

УДК

*Швалб А.Ю., к. психол. н., викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail Shvalb@nuczu.edu.ua*

## **КОНЦЕПЦІЯ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ КОМПЛЕКСУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.**

*Швалб А.Ю., к. психол. н., викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, НУЦЗУ, Shvalb@nuczu.edu.ua*

### **Концепція тренінгу розвитку комплексу когнітивних здібностей.**

Ключові слова:

Когнітивні здібності, сприйняття, увага, пам'ять, мислення, тренінг.

анотація:

Метою даної роботи є опис програми циклу тренінгових занять, спрямованих на розвиток комплексу когнітивних здібностей. Основою концепції нашої тренінгової програми служать положення когнітивно-поведінкової корекції. Нам необхідно, з одного боку, виробити стійкі поведінкові навички, відносно кожного блоку. При цьому слід пам'ятати і про другу сторону питання: відсутність функціональних когніцій, адекватних поставленій задачі, знижують ефект поведінкової складової, що, в свою чергу, приводить 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. 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, що використовуються; 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.

Швалб А.Ю., к. психол. н., преподаватель кафедры психологии деятельности в особых условиях, НУЦЗУ, e-mail Shvalb@nuczu.edu.ua

**Концепция тренинга развития комплекса когнитивных способностей.**

Ключевые слова:

Когнитивные способности, восприятие, внимание, память, мышление, тренинг.

Аннотация:

Целью данной работы является описание программы цикла тренинговых занятий, направленных на развития комплекса когнитивных способностей. Основой концепции нашей тренинговой программы служат положения когнитивно-поведенческой коррекции. Нам необходимо, с одной стороны, выработать устойчивые поведенческие навыки, равно относящиеся к каждому блоку. При этом следует помнить и о второй стороне вопроса: отсутствие функциональных когниций, адекватных поставленной задаче, снижают эффект поведенческой составляющей, что, в свою очередь приводит нас к необходимости включения данного элемента в программу. Программа строится по блочному принципу, т.е. каждый когнитивный элемент прорабатывается в отдельном блоке, как приоритетный, но в синнергичном развитии со всеми остальными частями. Структурно-логическая схема встречи строится по следующему принципу: декларация темы, цели, задач встречи; разогрев, актуализация текущего состояния тренируемого процесса; проблематизация участников относительно когнитивной составляющей (оспаривание когниции), и\или функциональной эффективности используемых паттернов; отработка новых навыков; рефлексивный анализ результатов, включая ретрофлексию переживаний, ошибок, удачных решений в ходе занятия, а также профлексию области практического применения и возможностей дальнейшего развития приобретенных навыков.

Schwalb A., **K. psychol. N.**, lecturer of Chair of Psychology of activity in special conditions, NUCZU, e-mail Shvalb@nuczu.edu.ua

### **The concept of training the development of a complex of cognitive abilities.**

Keywords:

Cognitive abilities, perception, attention, memory, thinking, training.

Annotation:

The purpose of this work is to describe the program of the cycle of training sessions, aimed at developing a complex of cognitive abilities. The basis of the concept of our training program is the provisions of cognitive-behavioral correction. On the one hand, we need to develop sustainable behavioral skills that are equally relevant to each block. It should also be remembered about the second side of the question: the lack of functional cognitions adequate to the task, reduce the effect of the behavioral component, which, in turn, leads us to the need to include this element in the program. The program is built on a block principle, i.e. Each cognitive element is studied in a separate block, as a priority, but in synergetic development with all other parts. The structural and logical scheme of the meeting is built on the following principle: the declaration of the topic, goals, objectives of the meeting; Warming up, actualization of the current state of the trainee process; Problematization of participants with respect to the cognitive component (challenging cognition), and / or the functional effectiveness of the patterns used; Development of new skills; Reflexive analysis of results, including the retroflexion of experiences, mistakes, successful decisions during the session, as well as the

vocation of the field of practical application and the possibilities for further development of acquired skills.

## **Постановка наукової проблеми**

Із задачею побудови програми тренінгу, спрямованого на комплексний розвиток когнітивних функцій, ми зіткнулись при організації експерименту щодо формування психологічної готовності психологів ДСНС до професійної діяльності. Нами було виявлено, що когнітивний компонент є одним із структурних елементів психологічної готовності і підлягає впливу з метою розвитку [6,467] . Розвиваючи роботу в цьому напрямку, ми зробили дії, спрямовані на посилення ефективності тренінгового впливу з розвитку когнітивних функцій. Особливе значення даних напрямом набуває з урахуванням даних, отриманих нами в ході експерименту. Впливу, що формує, були піддані три сфери: когнітивна, мотиваційна, емоційна. Результати ретесту і подальшого математичного аналізу показали, що максимальний приріст показників припадає саме на когнітивний компонент. Показаний позитивний зв'язок між когнітивними показниками і рівнем стресостійкості і збільшенням процентного співвідношення зовнішньої позитивної і внутрішньої мотивації. Виходячи з отриманих даних, ми здійснили кроки щодо подальшій розробці програм вдосконалення можливостей психологічної практики із штучного розвитку психологічної готовності. В першу чергу, нами був розроблений і апробований комплексний тренінг емоційного компоненту. Акцент тренінгу сфокусований на факторах стресостійкості і психічної саморегуляції. [5,247]

Наступним кроком стало розуміння необхідності розробки концепції циклу тренінгів, спрямованих на більш широкий, ніж раніше, комплексний розвиток когнітивних функцій. Якщо в базовому варіанті тренінгу в когнітивний компонент було включено всього два показники: аналітичність і рефлексивне мислення, то в цій програмі представлені вже 4 компонента. А

саме: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення. Нами був суміщений в єдиний смисловий блок тренінговий розділ з розвитку відчуття і сприйняття. Таке злиття виправдано тим, що відчуття, як психічний процес, значно менш піддається тренуванню, ніж сприйняття, в силу обмеження психофізіологічними показниками. [7, 327]

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій**

Щодо розвитку уваги через сенсорні канали сприйняття, наша позиція добре підходить під аналогію, що приводиться Аткинсоном. Він так само вказує на прямий зв'язок між розвитком уваги і сприйняття, що в сумі дає такий феномен, як спостережливість. «Така вправа і відповідний розвиток дадуть прекрасні результати у всякій справі, у всякій професії або підприємстві. Не тільки художник і скульптор потребують розвиненого ока, а й всякий ремісник, ділова людина або та, що займається вільної професією, не розвинувши його, щодня страждають від такої недбалості. Художник не в змозі творити, не вміє правильно спостерігати; письменник не може описувати особи, характери і сцени, не володіючи гострою спостережливістю; не потрібно нагадувати реміснику про необхідність добре бачити предмет. Немає заняття, яке не знайшли б краще при розвиненій здатності спостереження. Індеанець і лісний житель помітять зламану гілку, перегорнутий лист, слід там, де незвичний спостерігач не помітить нічого незвичайного.» [1,72]

Як модель для програми блоку розвитку сприйняття, ми вибрали форму, близьку до описаної Сидоренко Є. В., як Тренінг спостережницької сенситивності. Спостережцька сенситивність - здатність спостерігати (бачити і чути) іншу людину і одночасно запам'ятовувати те, як він виглядав і що казав. Самоспостереження (інтроспекція) також відноситься до спостережницької сенситивності. Вправи дозволяють тренувати спостережницьку сенситивність по відношенню до вербальних, невербальних і проксемічних (просторово-часових) проявів людини і групи в

актуальній ситуації спілкування. Серія вправ спрямована на розвиток того чи іншого сенсорного каналу: зору, слуху, тактильної чутливості та ін. Для тренування спостережливості по відношенню до невербальних аспектів спілкування використовуються завдання, виконання яких вимагає фіксування особливостей зовнішнього вигляду, міміки, жестикуляції, поз, вегетативних змін, мікроекспресії очей (зіниці), паралінгвістичних компонентів усної мови та ін. Для розвитку чутливості до просторово-часових параметрів взаємодії людей пропонуються завдання, що вимагають фіксації дистанції взаємодії, просторового розташування, переміщень, ритму рухів. Психогімнастичні вправи, що формують і розвивають спостережливу сенситивність, можуть проводитися на фоні ознайомлення учасників з різними теоретичними уявленнями, класифікаціями, фактами і концепціями, пов'язаними з проблемою, що сприяє розвитку теоретичної сенситивності. [4,115]

Відносно розвитку пам'яті вищезгаданий Аtkінсон пише: «Для запам'ятовування предметів, по-перше, потрібно їх бачити повністю, щоб розум отримав чітке враження і дбайливо зберіг його, як цінну річ. Єдина ж можливість досягти цього - це розвинути спостережливість. Предмети, які повинні залишитися в пам'яті, треба спостерігати уважно і старанно». [1,98]

Відносно блоку розвитку мислення, можна говорити про те, що в його основі лежить ідея розвинути мислення через тренування аналітичних і рефлексивних здатностей. Ця думка чітко сформульована Лефевром «Пристаюючи до дослідження соціально-психологічних явищ, дослідник стає всього лише одним з персонажів у специфічній грі, яку ми назвали рефлексивною. Оскільки він не може виключити можливість контакту з досліджуваними персонажами, то його теоретичні конструкції, що асимільовані цими «іншими персонажами», можуть кардинально змінити функціонування всієї системи. З іншого боку, дослідник може потрапити у полон до об'єкта: його концепція може бути нав'язана йому об'єктом. Мабуть, відносини між об'єктами-дослідниками повинні стати предметом

спеціального аналізу. Приватним, але дуже цікавим випадком є особливе дослідницьке відношення - рефлексія. Рефлексія в її традиційному філософсько-психологічному розумінні - це здатність стати в позицію «спостерігача», «дослідника» або «контролера» по відношенню до свого тіла, своїм діям, своїм думкам. Ми розширимо таке розуміння рефлексії і будемо вважати, що рефлексія - це також здатність встати в позицію дослідника по відношенню до іншого «персонажу», його діям і думкам. Таке більш широке розуміння рефлексії дозволяє побудувати цілісний предмет дослідження і виявити рефлексивні процеси як відокремлений феномен, що визначає специфіку взаємовідносин об'єктів-дослідників. » [3,17]

Другою стороною, яка дозволяє надати тренінгу ігрову форму, не втративши при цьому змістовної складової, є підхід, який запропонований Р.Грином: «Важливо усвідомити, що великі полководці, талановиті тактики і стратеги змогли проявити себе не тому, що більше всіх знали, а тому, що в разі потреби вміли, відкинувши упередженість, сконцентруватися виключно на тому, що відбувалося навколо них тут і зараз. Адже тільки тоді спалахують творчі іскорки і виникають креативні і оригінальні рішення. Життєвий досвід і теоретичні знання корисні до пори: скільки б ви заздалегідь не думали, намагаючись вгадати ситуацію, це не підготує вас до ланцюга нескінченних можливостей, до хаосу реальностей життя, і не навчить мистецтву імпровізації ». [2,64]

## **Мета статті**

Метою даної роботи є презентація програми циклу тренінгових занять, спрямованих на розвиток комплексу когнітивних здібностей. 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.

Окремо необхідно відзначити ще одну задачу, яка ставилася нами при розробці програми. 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 тренованості», 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, адекватних 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.

## **Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів**

Зупинимось детальніше на кожному з блоків.

Блок 1. Розвиток уваги.



Першим в логічно-смісловій схемі розгортки програми тренінгу є блок «Увага». Даний вибір обумовлюється наступним.

1. Увага є процесом не самостійним, але тим, що виявляє себе в регуляторній функції по відношенню до інших пізнавальних процесом. На відміну від сприйняття, пам'яті і мислення, увага не має власного продукту діяльності. Тим самим, увага як би «пронизує» всю когнітивну сферу, дозволяючи тим самим, в нашій програмі провести цю функцію, як елемент, що зв'язує систему.

2. Увага відносно легко тренується, що дозволяє підвищити її рівень на перших етапах тренінгу і, таким чином, забезпечити більш ефективний розвиток інших елементів. Крім того, нами був відзначений позитивний мотиваційний зсув, який отримують учасники, які усвідомлюють приріст якості своєї уваги.

3. Саме увагу, розвинуту в умовах тренінгового моделювання, дозволяє людині, яка раптово опинилась в зоні впливу факторів надзвичайної ситуації, максимально адаптивно реагувати на поточні зміни.

Мета: розвиток уваги.

Завдання:

1. Навчити виробляти концентровану і стійку увагу, збільшити обсяг уваги, посилити здатність до розподілу і переключення уваги.
2. Розвиток сенсорної уваги через одночасний розвиток зорового сприйняття;
3. Розвиток слухової уваги через одночасний розвиток слухового сприйняття;
4. Розвиток моторно-рухової уваги;
5. Підвищення пізнавального інтересу.

Основний принцип, на якому базується концепція блоку розвитку уваги, співвідноситься з принципом вищезгаданої когнітивно-поведінкової корекції. Розвитку піддаються дві складові: когнітивна, що в межах даної програми знаходить відображення в задачі розвитку пізнавального інтересу, і поведінкова, тобто операціональна частина. До останньої можна віднести завдання на розвиток навички і, відповідно, якості уваги, як психічної функції. Розвиток пізнавального інтересу забезпечує стійке зростання функціональної боку, а поліпшення таких якостей, як обсяг, переключення, концентрація і розподіл, дозволяють отримувати більш повну інформацію про поточну ситуацію, що, в свою чергу, позитивно позначається на пізнавальному інтересі. Таким чином, ми отримуємо самопідкріплюючу петлю зворотного зв'язку, яка забезпечує високий ефект.

## Блок 2. Розвиток сприйняття.

Сприйняття, базуючись на даних, отриманих на рівні відчуття, дозволяє нам отримувати ті образи, які стають базою для адаптивної поведінки і побудови моделей взаємодій. І пам'ять, і мислення оперують образами, які поставляє сприйняття. Таким чином, як і в попередньому випадку, ми повинні використовувати в програмі два шари тренування: розвиток сенсомоторних навичок і вміння ефективно працювати з отриманими образами.

## Блок 3. Розвиток пам'яті.

В даному блоці перед нами стоїть мета розвитку оперативної та короткочасної пам'яті. Дана мета обумовлена з одного боку високою значимістю даних форм пам'яті для адаптивних реакцій, а з іншого, розумінням того, що під час ефективного тренування короткочасної пам'яті ми створюємо основу для подальшого розвитку довгострокової. Відповідно до мети, завдання блоку наступні: в навичковій сфері - освоєння навичок ефективного запам'ятовування поточної інформації; в когнітивній -

формулювання принципів раціонального запам'ятовування, що дозволяє структурувати отримані дані з більшою віддачею. Програма будується на послідовному розвитку короткочасної пам'яті в трьох модальностях: візуальній, аудіальній, кінестетичній.

Блок 4. Розвиток мислення.

Мета блоку: розвиток рефлексивного і аналітичного компонентів когнітивної сфери.

Завдання: досягти позитивної динаміки зростання вказаних компонентів, що виявляється в наступних уміннях:

1. Уміння аналізу і типологізації поточної і прогнозованої ситуацій.
2. Вироблення навичку рефлексії поточного стану і освоєння техніки рефлексії другого порядку.

Актуалізація. На першому етапі констатується наявний стан компонентів, які тренуються. Значущим моментом є усвідомлення учасниками такого ступеня сформованості даних якостей, яке у них є присутнім на даний момент. Фіксація достатності даного рівня сформованості для нормального соціально-адаптивного функціонування особистості.

Проблематизація. Основним завданням другого етапу є проблематизація. З зафіксованої на першому етапі достатності даного рівня сформованості для нормального соціально адаптивного функціонування особистості учасники переходять до усвідомлення недостатності розвитку компонента, що може бути застосовано у ефективній діяльності в умовах надзвичайної ситуації. Фіксація дефіцитності ресурсу. В даному випадку під ресурсом слід розуміти, що розвивається елемент когнітивної сфери.

Формування. На третьому етапі учасники тренінгу виконують ряд поставлених ведучим вправ, спрямованих на штучний розвиток зазначених

компонентів. Завдання будуються за принципом збільшення складності від простих до складних, причому складність зростає за рахунок зміни рівня абстрагування, необхідного для виконання завдання. Завдання на розвиток аналітичного та рефлексивного боку мислення підбираються як вбудовані в контекст модельних ситуацій, так і абстраговані від безпосередньої діяльності.

Закріплення. На даному етапі тренінгу закріплення посилених здібностей проводиться за рахунок двох процедур: Перенесення навички, яка тренується, в життєву і професійну сферу, зі складанням програми спостереження і фіксуванням ефективності використання нових якостей.

### **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. Аткинсон Р. Память и ее развитие/ Р. Аткинсон – М.: Ардис, 2010. – 390с.
2. Грин Р. 33 стратегии войны/ Р. Грин – СПб.: Рипол, 2008 – 275с.
3. Лефевр В.А. Конфликтующие структуры. /Видання друге, перероблене і доповнене/ - “Радянське радіо”, 1973. – 251 с.

4. Сидоренко Е. В. Психодраматические и недирективные подходы/ Е.В. Сидоренко - СПб., 1992.- 315с.
5. 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.
6. Швалб, А.Ю. Модель психологической готовности студентов к предоставлению экстренной психологической помощи / А.Ю. Швалб // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «ЖДУ ім. І. Франка», 2012. – Т. 7., Екологічна психологія. – Вип. 29. - С. 467-477.
7. 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.