

ПСИХОТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ТРАНСПОРТНОЇ МІЛІЦІЇ

Розглядаються можливості розвитку психологічної стійкості у працівників транспортної міліції засобами психологічних тренінгових технологій, наводиться характеристика авторського психологічного тренінгу із розвитку психологічної стійкості.

Ключові слова: *психологічна стійкість, працівники транспортної міліції, психологічні тренінгові технології.*

Постановка проблеми. Спеціалізований правоохоронний орган у складі МВС України – транспортна міліція – на залізничі забезпечує функціонування важливої для держави транспортної галузі, профілактику правопорушень у сфері пасажирських і вантажних перевезень та на об'єктах залізничного транспорту. Діяльність працівників транспортної міліції насичена різноманітними екстремальними ситуаціями, їхній роботі властиві дефіцит часу для прийняття рішень і їх реалізації, вплив на особистість сильних подразників, домінування негативних емоцій, підвищена відповідальність і необхідність застосування адекватних заходів.

Особливо стресогенною і виснажливою є робота підрозділів транспортної міліції із супроводження пасажирських потягів. Їх робота в особливих умовах діяльності потребує збереження та відновлення психічних адаптаційних резервів організму. Це обумовлює розвиток у працівників транспортної міліції, поряд із низкою особистісних і професійно-важливих якостей, психологічної стійкості для якісного й безпечного виконання покладених оперативно-службових завдань.

Стан дослідження. Психологічна стійкість у багатьох дослідженнях розуміється як здатність передбачати та зберігати функціональну спроможність і відповідність усіх психофізіологічних функцій вимогам підтримки ефективності діяльності в різних, зокрема екстремальних, ситуаціях [1].

Теоретико-методологічні дослідження психологічної стійкості часто проводяться паралельно із вивченням рівня емоційно-вольових якостей особистості. Емоції й воля є неодмінними компонентами управління (і регуляції як елементу управління) людиною своєю поведінкою, спілкуванням і діяльністю. Розвинені емоційно-вольові якості,

такі як здатність до адекватних дій у складних умовах; уміння керувати власними емоціями, хвилюваннями, тривожністю й водночас ефективно діяти; ініціативність; терплячість; завзятість, наполегливість; рішучість; самовладання; сміливість; толерантність; урівноваженість і цілеспрямованість, – це найважливіші складові й умови високого рівня психологічної стійкості особистості. Так, Є.П. Ільїн визначає терплячість як властивість людини тривалий час терпіти за допомогою волевого зусилля несприятливі, в основному фізіологічні, стани: утому, гіпоксію, голод, спрагу, біль. Тривалість волевої активності залежить від енергетики активності: чим більше енергетичні ресурси організму, тим довше людина може зберігати волюву напругу [2].

Пов'язана зі стійкістю завзятість, як самостійна волева якість, у психології менш вивчена. Більше говорять про впертість як негативний прояв завзятості. Зокрема, В.І. Розов визначав завзятість як волю до перемоги. Він акцентував на важливій для розуміння завзятості як особливій волевої якості: завзята людина не пасує перед невдачею [3].

Ще одна волева якість, що пов'язана із психологічною стійкістю – наполегливість. Чимало зарубіжних психологів вивчали цей феномен (К. Левін, Дж. Аткинсон і М. Литвин, Р. Крутчер, Д. Райанс, А. Кремер, Н. Фізер та ін.). У вітчизняній психології, як і в зарубіжній, наполегливість часто підмінюється іншою волевою якістю – завзятістю, а для більшості психологів наполегливість і завзятість – це те саме. У психологічному словнику наполегливість характеризується як волева якість, спрямована на те, щоб неухильно, всупереч труднощам і перешкодам, домагатися здійснення мети.

В зв'язку із зазначеним актуалізується проблема наукового аналізу, розробки та впровадження сучасних психологічних технологій розвитку й підтримки психологічної стійкості працівників транспортної міліції.

Мета статті – здійснення теоретичного аналізу психологічної стійкості та можливостей її розвитку у працівників транспортної міліції засобами психотренінгових технологій, а також характеристика структури та особливостей проведення авторського психологічного тренінгу із розвитку психологічної стійкості працівників транспортної міліції.

Виклад основних положень. Під психологічною стійкістю розуміють здатність людини до тривалого виконання розумової або фізичної діяльності без зниження її ефективності. Психологічна стійкість – це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберіга-

ти здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Психологічна стійкість залежить від урівноваженості як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою.

Повноту наукового дискурсу щодо феномена психологічної стійкості людини також розкривають такі поняття, як життєстійкість і психологічна готовність. За визначення життєстійкості людини найпростішими елементами цього поняття виступають умови її життя і її зміни, внутрішній світ, стан здоров'я, емоційно-психічна й мотиваційна сфера людини, особливості її життєдіяльності в побуті й на роботі. Науковці зазначають, що наявність у людини значущих досягнень і успіхів у житті, певних очікувань і цілей у майбутньому, активність щодо подальших досягнень, а також збереження механізмів саморегуляції й самоврядування в процесі життєдіяльності дає людині розуміння, що вона сама є суб'єктом свого життєвого шляху й визначає його життєстійкість [5].

Низкою авторів життєстійкість зводиться до поняття «стресостійкість», яке визначається як інтегративна властивість людини й характеризується: 1) необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних факторів середовища й професійної діяльності; 2) детермінується рівнем активації організму й психіки індивіда; 3) проявляється в показниках його функціонального стану й працездатності [6; 7].

У наукових працях В.О. Бодрова, Ф.Є. Василюка та інших стверджується, що механізми регуляції й специфіка стресостійкості людини обумовлюються такими показниками: а) особливостями мотивації й намірами індивіда; б) наявністю функціональних і оперативних ресурсів; в) особистісними рисами й когнітивними можливостями; г) особливостями емоційно-вольової реактивності; д) ступенем професійної підготовленості й працездатності людини [8].

У структурі психологічної стійкості слід особливо виділити поняття толерантності, тобто наявність таких якостей, як прийнятність, терпимість, відсутність важких переживань, незважаючи на наявність фрустраторів. Толерантність відображає можливість людини впоратися із фруструючими ситуаціями, здатність зберігати об'єктивну оцінку й ухвалювати правильні рішення в умовах тиску середовища [4].

З уваги на попередні дослідження складових і чинників психологічної стійкості людини, останнім часом були здійснені доволі вдалі, на наш погляд, спроби науково-практичної розробки психологічних технологій розвитку й підтримки психологічної стійкості фахівців ри-

зиконебезпечних професій. Так, В.О. Лефтеров здійснив ґрунтовний методологічний аналіз та прикладну розробку особистісно-професійного розвитку фахівців екстремального профілю діяльності через психотехнологій. Він дослідив теоретико-прикладні підвалини психологічного тренінгу, його можливості у навчанні та розвитку людини, а також запропонував і впровадив авторські психотренінги для персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Експериментальним дослідженням установлено позитивний вплив різноманітних психологічних тренінгів на особистісний і професійний розвиток працівників МВС і МНС України. За результатами досліджень В.О. Лефтеров охарактеризував універсальні тренінгові ефекти, розробив теоретичну модель розвитку особистісних і професійних якостей фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу, а також визначив концептуальні засади використання психотренінгових технологій в ОВС України [9].

Внесок у впровадження психотренінгових технологій в систему професійної підготовки працівників ОВС зробив І.Ю. Горелов, який експериментально довів можливість підвищення психологічної готовності працівників ОВС до застосування силового впливу під час психотренінгових занять. Ним розроблений спеціальний професійно-психологічний тренінг і методичні рекомендації практичними психологами ОВС з формування психологічної готовності працівників міліції до застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї [10].

К.В. Кім виявлено, що стійкість до стресу є професійно значущою якістю курсанта як майбутнього працівника (співробітника) правоохоронних органів держави, а технологія формування стійкості до стресу під час навчання курсанта у вищому навчального закладі сприяє його професійному розвитку і є ефективним способом профілактики професійної стагнації. Авторкою розроблено та запропоновано тренінгову програму з формування стійкості до стресу у курсантів – майбутніх правоохоронців – і визначено її ефективність [11].

Проблемі забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності також присвячено дослідження С.Г. Лисюк. Створений автором алгоритм ефективного використання методів забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій дозволяє цілеспрямовано й диференційовано їх використовувати [12].

Для розвитку й підтримки психологічної стійкості людини у сучасних умовах вважаються надзвичайно ефективними засоби психологічного впливу, серед яких: психотерапія, психокорекція, психотре-

нінг, навчання, конструювання і творчість. Психотерапія виникла у медицині і становить систему психічних вербальних і невербальних впливів на психіку людини з метою її лікування або сприяння у зміні її ставлень до соціального оточення і власної особистості. Традиційно психотерапія вважається галуззю сучасної медицини, що вивчає психосоматичні явища, проте останнім часом психотерапія використовується для надання психологічної допомоги здоровим людям у вирішенні різних проблем і труднощів психологічного характеру.

Психологічна корекція – спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування індивіда. Психокорекція може реалізовуватись у межах психотерапії, що саме обумовило пропозиції деяких дослідників визнати ідентичність цих понять. Проте психологічна корекція активно застосовується і в інших галузях, зокрема у педагогіці, виправленні різних психічних і поведінкових відхилень тощо.

Навчання традиційно розглядається як передача учням знань про світ і способи освоєння цього світу через знання, образи, формули, моделі, схеми тощо. Навчання й розвиток розпочинаються з моменту народження людини – у родині. Згодом ці функції частково передаються в дитячі дошкільні установи й школи; подальший вибір варіантів навчання більш широкий і пов'язаний з передбачуваною професією. Однак навчання дорослої людини не означає ще її розвитку. Ці поняття взаємопов'язані, але не тотожні один одному.

Зазначені засоби психологічного впливу можуть також комплексно використовуватись у груповому тренінгу, який є однією з найефективніших психологічних технологій розвитку особистісної і професійної компетентності людини. Конкретні дослідження сучасних учених у цій галузі охоплюють широке коло наукових напрямів тренінгової спрямованості. Серед основних напрямів розвитку людини слід виділити такі різновиди тренінгів: психологічний; поведінковий; комунікативний; навчальний: професійно-педагогічний, психолого-педагогічний, акмеологічний; особистісного зростання: інтелектуальний, креативності, мотивації, самореалізації, самопізнання та самосвідомості; свободи і відкритості, спеціальний [9]. Завдяки використанню широкого спектру прийомів і методів, вправ і психотехнік, у тому числі рольових, дидактичних, ситуаційних та інших ігор, прийомів активізації індивідуальної і групової рефлексії, психогімнастичних вправ тощо, психологічний тренінг стає ефективною навчально-розвивальною технологією підготовки фахівця практично у всіх галузях діяльності.

Нині у світі накопичений значний досвід використання психологічних тренінгів у різноманітних галузях діяльності людини. Остан-

нім десятиріччям майже у всіх розвинутих країнах сучасні тренінгові технології впроваджено у правоохоронну діяльність, що, як свідчать численні зарубіжні дослідження, значно підвищує ефективність самої діяльності, а також надійність персоналу [10].

Тренінгові технології – це науково обґрунтована і практично доцільна сукупність знань і засобів проведення тренінгів із персоналом різних організацій, яка сприяє високопродуктивному виконанню організаційних цілей і завдань. Тренінгові технології є унікальною соціально-психологічною реальністю, що забезпечує психосоціальний прогрес у постіндустріальному суспільстві. Психотренінгові технології сьогодні активно впроваджуються для підготовки різних категорій працівників ОВС України, завдяки чому не тільки вдається значно підвищити професійну компетентність працівників міліції, а й змінити на позитивне ставлення міліціонера до себе, інших, до своєї професії тощо [9].

З уваги на попередній досвід тренінгової підготовки правоохоронців, а також специфіку діяльності працівників різних правоохоронних органів, нами розроблено тренінг із розвитку психологічної стійкості працівників транспортної міліції. Методологічну основу тренінгу становлять теоретичні положення щодо вивчення й аналізу психологічної стійкості [1; 4; 5; 6], а також теоретико-прикладні засади психологічного тренінгу та його застосування у системі підготовки фахівців екстремальних видів діяльності [3; 9; 10]. Це дозволило розробити рівні розвитку психологічної стійкості працівників ОВС, які лягли в основу структури (модулів) розробленого нами тренінгу, зокрема:

1. *Психомоторний рівень* (психічне відображення і рухова організація). Співвідношення витрат м'язової та нервової енергії, виконавських і творчих функцій, механічних дій і операцій відчуття і перцепції під час професійної діяльності. Взаємозв'язок рухової активності із проявом психологічних процесів, властивостей і станів. Цей рівень характеризує зміст праці, виражає індивідуальність і орієнтацію людини в середовищі. Психомоторний рівень психологічної стійкості охоплює: 1) нервові та рухові особливості людини; 2) відображення як процес сприйняття, організації, усвідомлення та інтерпретації уявлень про навколишній світ, напісвідому діяльність із прийому і переробки значущої інформації.

2. *Емоційно-вольовий рівень* (індивідуальне емоційно-вольове забарвлення діяльності). Типові емоційні стани і почуття, які переживає працівник ОВС під час виконання службових обов'язків та у ситуаціях взаємодії із різними категоріями громадян, колегами, підлеглими та керівниками, а також характер вияву вольових і саморегулятивних якостей щодо подолання професійних стресів та інших негативних

емоційних станів. Емоційно-вольовий аспект психологічної стійкості тісно пов'язаний зі змістовими особливостями самосвідомості, Я-концепцією і в сукупності з темпераментом, психофізіологічними та індивідуальними особливостями людини обумовлює емоційно-вольовий статус людини.

3. *Мотиваційно-смысловий рівень* (сукупність спонукань, цінностей та смислів, що формують свідомий вибір особою того або іншого типу поведінки). Мотиваційний рівень стійкості працівника ОВС охоплює певні суспільні регулятори: цінності, ідеали, переконання, вірування, норми, накази, інструкції, директивні дії тощо, які впливають на мотивацію поведінки і професійної діяльності особистості, обумовлюють психологічну стійкість у напружених і тривалих ситуаціях. Крім цього, мотиваційно-смысловий рівень передбачає саморефлексію – процес самопізнання людиною своїх внутрішніх психічних актів і станів та процес осмислення і переосмислення життя людини, унаслідок чого утворюється значення всього її існування.

4. *Організаційний рівень* (спроможність працівника правильно організувати свою власну роботу й роботу підлеглих, колективу). Організація власної роботи припускає вміння правильно планувати і самому контролювати її, відчуття часу – вміння правильно розподіляти роботу в часі, встигати у встановлені терміни, вміння корегувати плани і дії, знаходити оптимальні засоби їх реалізації тощо. Організаційний рівень психологічної стійкості безпосередньо пов'язаний з іншими рівнями і характеризується відповідальністю, вмінням приймати рішення і виконувати їх, а також кінцевими результатами службової діяльності.

Метою тренінгу з розвитку психологічної стійкості є практичне опанування працівниками транспортної міліції основ професійної психології, формування в них особистісних і професійних навичок, що забезпечують тривале й ефективне виконання завдань у різноманітних складних і стресогенних умовах.

Основними вимогами, що забезпечують ефективність проведення тренінгу з розвитку психологічної стійкості, є: 1) диференціація контингенту учасників тренінгу за фаховою належністю і посадами; 2) безпосереднє проведення практичних занять, вправ, ігор тощо з вироблення вмінь і навичок психологічної стійкості за визначеними її рівнями; 3) активність учасників тренінгу, що забезпечується: перевагою практичних занять над теоретичними; використанням ігрових та активних методів тренінгу (ділові ігри, рольові ігри, дискусії); якісним і кількісним складом тренінгової групи; підвищенням відповідальності за процес навчання, що обумовлюється підвищенням мотивації до тре-

нінгу; 4) інтенсивність тренінгу, що досягається завдяки використанню: закономірностей групової динаміки; чергування методичних прийомів через 1,5–2 години; зацікавленості у тренінгу (можливість вирішити особисті і службові проблеми); елементів аутогенного тренування, психологічних прийомів для зняття емоційного напруження, почуття втоми (наприклад, спортивні, музичні паузи тощо); 5) вплив на різні рівні функціонування психіки учасників тренінгу, зокрема, на когнітивний, емоційний, поведінковий, особистісний рівні; 6) розмаїтість методологічних підходів і методичних прийомів тренінгу; 7) гнучкість, що припускає зміну програми тренінгу з урахуванням різних факторів (стратегії та можливості організації, фінансові та інші ресурси, контингент учасників тренінгу, їх очікування, інтереси і потреби).

Зазначений тренінг передбачається проводити з працівниками транспортної міліції, специфіка служби яких пов'язана з тривалими психологічними і фізичними навантаженнями, монотонністю, очікуванням, наявністю тривожних й інших негативних емоційних станів, невивантаженням часу на відпочинок, недостатнім психічним і фізичним відновленням тощо.

Висновки. Отож, розвинута психологічна стійкість працівників транспортної міліції, професійна діяльність яких відбувається в умовах хронічної психічної й фізичної напруги, виступає важливим фактором забезпечення їх ефективності та професійної надійності під час виконання службових завдань із супроводження пасажирських потягів. Розвиток психологічної витривалості у працівників транспортної міліції можливий засобами психологічних тренінгових технологій, які становлять сукупність ефективних навчально-розвивальних інтерактивних прийомів і методів. Запропонований психологічний тренінг із розвитку психологічної стійкості структурно складається з чотирьох рівнів – модулів, серед яких психомоторний, емоційно-вольовий, мотиваційно-смісловий та організаційний рівні.

1. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М., 1989. – С. 145–152.

2. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

3. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В.І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

4. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів Внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.06 / О.В. Тімченко. – Харків: Національний ун-т внутрішніх справ МВС України, 2003. – 35 с.

5. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА, 2002. – 86 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека / М.Ф. Секач // Прикладная психология и психоанализ. – 1997. – № 2. – С. 36–41.
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
9. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: в 2-х т. / В.О. Лефтеров. – Донецьк: ДЮОІ, 2008. – Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – 2008. – 242 с. – Т. II: Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. – 2008. – 286 с.
10. Горелов І.Ю. Психологічна готовність працівників міліції до правомірнього застосування сили: монографія / І.Ю. Горелов, В.О. Лефтеров. – Донецьк: ДЮОІ, 2011. – 198 с.
11. Кім К.В. Психологічні особливості формування стійкості до стресу у майбутніх правоохоронців / К.В. Кім // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (23 листопада 2007 року, Харків). – С. 213–221.
12. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / С.Г. Лисюк. – Хмельницький, 2011. – 18 с.

Шелухина О.Н. Психотренинговые технологии развития психологической устойчивости работников транспортной милиции

Рассматриваются возможности развития психологической устойчивости у работников транспортной милиции средствами психологических тренинговых технологий; дается характеристика авторского психологического тренинга по развитию психологической устойчивости.

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, работники транспортной милиции, психологические тренинговые технологии.*

Sheluhina O.M. The psychological training technologies of the psychological stability of the law enforcement workers of the transport police

The article deals with the possibility of the psychological resistance among the law enforcement workers of the transport police of the psychological training technology, the characteristic of the author's psychological training for the development of psychological stability is given.

Key words: *psychological stability, the transport police law enforcement workers, psychological training technology.*