

разрыв привычных, сложившихся функциональных связей между подсистемами мозга, обеспечивающие восприятие информации и ее сравнение с прошлым опытом (4). Именно это становится основой для последующей интеграции в ходе тренинга различных уровней организации личности, ее самоактуализации и осознание собственного места и роли в складывающейся системе отношений.

1. Баскаков В. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение. – М.: Институт танатотерапии, 2002. – 90 с.
2. Боаделла Д. Моторные поля как основные паттерны потоков движения // Энергия и характер. Журнал биосинтеза. – Вып. № 2, 2002. – С. 3-22.
3. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. – Л.: Изд-во "Свит", 2001. – 456 с.
4. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма "Класс", 2005. – 592 с.

С.Ю. Лебедева,
кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры прикладной
психологии Университету гражданского захисту України

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ТРЕНІНГ ПЕРСОНАЛУ МНС УКРАЇНИ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ САМОВІДНОШЕННЯ

"...Зміна відбувається тоді,
коли хтось стає самим собою,
а не тоді, коли він намагається
бути тим, ким він не є"
(Р. Резнік, Шепард).

Сучасне суспільство вимагає від психологічної науки не тільки й не стільки вирішення діагностичних завдань, констатації певних психологічних станів, відносин і т.п., – скільки активного втручання в громадське життя з метою оптимізації, корекції й розвитку міжособистісних відносин. Групові форми психологічної роботи, методи групового психологічного впливу, активного психологічного втручання

стали в останні роки знаменням нашого часу в силу економічності й у силу своєї ефективності.

Особистісно-орієнтовані корекційні групи, починаючи з психодраматичних груп Дж. Морено, з груп К. Левина, з недирективних психокорекційних груп К. Роджерса (50-ті роки ХХ ст.), – спрямовані на посилення й розвиток індивідуального людського потенціалу, на посилення свободи вираження особистості, ослаблення психологічних "захистів", розвиток здатності прийняття себе й інших, підвищення витривалості до невдач і життєвих труднощів, на створення умов і стимулювання в груповому просторі відкриття нових шляхів для вирішення проблемних ситуацій членами груп. У атмосфері взаємопідтримки, довіри, відкритості, спонтанності, що поступово формуються, учасники груп розширюють зони власного психологічного бачення, удосконалюють комунікативні навички, відкрито досліджують свої труднощі, апробують новий досвід у групі.

Особистісно-розвиваючі цілі корекційних, терапевтичних груп свідчать про безперечну актуальність ведення й розвитку такого роду групової корекційної роботи для самих різних вікових груп здорових людей, для будь-якого суспільства, особливо в кризові періоди, у періоди випробувань, – що особливо актуально для повсякденної професійної діяльності персоналу МНС України.

Однак незважаючи на індивідуально-розвиваючі цілі й зміст корекційних груп у руслі гуманістичного гештальт-підходу, – згідно закордонних і вітчизняних даних – не у всіх випадках за результатами тренінгів у членів груп має місце значне особистісне зростання, іноді це мінімальний ефект.

Особистісно-орієнтовані корекційні, терапевтичні групи акцентують створення безпосереднього життєвого досвіду для навчання й особистісного зростання. Це спеціально створювані малі групи, учасники яких за сприяння тренера-психолога включаються у своєрідний досвід інтенсивного спілкування, орієнтований на надання допомоги у самовдосконаленні, на подолання через проживання труднощів на цьому шляху. Основний використовуваний засіб на цьому шляху – це досвід переживання.

Цілями особистісно-орієнтованих корекційних терапевтичних груп є: досягнення катарсису через повторне проживання незавершених ситуацій, що травмують і досягнення нового рівня інтеграції особистості; досягнення більш повної реалізації особистісного потенціалу; розширення зони психологічного бачення; переструктурування елементів психічного життя, що неправильно об'єдналися у створення нового синтезу на більш високому рівні; удосконалювання комунікативних навичок, дослідження своїх труднощів, захистів на межі контакту й випробування нового досвіду в групі в атмосфері взаємної підтримки, довіри, відкритості, спонтанності проявів.

Не можна говорити про психокорекцію як про доведення всіх членів групи хоча б за одним параметром до однакових показників, ми можемо казати, що в психокорекційному процесі створюються умови для розвитку тих або інших психологічних якостей кожного учасника психокорекційного процесу.

При використанні поняття "особисте досягнення" у психокорекції визнається право людини взяти з психокорекційних можливостей те, що вона буде в змозі взяти, або те, що вона захоче взяти. Ця незапланованість особистісного зростання при визнанні нескінченності й необмеженості цього процесу є однією з головних рис психокорекції як особливого виду психологічного експерименту.

Гештальт-підхід допускає будь-які форми експериментів у терапевтичному контакті, у груповому просторі. Ціль експериментів у гештальт-підході – розширення усвідомлювання: що робить клієнт й як. Одним словом, одним з найважливіших експериментів у гештальт-підході є особлива побудова діалогу, так званий феноменологічний метод, тобто – слухати клієнта "свіжо", виносити свої інтерпретації за дужки, дозволити собі, щоб на вас впливала безпосередньо феноменологія іншої людини. Це діалог, у якому клієнт дозволяє собі стати тим, ким він є, щоб мати можливість змінитися (парадоксальна теорія змін у гештальт-підході). Це суб'єкт-суб'єктний діалог, у якому сам фахівець стає явним суб'єктом психологічного впливу.

Проблема міститься в протиріччі між наявними особистісно-орієнтованими гештальт-корекційними тренінговими програмами й неоднозначністю результатів досліджень наслідків їхнього впливу на особистісні структури членів тренінгових груп. Більш того, емпіричних, діагностичних досліджень ефективності особистісно-орієнтованих корекційних груп, зокрема, гештальт-груп, як методу дослідження особистості й забезпечення її зростання, – нині недостатньо.

Тренінгові програми будуються на строго певних принципах, підставах у вибудовуванні корекційного простору взаємодії в групі, у модифікації процедур вправ, у підборі самих вправ. Корекційні принципи наступні: 1) міра довірчості, вираження, відкриття себе членами групи встановлюється кожним індивідуально, кожний має право на відмову, зупинку в тренінговій ситуації; 2) тренер моделює собою спонтанне пред'явлення свого первинного досвіду – почуттів, думок, при цьому виносячи свої інтерпретації за дужки; 3) "зворотний зв'язок" у групі, що задається й відслідковується тренером – спонтанний, безоцінний.

Тривалість одного тренінгового циклу, однієї групи – 3 тренінгові дні (30 академічних годин) – визначаються необхідністю створення в групі простору "занурення" у почуттєвий досвід, що змушує чути "зворотний зв'язок" членів групи, "занурення" у проживання шару фантазій кожного в групі й відчуття "тіла" групи.

Підставами підбору, модифікації групових корекційних вправ у тренінгову програму є наступні:

1. На перших стадіях групової динаміки включаються вправи, що відокремлюють шар фантазій, інтерпретацій, так називану "середню зону" від безпосереднього відчуття, відчуття при сприйнятті іншої людини в контакті, – що дає початок дослідженню власних перекручувань, проєкцій, інтерпретацій членами групи. Вправа "Бачу – Відчуваю – Думаю".

2. Введення вправ, що підсилюють наближення, "дотик" членів групи друг до друга, що стимулюють спонтанність вираження свого досвіду. Це вправи: "Розповідь по асоціативному ряду", коли мікрогрупи складають розповіді по власному "груповому" асоціативному ряду; "Королівство", – варіант жвавої соціометрії, що стимулює відкриті вираження бажань, намірів у групі, агресивність і сексуальність групи; "Всі як один" – варіант невербального жвавого відзеркалювання групою одного її члена; "Негативна фантазмагонія" – анонімно, із закритими очами кожен член групи говорить: "Ця людина мені не подобається тому що..."

3. Вправи, що занурюють членів групи в дослідження своєї межі контакту й межі контакту іншої людини через невербальне фокусування у взаємодії в парах. Вправа "Забарвлення контакту" – у парах із закритими очами зображувати якусь якість, що задається тренером, тільки руками; "Малюнок парами на стіні" – невербально одним фломастером удвох щось намалювати.

4. На більш пізніх стадіях "життя" групи, групової динаміки, вводяться вправи, що починають роботу кожного члена групи зі своєю індивідуальною проблематикою, – викликають опір у членів групи, якщо включаються на початку функціонування групи. Це вправи: "Психотерапевтичні антоніми" – у якій кожен член групи каже про свою погану, що заважає, якість, група виявляє в ньому позитивні сторони; "Погана мати – гарна мати, поганий батько – гарний батько" – у вправі в прямому діалозі в парах "кажу" "своїй" матері/батькові "на ти", що в ній поганого, потім, що гарного "ти мені дала/дав" і т.д.; "Гештальт народження" – у мікрогрупі моделюю "свою" сімейну ситуацію до "мого" народження й "після"; "Маски" – рисункова проєктивна версія конфлікту "моїх" потреб, актуалізація й усвідомлення своїх проєктивних частин кожним членом групи, робота тренера з кожним малюнком на колі.

5. Пророблення теми "довіра" іншій людині, базова для кожного, занурення кожного члена групи через спеціальні вправи в досвід "довіри" себе іншому, у досвід передачі відповідальності за себе іншій людині. Вправи: "Сліпі-поводирі", "Візьми мої руки" – проживання досвіду відмови з боку іншої людини, здатність відмовити самому.

6. Дослідження границь іншої людини, коли вона "у проблемі" критеріїв вибудовування її адекватної невербальної підтримки – через вправи "Тілесне виведення із проблеми" – невербально вивести людину із проблемного стану й ін.

7. Необов'язково використовувати спеціальні інтегративні завершуючі вправи для закриття групи, це не буде незавершеністю, тому що група протягом

3-х днів уже живе своєю "родиною", своїм "організмом", своїм простором. Але якщо такі вправи використовуються – це вправи типу "Скульптура людського організму групи", "Підсумковий груповий малюнок" й ін.

Структурна програма тренінгу, побудована на перелічених підставах, – призводить до цілого ряду позитивних змін у структурі самовідношення, у Я-концепції членів тренінгових груп.

Робота у вправах по відділенню "шару фантазії" від безпосереднього відчущання дозволяє на нашу думку, 1) одержати підтримку від іншого через безпосередній спонтанний зворотний зв'язок, що підсилює позитивність самосприйняття; 2) зменшити перекручування в оцінці себе й іншого, – що також є посиленням конгруентності Я-концепції. Групові процедури, що стимулюють спонтанність вираження свого досвіду й відчущання наближення членів групи одне до одного – підсилюють відчущання прийняття себе й іншого. Так само пророблення теми "довіри" через спеціальні корекційні вправи підсилює відчущання підтримки від іншої людини й, у такий спосіб, підвищує "очікування позитивного відношення від інших", самоприйняття. Посилення прийняття себе відбувається й у вправах, що занурюють і стимулюють членів групи до пошуку способів адекватної невербальної підтримки людині, що перебуває в "проблемному стані". Посилення самоінтересу, самоприйняття відбувається, на нашу думку, у структурних групових процедурах, що занурюють членів груп у дослідження границі контакту своєї й іншого, через невербальне посилення контактів у парах.

На пізніших стадіях функціонування групи вправи, які починають роботу кожного члена групи зі своєю індивідуальною проблематикою – через актуалізацію й пред'явлення своїх труднощів – такого роду групові процедури підвищують відкритість, довіру членів групи одне до одного, саморозуміння, самоприйняття, самоінтерес, "очікування позитивного відношення від інших".

Вищезазначені критерії, підстави введення структурних процедур, вправ, спрямованих на пророблення певних проблемних тем або перекручувань у Я-концепції як усвідомлюваних, так і не усвідомлюваних, кожного члена групи, – працюють на посилення позитивності самосприйняття, адекватності й конгруентності Я-концепції, що, отже, веде до підвищення задоволеності собою й позитивними змінами у відносинах з іншими, до здоров'я.

Крім того, структурне пророблення виділених проблемних тем, методологічно вибудоване на принципах гештальт-підходу, – веде, на більш пізніх стадіях розвитку групи, до такого посилення спонтанності, відкритості й довіри в членів групи (при цьому з різною динамікою

"дозрівання" з такої спонтанності в кожного), – які уможливають роботу членів групи "на колі" зі своєю індивідуальною проблематикою. Звідси, як наслідок, немає необхідності створення тренером проблемних ситуацій, що задають, для обговорення й пошуку групою "оптимальних варіантів рішення" різного роду "важких" ситуацій, як це робиться в соціально-психологічних тренінгах.

*Н.П. Борисова,
старший психолог центру
психологічного забезпечення
та роботи з особовим складом
ГУ МНС України в Луганській області*

ТРЕНІНГ "РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПІВРОБІТНИКІВ МНС"

Специфіка діяльності співробітника МНС пов'язана із впливом різних стресогенних факторів. Постійно присутня небезпека для життя й здоров'я, невизначеність і раптові зміни обстановки професійної діяльності, напруження уваги, висока відповідальність за якість виконання завдання – все це вимагає мобілізації фізичних і психічних можливостей фахівця, його вміння управляти своїми почуттями й станами.

Надто важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно розрядити виниклу психічну напруженість, зняти негативний емоційний стан і втому, знайти внутрішню стабільність, знизити болючі відчущання. Не менш важливою є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію та емоційну регуляцію, збирати воедино всі фізичні й психічні сили. Таким чином вирішальна роль тут належить засобам внутрішньої оптимізації станів – прийомам емоційної саморегуляції.

Емоційна саморегуляція є одним з видів психічної саморегуляції стану та розуміється як самоперетворення організму через емоційний компонент.

У діяльності співробітника методами емоційної саморегуляції можна вирішувати наступні завдання:

1. Профілактика несприятливих емоційних станів й своєчасна розрядка надмірної емоційної напруженості, стресових реакцій.
2. Екстрена мобілізація вольових ресурсів, створення стану високої працездатності.
3. Зниження інтенсивності болючих відчущань.