінгів становлення узгодженої життєвої перспективи учнівської молоді (А.Левенець), формування життєвих цілей, що спрямовані на усвідомлення та розширення життєвої перспективи вихованців дитячих будинків (Є.Трошіхіна), формування стійкого ядра ціннісних орієнтацій у контексті часової перспективи делінквентних підлітків (Ж.Мамєдова) тощо. Мета цих програм і тренінгових занять полягає, у розвитку самосвідомості, мотивації, цілепокладання. Великої уваги при цьому надається сприянню професійній орієнтації учнівської молоді.

Зараз значного поширення у суспільстві набули тренінги мотивації досягнення успіху, головне завдання яких — допомогти людині усвідомити, до чого вона прагне, і надати цим цілям спонукальної сили, не торкаючись безпосереднього змісту цілей і цінностей, які покладено в основі формування життєвих перспектив. Тренінг формування узгоджених життєвих перспектив має на меті розв'язання більшого кола завдань і розглядає ціннісно-часовий і ціннісно-змістовий аспекти життєвої перспективи. Усвідомлення і побудова життєвих перспектив особистістю можуть бути здійснені завдяки усвідомленню та переживанню власного життєвого шляху.

Згідно з Г.Костюком, навчання і виховання мають сприяти успішному подоланню життєвих суперечностей, а також і їх виникненню, для того щоб постановка нової мети усвідомлювалась і приймалась індивідом, сприяла підвищенню рівня його досягнень. Робота психолога щодо формування та становлення життєвих перспектив у юнацькому віці не має закінчуватись із закінченням юнаками школи, адже формування фахівця і його професійне становлення відбувається з початком навчання у ВНЗ і триває упродовж усього життя. Як показує практика, роздуми про власне майбутнє, яке чекає їх після закінчення вищого навчального закладу, властиве курсантам, починаючи з 1-го курсу. За К.Абульхановою-Славською, професійні, сімейні та вікові відносини мають будуватися так, щоб допомогти кожній людині знайти оптимальні життєві позиції, які відкривають життєві перспективи. Психологічний тренінг має формувати індивідуально-психологічні та професійно значущі якості майбутніх працівників міліції, сприяти повнішому розкриттю їхнього особистісного потенціалу, ефективній соціалізації та підготовці до активного життя у суспільстві.

На думку В.Лефтерова, тренінг може бути формою індивідуального і групового психологічного навчання та розвитку, спосіб взаємодії людей, особливий простір психологічного буття, зразок поведінки та життя в організованій особливим чином реальності [5]. Саме під час тренінгів можливе суб'єктивне переживання власного досвіду в контексті визначення життєвих перспектив, що надає людині відчуття смислу життя і пов'язане з усвідомленням відповідальності за цілі, процес і результати своєї діяльності, що характерно для самоактуалізованої особистості.

Емоційно-сміслові ставлення формується на основі опрацювання певної інформації на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Завдяки тренінгу здійснюється первинний вплив через пізнавальну сферу психіки людини на її емоційно-почуттєву і мотиваційну сфери, що дає змогу набувати досвіду переживань певних ситуацій, власних психічних станів, фіксувати та запам'ятовувати емоційне забарвлення під час розв'язання тренінгових завдань. Інтелектуальне опрацювання емоційно-почуттєвого досвіду та його зберігання в пам'яті здійснює вплив на формування необхідних навичок, знань, уявлень, поглядів і цінностей, які сприймаються як власні й якими людина керується у своїй поведінці.

Одна із характеристик особистості — система особистісних смислів, яка розкриває дійсність щодо життєвого значення знань, соціальних норм для людини, що діє, заради досягнення певних мотивів. Психологічним об'єктом діяльності психолога є смислова сфера особистості, що задає загальну спрямованість діяльності в цілому та піддається перевихованню, а цільові та операційні смислові установки (готовність до дії для досягнення поставленої цілі, визначення плану поведінки) — перенавчанню. Усвідомлення смислових установок відбувається завдяки опорі на збережені смислові установки та залучення особистості у значущу діяльність. Згідно з В.Лефтеровим, набуття людиною досвіду іншої життєвої поведінки у реальній життєвій ситуації через емоційне переживання, що стимулює готовність до особистісних змін, здійснює зміни у поглядах і стереотипах людини, коли під час штучно створених умов життєдіяльності (під час тренінгу) відбувається руйнація і трансформація стійких умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують на рівні програми психічні та поведінкові прояви людини, і утворюються якісно нові динамічні стереотипи [5].

На важливості осмислення і прийняття цілей і цінностей професійної діяльності для визначення спрямованості особистості наголошувала Л.Мороз [6]. Домінування в поведінці людини необхідності у негайному задоволенні потреб, труднощі у баченні перспективи майбутнього або відсутність таких перспектив потребують психологічної роботи, мета якої — розширення перспективи майбутнього, що є необхідним кроком у посиленні мотивації, та підвищення рівня досягнень, «головним завданням практичної психології у завтрашньому суспільстві» (Ж.Нюттен).

Ми погоджуємося з твердженням Л.Мороз, що здатність людини до змін визначається її психофізіологічними можливостями, інтелектуальним, мотиваційно-вольовим, комунікативним потенціалом, а тому учасники тренінгу можуть змінитися за наявності у них цього бажання та за умови створення під час тренінгу сприятливих обставин для випробування нових форм поведінки, набуття нових умінь, якостей учасниками тренінгу та дотримання принципів правомірності особистісних змін (добровільність, доцільність) [6].

Мета тренінгу: розвиток здатності особистості до життєтворчості, усвідомлення відповідальності за власне майбутнє, розвиток умінь формувати узгоджені життєві перспективи та наповнювати їх реальним змістом, узгоджувати із суб'єктивними можливостями та об'єктивними умовами життя.

Основні завдання тренінгу:

1. Давати цілісне уявлення про власний життєвий шлях, розвивати усвідомлене, емоційно-позитивне ставлення до власного майбутнього.

2. Сприяти усвідомленню себе як суб'єктів своєї життєтворчості, формувати чіткі уявлення курсантів про суб'єктивну картину майбутнього.

3. Розвивати навички самопізнання, самоаналізу, почуття власної самоцінності та сприяти усвідомленню відповідальності за власне життєтворення.

4. Сприяти подальшому розвитку життєвої компетентності, визначенню системи власних життєвих цінностей і пріоритетів.

5. Сприяти розвитку здатності до цілепокладання, набуттю вмінь формувати власні життєві цілі так, щоб вони були досяжні.

6. Сприяти вербалізації й усвідомленню власних життєвих перспектив, що охоплюють головні лінії розвитку людини, вмінню змістовно будувати, узгоджувати їх та наповнювати реальним змістом.

Зважаючи на специфіку організації умов навчання та служби у відомчих навчальних закладах МВС України, що регламентовано розпорядком дня, статутними вимогами, доцільно проводити так звані відкриті тренінги. Ці тренінги припускають певну періодичність і деяку довільність, а тому кожне окреме заняття закінчене і самодостатнє.

Цілісна тренінгова програма може складатися з трьох тематичних блоків: мотиваційний, цілепокладний, життєтворчий. Такі блоки мають включати низку вправ, що спрямовані на осмислення власного життєвого шляху, кінечності часу життя, розуміння важливості визначення життєвих перспектив тощо. Мотиваційний блок має включати вправи, які дадуть цілісне уявлення про життєвий шлях особистості, її життєвий сценарій, долю, сприятимуть усвідомленню власного психологічного часу та психологічного віку; цілепокладний — сприяти визначенню особистісних якостей і пріоритетів, постановці та формулюванню цілей, визначенню шляхів їх досягнення; життєтворчий — управлінню часом, усвідомленню себе суб'єктом життєтворення, побудові життєвих перспектив (професійних, сімейних і перспектив самореалізації).

Ефективним способом дослідження й аналізу особистістю власного життя є креслення карти життя, яке пропонує використовувати В.Барко [2]. Це малювання «дерева життя», що є модифікацією «мозкового штурму» і дасть відповіді на запитання «Хто я?», зображення моделі «дерева життєвих напрямків» тощо. Аналіз пройденого шляху за допомогою побудови секторних діаграм, таблиць, допоможе усвідомити час життя, проаналізувати його розподіл і затрати на різні життєві сфери. Методи дебрифінгу, брейнстор-

мінгу допоможуть у дослідженні сутності життєвих «блоків», усвідомленні перешкод і пошуку способів їх подолання.

Завдяки комплексному осмисленню процесів постановки та реалізації життєвих цілей, координації їх у рамках цілісної програми, можливе свідоме й цілеспрямоване перетворення людиною свого життя. Проективні методики завдяки невизначеності, неоднозначності використовуваних стимулів, відсутності обмежень у відповідях, відсутності їх оцінювання як правильних чи неправильних надають використовуваним стимулам смислу внаслідок особистісного значення, яку надає ситуації обстежуваний, і можуть бути способом проникнення у сферу неусвідомлюваного. Використанням під час тренінгу інтерактивних психологічних вправ сприятиме усвідомленню смислу життя, життєвих цінностей, конкретизації життєвих очікувань, навчання ефективним способам розв'язання життєвих проблем тощо.

Оволодіння техніками управління часом здійснюється через виконання спеціальних вправ, що пов'язані з плануванням і пріоритизацією цілей. У кімнаті саморегуляції та релаксації доцільно запропонувати виконати вправи, які спрямовані на визначення пріоритетів, конкретизацію цілей, усвідомлення та мислене створення бажаного образу майбутнього, його візуалізацію при досягненні стану психічного і м'язового розслаблення, входження у стан трансу. Корисним буде навчання ретельному плануванню, яке містить чітку постановку мети та врахування часу і ресурсів, необхідних для досягнення запланованого і передбачення можливих результатів. Слід урахувати, що засвоєнню практичних технік управління часом передують дослідження власного стилю управління часом (наприклад, за тестом Ф.Зімбардо), що важливо для проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи. Навчання технікам управління часом доцільно проводити після проходження циклу занять на засвоєння ефективних способів і прийомів саморегуляції психоемоційних станів і набуття навичок аутогенного тренування.

Висновки

Проходження курсантами тренінгу формування узгоджених життєвих перспектив під час навчання у ВНЗ сприятиме набуттю часової компетентності, відчуттю спадкоємності часу, розвитку здатності до цілепокладання, що є оптимальним способом часової саморегуляції і важливе для ефективного виконання завдань професійної діяльності та самореалізації в умовах соціуму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко Т. Л. Тренінг як інструментальна дія трансформації смислових настанов майбутніх правоохоронців / Т.Л.Антоненко // Проблеми загальної та соціальної психології: зб. наук. праць Ін-ту

психології ім. Г.С.Костюка / за ред. С.Д.Максименка. — К., 2004. — Т. 5. — Вип. 3. — С. 6–10.

2. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ: психологічний аспект / В.І.Барко. — К.: Ніка-Центр, 2002. — 296 с.

3. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И.Головаха. — К.: Наукова думка, 1988. — 143с.

4. Ірхін Ю.Б. Психопрофілактична робота з персоналом органів внутрішніх справ: навч. посіб. / Ю.Б.Ірхін. — К.: РВЦ НАВСУ, Київський юридичний ін-т, 2005. — 148 с.

5. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: в 2 т. / В.О.Лефтеров. — Донецьк, 2007. — Т. 1. — 242 с.

6. Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС) / Л.І.Мороз. — Івано-Франків.: ЗАТ Надвірнянська друкарня, 2007. — 312 с.

Статья посвящена вопросу осуществления психологического сопровождения курсантов высших учебных заведений МВД Украины во время учебы, в частности профессионально-психологической подготовке средствами психологического тренинга. Рассматривается целесообразность внедрения тренинга для формирования согласованных жизненных перспектив курсантов ВНЗ МВД Украины.

Ключевые слова: *психологический тренинг, жизненная перспектива.*

The article is devoted the question of realization psychological accompaniment of students higher educational establishments of Ministry of Internal Affairs of Ukraine during studies, in particular to professionally psychological preparation by facilities of the psychological training. Expedience of introduction of training of forming of the concerted time perspective of students Ministry of Internal Affairs of Ukraine is examined.

Key words: *psychological training, time perspective.*