УДК 159.95

Корнев О.М., *к. психол. н., старший науковий співробітник, начальник наукової лабораторії проблем запобігання та розкриття тяжких злочинів Навчально-наукового інституту підготовки кадрів кримінальної міліції Київського національного університету внутрішніх справ*

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

У статті доведено, що якісно організована професійно-психологічна підготовка, яка в даний час здебільшого провадиться в рамках службової підготовки, об"єднує окремі фрагменти професіоналізму у цілісну картину професійного сприйняття, самосвідомості, самовідчуття, що забезпечує ефективне вирішення працівником службових завдань.

Ключові слова: професійна-психологічна підготовка, професійна компетентність

Актуальність досліджуваної проблеми. Ефективність службової діяльності працівників ризиконебезпечних професій в значній мірі залежить від рівня розвитку у них належних психологічних та моральних якостей. Ефективніше завжди будуть виконувати свої службові обов”язки ті працівники, які, володіючи професійною майстерністю, силою, витривалістю, спритністю, швидкістю дій, відрізняються ще й прагненням до перемоги, ініціативністю, сміливістю, гарною увагою, кмітливістю, емоційною стійкістю та іншими важливими психологічними якостями. Особливо виразно вони виявляються при діях в екстремальних умовах.

Працівник, що може швидко зосередитись в умовах дефіциту часу, повно та чітко подумки виконати майбутню дію, успішно її здійснює і в реальних умовах службової діяльності. Наприклад, самовладання та емоційна стійкість допомагають снайперу уникнути надмірного збудження під час багаточасового відслідковування цілі, зберігати потрібну координацію та точність рухів.

Метою даної статті є висвітлення місця саморегуляції у системі професійно-психологічної підготовки працівників ризиконебезпечних професій.

Аналіз публікацій з досліджуваного питання. Проблемою професійно-психологічної підготовки працівників ризиконебезпечних професій висвітлюються у роботах таких науковців, як В.А. Баранов, В.В. Гущін, А.Д. Ганюшкін, А. Гостюшин, М.І.Дяченко, Л.А.Кандибович, Т.Д. Корчагіна, та інші [1, 2, 3, 4, 5].

Одним з найбільш важливих завднь професійно-психологічної підготовки працівників ризиконебезпечних професій є оволодіння ними спеціальними засобами, що сприяють відновленню працездатності, засобам регуляції психічних станів, що стимулюють становлення оптимальних станів для досягнення найкращіх результатів службової діяльності. До таких засобів відноситься розроблена нами комплексна методика, що являє собою перероблений варіант АТ. Така методика може використовуватись як при загальній, так і при безпосередній підготовці працівників ризиконебезпечних професій.

Оскільки в основі цього методу лежить принцип тренування нервових процесів збудження та гальмування, що призводять до підвищення здатності саморегуляції людиною своїх психічних станів, позитивне психогігієнічне та психотерапевтичне значення його незаперечне.

Базовими принципами, на які опирається дана методика, є:

1. Комплексності у використанні засобів саморегуляції. У комплекс входять ряд психологічних засобів, пов'язаних з розсіюванням та наступною довільною концентрацією уваги, з зоровими, кінестетичними та іншими уявленнями, сприйняттям та відчуттями, з використанням спеціально підібраних мовних формул. При цьому психологічні засоби поєднуються з руховими та дихальними вправами, як заспокійливими, так і активізуючими (в залежності від поставленого завдання).

2. Індивідуалізації у підборі засобів саморегуляції та умов їх використання з урахуванням особливостей та функціонального стану нервової системи у той чи інший момент у конкретної людини, з урахуванням його індивідуального досвіду, інтересів, схильностей, та інших відмінностей особистості.

3. Активності у використанні засобів саморегуляції, що втілюються у свідомій постановці завдань, їх мотивації, оволодінні навичками використання відповідних засобів, у свідомому самоконтролі, програмуванні власних дій, умисному та цілеспрямованому характері психологічних засобів, рухових та дихальних вправ. Крім того, ми рекомендуємо працівникам ризиконебезпечних професій використо-

вувати спеціальні активізуючі засоби, які мобілізують на виконання майбутніх дій.

Мета вправ досягається особливими опосередкованими засобами, вплив яких пояснюється кортико-вісцеральними взаємовідносинами, дослідженими І.П.Павловим та його послідовниками К.М. Биковим, Н.К. Красногорським, Л.А.Орбелі та іншими [6, с.77-88]. Зміна тонусу скелетних м'язів, а також характеру діяльності м'язів, що здійснюють акт дихання, має подвійну нервову регуляцію, одна з яких – позадовільна, несвідома, а інша – довільна, що підкоряється свідомості, яка керується вищими відділами мозку. Довільно змінюючи ступінь напруження скелетних м'язів (наприклад, розслаблюючи м'язи рук або ніг), змінюючи частоту та глибину дихання, можливо впливати на діяльність центральної нервової системи та на ті її функції, що пов'язані з роботою внутрішніх органів, отже, і на механізм емоцій.

Виконуючи спеціально підібрані вправи на розслаблення та напруження, дихальні вправи, можна впливати на усі інші компоненти емоційних реакцій, а також і на характер емоційних переживань.

Інший шлях саморегуляції психічних станів міститься в умисному, цілеспрямованому використанні слова – другосигнальних подразників у вигляді певних мовних позначень, формул, активізуючих або пригнічуючих ті чи інші функції організму та психічні (суб'єктивні) стани.

Нервовим механізмом, що знаходиться в основі виникнення уявлень, є спільна діяльність першої та другої сигнальних систем. Під впливом мовних сигналів по механізму умовних рефлексів виникають відповідні збудження першосигнального порядку. Тоді у пам'яті виникають конкретні, чуттеві образи або уявлення раніше баченого, почутого, пережитого. Навмисно викликаючи в пам'яті або в уяві ті чи інші уявлення, можна довільно викликати (а у деяких випадках змінити чи пригнітити) той чи інший емоційний стан та відповідні зміни у діяльності внутрішніх органів, пов'язані з емоційними реакціями організму. Вплив слова на позадовільні функції організму було багаторазово підтверджено експериментальними дослідженнями (М.Н. Валуєв, П.В. Сімонов, М.І. Лисін, та інші).

Третім шляхом саморегуляції психічних станів, у тому числі й емоційних, є використання особливостей уваги. Якщо працівник ризиконебезпечної професії здатен відволіктися від сторонніх уявлень

чи думок, та зосередитись на потрібному у даний час об'єкті, то це сприяє цілеспрямованій зміні його емоційного стану. У працівника ризиконебезпечної професії, якщо його довгий час тривожать, роздратовують, обтяжують які-небудь думки, уявлення, та пов'язані з ними переживання, особливо у періоди вимушеного очікування та відсутності активних дій (довготривала екстремальна ситуація з елементом невизначеності), виникає та прогресує втома нервової системи, непродуктивно витрачається нервова енергія. При настанні моменту, що потребує активних дій, такий працівник виявляється малопрацездатним (перегорів).

Четвертий шлях саморегуляції психічних станів полягає у тому, що в стані гальмування нервові клітини реагують "парадоксально": сильнішу реакцію викликає слабкий подразник, на сильний же подразник реакція мінімальна, або зовсім відсутня. Таким чином, у стані гальмування нервових клітин мозку зникає ефект дії наявних сильних подразників, усуваються численні перешкоди, що в умовах активності утруднюють здатність довільно, за допомогою мови, викликати певні яскраві уявлення. При загальмованому ж стані нервових клітин мозку, викликане мовним подразником збудження легко знаходить собі шлях від кори головного мозку до підкоркових його відділів, пов'язаних з діяльністю внутрішніх органів.

Гальмівний стан кори головного мозку можна викликати умисно, шляхом розслаблення м'язів тіла, зосередження уваги на цьому розслабленні, на регуляції дихання, на відчуттях тепла та ваги в окремих частинах тіла (як це буває при спробах заснути), на стані спокою, відпочинку.

Запропонована нами методика саморегуляції пристосована до специфіки діяльності підрозділів міліції швидкого реагування та є складною та комплексною методикою, яка охоплює взаємопов'язані на основі принципів вищої нервової діяльності психологічні засоби впливу у поєднанні з руховими вправами. Метод знаходить своє теоретичне обгрунтування у вченні І.П.Павлова та його послідовників про взаємодію першої та другої сигнальних систем у рефлекторній діяльності мозку, про взаємовідносини кори та підкоркових нервових центрів з одного боку, та м'язової системи і внутрішніх органів – з іншої [6].

У комплексній методиці саморегуляції використовуються такі найважливіші психологічні засоби впливу, як: а) довільне переклю-

чення напрямку уваги та зосередження його на позитивно емоційно забарвлених відчуттях, органічних станах та переживаннях; б) відволікання уваги від надмірно збуджуючих, або пригнічуючих подразників; в) умисне відтворення певних образів або уявлень, також пов'язаних з позитивними емоційними переживаннями. До рухових засобів відносяться: а) послідовне розслаблення різних груп м'язів; б) глибоке розслаблення м'язів усього тіла, і разом з тим досягнення стану спокою, відпочинку; в) активні м'язові напруження та активізаційні рухові вправи гімнастичного характеру; г) довільна регуляція дихання.

Засоби саморегуляції (як психологічні, так і рухові) базуються на використанні другосигнальних подразників у вигляді раніше підготовлених та цілеспрямовано запрограмованих мовних формул, сигнальне значення яких пов'зано з поставленими завданнями. Озвучення мовних формул та виникнення відповідниxx їм уявлень про м'язове розслаблення, відчуття тепла та ваги надають можливість досягнути глибокого м'язового розслаблення на практиці. А це здійснює вплив і на наступний стан центральної нервової системи та відновлення працездатності працівника.

У стані розслаблення, що досягається за допомогою спеціально підібраних словесних формул та образних уявлень, що пов'язують їх зі смисловим змістом, працівник здатний цілеспрямовано змінювати свій емоційний стан, досягаючи оптимального для даної службової діяльності збудження.

Завдання та умови використання варіантів АТ у діяльності підрозділів міліції швидкого реагування має свої особливості. Вона використовується для підвищення працездатності працівника в умовах стресу, посилення його активності та підвищення можливості досягнути найкращій результат при виконанні службового завдання. У зв'язку з цим методика саморегуляції повинна бути пристосована до потреб працівників ПШР, та відповідати завданям та умовам їх службової діяльності.

Доцільність використання комплексної методики саморегуляції для конкретного працівника визначається як його індивідуальними особливостями і потребою у регуляції своїх психічних станів, так і конкретними умовами його режима праці та відпочинку.

Комплекс засобів саморегуляції здійснює позитивний вплив у випадках, коли працівник дуже хвилюється перед виконанням служ-

бового завдання, пов'язаного, наприклад, з ризиком для життя. Своєчасне використання засобів саморегуляції допомагає йому відновити оптимальну емоційну рівновагу.

Доцільно також використання засобів комплексу і тоді, коли умови службової діяльності пов'язані з підвищеними витратами нервової енергії, вимагають підвищених витрат фізичних та моральних зусиль, коли працівник при здійсненні службової діяльності стикається зі значними труднощами, подолання яких потребує складної аналізуючої та синтезуючої діяльності мозку, підвищеної уваги, інтенсивних вольових зусиль.

Узагальнюючи результати досліджень багатьох фахівців (А.С.Ромен, А.Г. Попов, Г.С. Беляев, Л.Н.Радченко, М.Махач, К.Н.Мировський, та інші) [7, 8], робимо висновок, що у процесі аутогенного розслаблення уповільнюється пульс, знижується тиск крові та м'язовий тонус, підвищується температура шкіри. Але слід мати на увазі, що використання текстів АТ, розроблених для лікарської практики, розрахованими на глибоке розслаблення та заспокоєння у практиці службової діяльності працівників ризиконебезпечних професій недоцільно, тому що після закінчення сеансу людина ще довгий час залишається розслабленою та навіть в'ялою (іноді засинає). У діяльності працівників ризиконебезпечних професій після закінчення сеансу потрібна оптимальна активізація працівника для успішного виконання поставленого службового завдання (за виключенням випадків, коли потрібно досягти нормалізації сну та боротьби з безсонням, усунення втоми та надмірного нервового збудження після напруженої службової діяльності, значних емоційних переживань, виконання завдань, пов'язаних із ризиком - у таких випадках корисний навіть короткочасний сон).

АТ провадиться у наступній послідовності:

а) засоби розслаблення, звільнення від негативних емоційних станів, заспокоєння, повного спокою;

б) після періоду спокою – засоби, розраховані на активізацію уваги та підготовку організму до наступної діяльності, включаючи ідеомоторне тренування, що відповідає характеру службової діяльності, та активізацію необхідних для цього стенічних емоційних станів.

Мовні формули, що використовуються при саморегуляції, поділяються на дві групи:1. Такі, що викликають процес нервово-

м'язового розслаблення; 2. Такі, що викликають уявлення, що впливають на емоційні стани.

Мовні формули розробляються з урахуванням завдань майбутньої службової діяльності, психофізіологічної характеристики бажаного стану та індивідуальних особливостей працівника. Вони повинні бути зрозумілі, лаконічні, категоричні, не повинні викликати почуття внутрішньої боротьби та напруження. Користуватись їми слід після гарного засвоєння засобів розслаблення.

У залежності від завдань службової діяльності використання комплексу вправ саморегуляції може сприяти:

1. усуненню або зниженню фізичної втоми після виконання службових завдань та відновленню працездатності;
2. усуненню або зниженню загальної нервової втоми, пов'язаної з емоційним напруженням під час виконання службових обов'язків;
3. заспокоєння при несприятливих станах, що передують виконанню службових обов'язків, при надмірному нервовому збудженні;
4. усунення безсоння.

При надмірному нервовому збудженні, сильному хвилюванні, стурбованості, "бойовій лихоманці" рухові відділи кори головного мозку бувають надмірно збуджені, що призводить до помилок у рухах та погіршенню результатів службової діяльності. Тому працівник ризиконебезпечних професій повинен своєчасно регулювати несприятливі ємоційні стани, що виникають перед виконанням службового завдання.

Вправи саморегуляції усувають надмірне збудження рухових коркових відділів мозку, врівноважують процеси нервового збудження та гальмування у корі та підкоркових відділах. Заключна частина комплексу з його вправами виходу зі стану розслаблення та активізацією забезпечують необхідний стенічний емоційний тонус та потрібну рухову активність.

Найважливішими факторами, що сприяють регуляції стану емоційного збудження є: - відволікання уваги від збуджуючих або пригнічуючих подразників; - фіксація уваги на позитивних, приємних станах; - стан спокою, рівноваги, бадьорості, здорової активності.

На фізичні показники працівників ризиконебезпечних професій в реальних умовах службової ситуації значний вплив має психічний фактор. Для розвитку професійно важливих психофізичних навичок

працівників ризиконебезпечних професій виникає необхідність моделювання екстремальних ситуацій службової діяльності на спеціально обладнаних полігонах психологічної підготовки, психологічних смугах перешкод, т.п. На таких полігонах відпрацьовують психофізичні вправи, що являють собою комплекс прийомів та дій, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки (ризику), та пов'язані зі значними фізичними та психічними навантаженнями.

Висновок. З урахуванням вищенаведеного, враховуючи досвід, отриманий при підготовці працівників підрозділів швидкого реагування, стає зрозуміло, що при якісно організованій професійно-психологічній підготовці, яка в даний час здебільшого провадиться в рамках службової підготовки, окремі фрагменти професіоналізму повинні об"єднатися у цілісну картину професійного сприйняття, самосвідомості, самовідчуття, що забезпечує ефективне вирішення працівником службових завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В.А. Гущин В.В Компетенция органов внутренних дел в чрезвычайных ситуациях./ Проблемы деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях. Сборник научных трудов ВНИИ МВД России. М. ВНИИ МВД России,1995 стр.88-96.

2. Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях. Автореферат канд. псих. наук. №21960./ ЛГУ. Л., 1972.-20с.

3. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М.; Зеркало, 1996.-320с.

4. Дьяченко М.И, Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – Мн.: Изд-во БГУ, 1976. – 173 с.

5. Корчагина Т.Д. Психическое состояние уверенности в себе в экстремальной психологии. Автореферат канд. псих. наук. 19.00.07./ Московский гос. пед. институт. М., 1989. – 16 с.

6. Павлов И.П. Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах. Полн. собр. сочинений; М..Л. Изд-во АН СССР 1951 г. т.3 кн.2 стр.77-88.

7. Попов А.Г. Беляев Г.С. Лобзин В.С. Копылова И.А. Теория и практика аутогенной тренировки. М., 1980.

8. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека. Алма-Ата.: 1971. – 118 с.