

ТРЕНІНГИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК МЕТОД ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

С. В. Харченко

В. В. Доценко

Тренінгові технології давно та успішно використовуються для підготовки кадрів для органів правопорядку у США та Європейському Союзі. В Німеччині використовують більше 160 тренінгових програм тривалістю від трьох днів до двох місяців. В Україні успішно реалізований напрям тренінгової роботи в поліції: управлінський тренінг (В. І. Барко, Н. І. Ковальчишина, В. О. Лефтеров, Г. О. Литвинова); професійно-психологічний тренінг правоохоронців з метою розвитку вищих психічних функцій, що визначають якість пізнавальної діяльності, запроваджений О. М. Столяренком, О. А. Левенець, Л. І. Цилінко, О. М. Цильмак; впроваджені Л. І. Мороз чотири цільові тренінгові програми – підвищення комунікативного потенціалу (дві програми), рефлексивний тренінг особистісного зростання курсантів, тренінг з основ профілактичної діяльності в органах внутрішніх справ.

У тренінгах особистісного зростання за допомогою відповідних технік учасники намагаються усвідомити та подолати власні психологічні проблеми, які перешкоджають вирішенню їх життєвих і професійних завдань. Кожен учасник тренінгу за допомогою інших учасників і тренера може позбутися внутрішніх бар'єрів, краще дізнатися, як його сприймає оточення тощо. Це дозволяє виявити та в подальшому більш ефективно застосовувати власні соціально важливі якості, сформувані більш реальну оцінку власних здібностей і можливостей, побачити власні помилки і недоліки, оптимізувати самооцінку, змінити стратегії власної поведінки, зняти бар'єри у спілкуванні.

На нашу думку, можливості тренінгу особистісного зростання в розвитку стресостійкості недостатньо враховуються фахівцями через низку причин, а саме: відсутність достовірної інформації, недостатнє врахування важливості особистісного зростання для успіху реабілітації після пережитої психотравми, неможливість виділити час і місце для проведення соціально-психологічного тренінгу, побоювання щодо кваліфікації тренера або результатів тренінгу тощо.

Тренінг “Життєконструювання особистості”, який є варіантом успішно апробованого тренінгу особистісного росту, що показав свою ефективність у формуванні потреби в активній життєвій позиції, підвищенні відповідальності за власне життя; сприянні появі нових цілей та планів щодо майбутнього, прагнення проявити себе, саморозвиватися, самовдосконалюватися тощо у працівників поліції. Зазначений тренінг особистісного росту дає можливість учасникам усвідомити власні бажання, прагнення і причини вчинків, ставити і досягати поставлених цілей, брати на себе відповідальність за духовне, психологічне і матеріальне благополуччя власного життя. Тренінгові заняття розбиті на три тематичних блоки:

1. “Знайомство” зі своїм життям: аналіз власного життєвого досвіду; формування в учасників тренінгу розуміння того, наскільки людина усвідомлює власні проблеми, потреби і бажання, адже усвідомлені – означає контрольовані; розкриття різноманітних категорій внутрішніх ресурсів учасників, які допомагають вирішувати складні життєві ситуації.

2. Життєві цінності в чотирьох сферах життя: професійній, сімейній, захоплень, самоосвіти. Учасники тренінгу з’ясовують, що (або хто) заважає їм відчувати щасливе, наповнене справами та позитивними емоціями життя; розкривають власні можливості та потенціал дії.

3. Саморозвиток – шанс удосконалювати життя: розглянути можливість набутти нового досвіду та визначити особистісні якості і можливості учасників тренінгу для самороз-

витку, самовдосконалення і формування активної життєвої позиції. Розвиток психологічної стійкості, здатності до позитивного самовідчуття в учасників тренінгу.

Використання новітніх тренінгових програм навчання дозволяє розвивати у поліцейських широкий спектр професійно важливих знань, умінь і навичок, підвищує їх стресостійкість, сприяє їх особистісному і професійному розвитку.