

УДК 343.83

*Стріха С. В.,
старший викладач кафедри вогневої та
спеціальної фізичної підготовки Інституту
кримінально-виконавчої служби*

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС ПСИХОЛОГА ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ

Стаття присвячена питанням створення технологій для розвитку особистих психологічних якостей психологів пенітенціарних установ. Ці риси є необхідними умовами для ефективного виконання їх функціональної активності. Основною метою даної роботи є виявлення технологій для розвитку індивідуальних психологічних рис психологів пенітенціарних установ. Розвиток індивідуальних психологічних рис психологів пенітенціарних установ передбачає визначення домінуючих ознак, які суттєво впливають на ефективність професійної діяльності.

Основна увага приділена опису цих психологічних технік, таких як аутогенного й ідеомоторного навчання, консультації і навчання роботі з формування впевненості в собі і, як наслідок, професійної діяльності.

Технології, які використовуються в нашому дослідженні, дають нам можливість показати позитивну динаміку зміни індивідуальних психологічних рис психологів пенітенціарних установ, які суттєво впливають на продуктивність професійних функцій.

Ключові слова: *рис особистості; впевненість у собі; тренінг.*

Статья посвящена рассмотрению вопросов создания технологии развития индивидуально-психологических черт личности психологов пенитенциарных организаций необходимых для эффективного выполнения своих функциональных действий. Основное внимание уделено описанию таких психологических техник как аутогенная и идеомоторная тренировки, консультирование и тренинговая работа по формированию уверенности в себе, а соответственно и в своих профессиональных действиях.

Ключевые слова: *черты личности; уверенность в себе; тренинг.*

Постановка проблеми. Розвиток індивідуально-психологічних рис психологів пенітенціарних установ передбачає визначення тих домінуючих рис, які суттєво впливають на ефективність виконання професійної діяльності.

Мета статті полягає у визначенні технології розвитку індивідуа-

льно-психологічних рис психолога пенітенціарних установ.

Згідно з наших досліджень, що були проведені серед курсантів пенітенціарної установи були визначені такі домінуючі риси, як: впевненість у собі (власних діях); емоційновольова стійкість; рівень інтелекту; самоконтроль поведінки; наполег-

ливість у досягненні мети; прагнення до успіху; самостійність; сміливість; практичність та вольове домінування.

Постановка завдання. Комплексно вирішуючи завдання розвитку домінуючих рис психологів, що безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності, нами було запропоновано проведення тренінгу впевненої поведінки, якому передували заходи аутогенного й ідеомоторного тренування та психологічного консультування. Психологічна терапія та корекція використовувалась під час проведення циклу тренінгів у межах загального психологічного тренінгу впевненості у власних силах.

Виклад основного матеріалу. Аутогенне тренування проводилося з метою надання можливості респондентам щодо релаксації від напруження як фізичного, так і психологічного, спроможності навчитися регулювати власний психічний стан до та під час виконання функціональних завдань.

Технологія проведення сеансів аутогенного тренування проводилась у такий спосіб. На початку (*перша частина*) – зайняття зручної пози респондентом для тренування) респондент займав зручне положення, здебільшого сидячи або лежачи та заплющував очі. Ми не практикували займати позу кучера, що рекомендована у більшості підручників, посібників та настанов з проведення аутогенного тренування, тому що у нашому випадку вона не давала бажаного для нас ефекту. Наступним кроком тренування (*друга частина*) було заспокоєння, стабілізація дихання, тобто його уповільнення за допомогою спеціальних словесних

формул які проговорювали респонденти за тренером.

У подальшому, розслаблення здійснювалось поступово та поетапно, із закріпленням цього відчуття у м'язах голови та шиї, рук та грудей, сідниць та ніг (*третьа частина*).

Переходячи до наступного, (*четвертої частини*) намагалися вчинити так, щоб респонденти закріпили ефект відчуття важкості в руках, тулубі та ногах переносючи відчуття важкості на все тіло.

Після закріплення відчуття важкості, ми, навіювали їм стан спокою та відпочинку, з відчуттям легкості та невагомості (*п'ята частина*). Після тривалого перебування у такому стані, приблизно хвилин 5–7, ми виводили з такого стану шляхом навіювання відчуття відпочинку.

На останньому етапі ми навіювали відчуття відпочинку та заповнення тіла енергією та бадьорістю з поступовим переходом у бадьорий стан. На сам кінець респондент розплющував очі і відчував прилив енергії та життєвих сил (*шоста частина*).

Ми практикували ще й інший напрям аутогенного тренування, який полягав не лише у досягненні розслаблюючого та відновлювального ефекту, а передбачав налаштування людини на виконання певних дій, а також формування впевненості у власних силах.

За структурою проведення аутогенного тренування спрямованого не на розслаблення та відпочинок організму, а на налаштування його до відповідних дій ми після шостої частини аутогенного тренування після формули «Я повністю відпочив» включали формули, що сприяли активізації професійної діяльності наших респондентів, конкретизуючи

кожну на виконання відповідних завдань чи функцій.

Іншим різновидом аутотренінгу стало ідеомоторне тренування.

Ідеомоторне тренування було спрямоване на мисленеве відпрацювання правильних дій при виконанні завдань у складних і надскладних умовах професійного функціонування. Головною метою ідеомоторного тренування стало формування моделей динамічних стереотипів правильних дій. Методика ідеомоторики полягала у тому, щоб не лише подумки, а й візуально поступово здійснювати правильні дії при виконанні функціональних завдань, із закріпленням стереотипів на свідомому рівні. Формуючи стереотипи дій людина закріплює умовний рефлекс, який може актуалізуватись за певних ситуацій, що спричиняють правильність дій. Динамічність стереотипів полягала у тому, щоб надати можливість респонденту обирати правильність дій за певних умов.

Психологічне консультування вважали основним видом психологічної практики та висували перед собою такі цілі:

надавати оперативну допомогу респонденту у вирішенні внутрішніх проблем, що в нього виникли;

надавати респонденту допомогу при вирішенні тих питань, з якими він цілком міг би впоратися без втручання з боку консультанта. Такою проблемою у нашому випадку постала проблема так званого тайм-менеджменту – оптимального для себе режиму праці й відпочинку, раціонального розподілу часу між різними видами діяльності;

надання термінової допомоги особистості, яка насправді потребує довгострокової психотерапевтичної

дії, але в силу тих чи інших причин не в змозі розраховувати на неї в даний час. У цьому випадку консультування використовувалось нами в якості засобу надання поточної оперативної допомоги респонденту, що стримувало прогресивний розвиток невпевненості, що у подальшому ускладнювало внутрішні проблеми, з якими зіткнулися особистості;

надання необхідної професійної та моральної підтримки, що давало впевненості у собі;

надання допомоги у тому разі, коли ніякої іншої можливості отримання консультації в нього немає. У даному випадку під час проведення психологічного консультування, спеціаліст-психолог повинен дати зрозуміти людині, що він дійсно потребує більш змістовної, більш довгострокової психокорекційної або психотерапевтичної допомоги.

Тренінг впевненої поведінки особистості. Головною метою серії тренінгів стосовно впевненої поведінки психологів пенітенціарних установ стало формування відповідної впевненої поведінки наших респондентів щодо ефективного виконання своїх функціональних обов'язків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стосовно впевненої поведінки особистості виходили з таких наукових положень вчених, які вказували на те, що впевненість у собі розуміється як: позитивне відчуття себе і віру в свої можливості [13]; почуття власної гідності та схильністю йти на ризик [3]; матриці чуттєво-емоційно-мотиваційного переживання суб'єктом своїх достовірних можливостей, які можуть бути еквівалентні тим цілям, які й ставить перед собою суб'єкт в умовах екзистенції і буття [10]; структурне

знання, ядром якого є стійке позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь, здібностей [4]; фундаментальна умова повноцінного оволодіння собою та характеризується здатністю прогнозувати результати своєї життєдіяльності, впливати на вибір стратегій у досягненні цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів [15]; різні типи активності, процесу саморегуляції, що опосередковує взаємозв'язок між претензіями і досягненнями особистості [1]; внутрішня активність, що пов'язана з такими особливостями характеру як енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомагати людям, життєрадісність, спонтанністю [6]; як рису характеру [14]; якість особистості, яка проявляється у здатності дитини усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні для її віку завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, розраховувати на нього в ускладнених ситуаціях, бути переконаною у досягненні успіху [8]; вольова якість особистості, яка є вираженням рішучості [11]; характерологічні якості особистості, а саме – ініціативність, оптимізм, врівноваженість [5]; потреба у визнанні. Саме задоволення потреби в оцінці, пошані породжує у людини почуття впевненості у собі, почуття власної значущості, сили, адекватності [7]; самоефективність людини, що здобуває навички впевненої, невпевненої і агресивної поведінки за допомогою рольового моделювання спостережуваної поведінки батьків і значущих людей, які і є «моделями» для наслідування [2]; уміння будувати стосунки у бажаному напрямку та росту самоповаги [12]; особистісно-регулятивні властивості, що харак-

теризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції; самооцінку, що є важливим регулятором впевненої поведінки. Оцінка особистістю самої себе, своїх якостей і здібностей визначає взаємовідносини з іншими людьми, ефективність діяльності, рівень домагань і подальший розвиток особистості [9].

Отже, зважаючи на викладене вище, а саме трактування вченими поняття впевненість у собі ми чітко можемо бачити, що єдиного, тобто уніфікованого підходу до цього поняття просто не існує (принаймні на теперішній час). З одного боку, це можна розглядати як неузгодженість поглядів науковців, а з другого, як розмаїття виявів цього феномену.

Розмаїття поглядів на природу впевненості особистості дало нам підстави вести мову про те, що впевненість людини у власних діях і поведінці охоплює: відчуття, почуття та переживання людини; структурні знання особистості; прогнозування власної подальшої діяльності; різні типи активності людини; індивідуальні якості; потребу у визнанні; регулятивні властивості.

Тренінги були розроблені з урахуванням ціннісної, когнітивної, емоційної, інструментальної та регуляційної складових.

Під час розробки змісту тренінгу врахували думки респондентів та експертів стосовно визначених індивідуально-психологічних якостей необхідних для оптимального виконання своїх функціональних обов'язків психологами пенітенціарних установ.

На думку учасників нашого дослідження, основними індивідуальними рисами, що вкрай необхідні психологам визначені такі: емоційно-

вольова стійкість; рівень інтелекту; самоконтроль поведінки; наполегливість у досягненні мети; прагнення до успіху; самостійність; сміливість; практичність; вольове домінування.

Ураховуючи те, що визначені нашими респондентами індивідуально-психологічні якості, у більшості, відповідають стилю впевненої поведінки, спонукали нас окрім ціннісної, когнітивної та інструментальної складової поведінки, розглянути емоційну (емоційно-вольова стійкість) та регуляційну (вольове домінування, самоконтроль поведінки) складові.

Ми також урахували думки респондентів щодо особливих умов діяльності та використовували складні ситуації, що виникали у психологів пенітенціарних установ під час професійної діяльності.

За визначенням респондентів достатньо вразливими умовами виконання своїх функціональних обов'язків стали: загроза власному життю; загроза власному здоров'ю; загибель колег по роботі; поранення колег по роботі; висока ціна помилки дій спеціаліста; значна кількість психотравмуючих чинників; напружений характер професійної діяльності; усвідомлення особливого ризику професійної діяльності.

Ті ситуації, які включали у завдання для респондентів містили у собі вияви визначених вище особливих умов діяльності.

Отже, головними напрямами проведення тренінгів стали: визначення та узгодження розуміння змісту понять впевнена, невпевнена, агресивна поведінка та поведінка ухилення від розв'язання проблем, що виникають.

На основі з'ясування та усвідомлення респондентами вищевизначених понять, розглядали ситуації, що виникають під час виконання функціональних обов'язків психологами пенітенціарних установ.

Також фіксували ускладнення, що виникають при реалізації відповідних моделей впевненої поведінки психологами та визначали особливості регуляції власної поведінки наших респондентів.

Тренінгова програма, яку застосовували, містила в собі п'ять тренінгів по 8 астрономічних години кожний. Тренінги проводили два тренери, що здійснювали змістовно-пошукову роботу з респондентами, коригуючи їх дії, а також фіксували різні стильові особливості поведінки респондентів.

Мета першого тренінгу полягала у визначенні змісту та сутності проблематики, впевненість у собі, непевності, агресивності та ухилення від вирішення ситуацій, що виникають.

Метою другого тренінгу було визначення особливостей різних стилів поведінки оточуючих, порівняння своїх стилів поведінки з побаченими та визначення тих ознак, які заважають впевненій поведінці учасників тренінгу.

Метою третього тренінгу було позитивне переосмислення поведінки у складних ситуаціях і формування правильних моделей впевненої поведінки учасників тренінгу.

Метою четвертого тренінгу було практичне відпрацювання правильних дій під час подолання складних професійних ситуацій. Ми виходили з того, що впевнена поведінка має низку ознак, що відрізняють її від інших стилів поведінки. При ро-

льових іграх кожен з респондентів мав можливість програти ситуацію використовуючи різні стилі поведінки. Основне завдання для всіх учасників тренінгу було визначення та фіксація умов та особливостей використання різних стилів поведінки. Ми просили учасників рольових ігор максимально використовувати ознаки кожного стилю поведінки.

Таким чином, кожен учасник тренінгу мав змогу визначати поведінку інших учасників під час проведення рольових ігор (виконання відповідних завдань) та фіксувати які особливості пропонувані вище стилів поведінки були помітні у поведінці людей.

Метою п'ятого, останнього тренінгу із загального циклу тренінгових занять було опрацювання набутого досвіду впевненої поведінки та створення індивідуальної, для кожного учасника тренінгу, програми вдосконалення стилю впевненої поведінки при подоланні складних ситуацій.

Таким чином, нами було проведено п'ять тренінгів загальною кількістю 48 астрономічних годин. Кожен тренінг проводили з інтервалом в один тиждень для того, щоб надати можливість кожному його учаснику час на належне виконання домашніх завдань.

Упродовж п'яти тижнів були проведені тренінги впевненої поведінки особистості при подоланні складних ситуацій, а розроблений алгоритм вдосконалення впевненої поведінки мав бути реалізований під час проходження стажування четвертим курсом, а саме третьою експериментальною групою. Перша та друга експериментальна групи ре-

лізували подібні індивідуальні алгоритми під час практик.

За нашим загальним задумом кожен тренінг присвячувався вирішенню визначених нами завдань.

На першому тренінгу, ми визначали зміст і сутність розуміння учасниками тренінгу проблематики впевненість у собі, непевності, агресивності та ухилення при вирішенні ситуацій, що виникають.

Другий тренінг надав можливість визначити респондентів щодо особливостей різних стилів поведінки оточуючих, порівняти свої стилі поведінки з побаченими. Також на тренінгу були визначені ознаки, які заважають впевненій поведінці учасників тренінгу.

На третьому тренінгу, ми спонукали його учасників щодо позитивного переосмислення власної поведінки у складних ситуаціях та формування правильних моделей впевненої поведінки.

На четвертому тренінгу, ми реалізували два глобальних завдання, а саме: кожен учасник тренінгу мав змогу визначити поведінку інших учасників під час проведення рольових ігор (виконання відповідних завдань) та фіксувати які особливості пропонувані вище стилів поведінки були помітні у поведінці людей; визначення обмежень у вдосконаленні стилю впевненої поведінки психологів у складних ситуаціях.

П'ятий тренінг дав змогу кожному учаснику тренінгу алгоритм вдосконалення власних впевнених дій, який респонденти реалізували під час практики та стажування.

Висновки. На основі проведення тренінгів можна зробити загальний висновок про те, що плідна робота учасників тренінгу завершу-

валась обговоренням індивідуальної програми вдосконалення впевненої поведінки під час подолання складних ситуацій, які виникають під час професійної діяльності у психологів пенітенціарних установ.

Запропонована нами технологія розвитку індивідуально-психологічних рис психолога пенітенціарних установ передбачала використання таких технік як: аутогенне

та ідеомоторне тренування; психологічне консультування та тренінг впевненості у собі. Саме запропонована нами технологія, що використана у нашому дослідженні надала можливість побачити позитивну динаміку змін індивідуально-психологічних рис психологів пенітенціарних установ, що суттєво впливають на виконання професійних функцій.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности. *Психологический журнал*. 1985. Т. 6. № 5. С. 3–18.
2. Бандура А. Теория социального научения пер. с англ.; под ред. Н. Н. Чубарь. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
3. Бойко Е. И. Механизмы умственной деятельности. М.: Наука, 1970. 195 с.
4. Будич Н. Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения: дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2005. 154 с.
5. Зимбардо Ф. Формирование самооценки. *Самосознание и защитные механизмы личности*. Самара: «Бахрах-М», 2000. С. 282–296.
6. Зиньковская С. М. Рисковать профессионально: Системный взгляд на проблему человеческого фактора в опасных профессиях: монография. Екатеринбург, 2006. 514 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность /пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
8. Мішечкіна М. Є. Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі. *Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. пед. науки*. 2004. № 1. С. 114–123.
9. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 1998. 198 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1998. 752 с.
11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. 720 с.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
13. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 102–107.
14. Фромм Э. Человек для себя: исследование психологических проблем этики; пер. с англ. Минск: Коллегиум, 1992. 253 с.
15. Шило О. С. Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 10. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 853–861.

S. Strikha,

*Senior Lecturer at the Department of Special
Training of the Institute of criminal-Executive
Service*

THE TECHNOLOGIES' DEVELOPMENT OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL TRAITS OF PSYCHOLOGIST OF PENITENTIARY INSTITUTIONS

The paper is devoted to the issues of creating technologies to develop personal psychological traits of psychologists of penitentiary institutions. These traits are the necessary conditions for the effective performance of their functional activity. The main purpose of this paper is to identify technologies to develop individual psychological traits of psychologists of penitentiary institutions. The development of individual psychological traits of psychologists of penitentiary institutions provides the definition of dominant traits that affect the efficiency of the professional activity significantly.

The main attention is paid to the description of these psychological techniques, such as autogenous and ideomotor training, consulting and training work for the formation of self-confidence and, consequently, professional activity.

The technologies, which are used in our research, give us opportunity to show a positive dynamics of changing individual psychological traits of psychologists of penitentiary institutions that affect the performance of professional functions significantly.

Key words: *personality traits; self-confidence; training.*

Надійшла до редакції 22.09.2017