

*Коваль І.С., старший психолог сектору психологічного забезпечення,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті описано методика проведення тренінгу психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах, яка містить дев'ять інтерактивних занять. Наукова інформація і практичні розробки, запропонованої методики, можуть комбінуватися залежно від мети, завдань та умов. Творче використання цих занять сприятиме створенню психологічних умов для формування психологічної готовності як життєвого ресурсу особистості.

Ключові слова: рятувальник, пожежник, тренінг, ведучий, учасники тренінгу.

Постановка проблеми. Особистість майбутнього рятувальника є одним із імперативів модерної вищої освіти, оскільки пожежник здатен до оперативної міжособистісної взаємодії на основі гуманістичних цінностей та ідеалів, відкритий до співпраці та готовий до продуктивної роботи в команді. Передумовами вирішення зазначених завдань відводиться характерне для курсантського середовища активне моральне становлення, визначення основної життєвої стратегії, формування системи ціннісних орієнтацій, прагнення до самовираження, самоствердження, самореалізації, особистісного самовизначення.

В той же час практика свідчить, що майбутні фахівці, які здобувають освіту в навчальних закладах, часто неправильно реагують на перетворення в суспільстві, що сприяє втраті віри у власні можливості (М. Білик, О. Винославська, С. Даньшева, Т. Дніпрова, Г. Дубчак, Г. Золотухін, О. Каргополова, І. Липський, В. Рябченко), особливо гостро ця проблема торкається вищих навчальних закладів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України) (М. Козяр, С. Лебедева, Я. Овсянікова,

О. Тімченко), оскільки розчарувавшись у собі, працівники стикаються із побоюваннями повторити невдачу, особливо коли це стосується життя людини. Це в свою чергу активізує нашу увагу до пошуку ефективних форм і методів формування у курсантів психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, в основу якої покладаються моральні норми та цінності [1-10].

З огляду вищезазначеного постає проблема в формуванні психологічної готовності майбутніх рятувальників ДСНС України за допомогою новітніх методів, тобто тренінгових занять, які сприятимуть розвитку впевненості, цілеспрямованості, готовності до ризику, відповідальності та стресостійкості. Важливим аспектом цих занять є підвищення толерантності до невдач та невизначеності, а саме: конструктивне ставлення до помилок та розвиток здатності до ризику, що є важливою передумовою професійної діяльності пожежників.

Аналіз останніх джерел та публікацій. У сучасній науці існує чимало тренінгів та методик розвитку психологічної готовності, зокрема Ю. Бойко «Тренінг розвитку психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх юристів», О. Тополенко «Формування психологічної готовності керівників закладів середньої освіти для прийняття управлінських рішень», цікавими для нас є дослідження умов формування психологічної готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ до правоохоронної діяльності І. Платоновим, С. Будник в свою чергу розглядав формування професійної готовності офіцерів-прикордонників до творчого вирішення завдань управлінської діяльності та багато інших [1-10].

Беручи до уваги те, що рятувальники в екстремальних умовах зазнають не лише фізичних ушкоджень, але й травматичні стресові розлади, що негативно впливають на ефективність діяльності та призводять до підвищення захворюваності, травматизму, внаслідок цього, плинності кадрів. Звідси виникає проблема формування психологічної готовності пожежників за допомогою тренінгових занять.

Постановка завдання. Метою даної статті є: обґрунтування теоретичних основ та висвітлення програми тренінгу психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах, який дозволить усвідомлено працювати в умовах ризику.

Виклад основного матеріалу. Формування психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах розглядаємо з точки зору співвідношення зовнішніх умов (середовище, діяльність, процес навчання) і внутрішніх чинників (емоційні властивості, впевненість, цілеспрямованість, відповідальність, компетентність у часі, тип мислення, суб'єктивність контролю, комунікативний потенціал, соціальна чуйність, мотивація досягнень, асертивність поведінки тощо).

В основу концепції тренінгу покладені теорії формування психологічної готовності до професійної діяльності М. Новікової, С. Будник, М. Кулакової, Е. Кugno, С. Батукова, О. Дмитрієвої, М. Краснової, Є. Черепевої, М. Михайлової, В. Молотая, А. Грачова, О. Бикової, Є. Школяра та інші [1, 2, 6, 8, 10].

Цінність запропонованої концепції полягає в спрямованості на формування психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в особливих умовах. Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює формування психологічної готовності рятувальників шляхом впливу на тілесні реакції, думки, переконання, цінності, комунікативну поведінку тощо. Спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компетенції, які є необхідними для професійної діяльності в умовах ризику.

Провідними ідеями, покладеними в основу тренінгу є:

- Психологічна готовність формується шляхом навчання, тренування, набуття досвіду (О. Пуляк). Згідно з науковими дослідженнями, розвиток людини на 50% визначається її генетикою і вихованням, на 10% – зовнішніми обставинами і на 40% – залежить від самої людини, яка може впливати на свій стан.

- На психологічну готовність суттєво впливає життєва позиція: уявлення людини про себе, спосіб бачення світу і свого місця у ньому. Зміна життєвої позиції може сприяти конструктивним особистісним змінам: збереженню рівноваги, формуванню внутрішньої свободи, самоповаги, впевненості тощо.

- Вміння оцінити власні можливості в екстремальних ситуаціях сприяє впевненості особистості.

- Усвідомлення відповідальності за професійну діяльність незалежно від посади сприяє формуванню психологічної готовності. «Ранг не дає привілеїв і не наділяє владою, це накладає відповідальність» Луї Армстронг.

- Досвід надзвичайних ситуацій знаходить відображення в тілесних реакціях, тілесних паттернах (диханні, рухах, жестах, виразах обличчя, інтонації голосу тощо). Тому формування психологічної готовності передбачає роботу тілесно-руховою сферою особистості.

- Уміння зберігати психологічну рівновагу та адаптуватись до різноманітних і мінливих умов життя – запорука успіху в надзвичайних ситуаціях.

- Усі необхідні внутрішні ресурси для формування психологічної готовності у майбутніх рятувальників є, необхідно їх навчити свідомо ними користуватися.

- Активізація правої півкулі, яка відповідає за емоції, сприяє виходу особистості із стресогенних станів.

Етапами формування психологічної готовності запропонованої методики є:

1. Мотиваційно-ціннісний (етап усвідомлення) спрямований на формування готовності до пізнання світу, його закономірностей, самопізнання та підвищення психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах та полягає в усвідомленні:

- життєвих цінностей, пріоритетів, тобто головного і другорядного;
- відповідальності за власну діяльність;

- власної базової життєвої позиції, життєвих переконань, внутрішніх настанов – як ресурсів формування психологічної готовності;
- екзистенціальної цінності життя «тут і тепер».

На цьому етапі відбувається формування образу психологічно-готового рятувальника до діяльності в особливих умовах, а самооцінювання якостей психологічної готовності допомагає визначити напрями власного розвитку. Без бажання бути фахівцем та професіоналом «не працюють» навіть найкращі методики, що ґрунтуються на правильних принципах.

2. Пізнавальний. Надання й засвоєння інформації про внутрішній світ особистості рятувальника, особливості його діяльності, якості та компетенції майбутнього фахівця, необхідні для її ефективного виконання, психологічну готовність; ознайомлення з сучасними техніками саморегуляції і самоуправління.

3. Навчальний. Виконання вправ, спрямованих на набуття психологічної готовності до діяльності в умовах тренінгового середовища та розвиток професійно-необхідних індивідуально-психологічних якостей; усвідомлення життєвих і професійних цінностей, зміну обмежуючих стереотипів.

4. Практичний. Реалізація набутих під час тренінгу компетенцій, умінь для запровадження змін у реальному житті

5. Творчий. Творче застосування набутого на тренінгу досвіду в усталених ситуаціях і ситуаціях невизначеності.

Кожне із запропонованих занять має чітку структуру, яка містить такі компоненти:

Мотиваційно-організаційний – рефлексія учасниками попереднього заняття, аналіз домашнього завдання, актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. У вступній частині до кожного заняття пропонуються короткі тематичні історії-притчі; вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості.

Розвиток почуттєво-особистісної сфери. Основна частина тренінгу спрямована на самопізнання можливостей й обмежень, емоційний самоаналіз;

виконання вправ на формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, формування умінь управляти емоціями у стресових ситуаціях, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивності поведінки, готовності до кооперації і співтворчості; розвиток особистісної автентичності, впевненості, відповідальності, підвищення свободи висловлювання учасників тощо.

Рефлексивний. На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи рятувальників, труднощів під час заняття, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті. Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Рекомендована тривалість програми: дев'ятнадцять годин (дев'ять занять при режимі роботи один раз на тиждень). Часовий формат занять може бути творчо зміненим ведучим залежно від можливостей їх проведення.

Розглядаючи самі ж заняття, то на :

- 1-му занятті **«Психологічна готовність як активнодіючий стан»**, **тренер повинен:** ознайомити учасників з програмою тренінгу, погодити норми групової взаємодії, виявити очікування учасників, провести дотренінгову самодіагностику психологічної готовності; проінформувати про психологічну готовність рятувальника; змодельовати образ психологічно-готового рятувальника до діяльності в екстремальних умовах;

Очікуваними здобутками учасників є: усвідомлення власної індивідуальності, створення образу рятувальника-професіонала, ідентифікація поняття «психологічна готовність», самодіагностика психологічної готовності, оволодіння навичками практичного самопізнання.

- 2-му занятті **«Впевненість як крок до успіху»** **тренер повинен:** пояснити дефініцію впевненість та причини її виникнення; навчити перетворювати страхи у позитив, проаналізувати поведінку в надзвичайних ситуаціях; змодельовати образ впевненого

рятувальника; виокремити цілі, які є стрижнем особистісних перетворень та особистісного розвитку.

Очікуваними здобутками учасників є: усвідомлення власної індивідуальності, створення образу впевненого рятувальника, навчання переборення страхів, формування навичок подолання стресових станів, вміння аналізувати власну поведінку в екстремальних умовах, надання переваг впевненій поведінці, усвідомлення власних цілей.

- 3-му занятті **«Комунікація як шлях пізнання оточуючих та самого себе» тренер повинен:** створити умови для відчуття захисту; проаналізувати комунікативні здібності; навчити долати бар'єри у спілкуванні та виявляти увагу і зацікавленість колегами, оцінити проведене заняття.

Очікуваними здобутками учасників є: усвідомлення власної індивідуальності; подолання бар'єрів у спілкуванні; опанування уміннями відзначати позитивні сторони особистості іншого; активізація дій до вдосконалення комунікації, зворотній зв'язок.

- 4-му занятті **«Відповідальність як запорука допомоги», тренер повинен:** проінформувати про відповідальність; допомогти у пізнанні власної особистості; розкрити можливості до самопізнання та самореалізації; навчити використовувати внутрішній потенціал для прийняття відповідальних рішень; підвищити самооцінку, розвинути вміння долати життєві труднощі.

Очікуваними здобутками учасників є: усвідомлення власної індивідуальності, усвідомлення та використання внутрішнього потенціалу для прийняття відповідальних рішень; розвиток вмінь прийняття на себе наслідків власної діяльності; вироблення адекватних життєвих цілей та усвідомлення можливостей їх реалізації.

- 5-му занятті «**Успіх – бажання до досконалості**», тренер повинен: сформуванати позитивні установки на життя; розвинути позитивне мислення віри у власні можливості; підвищити мотивацію до активної діяльності та рівень домагань; навчити ставити цілі та досягати їх; навчити узагальнювати інформацію та використовувати набуті знання у професійній діяльності.

Очікуваними здобутками учасників є: усвідомлення власної індивідуальності; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення, віри в себе, створення власного майбутнього, підвищення рівня домагань; розвиток вміння самоаналізу; розвивати вміння ставити цілі і досягати їх; проаналізувати шляхи досягнення успіху.

- 6-му занятті «**Психофізіологічна саморегуляція**» тренер повинен: сформуванати позитивні установки на життя; ознайомити із техніками (дихання, м'язового розслаблення, медитації тощо) та на їх основі зняти м'язові напруження; навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

Очікуваними здобутками учасників є: ознайомлення та освоєння технік (дихання, м'язового розслаблення, медитації тощо); формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення, віри в себе, створення власного майбутнього, підвищення рівня домагань.

- 7-му занятті «**Антистресове відновлення**» тренер повинен: сформуванати позитивні установки на життя; ознайомити із техніками відновлення та на їх основі зняти напруження; навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

Очікуваними здобутками учасників є: ознайомлення та освоєння техніки відновлення; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення,

віри в себе, створення власного майбутнього, підвищення рівня домагань.

- 8-му занятті «**Моя майбутня професійна діяльність**» тренер повинен: ознайомити із професійною діяльністю рятувальників; сприяти злагодженій взаємодії; навчити працювати в умовах депревації; згуртувати навколо спільної мети; сприяти довірі та взаємопідтримці; навчити рятувати та саморятуватись; підготувати до дій в умовах надзвичайних ситуацій.

Очікуваними здобутками учасників є: відпрацювання навиків діяльності в умовах депревації, взаємоповаги та довіри до колег; усвідомлення власних страхів; оволодіння навичками рятування та саморятування, надання медичної та психологічної допомоги, первинної реабілітації потерпілих та постраждалих від травм.

- 9-му занятті «**Підсумки спільної діяльності**» тренер повинен: підвести підсумки, закріпити отримані на попередніх заняттях знання та вміння; обмін враженнями від роботи в команді та від тренінгу в цілому (що сподобалось (запам'яталось, вразило, допомогло), а що – ні).

Очікуваними здобутками учасників є: усвідомлення отриманого в ході тренінгу досвіду, закріплення отриманих на попередніх заняттях знань та вмінь, обмін враженнями від роботи в команді та від тренінгу в цілому, вияв бажання продовжувати тренінгові навчання.

Для проведення комплексу зазначених занять використовуються наступні ресурси, матеріали, технічні засоби для проведення занять: бейджики; фліпчарт, папір формату А4, фломастери, ручки, клей, скотч, м'які іграшки, маленькі кольорові пластмасові кульки, мотузка, пожежний рукав, горіхи, магнітофон, компакт-диски з музикою, заохочувальні призи, картки із завданнями, анкети для кожного учасника тренінгу тощо.

Ефективність занять повинна забезпечуватись професійними психологами, які мають досвід групової та індивідуальної роботи. Засвоєння знань, уміння використовувати їх для аналізу й оцінки реальних явищ, стосунків, взаємозв'язків, зокрема тих, які виникають безпосередньо під час занять; зміна цінностей, переконань, внутрішніх настанов; сформованість психологічної готовності, позитивна реакція учасників тренінгу та зміни в їхній поведінці є показниками ефективності тренінгу.

Висновки: В цілому, тренінг спрямований на розвиток впевненості, цілеспрямованості, готовності до ризику, відповідальності та стресостійкості. Важливим аспектом нашого тренінгу є підвищення толерантності до невдач та невизначеності, а саме: конструктивне ставлення до помилок та розвиток здатності до ризику, що є важливою передумовою професійної діяльності рятувальників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексеева А.В. Методичні рекомендації щодо проведення тренінгу «Актуалізація готовності до професійної самореалізації особистості в ситуації безробіття» (для спеціалістів центрів зайнятості) / А.В. Алексеева // К.: ІПК ДСЗУ, 2009. - 85 с.
2. Алексеева А.В. Актуалізація потенціалу конкурентоздатності особистості в ситуації безробіття: навчально-методична розробка / А.В. Алексеева // – К.: ІПК ДСЗУ, 2011. - 86 с.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн // – СПб.: Питер, 2006 – 86 с.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг социодинамика, игры / В.Ю. Большаков // К.: «Либідь», 2004 - 352 с.
5. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. – Щецін: Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.

6. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності / І.М. Матійків // К.: Педагогічна думка, - 2012 – 112 с.
7. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К.: МАУП, 2004. – 192 с.
8. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: дис. канд. психол. наук.: 19.00.09 / Я.О. Овсяннікова // – Харків: Університет цивільного захисту України, 2008. – 235 с.
9. Психогимнастика в тренінге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб: Питер, 2001. – 256 с.
10. http://www.dgg33.dn.ua/?page_id=1935

REFERENCES

1. Alyeksyeyeva A.V. Metodichni rekomendatsiyi shchodo provedennya treninhu «Aktualizatsiya hotovnosti do profesiynoyi samorealizatsiyi osobystosti v sytuatsiyi bezrobittya» (dlya spetsialistiv tsentriv zaynyatosti) / A.V. Alyeksyeyeva // К.: ІПК ДСЗУ, 2009. - 85 с.
2. Alyeksyeyeva A.V. Aktualizatsiya potentsialu konkurentozdatnosti osobystosti v sytuatsiyi bezrobittya: navchal'no-metodychna rozrobka / A.V. Alyeksyeyeva // – К.: ІПК ДСЗУ, 2011. - 86 с.
3. Ann L.F. Psykholohycheskyy trenynh s pidrostkamy /L.F. Ann // – SPb.: Pyter, 2006 – 86 с.
4. Bol'shakov V.Yu. Psykhotrenynh sotsyodynamyka, yhry / V.Yu. Bol'shakov // К.: «Lybid'», 2004 - 352 с.
5. Interaktyvni metody navchannya: navch. posibnyk / [Za zah. red. P. Shevchuka i P. Fenrykha]. – Shchetsin: Vyd-vo WSAP, 2005. – 170 с.
6. Matiykiv I.M. Treninh emotsiynoyi kompetentnosti / I.M. Matiykiv // К.: Pedahohichna duma, - 2012 – 112 с.
7. Milyutina K.L. Teoriya ta praktyka psykholohichnoho treninhu: navch. posib. / K. L. Milyutina. – К.: МАУП, 2004. – 192 с.

8. Ovsyannikova Ya.O. Sotsial'no-psykholohichnyy treninh yak zasib vidnovlennya psykholohichnoyi stiykosti ryatuval'nykiv MNS Ukrayiny: dys. kand. psykhol. nauk.: 19.00.09 / Ya.O. Ovsyannikova // – Kharkiv: Universytet tsyvil'noho zakhystu Ukrayiny, 2008. – 235 s.
9. Psykhohymnastyka v trenynhe / pod red. N. Yu. Khryashchevoy. – SPb: Pyter, 2001. – 256 s.
10. http://www.dgg33.dn.ua/?page_id=1935

Koval I.S.

***TRAINING FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE
RESCUERS TO WORK IN EXTREME CONDITIONS***

This article describes methods of conducting psychological training of future rescuers to work in extreme conditions, which includes nine interactive sessions. Scientific information and practical development, proposed techniques can be combined depending on the purpose, objectives and conditions. Creative use of these classes will help create the psychological conditions for the formation of psychological readiness life as resource person.

Keywords: lifeguard, firefighter, training, leading, training participants.