

З отриманих результатів видно, що в даних групах за трьома категоріями стосунків було виявлено всі категорії соціометричного статусу. Але у групі представників професійних династій у всіх трьох типах стосунків більшість членів групи опиняється у сприятливих (1-й і 2-й) статусних категоріях, РБВ визначається як високий. Це говорить про те, що у групі переважає благополуччя більшості в системі міжособистісних відносин, їх задоволеність у спілкуванні. На нашу думку, отримані дані статусного положення в групі курсантів – представників професійних династій високі саме тому, що, вступивши до закладу вони вже знали про свою майбутню професію, прислухавшись до думки своїх батьків і родичів, у них було бажання продовжити їхню справу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений / В. С. Агеев. – М. : МГУ, 1989. – 239 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 376 с.
3. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія : [підручник] / А. Б. Коваленко, М. Н. корнєв. – К. : Мікрос-СВС, 2006. – 400 с.

УДК 159.9

Швалб А. Ю., викладач кафедри загальної психології НУЦЗУ

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ФОРМУВАННІ ЗАСОБІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПСИХОЛОГІВ МНС

У статті представлений аналіз проблеми використання тренінгових технологій при формуванні способів психічної саморегуляції психологів, що працюють в системі МНС України. Розроблена модель, що дозволяє об'єднати різні психотехніки в загальний комплекс довільної психічної регуляції.

Ключові слова: практичний психолог, психічний стан, регуляція, тренінг.

В статье представлен анализ проблемы использования тренинговых технологий при формировании способов психической саморегуляции психологов, работающих в системе МЧС Украины. Разработана модель, позволяющая объединить различные психотехники в общий комплекс произвольной психической регуляции.

Ключевые слова: практический психолог, психическое состояние, регуляция, тренинг.

Постановка проблеми. Питаннями штучної, спрямованої регуляції психічних станів людство цікавиться впродовж декількох останніх тисячоліть. Кожна з відомих нам цивілізацій залишила свій внесок в розробку й осмислення цієї проблеми. Від стародавньої Індії із аюрведичною моделлю, що описує будь-який психофізіологічний стан людини через аналіз стану стихій, і китайських шкіл Дао і Фен-шуй, побудованих так само на принципах усепроникних енергій Ін-Ян або п'яти елементів, до Гіппократа, що будує модель опису і регулювання психічних

станів через призму внутрішніх, тілесних рідин. У наш час ми продовжуємо досліджувати це питання, і для пояснення природи даного феномена використовуємо теорії нейро-гуморальної регуляції, концепції рефлексорної регуляції моделі віртуальних образів [4], схеми вербальної організації [7] і безліч інших підходів.

Така суперечлива різноманітність шкіл і думок, говорить, з одного боку, про актуальність досліджуваної теми, а з іншого – про недостатньо чітко розроблений методологічний апарат.

У даній роботі ми не претендуємо на принципово новий погляд, а представимо нашу розробку тренінгової технології, що дозволяє об'єднати ланцюг відомих психотехнік у загальний комплекс довільної психічної регуляції. У даній моделі використовується поєднання векторної і метафоричної техніки концептуалізації, що робить її, по-перше, рахунковою, а по-друге, наочно-образною.

Перед тим, як приступити до аналізу проблеми психічної саморегуляції, необхідно задатися питанням про доцільність даного дослідження. Те, що, як було вказано вище, в багатьох культурах ми знаходимо віддзеркалення пошуку відповіді на це питання, не означає, що спеціалізованого психолога МНС, орієнтованого на надання екстреної психологічної допомоги населенню, яке постраждало унаслідок надзвичайної ситуації, або працівників системи МНС, які здійснюють рятувальні операції, також повинна хвилювати дана проблематика.

Аналіз діяльності психолога структури МНС показує, що основними напрямками роботи є наступні:

Робота з кадрами. У даному напрямі психолог, з одного боку, бере участь у підборі кваліфікованого персоналу, тобто виконує функцію профвідбору, а з іншого, – забезпечує ефективний робочий стан кожного працівника, а так само міжособову взаємодію як в горизонтальному, так і у вертикальному напрямленні.

Іншим пріоритетним полем діяльності психолога МНС є надання психологічної допомоги населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації. І в рамках даного напрямку роботи психологічна допомога необхідна для запобігання порушенням поведінки і профілактики психосоматичних розладів. Вона передбачає нормалізацію психічного стану з нівеляцією негативних переживань. Основним завданням психологічної допомоги є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин. Завдання екстреної психологічної допомоги включають профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда; психотерапію пограничних нервово-психічних порушень, які можуть виникнути. Екстрена психологічна допомога надається людям в гострому стресовому стані (переживання емоційної і розумової дезорганізації) і ґрунтується на принципі інтервенції в поверхневі шари свідомості, тобто на роботі із симптоматикою, а не із синдромами.

Проведення психотерапії і психопрофілактики здійснюють у двох напрямках. Перший – із здоровою частиною населення, – у вигляді профілактики гострих панічних реакцій і відстрочених, «відставлених» нервово-психічних порушень.

Другий напрям – психотерапія і психопрофілактика осіб з розвинутими нервово-психічними порушеннями [2; 3].

Як можна бачити з вищевказаних описів напрямів роботи, психолог МНС стикається з проблемою довільної регуляції психічних станів при виконанні двох з трьох векторів своєї професійної діяльності (окрім функції профвідбору). При оптимізації роботи службового складу МНС, а так само при наданні психологічної допомоги населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації, психолог має тим або іншим чином, по-перше, уміти діагностувати психічний стан особи, по-друге, мати ряд інструментів коректувальної дії, спрямованої на зміну даного стану. При цьому даний інструментарій повинен мати високу ефективність незалежно від того, йде мова про короткострокову інтервенцію або про пролонговане психокоректувальне втручання.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо основні напрями регуляції психічних станів, що описуються та використовуються різними школами.

Група шкіл, яку можна умовно об'єднати як «східні», включає школи Індії і Китаю. Не вдаючись до подробиць, які займають цілі томи, відзначимо, що основними рисами цих шкіл є, по-перше, вказівка на зв'язок між психофізичним станом людини та енергетичними потоками, які проходять усередині фізичного тіла: Іда, Пінгала, Ки (Ци) і так далі; по-друге, необхідність тривалої і постійної практики ряду особливої техніки і вправ (форм, асан, медитацій) для досягнення стійкого ефекту довільного контролю психофізичного стану. По-третє, обов'язковою умовою є зміна способу життя, пов'язана з переходом або до відлюдництва, або до самоти в ашрамі вчителя [6].

Як ми бачимо, незалежно від змісту техніки (нам немає необхідності зупинятися на розборі методик), для реалізації поставленого нами завдання, тобто для можливості застосування практичним психологом МНС, дані методи є цінним джерелом інформації до роздуму, але неприйнятними як технічні засоби, за винятком певних вправ.

Європейські школи саморегуляції знайшли своє відображення, насамперед, в релігійних практиках раннього християнства. Сюди можна віднести і практики аскетизму і відлюдництва, молитовні тексти, пости і техніку візуалізації.

Проблемою в даному випадку виявляється все та ж необхідність зміни системи світогляду і деяка догматичність релігійних установок.

При цьому необхідно відзначити, що в разі роботи з населенням, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації, одним з аспектів є якраз руйнування базового місця існування і зміна звичного образу життя, що, у свою чергу, може створити умови для ефективного використання даного типу практик.

Сучасні школи, що займаються проблематикою довільного регулювання психічного стану, можна розділити на декілька напрямів.

1. Тілесно-орієнтовані школи. До цієї групи відносяться напрями бихевіоральної корекції, дихальні (холотропне дихання, ребефінг) релаксації, динамічні, танцювальні, тощо [8].

2. Когнітивно-спрямовані школи, такі як школи вербальної організації [7], напрями [1] рефлексій, виртуалізаційні, тощо [4].

Із вищесказаного випливає очевидна тенденція до переходу від шкіл, заснованих на зміні способу життя, до шкіл, що дозволяють проводити «налаштування» психічних станів без кардинальної зміни Я-концепції особистості.

При розробці нашого тренінгу ми спирались на технологічний, за визначенням Є. Сидоренко, підхід [5].

Суть даного підходу полягає в наступному:

1. Систематична обробка теми.
2. Створення чіткої концепції тренінгу, визначення завдань і результатів, які заплановані.
3. Алгоритмізація дій тренерів.
4. Алгоритмізація дій учасників.

Створення тренінгової концепції передбачає переведення тексту в графічну форму, схему, а також знаходження базової метафори, яка забезпечує міфологему концепції.

Відносно графічної форми в даному тренінгу ми використовуємо побудову, що складається з чотирьох ортогонально розташованих векторів, що відповідає моделі «вітрило», в термінології Є. Сидоренко [5].

Рухаючись послідовно за алгоритмом створення моделі, проходимо наступні кроки:

1. Визначаємо загальний запланований результат тренінгу.

У нашому випадку результатом буде оволодіння учасниками технікою навмисного регулювання психічних станів.

2. Визначення компонентів результатів.

З приведеного вище аналізу літератури робимо висновок про необхідність використання двох незалежних напрямів: когнітивної і тілесної регуляції.

3. Перевірка можливості тренування компонентів. Критерій можливості тренування перевіряється відповіддю на питання про наявність або можливість створення техніки розвитку компонентів, що представляються. Як було показано, недоліку в техніці за даними векторами немає, тобто компоненти можуть бути тренувані.

4. Угрупування виділених компонентів у чотирихвекторну композицію.

Оскільки ми початково виділили два базові вектори, нам необхідно кожен з них розділити ще на два. Провівши розчленування вектора когнітивного організатора, ми отримаємо вектор вербального і вектор візуального або образного регуляторів.

Розділивши тілесно-орієнтований вектор, отримаємо, з одного боку, напрям кінестичної відповіді, а з іншого боку, напрям динамічної відповіді.

Під час пошуку базової метафори, яка відповідає створюваному тренінгу, ми знайшли опис давньоскандинавської техніки психічної регуляції, званої «Гальдрастав» або «Шолом жаху». Основна ідея техніки зводиться до того, що руну Альгіз, що представляє активний захист, приводили у вигляд хреста, кожен із

променів якого вінчає руна Альгіз. У складніших випадках до кожного з його променів і до центру додаються необхідні знаки, які характеризують необхідну дію. За основу може бути узятий як чотирипроменевий хрест, так і восьмипроменевий. За переказами, шолом такої конфігурації належав драконові Фафніру. Герой, що надягнув на себе цей шолом, був захищений від найстрашнішої для воїна небезпеки: власного жаху. Дія подібного знаку передбачає можливість повного контролю над своїми страхами, що і послужило основою його назви. Гальдрастав дає володареві можливість як збереження холонокровності перед лицем небезпеки, так і входження у стан люті берсерка в бою [9].

Спираючись на базову метафору, розкладаємо кожен з чотирьох векторів на два вершинних промені. Таким чином, отримуємо графічне зображення тренінгової концепції (рис.1).

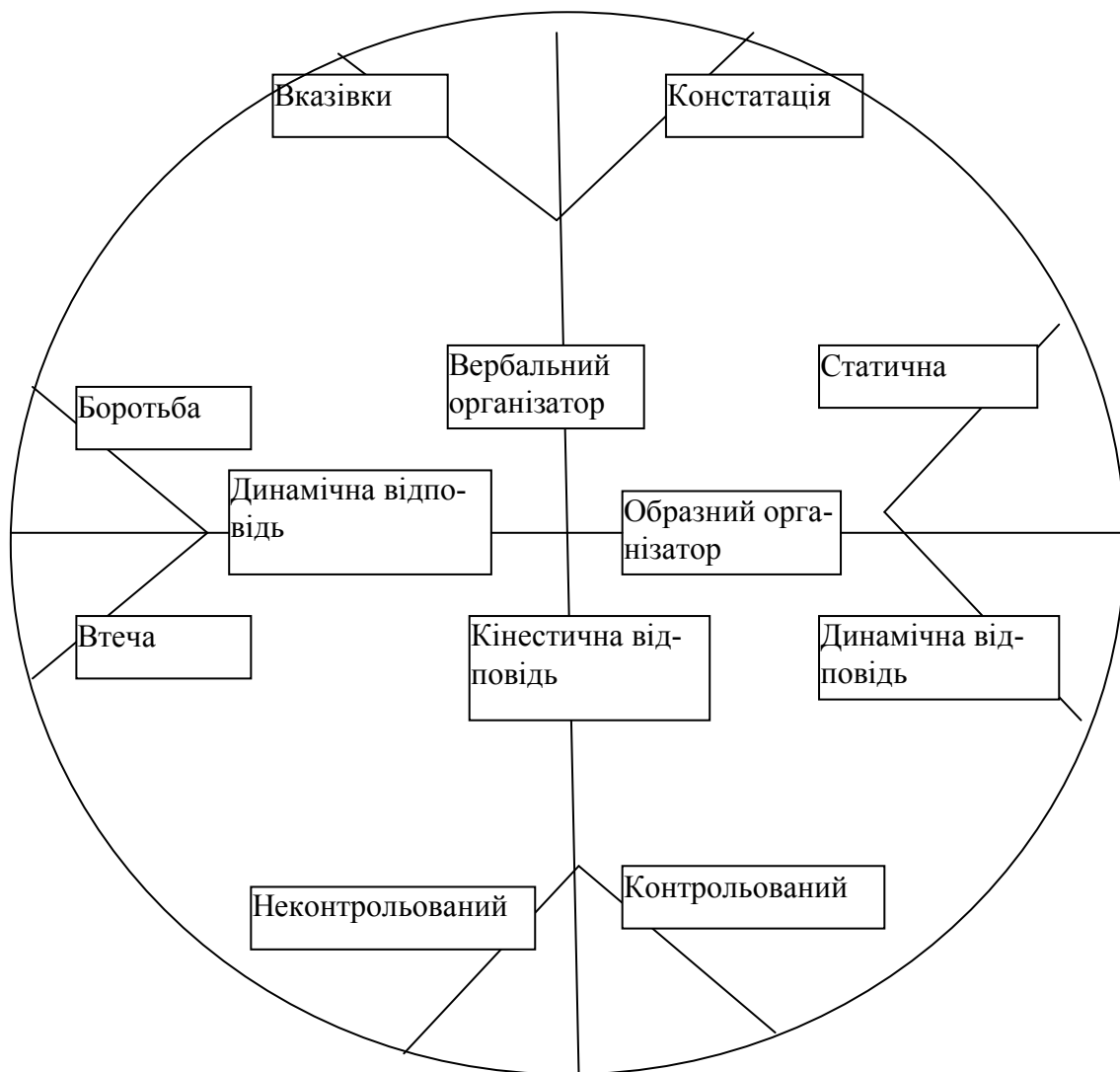


Рис.1. Графічне відображення концепції.

Нижче наводимо більш докладний опис тренінгу.

Тема: Регуляція психічних станів.

Назва: «Гальдрастав», або Шолом жаху.

Мета: Оволодіння технікою навмисного регулювання психічних станів.

Клієнтська концепція:

Усвідомлення особистої схеми формування психічного стану.

Проектування схеми бажаного стану.

Розробка технічних прийомів переведення наявної схеми у проектну.

Тренерська концепція:

Побудова загальної схеми психічного стану (ПС).

1.1. Виявлення загальних складових для різних ПС.

1.2. Групування складових за категоріями.

- кінестичні реакції (довільні/мимовільні; пульс, дихання, гормональні зсуви, тиск, тощо);
- динамічні реакції (боротьба/втеча, ступор, ФКД, міміка, жести, пози і так далі);
- образний організатор (динамічний/статичний/, від 1/3 обличчя, колір, тощо);
- вербальний організатор (констатація/команда, тип звертання, оцінка, тощо).

Кожна із запропонованих категорій має значущу роль у формуванні і регуляції ПС, а також відповідає вимозі можливості технічної дії.

Графічне відображення категорій у вигляді схеми.

Індивідуальна робота над вибраним ПС. Побудова кожним учасником власної схеми вибраного ПС на основі даної моделі.

Попарна/групово демонстрація своїх схем, із розшифровкою з боку тих, що дивляться, і поясненням того, хто показує.

Групове обговорення. Знаходження загальних складових ПС елементів.

Індивідуальна робота. Проектування кожним учасником бажаного ПС, складання інструкції по зміні в кожному з 4 векторів. Відбиття очікуваних змін на рисунку.

Групово робота. Демонстрація учасниками проектних ПС і пропонує прийомів зміни.

Рефлексія з приводу виконаної роботи. Фіксація на рисунку отриманих змін у ПС.

Можливість використання в повсякденному житті/практичній діяльності.

Рухаючись у тренінгу за заданим алгоритмом, ми маємо можливість отримати графічне відображення психологічного профілю, причому не у статиці, а в його динамічному розгортанні від початкового, через модель бажаного, до дельта-профілю, що показує поточні зміни. Дана техніка дозволяє використовувати отриманий профіль як і діагностичний інструментарій, і візуалізовану схему для рефлексії поточного і бажаного психічних станів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лефевр В. А. Конфликтующие структуры / В. А. Лефевр. – К. : “Радянське радіо”, 1973. – 213 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2006.
3. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005.
4. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – М. : «Аграф» 2000.
5. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2004.
6. Патанджали. Йога-сутры. – М, 1992.
7. Флемминг Фанч. Преобразующие диалоги : [учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям / Фанч Флемминг. – Киев : Д. А. Ивахненко, 1997.
8. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз : Основные принципы, протоколы и процедуры / Пер. с англ. А. С. Ригина. – М. : Независимая фирма “Класс”, 1998.
9. Шлахтер В. В. Курс профессиональной психофизической подготовки бойца. – СПб. : изд-во ТОО “Терция”, 1998.

УДК 159.98:167

Шевченко Р.І., к. т. н., ст. наук. співр., начальник науково-дослідної лабораторії управління у кризових ситуаціях НУЦЗУ

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА СТІЙКОСТІ УПРАВЛІНЦІВ СИСТЕМИ МНС З ФОРМУВАННЯ ДОВГОСТРОКОВИХ ПРОГНОЗІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Проведений аналіз системи підготовки і стійкості управлінців системи МНС при формуванні довгострокових прогнозів в рамках проведення ділової гри. Приведені основні результати і рекомендації відносно усунення виявлених недоліків підготовки.

Ключові слова: ділова гра, психологія управління, стійкість системи управління, кризисна ситуація.

Проведен анализ системы подготовки и стойкости управленцев системы МЧС при формировании долгосрочных прогнозов в рамках проведения деловой игры. Приведены основные результаты и рекомендации относительно устранения обнаруженных недостатков подготовки.

Ключевые слова: деловая игра, психология управления, стойкость системы управления, кризисная ситуация.

Постановка проблеми. Складні професійні задачі, які виконуються у процесі трудової діяльності (аналіз обстановки, формування ситуаційного образу, вибір варіанту дії тощо) включають в себе розумову діяльність, що здійснюється за допомоги знакових перетворень в різних просторових аспектах. Успішність виконання