

16. Миронець С. М. Організаційно-методичні засади психофізіологічного забезпечення фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в екстремальних умовах / С. М. Миронець // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Міленіум, 2003. – Т. V. : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. – ч.2. – С. 125–129.

17. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умови виникнення надзвичайних ситуацій. Монографія./С.М. Миронець, О.В. Тіщенко. “Видавництво” “Август Трейд”, Київ, 2007 р. – 168 с

18. Перелигіна Л.А. Закономірності структурні організації серцевосудинної системи в умовах дії на організм різних видів опромінення: автореф. Дис. на здобуття наук. ступеня доктора біол. наук : 03.00.11 «Цитологія, клітинна біологія та гістологія»/ К. : 1996. – 36 с.

19. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. д-ра психол. наук : 19.00.06. – Х. : Нац. ун-т внутріш. справ, 2003. – 427 с.

20. Щербатих Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – Спб.: Питер, 2006 – 256 с.

УДК 159.9

Косолапов О.М., начальник сектору психологічного забезпечення НУЦЗУ

ДЕЯКІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ СТРАХІВ У НАЧАЛЬНИКІВ КАРАУЛІВ ОРС ЦЗ ДСНС УКРАЇНИ З ПОЗИЦІЙ КОРОТКОСТРОКОВИХ МЕТОДІВ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті розглянуто підхід до розробки корекційної програми професійних страхів, притаманних начальникам караулів аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, який ґрунтується на основі короткострокових методах психотерапії.

Ключові слова: професійна діяльність, страх, професійний страх, короткостроковий стратегічний підхід до психокорекції страхів.

В статье рассмотрен подход к разработке коррекционной программы профессиональных страхов, присущих начальникам караулов аварийно-спасательных подразделений Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям, который основывается на краткосрочных методах психотерапии.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, страх, профессиональный страх, краткосрочный стратегический подход к психокоррекции страхов.

Постановка проблеми. Проблема впливу негативних наслідків професії на особистість періодично виникає у фокусі уваги дослідників, але й дотепер залишається актуальною й недостатньо розробленою, - зокрема практично відсутні психологічні дослідження щодо психокорекції страхів у рятувальників, які пов'язані з виконанням професійних обов'язків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Завдяки великій кількості досліджень феномену тривожності і страху (З. Фрейд, О. Ранк, Д. Айке, Н.Д. Левітов, Ч. Спілбергер, Ж. Нюттен, К. Ізард, Х. Хекхаузен, Ч. Рікрофт, Р. Мей, Х. Айзенк, Ф.Б. Березін, О.М. Прихожан, В.М. Остапов, А.Т. Злобін, Чернавський О.Ф., Кузнецова О.М., Щербатих Ю.В.) можна було б припустити, що явище, назване вказаним терміном, має чітке і загальноприйнятне визначення, а також ряд дієвих підходів до терапії і корекції останніх.

Однак як в психіатрії, так і в психології перше, з чим зустрічається сучасний дослідник, - це різна трактовка поняття «страх»; узагальнюючи наукові погляди вітчизняних і зарубіжних психологів на страх, видно що в більшості випадків він вивчається переважно як емоція [6; 7; 8].

Що стосується безпосередньо наукових підходів і психологічних процедур по роботі зі страхами, то необхідно зазначити, що проблематика психокорекції страхів і професійних страхів зокрема, не висвітлена належним чином в наукових підходах, або ж можна зустріти досить розрізнені дані щодо підходів по роботі зі страхами у дорослих.

Метою даної статті є описання підходу до розробки програми психологічної корекції професійних страхів рятувальників з теоретичних позицій короткострокової стратегічної психотерапії.

Виклад основного матеріалу. Психологічну корекцію ми розуміємо як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного і як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини [1; 3].

Психологічна корекція – це активний психологічний вплив, спрямований на усунення відхилень в особистісному і професійному розвитку, на гармонізацію особистості й міжособистісних відносин.

З метою чіткого розуміння логіки нашої статті, ми, відповідно до класифікації Ю. Александровича, поняття «метод психологічного впливу» і психокорекція використовуємо в наступних значеннях:

- як конкретні методичні техніки та прийоми;
- у значенні основного інструменту психокорекційного впливу;
- як визначальні умови, в яких протікає психокорекція, і які повинні сприяти оптимізації досягнення кінцевого результату.

Основною позицією, від якої ми відштовхувалися при виборі наукових підходів щодо психокорекційних заходів є те, що необхідно не позбавлятися від страху, а виробляти вміння володіти собою при його наявності [7].

Ми вважаємо істинними наступні положення:

- 1) Професійні страхи є невід'ємною складовою загальнолюдських страхів.
- 2) Спроби повного усунення страху як такого (його попередження, ослаблення страху і післядії) нам здаються методологічно невиправданими, оскільки буде усуватися його своєрідна бар'єрна функція, що сигналізує про можливість небезпеки.

- 3) Практичне значення мають не кількісні та якісні характеристики страхів, а безпосередня реакція особистості на останні (можна говорити і про по-

зитивний, і про негативний вплив емоції страху на процеси саморегуляції, динамічні характеристики волі, поведінки та ін.).

Саме тому ми вважаємо доцільним за теоретичну основу психокорекційної програми використовувати основні позиції короткострокової стратегічної психотерапії (КСП). Короткострокові напрямки психотерапії відрізняються своєю економічністю і технологічністю, що забезпечує відновлення душевного і фізичного благополуччя до прийняттого рівня. Короткострокові методи психотерапії відносять до підтримуючих, основною метою яких є не з'ясування прихованих мотивів, а подолання актуальних життєвих проблем, включаючи корекцію дисфункціональної поведінки та /або мислення, а також усунення наявної симптоматики. Такого роду терапія обмежена в часі, максимальна кількість психотерапевтичних сесій зазвичай не перевищує 8-12 [1; 4].

Основною ознакою стратегічного підходу є те, що він концентрується власне на самій проблемі клієнта, на тому, що її підтримує, і на тому, що може швидко змінити ситуацію на краще.

Для подолання будь-якого виду страху треба насамперед зізнатися самому собі в тому, що тобі страшно. Це досить важко, так як людині властиво гнати від себе подібні думки. Треба також зрозуміти, що викликає цей страх. А коли його природа стане ясною, виробити найбільш підходящий спосіб подолання. У кожної людини такий спосіб суто індивідуальний. Але в будь-якому випадку це шлях логіки, а не емоцій. Думка в формі якоїсь ідеї повинна переважити над почуттям, обумовленим проявом тваринного інстинкту в конкретній ситуації.

В основі стратегічного підходу лежить уявлення про те, що проблеми виникають і існують завдяки наступним умовам:

1) конструктам, які визначають, як ми оцінюємо наш минулий досвід і передбачаємо майбутнє, тобто це набір стереотипів, деяких інтерпретацій реальності;

2) повторюваним послідовностям (шаблонами) поведінки як індивідуального характеру, так і при комунікаціях. Спростовується одне з панівних в психотерапії переконань, яке полягає в тому, що пізнання витоків проблеми та її розвитку в минулому є обов'язковою умовою для її вирішення в сьогоденні [1].

З логіки базових позицій короткострокової стратегічної психотерапії, психокорекційна програма повинна ґрунтуватися на кількох основних стратегіях, що забезпечують її ефективність:

1. Безпосереднє переживання, яке передбачає проведення репетицій поведінки, які викликають відповідні переживання; важливою умовою також є самотійна робота – виконання певних завдань в повсякденному житті.

2. Проговорення власних переживань та емоцій.

3. Викликання переживань. Використовуються різні прийоми щодо відтворення негативних ситуацій і пов'язаних з ними переживань, які мають відношення до проблеми.

З логіки вищевикладеного, психокорекційна програма повинна містити декілька етапів:

Етап I.

На цьому етапі основним завданням є побудова міжособистісних відносин, які характеризуються успішним контактом, довірою, співпрацею і по-

зитивними впливом з боку психолога. Для цього психологу необхідно адаптувати свою власну мову, а також свої дії до світогляду і стилю спілкування клієнта.

Дуже важливою умовою є ясне і чітке розуміння суті проблеми. У традиційному розумінні процес оцінки проблеми полягає в тому, щоб об'єктивно дослідити проблематику наявних страхів і шлях, по якому буде проходити корекція.

Спочатку уважно вислуховується характер прояву страхів, використовуючи форму комунікацій, яка базується на реалізації способів сприйняття і експресивності клієнта. У людей зазвичай існує певна концепція на тему власних страхів і проблем, які ті спричиняють. Самі ці пояснення, створюючи рамки та обмеження, можуть бути частиною проблеми, і їх визначення допомагає в подальшій роботі.

Психологу необхідно продемонструвати клієнтові прийняття його страхів, які часто бувають безпідставними і немотивованими. Типовою помилкою буде намагання переконання в безпідставності їх страхів. Навпаки, необхідно, навіть знайти певне виправдання та «користь» страхів.

В ході з'ясування проблеми клієнта, слід переформулювати наявні страхи таким чином, щоб максимально збільшити його потенціал діяти. Цього легше досягти, якщо користуватися описанням конкретних дій, замість того, щоб навішувати негативні ярлики.

Визначення цілей психокорекції несе подвійну функцію: з одного боку, орієнтує корекційний вплив на досягнення конкретних результатів, забезпечує можливість контролю проведеної роботи; з іншого боку, формулювання разом із клієнтом конкретних цілей являється прихованим позитивним навіюванням, підвищує рівень співпраці, посилює віру клієнта у позитивний результат психокорекції [1; 3; 4].

Мета повинна бути чітко сформульована в позитивних категоріях. Для цього часто доводиться переформулювати запит клієнта:

- змістити фокус уваги з проблеми на рішення;
- замінити формулювання проблеми з пасивного на активне;
- конкретизувати поняття, закладені у формулювання рішення задачі.

Важливо переконатися, що обрана мета - це дійсно те, що людина хоче (лише після цього можна приступати до вироблення конкретних кроків для її досягнення).

Рекомендується схилити клієнта до формулювання своїх цілей в чітких категоріях. Він повинен вміти уявити собі мету, неначе її б можна було чути і спостерігати на відеозаписі. Наприклад, якщо людина скаржиться на страх публічних виступів, нехай опише як це виглядає. Чи дивиться вона у землю в присутності інших? Червоніє? Не знає, куди подіти руки? Запинається у відповідях на питання, які їй задають? Потім ці описання використовують для того, щоб мотивувати клієнта до змін, попередньо отримавши настільки ж докладну характеристику, як він буде себе вести, коли перестане боятися публічно виступати.

Для досягнення вищеописаних результатів також доцільне використання метафор. Метафори можуть виконувати наступні функції: діагностичну, на-

вчальну, а також ту, яка полегшує комунікацію. Терапевтична метафора являє собою новелістичний спосіб представлення страхів клієнта і способів їх вирішення. Вона є особливим видом вербального непрямого навіювання і діє на декількох рівнях. Буквальне (явне) значення метафори звернено до свідомості, в той час як інша її прихована частина адресована до його підсвідомості, активує і реорганізує вплив на несвідомі процеси [1].

Розуміти світ метафорично - значить інтуїтивно розуміти ситуації з безліччю значень, які мають множинний зміст. Метафора особливо ефективна там, де необхідний пошук нового розуміння і нових підходів до вирішення проблем.

Слід підкреслити ще один важливий момент: щоб над метою можна було працювати, вона повинна бути прийнята і клієнтом, і психологом. Часто постановка мети - це досягнення деякого консенсусу між ними з приводу її важливості і досяжності.

Отже, прояснення цілі клієнта – є ключовим моментом. Необхідно насамперед з'ясувати: 1) яким він хоче стати; 2) чого він хоче добитися; 3) що станеться, коли бажаний результат буде досягнутий. Тільки після того, як клієнт усвідомлює, що обрана мета його дійсно влаштовує, починається вироблення конкретних кроків щодо її реалізації.

Таким чином, найважливіші завдання вищевказаного етапу полягають у тому, щоб визначити, як клієнт сам бачить свої страхи, чи бачить він можливість для її подолання і в чому вони полягають.

Етап II

На цьому етапі першим кроком є визначення, на яких точках опори тримається проблема. Який з підтримуючих її чинників може бути обраний для корекційного втручання, щоб з найбільшою ймовірністю досягти успіху. Часто проблема підігривається спробами вирішення її одним і тим же недіючим способом. Надалі неефективний тип вирішення проблеми узагальнюється і переноситься на інші ситуації, які також стають проблемними. Тому, щоб викликати швидку зміну, необхідно впливати на дисфункціональні спроби вирішення. З цією метою необхідно зрозуміти, який основний спосіб вирішення проблеми страхів наполегливо і безрезультатно використовує клієнт. Крім того, слід вивчити його уявлення і переконання (конструкти), що стосуються притаманних йому страхів, а також соціальні взаємодії, які також можуть негативно впливати на спроби їх подолання.

Необхідно встановити, яка з трьох категорій відносин - з самим собою, з іншими людьми або з навколишнім світом - повинна з'явитися першочерговим об'єктом корекції.

Найбільш продуктивною може бути тактика внесення невеликих змін, щоб у клієнта не виникало відчуття завищених вимог і страху перед ймовірним дефіцитом особистісних ресурсів для їх виконання. Навіть невеликі зміни в системі призводять до порушення рівноваги всієї системи і до модифікації всередині неї.

На цьому етапі використовуються наступні техніки:

1. Пошук винятків. Завжди існує поведінка, думки, почуття, які безпосередньо пов'язані з проявами страхів, але які відрізняються від проблемних.

Пошук винятків - важлива складова роботи. Цей підхід допомагає помітити і оцінити те, що вони роблять, і, що можна використовувати для вирішення проблеми. При обговоренні винятків ключове питання: «Як вам це вдалося?». Це допомагає підкреслити успіх і зрозуміти, що до нього привело.

2. Використання вимірювальних шкал. Ефективним методом залучення клієнта до пошуку шляхів досягнення поставленої мети є використання вимірювальних шкал. Наприклад: «Використовуючи шкалу з поділками від нуля до десяти, де нуль означає найінтенсивніші з можливих проявів страхів, а десять - стан, коли Ваші страхи повністю відсутні, відзначте, де Ви знаходитеся зараз». Використання шкали робить більш помітними зміни в необхідному або в небажаному напрямку. Такі шкали можна використовувати в роботі з багатьма аспектами життя клієнтів.

3. Реструктурування - зміна сприйняття проблеми. Найпоширенішим варіантом реструктурування є переформулювання (рефреймінг). Поведінка і емоції являють собою відображення не речей і фактів, а смислів, які їм приписуються. Саме конструкти (цінності, переконання) надають той чи інший зміст досвіду і обумовлюють емоційні та поведінкові реакції на цей досвід. Ці конструкти (ціннісні рамки) і є предметом впливу. Якщо пропонується альтернативна система цінностей або значень ситуації - це рефреймінг. Бачення реальності визначається тією точкою зору, з якої суб'єкт її спостерігає. Якщо змінити точку спостереження, зміниться і сама реальність. Тому рефреймінг - необхідна і найбільш важлива складова процесу змін.

Клієнти бачать свою ситуацію крізь призму цінностей, до яких звикли і які виключають реалізацію альтернативних можливостей. Чим сильніше ми вдивляємося в реальність крізь сині скельця окулярів, тим більше синьою вона нам здається. І хоча не існує якоїсь однієї абсолютної "істини", це зовсім не означає ігнорування «суб'єктивної правди» інших людей. Корисність тієї «правди», яка пропонується клієнтові в ході рефреймінгу і дає іншу систему відліку, вона залежить головним чином від того, як її бачить сам клієнт, наскільки вона відповідає його інтересам і уявленням про бажані зміни.

В якості рефреймінга досить надійно себе зарекомендувала одна з найвідоміших НЛП-технік - 6-кроковий рефреймінг.

4. Використання метафор, історій і анекдотів. М. Еріксон вважав, що «аналогії і метафори, як і гумор, можуть здійснити сильний вплив, активізуючи неусвідомлені асоціації та реакції, які несподівано дають свідомості нові факти або поведінкові реакції». Метафори дозволяють успішно обійти опір пацієнта, можуть бути використані для наочної демонстрації йому того, що, на думку психолога, важливо [1].

5. Реалізація предписаної поведінки. Предписана поведінка між корекційними сесіями відіграє фундаментальну роль. Щоб щось змінити, потрібно пройти через конкретний досвід, це надає можливість отримати конкретний досвід зміни поза рамками безпосередньої корекційної роботи. Факт, що суб'єкт може активно діяти без безпосередньої присутності психолога і в рамках своєї повсякденної діяльності, є для нього кращою демонстрацією власних здібностей змінити проблемну ситуацію на краще. Схематично всі приписи можна розділити на три групи: прямі, непрямі, парадоксальні. .

Прямі розпорядження - прямі і ясні вказівки щодо виконання дій, спрямованих на вирішення проблеми або досягнення однієї з послідовних цілей. Дієві, коли суб'єкт майже не чинить опір змінам. Йому досить наказати, як слід вести себе в проблемній ситуації, щоб відключити механізми, що підтримують існування проблеми.

Рекомендації - завдання поекспериментувати з новими варіантами поведінки. Відомо, що людині легше виконати рекомендацію щодо незначної зміни, ніж погодитися зробити щось значне. Однак, здійснюючи цей маленький крок, людина внутрішньо готується до прийняття великих змін.

В нашому випадку завдання щодо предписаної поведінки може бути наступним: «Кожен раз, коли ви відчуваєте страх, або стикаєтесь з обставинами, які його зазвичай супроводжують, необхідно занотувати все в журнал, - що з вами відбувається в даний момент». Журналом може бути звичайний блокнот, який має 10 колонок, що позначають дату, місце, ситуацію, думки, дії, відчуття. На заповнення подібного журналу витрачається не більше 5 хвилин часу.

В більшості випадків після виконання даного завдання результат буде наступним: у визначений період кількість зафіксованих ситуацій, які необхідно записувати до журналу буде мізерна, або, коли суб'єкт буде працювати над занесенням інформації – страх і тривожність будуть зникати. Це свідчить про те, що ригідна система сприйняття реальності не діє. Виконання даного завдання спонукають суб'єкта переключати увагу із власних відчуттів на виконання завдання [1; 4].

Наступним домашнім завданням предписаної поведінки може бути завдання «запланованого симптому», тобто суб'єкт повинен щодня протягом певного часу свідомо викликати симптоматичні стани або поведінку.

Інструкція може бути наступною: «Кожного дня в один і той же час Ви повинні завести таймер на 30 хвилин і будете намагатися сконцентруватися на найжахливіших фантазіях, які стосуються ваших страхів. Коли почуєте сигнал таймеру, ви закінчите виконання завдання, залишивши думки і відчуття, які ви викликали у себе. Вмиєте обличчя і повернетесь до звичайного повсякденного життя».

Як правило, у більшості випадків не виникає ні одного критичного моменту, у деяких клієнтів можуть проявлятися епізодичні випадки контрольованої тривожності. Ці наслідки виконання завдань свідчать про те, що в першому і другому випадку спостерігається укріплення усвідомлення конструктивних змін і віри в них, відбувається навчання новим ефективним стратегіям для управління власними страхами [1; 4].

Ще одним важливим кроком на цьому етапі є планування прямих предписань поведінки, що базується на побудові списку ситуацій, які проранжовані по інтенсивності прояву страху. В цьому випадку можна побачити певну аналогію з механізмом системної десенсибілізації, технікою пробіхевіоріального непряму.

Корекційний вплив здійснюється по мірі виконання прямих предписань поведінки відповідно до вищеописаної шкали.

6. Використання техніки сповільнення і заборони змін, використовується для полегшення досягнення змін або для закріплення досягнутих результатів.

Застосовуючи цю техніку, психолог спочатку говорить: «Не намагайтеся змінитися швидше, ніж Ви можете» або «Навіщо Вам змінювати те, що і так непогано працює?». З самого початку корекційної роботи слід підкреслювати, що не слід поспішати. Клієнту нагадують про важливість досягнення, крок за кроком, поступових змін.

Інший варіант стримування від змін - капітуляція. Психолог схиляє клієнта до припинення боротьби з проблемою.

Наприклад: «Протягом усього наступного тижня не намагайтеся боротися з проявами страхів, просто звертайте увагу на те, що буде відбуватися. Мені б хотілося почути від Вас детальний звіт».

Етап 3

Після виконання початкових етапів у нескладних випадках вираження страхів мінімізується, тому на цьому етапі звертається увага на ресурси і здібності клієнта, які він проявляв у роботі з власною проблемою з метою зміцнення особистої незалежності і продемонструвати йому віру психолога в його здібності.

Для того щоб зменшити ймовірність повторних «рецидивів», на цій стадії доцільно розробити певний «ритуал переходу» від стану людини, яка боїться, до стану людини, яка переборола свій страх. Предписання поведінки необхідно побудувати таким чином, щоб досягти кінцевої «символічної» перемоги над власними страхами. Така послідовність дій функціонує як добре відомий ритуал ініціації і переходу від одного соціального рівня до більш високого.

На цьому етапі проводиться поступове позитивне визначення досягнутих змін і здібностей, які демонструвалися суб'єктом. Вся відповідальність за наявні конструктивні зміни покладаються на клієнта.

Висновки. Поява страхів не пов'язана лише з однією із сторін життєдіяльності людини (наприклад, професійної діяльності), а відображає особистісні особливості кожної людини в цілому; людині властиво переживання не тільки біологічних, еволюційно-сформованих форм страху (страх болю, шуму, світла), а й специфічних соціальних його форм (страх відповідальності, суспільства, обов'язку та ін.).

У розробці психокорекційної програми ми базувалися на положеннях про невід'ємність професійних страхів від загальнолюдських страхів, про те, що практичне значення мають реакції особистості на страхи, аніж їх кількісні та якісні характеристики. Основною позицією, від якої ми відштовхувалися при визначенні підходів для вибору обґрунтованих психокорекційних заходів є те, що необхідно не позбавлятися від страху, а виробляти вміння володіти собою при його наявності. На прикладі застосування як методологічних поглядів на проблему, так і окремих корекційних технік короткострокової стратегічної психотерапії ми визначили логіку і процедурність можливого корекційного впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии / В.А. Доморацкий. – М.: Издательство Института психотерапии, 2007. – 221с.
2. Кузнецова Е.Н. Психологические особенности проявления страхов у педагогов и врачей на уровне структур обыденного сознания: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Е.Н. Кузнецова. — Ставрополь, 2003. - 238с.

3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. - 510с.
4. Нардонэ Джорджио. Страх, паника, фобия: краткосрочная терапия: предисловие пола Вацлавика: Введение Алессандро Сальвини: Пер. с ит.: - М.: Психотерапия, 2008. – 352с.
5. Риман Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. - М.: Алетейя, 1999. - 336 с.
6. Ребер А.С. Большой толковый психологический словарь / А.С. Ребер. — М.: Вече, АСТ, 2000 - Т.2. - 560с.
7. Чернавский А.Ф. Системное исследование страха: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Александр Фридрихович Чернавский. – Екатеринбург, 2008. – 207с.
8. Щербатых Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. - Воронеж: «Истоки», 2001. - 282с.

УДК 159.9

Кравченко О.В., к. психол. н., доцент, доцент кафедри військового навчання та виховання Академії внутрішніх військ МВС України.

ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО НАВКОЛИШНЬОГО ЦІННІСНО-НОРМАТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті наведено аналіз різних підходів до визначення суті і цільового призначення психологічного тренінгу, розкриваються загальні принципи і механізми тренінгу, його задачі і особливості, місце і роль у практичній діяльності військовослужбовців, наведено його переваги. У статті також обґрунтований і представлений адаптивний соціально-психологічний тренінг, як засіб вирішення особистісно вагомих соціально-психологічних проблем людини. Стаття висвітлює основні методологічні положення психотренінгу та його впровадження у правоохоронну сферу. Розглянуто проблемні питання щодо використання психологічних тренінгів у системі професійного навчання правоохоронців, підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах та психопрофілактики. Автором пропонується концептуальний підхід до впровадження психотренінгових технологій.

Ключові слова: адаптивна поведінка, надзвичайна ситуація, психологічний тренінг, психокорекція, психотерапія, ціннісно-нормативне середовище, соціальні системи, саморегуляція, тренінгові технології.

В статье приведен анализ разных подходов к определению сути и целевого назначения психологического тренинга, раскрываются общие принципы и механизмы тренинга, его задачи и особенности, место и роль в практической деятельности военнослужащих, представлены его преимущества. В статье также представлен адаптивный социально-психологический тренинг как средство решения личностно весомых социально-психологических проблем человека. Статья освещает основные методологические положения психотренинга и его внедрение в правоохранительную сферу. Рассмотрены проблемные вопросы относительно использования психологи-