

спостерігатися підвищена емоційна збудливість, нестійкість, у них легко виникають стани фрустрації, стресові стани, афективні спалахи, розлади настрою у вигляді дисфорій. Їх дратують дрібниці, вони без особливої причини сміються, радіють або починають плакати, сумувати, болісно реагують на зауваження, з найменшого приводу вступають у бійки. Іншим дітям, навпаки, властиві емоційна тупість, пасивність, сталість депресивних станів [4]. Дослідження В.К.Кузьміної показали, що розумово відсталі діти з астеноневротичними та невротичними проявами піддаються внутрішнім конфліктам між бажанням досягти мету та неможливістю її реалізувати. Така ситуація призводить до виникнення станів фрустрації, що обумовлено загальною виснажливістю психічних процесів дітей, труднощами реалізації вольового напруження протягом довгого часу [1, с.23-24]. У дітей з психопатоподібними проявами спостерігається дисоціація між потенційною працездатністю, рівнем інтелекту та кінцевим, незадоволеним результатом. При цьому авторка звертає увагу на розходження утилітарних, примітивних інтересів таких дітей з наявною діяльністю, відсутність бажання закінчити діяльність, що була розпочата, що ускладнюється порушеннями поведінки та недисциплінованістю [1, с.25].

Отже, в ситуаціях фрустрації розумово відсталі молодші школярі демонструють фіксовану, однотипну, ригідну поведінку, обмежений поведінковий репертуар. Вони не проявляють прагнення до самостійного пошуку конструктивного способу рішення складної ситуації. На реалізацію поведінки розумово відсталих дітей в ситуаціях фрустрації впливають недорозвиток пізнавальної діяльності, загальний недорозвиток емоційно-вольової сфери, що залежить від особливостей нейродинаміки та локалізації ушкодження мозку. До них можна недорозвиток аналітико-синтетичної діяльності, порушення контролю з боку інтелектуальних функцій за власними емоційними проявами, поведінкою та діяльністю, зокрема, зниження критичності мислення, неможливість адекватно встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Діти не можуть визначити мету власної діяльності та поведінки, спланувати свою дію, попередньо обміркувати наміри, самостійно обрати спосіб досягнення мети. Зазначені теоретичні дані свідчать про важливість організації в початковій ланці допоміжної школи спеціальної роботи з корекції та виховання соціально позитивних, усвідомлених форм поведінки в ситуаціях фрустрації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кузьміна В.В. Діти з розладами поведінки. – К., Радянська школа, 1981. – 81с.
2. Маллаев Д.М., Омарова П.О., Бажукова О.А. Психология общения и поведения умственно отсталого школьника. – СПб.: Речь, 2009, 160с.
3. Певзнер М.С., Лубовский В.И. Динамика развития детей-олигофренов – М.: АПН РСФСР, 1963. – 224с.
4. Петрова В.Г., Белякова І.В. Психология розумово відсталого школяра /Спеціальна психологія. Тексти. Частина II / за ред.. М.П.Матвєєвої, С.П.Миронової. – Кам'янець-Подільський, 2001 – 142с.
5. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. Уч. пособие для студентов педагогических институтов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., Просвещение, 1986. – 192с.
6. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. Психология розумово відсталого дитини: Підручник. — К.: Знання, 2008. — 359 с.
7. Хохліна О.П. Л.Виготський про розвиток розумово відсталих дітей / Спеціальна психологія. Тексти. Частина II / за ред.. М.П.Матвєєвої, С.П.Миронової. – Кам'янець-Подільський, 2001 – 142с.

УДК 159.9.: 343. 985. (075.8)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ГРУПАХ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Супрун Д.М.

Національна академія внутрішніх справ

Висвітлено аспекти вдосконалення мотивації особистісного зростання та збереження здоров'я у працівників органів внутрішніх справ. Розглядаються групові формувальні методики у межах означеної проблеми дослідження. Аналізуються методипсихологічного діагностування людини, яка прагне стати здоровою.

Высветлены аспекты совершенствования мотивации личностного роста и сохранения здоровья работников органов внутренних дел. Рассмотрены групповые формирующие методики в контексте указанной темы исследования. Проанализированы методы психологической диагностики человека, который

стремитися стати здоровим.

The questions of the improving motivation of personal development and health-saving of the officers of the organs of Internal Affairs are viewed. The group forming methods in the health-saving field are determined. The methods of psychological diagnostic of human being which want to be a healthy person are analyzed.

Ключові слова: особистісне зростання, здоров'я, мотивація збереження здоров'я, мотиви, ставлення до здоров'я, психологічний фактор, психологічне діагностування, методологія, методи психологічного дослідження.

Ключевые слова: личностный рост, здоровье, мотивация сохранения здоровья, мотивы, отношение к здоровью, психологический фактор, психологическая диагностика, методология, методы психологического исследования.

Keywords: personal growth, health, motivation of health preservation, motives, attitude to health, psychological factor, psychological diagnostic, methodology, psychological investigation's methods.

Проблема особистісного зростання – одна з найбільш складних і постійно актуальних у психологічній науці. Так чи інакше, вона порушується багатьма авторами, причому не завжди в якості основної досліджуваної ними проблеми, а в якості однієї з “вторинних” проблем, без вирішення якої неможливий розгляд будь-якого іншого питання, що цікавить дослідника. Практично всі роботи, пов'язані з вивченням особистості людини, спрямовані не тільки на виявлення конкретних закономірностей, певних змін, але й на розкриття загальних принципів особистісного зростання [2].

У зарубіжній психології подібний підхід характерний для А.Маслоу, який виділяє ступені особистісного зростання (за А.Маслоу його слід розуміти як рух людини до досягнення самоактуалізації) відповідно до ієрархічних рівнів мотивують потреб: фізіологічні потреби (спрага, голод); потреби безпеки (довгострокове виживання і стабільність); потреби приналежності і любові (приєднання і прийняття); потреби самоповаги (значення, компетентність); потреби самоактуалізації (реалізація потенціалу). При цьому зазначається (хоча і за наявності виключень) необхідність задоволення потреб, що знаходяться знизу ієрархії, для того, щоб мотивуючими стали потреби, що лежать вище [1, 2].

Низький рівень сформованості мотивації збереження здоров'я стає передумовою ускладнень функціонування в майбутньому, провокує порушення всіх життєвих процесів працівників ОВС. Такі висновки спонукали нас до визначення шляхів корекційної роботи з формування мотивації збереження здоров'я за такими критеріями: потреб і ваблень (показники ваблень, самоактуалізації та генералізації очікувань, адекватних цілям та завданням збереження здоров'я у працівників ОВС), ціннісний критерій (сукупність показників ціннісних та особистісних орієнтацій, необхідних для збереження здоров'я працівників ОВС), особистісний критерій (система особистісних характеристик керівників та працівників, яка впливає на результативність збереження здоров'я особового складу ОВС, що визначаються показником провідних тенденцій) та поведінковий критерій (показник інтерперсональної взаємодії, що містить сукупність умінь та навичок практичного вирішення завдань щодо збереження здоров'я працівників ОВС) [11].

Широке поширення у всьому світі протягом кількох останніх десятиліть одержали групові психокорекційні методи, що стали застосовуватися для психологічного впливу на поведінку людей з метою їх кращої адаптації до життєвих ситуацій та умов, зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень, попередження і вирішення конфліктів, з якими стикається правоохоронець, позбавлення його від шкідливих схильностей та звичок. Групова психокорекція є самостійним напрямом в загальній системі психологічної допомоги працівникам ОВС, вона являє собою специфічний метод, при використанні якого основним інструментом психокорекційного впливу виступає спеціально організована тренінгова група, що діє за принципами групової роботи і використовує різноманітні її методики. Поряд з іншими психокорекційними методами групова психокорекція спрямована на мотиваційну сферу правоохоронців. Груповий метод знайшов широке застосування в рамках різних теоретичних концепцій, що і визначають його специфіку: конкретні цілі і завдання, змістовний бік та інтенсивність процесу, тактику і стратегію, специфіку відбору працівників ОВС у групи для психокорекції, вибір методик для роботи тощо. Саме вирішення завдань сьогодення потребує розробки і впровадження сучасних технологій підготовки персоналу органів та підрозділів внутрішніх справ, заснованих на ефективному засвоєнні і розвитку знань, умінь, моделей поведінки, розширенні творчих можливостей. Дослідниками доведено, що складовими таких технологій є тренінгові методи групової роботи [5].

Тренінг (похідне від англійського “training”) у вузькому, буквальному, значенні цього слова – це навчання, виховання, дресирування, підготовка, тренування.

Тренінг у широкому розумінні – це пізнання себе та оточуючого світу через спілкування; спілкування в атмосфері довіри та конфіденційності; найбільш ефективна форма роботи для засвоєння інформації та розвитку,

у нашому випадку, для особистісного зростання; інструмент для формування навичок поведінки [3].

Групова психокорекція розглядає клієнта-правоохоронця в соціально-психологічному контексті його взаємин і взаємодій з навколишніми факторами. Група виступає як модель реального життя, де працівник ОВС виявляє та відтворює ті ж відносини, установки, цінності, ті ж способи емоційного реагування і ті ж поведінкові реакції, що дозволяє вийти на розуміння і корекцію його проблем за рахунок міжособистісної взаємодії, групової динаміки. Метою груп особистісного зростання працівників ОВС є сприяння процесам їх особистісного розвитку та реалізації творчого потенціалу. У групах особистісного зростання в умовах середовища ОВС об'єктом впливу з боку психолога є нормально функціонуюча особистість та сфера самосвідомості правоохоронців – членів групи, які залучаються до обговорення, осмислення своїх дій і відносин, виробляють шляхи вирішення конфліктів. Тобто учасників заохочують розглядати себе як суб'єктів власних змін, орієнтують на особистісний ріст і розвиток. Тренінги переважно психологічного спрямування (мотиваційний тренінг, тренінг креативності, сенситивності) сприяють особистісному зростанню, попередженню професійної деформації та деградації персоналу [4].

У психологічній літературі відсутні точні відомості, що вказують на авторство введення терміна «особистісне зростання». Традиційно воно пов'язується з ім'ям К. Роджерса, хоча ідеї психологічного зростання містяться і в роботах З.Фрейда, Ж.Піаже, А.Адлера, Ф.Перлза, А.Маслоу. Але саме К.Роджерс виділив три головні складові особистісного зростання: механізм актуалізації, процес особистісної оцінки і позитивної орієнтації саморозвитку людини.

Опис структури особистісного зростання полягає у виділенні «наскрізних» структуроутворюючих його характеристик, які присутні на будь-якій стадії процесу зростання особистості. Прикладом можуть служити запропоновані К.Роджерсом шість терапевтичних умов особистісного зростання в процесі психотерапії, такі як:

- 1) дві люди знаходяться в психологічному контакті;
- 2) перша людина, в нашому випадку – правоохоронець, знаходиться в стані невідповідності;
- 3) друга людина, психолог, є гармонійним або інтегрованим;
- 4) тренер відчуває безумовно позитивну увагу до учасника;
- 5) тренер відчуває емпатійне розуміння внутрішньої системи координат учасника і прагне передати це йому;

6) як мінімум, повинна відбутися передача клієнту емпатійних розуміння і безумовного позитивної уваги тренера.

За основу формування поетапної системи тренінгу може також слугувати підхід Н.Р.Бітянової. Він дозволяє безпосередньо перейти до розробки і практичного здійснення відповідних методик і рекомендацій, що особливо важливо в психології. Н.Р.Бітянова виділяє такі складові структури особистісного зростання, як: 1) самопізнання, 2) самоспонування, 3) програмування професійного та особистісного зростання, 4) самореалізація.

Розглядаючи зазначені способи опису структури особистісного зростання правоохоронця, зауважимо, що перший спосіб, задаючи ступеневу структуру особистісного зростання, вимагає доповнення у вигляді виявлення та опису механізмів сходження людини по цих сходах, переходу її з одного ступеню на інший, тоді як другий спосіб, вказуючи ці механізми, вимагає виявлення якісних змін, що відбуваються в процесі особистісного зростання, описом яких займається перший спосіб. При цьому перший спосіб на практиці може бути скоріш завданням діагностики рівня розвитку особистості, тоді як другий – завданням організації процесу особистісного зростання, побудови відповідних тренінгів і програм.

Групова психокорекція включає в себе велику кількість різних напрямів, в яких, у свою чергу, застосовується велика кількість різноманітних методів, форм, способів і засобів психологічного впливу на особистість. І хоча тренінг часто вважають одноразовою акцією, насправді ж добре спланований тренінг – це тривалий процес, який починається з визначення того, яке навчання необхідне. Тому, основною проблемою, що виникає при розробці тренінгу, є вибір спеціалізованого методу, найбільш практичного та ефективного щодо передачі відповідної інформації учасникам. Саме від обраного методу залежить досягнення поставленої мети, – усвідомлення взаємозв'язку «ситуація – проблема – модель поведінки», та впродовж якого часу ефект від тренінгу буде залишатися дієвими. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них належать ситуаційно-рольова гра, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій, психодрама тощо. Нами застосовувались традиційні методи тренінгу: бесіда, лекція, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, дискусії, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо. Тренінгові заняття будувались таким чином, щоб теоретичні знання закріплювалися через практичні вправи. Керівник передбачав запитання працівників і проблеми, котрі можуть їх турбувати. Усі методи покликано допомагати працівникам навчитися свідомо керувати власною поведінкою за будь-яких обставин, формувати активну позицію, світогляд, розвивати навички свідомого вибору здорового стилю життя,

створювати атмосферу позитивної уваги один до одного, довіри, психологічного комфорту і безпеки. Ми застосовували притаманні тренінговим формам роботи методи, що є нижченаведеними.

Керівник групи (психолог, тренер) довіряє правоохоронцям спільну роботу з дослідження їх поведінки і взаємин. Група допомагає розвивати специфічні комунікативні уміння, такі, як опис поведінки, комунікація почуттів, активне слухання, конфронтація. Деякі групи використовують структурований підхід для досягнення специфічних цілей учасників групи. Якщо поведінкові групи минулого більше покладалися на використання індивідуальних методів в умовах групи, то за останній час поведінкові практики створили методи, що використовують потенційні можливості групи для досягнення поведінкових змін індивіда.

Репетиція поведінки, в якій здійснюється рольове програвання складних ситуацій, є основною методикою, що нами використовувалась в групах тренінгу впевненості в собі. Процедура репетиції поведінки складається з моделювання, інструктажу і підкріплення клієнтів-правоохоронців. Для зниження надмірної тривожності використовувались релаксаційний тренінг. Когнітивне реструктурування включає дослідження ірраціональних переконань і систематичне заміщення їх раціональними переконаннями. Однією з переваг усіх поведінкових груп є постійне використання поточних дослідницьких оцінок. Отже, групи призводять до більшої свободи поведінки та підвищення самооцінки. Тут, як і у всіх психокорекційних групах, підвищення самооцінки пов'язане зі збільшенням поведінкового потенціалу членів групи.

Але мета будь-якої психокорекції – добитися змін у думках, почуттях і діях людини, в нашому випадку – правоохоронця.

Ми враховували, що суттєва риса організації тренінгу полягає в відштовхуванні пізнання від практичних дій. Ця обставина визначає і специфіку використання в тренінгу методів: акцент ставиться на активних методах, які протягом усього заняття підтримують в учасників на високому рівні функціонування мислення (пізнавальні психічні процеси), що спрямоване на результат у вигляді нових знань. Безумовно, арсенал можливих активних методів – різноманітний. Розглянемо деякі з них, найбільш поширені, апробовані та ті, котрі відповідають вимогам розробленого нами тренінгу.

Ми також використовували низку спеціальних методів групової роботи, спрямованих на активізацію інтелектуального потенціалу особистості, відкрите вираження емоцій, формування нових переконань, цінностей, відповідних поведінкових вмінь і навичок, зокрема:

- психодрама та ситуаційно-рольова гра;
- “мозковий штурм” (брейнстормінг);
- групова дискусія;
- моделювання проблемних ситуацій (метод кейсів);
- “фокус-група”;
- уявлення про особистісні установки;
- групові завдання та ін.[3].

Базові та допоміжні методи групової психокорекції представлені в табл. 1.1

Таблиця 1.1.

Базові та допоміжні методи групової психокорекції

Базові методи групової психокорекції	Допоміжні методи групової психокорекції
1. Психодрама 2. Рольова гра 3. “Мозковий штурм” 4. Групова дискусія 5. Моделювання проблемних ситуацій 6. Уявлення про особистісні установки	1. Психомалюнок 2. Психогімнастика 3. Аутотренінг

Кожен з цих методів групової роботи реалізується за наступною схемою (Рис.1.1):

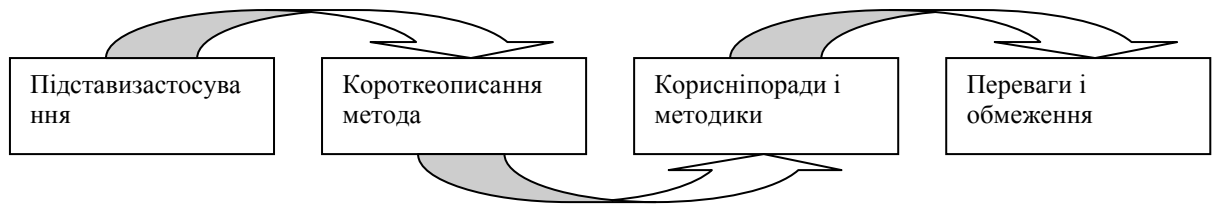


Рис. 1.1. Методи групової роботи

Найкращі результати можна отримати завдяки комбінуванню вищезазначених методів. Протягом часу проведення тренінгу для підтримки на належному рівні працездатності учасників ми використовували вправи, спрямовані на:

- а) розслаблення, заспокоєння після активної фази роботи;
- б) підвищення працездатності як на початковому етапі кожного заняття, так і з метою переключення;
- в) попередню підготовку до основної частини заняття.

Ми вважаємо, що представлені методи дозволяють вирішити наступні три завдання: 1) створити умови для формування в учасників важливих норм поведінки і спілкування; 2) сформувати вміння розуміти, відчувати інших людей та використовувати знання про індивідуальні особливості; 3) створювати нове бачення використання знань про способи та форми саморозвитку та взаємодії з іншими.

Досвід показує, що методи групової роботи – це прогресивна практика організації навчання особистості насамперед тому, що йдеться про засвоєння знань, які набуваються у процесі вивчення матеріалу і при цьому відбувається саморозвиток шляхом особистої активності. Крім того, використання вказаних методів групової роботи дозволяє організувати навчання персоналу таким чином, щоб практично всі були залучені до процесу пізнання, де вони можуть обмінюватися думками, ідеями в умовах емоційного комфорту і творчої атмосфери. Водночас, навчальний матеріал краще запам'ятовується, оскільки все, що відбувається, пов'язане з певним видом пізнавальної активності, враховуються бажання самих співробітників, засвоєння нових знань більш ефективне, завдяки базовій інформації, котра була зібрана раніше.

Вищезазначене засвідчує, що ефективність розвитку у керівників органів внутрішніх справ мотивації збереження здоров'я підлеглих підвищиться, якщо його професійна діяльність буде побудована на: основі дотримання принципів гуманістичного особистіснозорієнтованого підходу до людини; комплексному врахуванні психологічних аспектів взаємодії; орієнтації на дотримання здорового способу життя.

Таким чином, тренінг особистісного зростання працівників ОВС являє собою технологію взаємодії, в результаті якої людина пізнає себе, розширюються її уявлення про свої можливості, розкривається творчий потенціал, провідні життєві цінності, з'являється впевненість у власній позиції, бажання покращити здоров'я, зміцнити духовні і фізичні сили, що в кінцевому підсумку веде до розвитку особистісних здібностей, до особистісного зростання працівника ОВС.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Інформаційний poradnik з формування прихильності до здорового способу життя і безпечної поведінки військовослужбовців та працівників Збройних Сил і працівників правоохоронних органів України : Практ. посіб. / [Барко В.І., Бойко О.В., Ірхін Ю.Б. та ін.] – К.: Наш час, 2008. – 127 с.
2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С.Драбкиной. – М.: Независимая фирма "Класс", 1999. – 576 с.
3. Cecil H. Patterson and C. Edward Watkins, Jr. "Theories of Psychotherapy", 5th ed., New York: Holt, Rinehart and Winston, 1997. – 169 p.
4. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1958. – 179 p.