

**Швалб А .Ю., к. психол. н., викладач кафедри психології діяльності в  
особливих умовах НУЦЗУ**  
**Shvalb A.Yu., K. psychol. Mr., lecturer of the Department of Psychology of  
Activities in Special Conditions of NUTZU**

**Комплексний розвиток компонентів когнітивної сфери, як складова  
підготовки до діяльності в екстремальних умовах**

Ефективність діяльності в екстремальній ситуації багато в чому залежить від точності оцінки самої ситуації. Ступінь загрози, типи ризиків, вплив додаткових чинників - це ті мінімальні параметри аналізу, який повинен бути проведений, для складання адекватної оцінки поточної ситуації. Якість аналізу залежить з одного боку, від когнітивних здібностей людини, його вміння аналізувати факти, будувати логічні ланцюжки і прораховувати наслідки. З іншого боку, для аналізу потрібні дані. У разі діяльності в обстановці надзвичайної ситуації, ми отримуємо дані виключно від органів почуттів. Нам можуть бути не доступні показання приладів або дані зі зведеної таблиці. У застосуванні до цікавить нас темі, цей принцип відображає необхідність моніторингу значущих чинників поточної ситуації, фіксацію появи тригерів, що сигналізують про поточні зміни статусу ситуації з одного боку. Так само слід зазначити, що весь хід аналізу являє собою циклічну схему: моніторинг-корекція. Смісловий зміст цього принципу має свою основу в циклі зворотного зв'язку і характерно для більшості активних систем як біологічного, так і штучного походження.[1]

Якщо привести алгоритм аналізу поточної ситуації в загальному вигляді, то він прийме таку форму: фоновий моніторинг, фіксація тригерів загрози, зміни статусу ситуації, припинення поточної діяльності, аналіз значущих

чинників, оцінка ступеня і ймовірності загрози, типологізація ситуації, підбір програми ефективного дії. Два наступні кроки: реалізація програми і контроль отриманого результату.[2]

Таким чином, для забезпечення ефективного вирішення функціональної задачі оцінки поточної ситуації, нам необхідно, щоб учень нами фахівець мав досить високим рівнем розвитку всіх сторін когнітивної сфери: відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення.

Для досягнення поставленої мети нам необхідно вирішити такі завдання: по-перше, сформулювати базову концепцію, на якій будується програма. По-друге, описати структурно-логічну схему організації кожного смислового блоку, що входить в цикл. І, по-третє, продемонструвати можливість впровадження даної програми в комплекс професійної підготовки психологів ДСНС до роботи в осередку надзвичайної ситуації.

Учасники тренінгу проходили попереднє тестування за усіма показниками, які тренуються. Після завершення всього тренінгового циклу як учасники, так і контрольна група проходять ретест з метою встановлення ефективності тренінгової програми. Фіксувалися такі критерії: увага - переключення, концентрація; сприйняття - швидкість, точність, обсяг; пам'ять - обсяг короткочасної пам'яті; мислення - аналітичність, рефлексивність. Отже, ми підбирали техніки таким чином, щоб уникнути ефекту «тестової тренуваності», який проявляється в поліпшенні вміння учасника вирішувати завдання тесту і аналогічні їм, але цілісного розвитку компонента ми не спостерігаємо. Детальний опис тестової частини і аналіз отриманих результатів будуть надані нами окремо.

Основою концепції нашої тренінгової програми служать положення когнітивно-поведінкової корекції. Нам необхідно, з одного боку, виробити стійкі поведінкові навички, які рівно відносяться до кожного блоку. При цьому слід пам'ятати і про другу сторону питання: відсутність

функціональних когніцій та адекватно встановленій задачі, знижують ефект поведінкової складової, що призводить нас до необхідності включення даного елемента в програму. Програма будується за блоковим принципом, тобто кожен когнітивний елемент опрацьовується в окремому блоці як пріоритетний, але в синергічному розвитку з усіма іншими частинами. Так на блоці «Сприйняття» ми основний час роботи приділяємо розвитку саме зв'язці «відчуття + сприйняття», але вибір і проведення технік підкреслюють взаємозв'язок і підкріплюють розвиток і уваги, і пам'яті, і мислення. Аналогічно відбувається і в інших блоках.

Кожен смисловий блок включає в себе 5занятій по 4 години кожне. Структурно-логічна схема зустрічі будується за наступним принципом: декларація теми, мети, завдань зустрічі; розігрів, актуалізація поточного стану процесу, який тренується; проблематизація учасників щодо когнітивної складової (оспорювання когніцій), і\або функціональної ефективності патернів, які використовувались; відпрацювання нових навичок; рефлексивний аналіз результатів, включаючи ретрофлексію переживань, помилок, вдалих рішень в ході заняття, а також профлекс області практичного застосування і можливостей подальшого розвитку набутих навичок.

Таким чином, можна говорити про те, що метою повного тренінгового циклу є розвиток когнітивного компонента психологічної готовності. Метою кожного блоку: поліпшення функціональної ефективності складових когнітивного компонента, що досягається шляхом вирішення наступних завдань: формування нового поведінкового патерну, виявлення і блокування негативних когніцій, побудова\оновлення когнітивної карти. Для вирішення кожного завдання в рамках блоку підбираються відповідні техніки. В якості основних технік нами застосовувалися: психогімнастичні, дискусійні, рольові та ситуаційні ігри. В кожену техніку включені наступні елементи: постановка завдання, інструктування, операціональна частина ведення, аналіз

результатів. Після проходження групою завершального, четвертого етапу, ведучий підводить сумарний підсумок тренінгу і відбувається загальногрупова рефлексія з аналізом тих проблемних зон, які виникли на момент завершення зустрічі і були усвідомлені учасником як особистісна проблематизація. Дана структура дозволяє технологічно побудувати програму як для кожного окремого заняття, так і смислового блоку, і всього циклу в цілому.

Під час емпіричного вивчення ми отримали результати, які показують нам, що рівень статистичної значущості в експериментальній групі та контрольній групі, а також в експериментальній групі за всіма методиками знаходиться на високому статистично достовірному рівні  $p \leq 0,01$ .

За допомогою даного тренінгу ми змогли навчити студентів та курсантів виробляти концентровану і стійку увагу, збільшили обсяг уваги, посилили здатність до розподілу і переключення уваги. Також розвинули сенсомоторні навички і вміння ефективно працювати з отриманими образами. Розвинули оперативну та короткочасну пам'ять.

Отже, ми можемо говорити про те що, проведення тренінгу з корекції когнітивних функцій студентів та курсантів НУЦЗУ позитивно вплинув на результати та розвиток даних функцій, а це показує нам ефективність створеного тренінгу.

### **Висновки і перспективи подальшого дослідження**

1. Розвиток когнітивної сфери як компонента психологічної готовності до діяльності в умовах надзвичайної ситуації можливий в умовах формуючого впливу в формі соціально-психологічного тренінгу.
2. У програму тренінгу включені блоки, спрямовані на розвиток таких психічних функцій: уваги, сприйняття, пам'яті, мислення.

3. Тренінгова програма в повному обсязі 60 навчальних годин була апробована на групі учнів НУЦЗУ, КПДОУ в кількості 20 чоловік.
4. Перспектива подальшої розробки лежить в інтеграції даної програми в розширений тренінг підготовки до ефективної поведінки в умовах надзвичайної ситуації.

### **Список використаних джерел**

1. Швалб, А.Ю. Застосування тренінгової технології при формуванні засобів психічної саморегуляції у психологів МНС / А.Ю. Швалб // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. - Вип. 8. – Харків: НУЦЗУ, 2010. - С. 247-253.
2. Швалб, А.Ю. Тренінгова програма формування психологічної готовності психологів МНС до виконання професійних завдань в екстремальній ситуації / А.Ю. Швалб // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимивої. – Т. 2. – Вип. 8. – Миколаїв: МДУ ім. В.О. Сухомлинського, 2012. - С. 327-334.