

Доценко В.В. – доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

ТРЕНІНГИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Проблема соціально-психологічної адаптації та реабілітації учасників антитерористичних операцій є надзвичайно актуальною. Повертаючись до мирного життя учасники бойових дій зіштовхуються з непорозумінням, осудом, складнощами в спілкуванні, працевлаштуванні, створенні або збереженні сім'ї тощо. Психологічний стрес, що виникає під час бойових дій, та нові стреси повсякденного життя стають головними бар'єрами їх успішної адаптації. Універсальних технологій роботи з наслідками психологічного стресу не існує. Проте, на сьогоднішній день тренінг, як метод активного соціально-психологічного навчання, дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, саморегуляцією емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, активізацією внутрішніх ресурсів для вирішення проблем і прийняття відповідальності за власне життя, особистісним зростанням тощо.

В основі тренінгів особистісного зростання лежить створення умов для саморозвитку учасників, розвитку здібностей рефлексії, підвищення відкритості до нового досвіду. Основний ефект спостерігається у внутрішньому плані – спочатку відбуваються внутрішні особистісні зміни (самооцінка, мотивація, ціннісні орієнтації тощо), а потім, як наслідок, може змінитися і поведінка.

В 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 сприймають оточуючі люди тощо. Це дозволяє виявити та в подальшому більш ефективно застосовувати власні соціально важливі якості, сформувавши 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 в силу низки 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.

Ми представляємо 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, прагненню проявити себе, саморозвиватися, самовдосконалюватися тощо у працівників ОВС [1].

Запропонований тренінг особистісного росту «Життєконструювання особистості» 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. Заняття розраховані на роботу впродовж трьох днів з групою в кількості 10 - 15 осіб. Тренінгові заняття розбиті на три тематичних блоки.

Тема першого дня занять: «Знайомство» зі своїм життям». Перед учасниками тренінгу ставлять завдання – проаналізувати власний життєвий досвід. Тренеру необхідно допомогти учасникам тренінгу сформувавши розуміння того, наскільки людина усвідомлює власні проблеми, потреби і бажання, адже усвідомлені – означає контрольовані. Крім цього, тренер

знайомить учасників з різноманітними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають вирішувати складні життєві ситуації.

На другий день проходить заняття під назвою «Життєві цінності в чотирьох сферах життя: професійній, сімейній, захоплені, самоосвіти». Його мета: з'ясувати, що (або хто) заважає учасникам тренінгу відчувати щасливе, наповнене справами та позитивними емоціями життя. Дати можливість учасникам тренінгу розкрити власні можливості та потенціал дії.

Мета третього дня занять «Саморозвиток – шанс вдосконалити життя»: розглянути можливість набути нового досвіду та визначити особистісні якості і можливості учасників тренінгу для саморозвитку, самовдосконалення і формування активної життєвої позиції. Відновлення стійкості, здатності до позитивного самовідчуття в учасників тренінгу.

У тренінгу використано декілька форм роботи, а саме: лекція, теоретичне обґрунтування; обговорення за допомогою постановки різноманітних видів питань, групова дискусія; психотренінгові вправи; наведення притчі, метафори; робота з метафоричними картами COPE [2].

Запропонований тренінг особистісного росту «Життєконструювання особистості» є соціально-психологічним засобом, який може бути використаний психологами з метою розвитку соціально важливих особистісних якостей учасників бойових дій, підвищення їх стресостійкості, виявлення та активізації наявних ресурсів для самодопомоги.

Література:

1. Доценко В.В. Навчально-тренінгова програма «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя» / В.В. Доценко // Практична психологія та соціальна робота. – Київ, 2012. – № 1 – С. 19–26.

2. Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г. Попова, Н. Милорадова. – Х. : ФЛП Бровин А.В., 2016. – 224 с.

Розкрито можливості тренінгу особистісного зростання в процесі соціально-психологічної адаптації та реабілітації учасників антитерористичних операцій. Представлено 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, прагненню проявити себе, саморозвиватися, самовдосконалюватися тощо у правоохоронців.

тренінг особистісного зростання, стресостійкість, правоохоронці