

УДК 159:343.83

**Стріха Сергій Володимирович** – старший викладач кафедри спеціальної підготовки Інституту кримінально-виконавчої служби

## ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС ПСИХОЛОГА ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ

*Досліджено питання щодо створення технологій розвитку особистісних якостей психологів пенітенціарних установ. Доведено, що розвиток індивідуальних психологічних рис зазначених осіб передбачає визначення домінуючих ознак, які суттєво впливають на ефективність професійної діяльності.*

**Ключові слова:** риси особистості; впевненість; тренінг.

**Р**озвиток особистісних якостей психологів пенітенціарних установ передбачає виявлення домінуючих рис, що суттєво впливають на ефективність здійснення професійної діяльності.

Мета статті полягає у визначенні технології розвитку індивідуально-психологічних рис психолога пенітенціарних установ.

Згідно з нашими дослідженнями, проведеними серед курсантів пенітенціарної установи, було визначено такі домінуючі риси: впевненість у собі (власних діях); емоційно-вольова стійкість; рівень інтелекту; самоконтроль поведінки; наполегливість у досягненні мети; прагнення до успіху; самостійність; сміливість; практичність і вольове домінування.

Комплексно вирішуючи завдання розвитку домінуючих рис психологів, що безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності, ми запропонували провести тренінг впевненої поведінки, якому передували заходи аутогенного й ідеомоторного тренування та психологічного консультування. Психологічну терапію і корекцію було використано під час проведення циклу тренінгів у межах загального психологічного тренінгу впевненості у власних силах.

Аутогенне тренування мало на меті надання можливості респондентам релаксувати задля позбавлення від напруження як фізичного, так і психологічного, навчитися регулювати власний психічний стан до та під час виконання функціональних завдань.

Сеанси аутогенного тренування відбувались у такий спосіб. Спершу (*перша частина*) респондент обирав зручне положення тіла, здебільшого сидячи або лежачи, та заплющував очі. Ми не практикували використання пози кучера, яку рекомендують у більшості підручників, посібників та настанов із проведення аутогенного тренування, оскільки в нашому випадку вона не давала бажаного ефекту. Наступним кроком тренування (*друга частина*) було заспокоєння, стабілізація дихання, тобто його уповільнення за допомогою спеціальних словесних формул, які респонденти повторювали за тренером.

Надалі розслаблення здійснювалось поступово й поетапно, із закріпленням цього відчуття в м'язах голови, шії, рук, грудей, сідниць та ніг (*третьа частина*).

Переходячи до наступного етапу (*четверта частина*), ми намагалися закріпити в респондентів ефект відчуття важкості в руках, тулубі та ногах, що поширюється на все тіло.

Закріпивши відчуття важкості, ми навіювали їм стан спокою та відпочинку, з відчуттям легкості й невагомості (*п'ята частина*). Після тривалого перебування в такому стані хвилин п'ять-сім ми виводили їх із такого стану шляхом навіювання відчуття відпочинку.

На останньому етапі ми навіювали відчуття відпочинку, сповнення тіла енергією та бадьорістю з поступовим переходом у бадьорий стан. Зрештою респондент розплющував очі та відчував прилив енергії і життєвих сил (*шоста частина*).

Ми також практикували інший напрям аутогенного тренування, який полягав не лише в досягненні розслаблюючого та відновлювального ефекту, а передбачав налаштування людини на виконання певних дій, а також формування впевненості у власних силах.

За структурою проведення аутогенного тренування, спрямованого не на розслаблення та відпочинок організму, а на налаштування його до відповідних дій, ми після шостої частини

аутогенного тренування (після формули «Я повністю відпочив») використовували формули, що сприяли активізації професійної діяльності наших респондентів, конкретизуючи кожну на виконання відповідних завдань чи функцій.

Іншим різновидом аутотренінгу стало ідеомоторне тренування.

*Ідеомоторне тренування* передбачало мисленнєве відпрацювання правильних дій під час виконання завдань у складних та надскладних умовах професійного функціонування. Головною метою ідеомоторного тренування стало формування моделей динамічних стереотипів правильних дій. Методика ідеомоторики полягала в тому, щоб не лише подумки, а й візуально поступово здійснювати правильні дії під час виконання функціональних завдань, із закріпленням стереотипів на свідомому рівні. Формуючи стереотипи дій, людина закріплює умовний рефлекс, який може актуалізуватись за певних ситуацій. Динамічність стереотипів полягала в тому, щоб надати можливість респондентові обирати правильність дій за певних умов.

Основним видом психологічної практики, на нашу думку, було психологічне консультування, що мало на меті:

надання оперативної допомоги респондентові у розв'язанні внутрішніх проблем, що в нього виникли;

сприяння респондентові у вирішенні тих питань, із якими він цілком міг би впоратися без втручання консультанта. Такою проблемою в нашому випадку постало питання так званого тайм-менеджменту – оптимального для себе режиму праці й відпочинку, раціонального розподілу часу між різними видами діяльності;

надання термінової допомоги особистості, яка насправді потребує довгострокової психотерапевтичної дії, але з певних причин не може розраховувати на неї нині. У цьому разі консультування ми використовували як засіб надання поточної оперативної допомоги респонденту, що стримувало прогресивний розвиток невпевненості й надалі ускладнювало внутрішні проблеми, з якими стикалася особистість;

забезпечення необхідної професійної та моральної підтримки, що додавало впевненості в собі;

надання допомоги в разі, коли жодної іншої можливості отримання консультації в нього немає. Так, під час проведення психологічного консультування, фахівець-психолог повинен дати людині зрозуміти, що вона дійсно потребує більш змістовної, тривалої психокорекційної або психотерапевтичної допомоги.

*Тренінг впевненої поведінки особистості.* Головною метою серії тренінгів стосовно впевненої поведінки психологів пенітенціарних установ стало формування відповідної впевненої поведінки наших респондентів щодо ефективного виконання власних функціональних обов'язків.

Стосовно впевненої поведінки особистості ми ґрунтувалися на наукових положеннях учених, які визначали впевненість у собі як: позитивне сприйняття себе та віру у власні сили [1]; почуття власної гідності й здатність ризикувати [2]; матрицю чуттєво-емоційно-мотиваційного переживання суб'єктом власних достовірних можливостей, що відповідають цілям, які ставить перед собою суб'єкт в умовах екзистенції та буття [3]; структурне знання, ядром якого є стійке позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей [4]; фундаментальну умову повноцінного оволодіння собою, що характеризується здатністю прогнозувати результати власної життєдіяльності, впливати на вибір стратегій у досягненні цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів [5]; різні типи активності, процесу саморегуляції, що опосередковує взаємозв'язок між претензіями та досягненнями особистості [6]; внутрішню активність, пов'язану з такими особливостями характеру, як енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомагати людям, життєрадісність, спонтанність [7]; рису характеру [8]; якість особистості, що виявляється в здатності дитини усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні для її віку завдання, адекватно оцінювати свої можливості, довіряти власному досвіду, розраховувати на нього в складних ситуаціях, бути переконаною в досягненні успіху [9]; вольову якість особистості, яка є виявом рішучості [10]; характерологічні якості особистості, зокрема ініціативність,

оптимізм, урівноваженість [11]; потребу у визнанні, адже саме задоволення потреби в оцінці, пошані породжує в людини почуття впевненості в собі, почуття власної значущості, сили, адекватності [12]; самоефективність людини, яка здобуває навички впевненої, невпевненої та агресивної поведінки шляхом рольового моделювання поведінки батьків і людей, які є «моделями» для наслідування [13]; уміння будувати взаємини в бажаному напрямі та формування самоповаги [14]; особистісно-регулятивні властивості, що характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції; самооцінку, що є важливим регулятором упевненої поведінки. Оцінка особистістю себе, власних якостей і здібностей визначає відносини з іншими людьми, ефективність діяльності, рівень домагань і подальший розвиток особистості [15].

Отже, зважаючи на викладене вище, зокрема трактування науковцями поняття «впевненість у собі», можемо констатувати, що єдиного, уніфікованого підходу до цього поняття не існує. З одного боку, це можна розглядати як неузгодженість точок зору науковців, а з іншого – як розмаїття проявів цього феномену.

Численність позицій щодо сутності впевненості особистості дає змогу стверджувати, що впевненість людини у власних діях та поведінці охоплює: відчуття, почуття та переживання людини; структурні знання особистості; прогнозування власної подальшої діяльності; різні типи активності людини; індивідуальні якості; потребу у визнанні; регулятивні властивості.

Тренінги було розроблено з урахуванням ціннісної, когнітивної, емоційної, інструментальної та регуляційної складових.

Під час розроблення змісту тренінгу ми врахували позиції респондентів та експертів стосовно визначених індивідуально-психологічних якостей, необхідних для оптимального виконання своїх функціональних обов'язків психологами пенітенціарних установ.

На думку учасників нашого дослідження, основними індивідуальними рисами, що вкрай необхідні психологам, є такі: емоційно-вольова стійкість; рівень інтелекту; самоконтроль

поведінки; наполегливість у досягненні мети; прагнення до успіху; самостійність; сміливість; практичність; вольове домінування.

Ураховуючи те, що індивідуально-психологічні якості, які визначили наші респонденти, здебільшого відповідають стилю впевненої поведінки, спонукали нас, окрім ціннісної, когнітивної та інструментальної складової поведінки, урахувати емоційну (емоційно-вольова стійкість) та регулятивну (вольове домінування, самоконтроль поведінки) складові.

Водночас ми зважали на думки респондентів щодо особливих умов діяльності, а також використовували складні ситуації, які виникали в психологів пенітенціарних установ під час професійної діяльності.

Згідно з переконаннями респондентів, досить вразливими умовами виконання своїх функціональних обов'язків стали: загроза власному життю; загроза здоров'ю; загибель колег; поранення колег; висока ціна помилки в діях фахівця; значна кількість психотравмуючих чинників; напружений характер професійної діяльності; усвідомлення особливого ризику професійної діяльності.

Ситуації, які ми добирали для завдань респондентів, містили прояви зазначених вище особливих умов діяльності.

Отже, головними напрямками проведення тренінгів стали визначення та узгодження розуміння змісту понять впевненої, невпевненої, агресивної поведінки та ухиляння від розв'язання проблем, що виникають.

На основі з'ясування та усвідомлення респондентами цих понять ми розглядали ситуації, що виникають під час виконання функціональних обов'язків психологами пенітенціарних установ.

Також ми фіксували ускладнення, що виникають під час реалізації відповідних моделей впевненої поведінки психологами та визначали особливості регуляції власної поведінки наших респондентів.

Тренінгова програма, яку ми застосовували, охоплювала п'ять тренінгів по вісім астрономічних годин кожний. Тренінги проводили два тренери, що здійснювали змістовно-пошукову роботу з респондентами, коригуючи їхні дії, а також фіксували різні стильові особливості поведінки респондентів.

Мета першого тренінгу полягала у визначенні змісту та сутності проблематики впевненості в собі, непевності, агресивності та ухилення від вирішення ситуацій, що виникають.

Другий тренінг мав на меті визначення особливостей різних стилів поведінки оточуючих, порівняння власних стилів поведінки з побаченими та визначення тих ознак, які заважають впевненій поведінці учасників тренінгу.

Метою третього тренінгу було позитивне переосмислення поведінки в складних ситуаціях та формування правильних моделей впевненої поведінки учасників тренінгу.

Четвертий тренінг передбачав практичне відпрацювання правильних дій під час подолання складних професійних ситуацій. Ми зважали на те, що впевнена поведінка має низку ознак, які відрізняють її від інших стилів поведінки. Під час рольових ігор кожен із респондентів мав можливість «програти» ситуацію використовуючи різні стилі поведінки. Основне завдання для всіх учасників тренінгу було визначення й фіксування умов та особливостей використання різних стилів поведінки. Ми просили учасників рольових ігор максимально використовувати ознаки кожного стилю поведінки.

Таким чином, кожен учасник тренінгу мав змогу визначати поведінку інших учасників під час проведення рольових ігор (виконання відповідних завдань), відповідно фіксуючи особливості пропонованих вище стилів поведінки, які були наявні в поведінці людей.

Метою п'ятого, останнього, тренінгу із загального циклу тренінгових занять було опрацювання набутого досвіду впевненої поведінки та створення індивідуальної для кожного з учасників тренінгу програми вдосконалення стилю впевненої поведінки під час подолання складних ситуацій.

Таким чином, ми провели п'ять тренінгів загальною тривалістю 48 астрономічних годин. Кожен тренінг відбувався з інтервалом в один тиждень для того, щоб надати можливість кожному його учасникові на належному рівні виконати домашнє завдання.

Упродовж п'яти тижнів було проведено тренінги впевненої поведінки особистості під час подолання складних ситуацій.

Розроблений алгоритм удосконалення впевненої поведінки мав бути реалізований під час проходження стажування четвертим курсом, зокрема третьою експериментальною групою. Перша та друга експериментальні групи реалізовували подібні індивідуальні алгоритми під час стажування.

У межах першого тренінгу ми визначали зміст і сутність розуміння учасниками тренінгу проблематики впевненості в собі, непевності, агресивності та ухилення під час вирішення ситуацій, що виникають.

Другий тренінг дав можливість респондентам визначити особливості різних стилів поведінки оточуючих, порівняти власні стилі поведінки з побаченим. Також було визначено ознаки, які заважали упевненій поведінці учасників тренінгу.

Під час третього тренінгу ми спонукали учасників до позитивного переосмислення власної поведінки в складних ситуаціях та формування правильних моделей впевненої поведінки.

У межах четвертого тренінгу ми реалізували два глобальні завдання. По-перше, кожен учасник тренінгу мав змогу визначити поведінку інших учасників під час проведення рольових ігор (виконання відповідних завдань), фіксувати особливості пропонованих стилів поведінки, а по-друге – з'ясувати обмеження в удосконаленні стилю впевненої поведінки психологів у складних ситуаціях.

П'ятий тренінг надав можливість кожному учасникові визначити алгоритм удосконалення власних упевнених дій, який респонденти реалізовували під час практики та стажування.

Плідна діяльність учасників тренінгу завершувалась обговоренням індивідуальних програм удосконалення впевненої поведінки під час подолання складних ситуацій, які виникають під час професійної діяльності в психологів пенітенціарних установ.

Отже, запропонована технологія розвитку індивідуально-психологічних рис психолога пенітенціарних установ передбачала використання таких технік, як: аутогенне й ідеомоторне тренування; психологічне консультування й тренінг



упевненості в собі. Саме така технологія дала змогу констатувати позитивну динаміку змін індивідуально-психологічних рис психологів пенітенціарних установ, що суттєво впливає на виконання професійних функцій.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності / І. Толкунова // Соціальна психологія. – 2006. – № 3 (17). – С. 102–107.
2. Бойко Е. И. Механизмы умственной деятельности / Е. И. Бойко. – М. : Наука, 1970. – 195 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 1998. – 752 с.
4. Будич Н. Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. Ю. Будич. – Хабаровск, 2005. – 154 с.
5. Шило О. С. Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей / О. С. Шило // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Вип. 10. – С. 853–861.
6. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3–18.
7. Зиньковская С. М. Рисковать профессионально: системный взгляд на проблему человеческого фактора в опасных профессиях : монография / С. М. Зиньковская / Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2006. – 514 с.
8. Фромм Э. Человек для себя: исследование психологических проблем этики : пер. с англ. / Э. Фромм. – Минск : Коллегиум, 1992. – 253 с.
9. Мішечкіна М. Є. Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі / М. Є. Мішечкіна // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. – 2004. – № 1. – С. 114–123.

10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 720 с.

11. Зимбардо Ф. Формирование самооценки / Ф. Зимбардо // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара : Бахрах-М, 2000. – С. 282–296.

12. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.

13. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура ; под ред. Н. Н. Чубарь. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.

14. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.

15. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М., 1998. – 198 с.

---