

УДК 159.9 – 057.36

Литвинова Г.О., провідний науковий співробітник науково-дослідного центру психотренінгових технологій Донецького юридичного інституту ЛДУВС

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ПО ОПТИМІЗАЦІЇ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ СЛУЖБИ МІЛІЦІЇ

В статті наводяться принципи та методи психокорекційної роботи в органах внутрішніх справ та напрямки її удосконалення. Автор наголошує на важливості і ефективності тренінгової роботи з працівниками ПСМ, як дієвого фактору запобігання стресам і оптимізації навичок емоційної саморегуляції.

Ключові слова: психопрофілактика, емоційна саморегуляція, психологічна корекція негативних станів, тренінгові технології, психопрофілактичний тренінг.

Актуальність. Дослідження станів працюючої людини є традиційним предметом вивчення для цілого комплексу наукових дисциплін, зайнятих аналізом трудової діяльності, і насамперед - психологічних. Посилення інтересу до даної проблеми визначається тим, що рішення практично будь-якого питання по вдосконалюванню професійної діяльності тісно пов'язане з аналізом і оцінкою стану працюючої людини, що виступає як інтегральний критерій оптимальності організації праці з боку людського фактора. Незважаючи на зовнішнє "полегшення" процесу праці з боку зменшення фізичного навантаження й зниження енерговитрат, ці зміни приводять до збільшення психологічної складності діяльності, що визначається в першу чергу різноманіттям і зростанням інтенсивності когнітивних, емоційних і комунікаційних навантажень, що пред'являють підвищені вимоги до психологічних ресурсів професіонала [2]. Висока ймовірність помилок з вини "людського фактора", недостатня ефективність використання дорогих технологій, широке поширення хвороб "стресової" етіології в індустріально розвинених країнах є платою за надмірну психічну напруженість діяльності, типову для сучасних видів праці. Активною боротьбою за усунення різних шкідливих моментів, що загрожують із різних сторін нервовій системі й за створення оптимальних умов для життя й роботи повинна займатися психопрофілактика.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Є значна кількість авторів, які досить глибоко вивчали питання ефективності професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ, психологічної профілактики та корекції психологічних станів працівників ОВС. Серед них можна виділити Магуріна М.І., Завалішина Д.Н., Судакова О.Е., Баранова П.П., Медведєва В.С., Бандурку І.В., Тимченко О.В., Яковенко С.І., Бочарову С.П., Попову Г.В., Макаренко П.В., Юхновця Г.О., Балабанову Л.М, Мороз Л.І., Лефтерова В.О. та інших, які займалися поглибленим вивченням психологічних особливостей, якостей, адаптації людини до соціально – обмежених умов професійної діяльності, професійної деформації працівників органів внутрішніх справ, підвищення майстерності професійної діяльності, методів емоційної саморегуляції.

Метою дослідження є теоретичний аналіз стану психопрофілактичної роботи в органах внутрішніх справ та рекомендації щодо шляхів її удосконалення.

Викладення основного матеріалу. Психогігієна й психопрофілактика (від греч. *hygienos* - цілющий і *prophylaktikos* - запобіжний) - області медичної психології, завданням яких є надання спеціалізованої допомоги практично здоровим людям з метою запобігання нервово-психічних і психосоматичних захворювань, а також полегшення гострих психотравматичних реакцій [11]. Методи психогігієни і психопрофілактики включають психокорекційну роботу в рамках консультативних центрів, «телефонів довіри» і інших організацій, орієнтованих на психологічну допомогу здоровим людям; масові обстеження з метою виявлення так званих груп ризику й профілактичної роботи з ними; інформування населення й т.д. Спеціальними завданнями психогігієни і психопрофілактики є допомога людям у кризових ситуаціях сімейного, навчального або виробничого характеру, робота з молодими й родинами, що розпадаються, і т.і. Велика увага приділяється цим проблеми і в ОВС, тому що нехтування проблемою психопрофілактики може призвести до тимчасових або навіть незворотних втрат серед особового складу [6].

Розвиток суспільства визначає здійснення конкретних заходів, спрямованих на забезпечення професійної захищеності, зведення до мінімуму стресонебезпечних ситуацій, які ведуть до психічних розладів або психосоматичних захворювань. Професійна захищеність працівників органів внутрішніх справ наряду з правовою, організацій-

ною, матеріально-технічною, економічною, фізичною захищеністю має у своїй складовій також психологічну захищеність. Вона передбачає наявність сформованого стану психологічної готовності до дій у складних професійних ситуаціях, здійснення профілактики негативних наслідків психотравмуючих впливів, наявність відповідних знань і навичок щодо емоційної саморегуляції.

Психопрофілактична робота в органах внутрішніх справ охоплює комплекс соціально-економічних, правових, організаційних, службових, психологічних, педагогічних та медичних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я працівників ОВС, попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації [1,2]. В організаційно-методичних цілях єдиний процес психопрофілактичної роботи поділяється на три основних види.

1.Первинна психопрофілактика, яка передбачає систему заходів, спрямованих на професійно-психологічний відбір та психологічне супроводження служби; освіту особового складу щодо відхилень у психоемоційних станах та адаптації; навчання методам саморегуляції, своєчасного звернення до фахівців в ситуаціях, що створюють підвищений ризик розвитку психогенних розладів;

2.Вторинна психопрофілактика, яка передбачає спеціалізовану психологічну та психіатричну допомогу (психокорекцію, психотерапію, психофармакологію і т.і.)

3.Третинна психопрофілактика, яка являє собою систему заходів щодо соціально-медичної реабілітації колишніх працівників ОВС із клінічними проявами психічної патології, що виникла під час проходження служби.

Принципи психопрофілактичної роботи складають добровільність, гуманізм, законність, об'єктивність, науковість, дотримання норм професійної етики, комплексність, своєчасність, активність та безперервність.

Психопрофілактичні заходи в системі органів внутрішніх справ здійснюються на п'яти рівнях: організаційно-нормативному, психолого-педагогічному, психологічному, медико-профілактичному, науково-методичному.

Розглянемо більш детально психологічний аспект психопрофілактики.

Заходи психологічного рівня передбачають:

1. Сприяння психологічній адаптації молодих працівників, та працівників, що переведені на інші посади, до вимог професійної діяльності;

2. Контроль за рівнем психологічної готовності до виконання професійних обов'язків;

3. Ранню діагностику негативних психоемоційних станів;

4. Навчання умінням та навичкам психологічної самодіагностики та саморегуляції для нейтралізації негативних наслідків стресових ситуацій та емоційно-психологічних навантажень;

5. Запровадження ефективних психодіагностичних методик та психотехнологій, тематичних тренінгів;

6. Створення оптимального соціально-психологічного клімату та керованих службових і особистісних стосунків у колективах.

Таким чином, навчання навичкам емоційної саморегуляції є однією з важливих засад психопрофілактики в ОВС загалом, і в підрозділах ПСМ зокрема.

Індивідуальне відображення об'єктивної реальності у свідомості людини створює суб'єктивну оцінку ситуації, ступеня її небезпеки, подання про масштаби можливої погрози, передбачення про можливі наслідки й відповідно до цього бере участь в організації пристосувальних реакцій. Екстремальними факторами варто вважати не тільки ті, які по своїх об'єктивних характеристиках виходять за рамки діапазону оптимальних умов існування людини, але й ті, які виходять за рамки оптимальних умов трудової діяльності [3]. Це уточнення має принципове значення, особливо якщо мова йде про працівника ППСМ, тому що трудова діяльність, психофізіологічні компоненти, які включають у себе мотивацію, передбачають участь широкого комплексу суб'єктивних, індивідуальних характеристик людини яка працює в екстремальних умовах. У такому випадку оцінка ситуації формується не тільки з урахуванням характеристик самої ситуації, але й з урахуванням мотивів діяльності й міри прагнення в досягненні кінцевої мети.

Індивідуальний стресовий сценарій піддається змінам і корекції. Практична психологія затверджує, що кожна психічно здорова людина, порівнюючи власні ресурси, можливості, потреби, здатна виробити свій індивідуальний стиль життя, що сприяє профілактиці деструктивного стресу й використанню можливостей еустресса [3]. Так, спрямованість психопрофілактичної роботи полягає в тому, щоб познайомити людину зі своїми психічними здатностями, фізичними ре-

сурсами, реакціям на стрес і протидії йому для оптимізації професійної діяльності й внутрішньої рівноваги. Для цього необхідні додаткові психологічні знання, уміння й навички, які допоможуть переборювати труднощі, які виникають як у професійній діяльності, так і в особистому житті. Необхідно формувати навички емоційної саморегуляції й адекватного реагування на навколишній світ. Вплив на поточну життєву ситуацію, на проблеми, пов'язані із професійною діяльністю, може бути здійснене тільки після вивчення всіх механізмів впливу на людину професійних і особистих стресорів. Можливість впливати на сприйняття, емоційний і фізичний стан можуть бути ефективними способами керування професійним стресом. До таких способів зокрема відносяться:

Самодіагностика емоційного стану. Розвиток саморегуляції починається з розуміння того, як розвивається стресовий сценарій, що викликало стрес, які емоційні й поведінкові реакції є найбільш характерними в різних стресових ситуаціях.

Оволодіння способами й навичками позитивного конструктивного мислення. Найважливішу значимість має позитивне мислення, що дозволяє жити сьогоденням і без страху дивитися в майбутнє, не «зациклюватися» на своїх проблемах і недоліках. Кожна подія має і негативний, і позитивний полюса, які в більшості випадків оцінює сама людина. Досить успішною вважається позиція, коли достоїнства стоять на першому місці й спочатку зауважуються позитивні сторони будь якого явища або проблеми. Якщо прагнути виділити негативні явища, то ситуація може виглядати безнадійною. Навички позитивного мислення корисно розвивати, якщо необхідно, з підвищення власної самооцінки.

Релаксаційні психотехніки. Релаксаційні технології є ефективним засобом допомоги під час гострого раптового стресу, а також виявляються необхідними для профілактики хронічного довгострокового дістресса. Релаксація протилежна по емоційному знаку напрузі й особливо корисна в періоди підвищеної по інтенсивності діяльності. Існує величезна кількість різноманітних релаксаційних психотехнік, описаних у психологічній літературі [10].

Серед них можна виділити:

1) Глибоку релаксацію, мета якої полягає в максимально повному розслабленні за досить тривалий період часу;

- 2) Релаксацію, що активізує за відносно короткий часовий період;
- 3) Технології, які засновані на методах аутотренінгу;
- 4) Техніки тілесної терапії.

Велику роль у виборі тієї або іншої релаксаційної технології грає індивідуальна перевага провідних аналізаторів, що сприймають інформацію, а також особливості емоційно - вольових процесів, процесів уяви й образного мислення.

Складовою частиною психологічної підготовки працівників ОВС є формування в них індивідуального досвіду емоційно-вольової стійкості й саморегуляції, здатності мобілізуватися, сконцентруватися й свідомо переборювати в собі почуття страху, тривоги, хвилювання й непевності при виконанні різноманітних службових завдань.

Існує кілька шляхів формування навичок саморегуляції психічного стану працівника ОВД. Одним з самих ефективних і дієвих у літературі визнається психопрофілактичний тренінг. Така форма роботи надає можливість ефективної оптимізації навичок само діагностики і подолання стресових станів за досить короткий проміжок часу за рахунок новітніх тренінгових технологій.. сс

Виходячи з цього, нами була розроблена тренінгова програма «Ресурс», яка націлена саме на опрацювання специфічних, типових для служби ППСМ рольових ситуацій, а також на формування у співробітників навичок самопізнання своїх власних психологічних особливостей, конструктивного врегулювання конфліктів, виходу зі стресових ситуацій та розвиток навичок ефективної комунікації, подолання бар'єрів під час професійного та особистісного спілкування.

Основним методичним принципом проведення тренінга „Ресурс” є вплив на інтелектуальну, мотиваційну і поведінкову сфери особи працівника ОВД через його емоційну сферу за допомогою створення умов для отримання практичного досвіду вирішення професійних і психологічних проблем.

Зміст авторської програми тренінгу саморегуляції психічних станів для співробітників органів внутрішніх справ реалізується поетапним освоєнням системи навчань і навичок концентрації (зміни спрямованості й зосередженості уваги; перемикання від стану очікування до динамічних станів; керування ритмічністю подиху), релаксації (ослаблення м'язової напруженості й емоційної реактивності; відновлення фізіологічних і психологічних ресурсів; оптимізації деяких

характеристик сенсорних систем) і візуалізації (свідомого керування поданнями й образами). Освоєння запропонованої системи вмінь і навичок забезпечує в психотравмуючих умовах службової діяльності адекватність умовам діяльності, усвідомленість поведінки і емоційну стійкість.

Продуктивність авторської програми тренінгу саморегуляції психічних станів у співробітників органів внутрішніх справ забезпечується дотриманням спеціальних (професійна спрямованість змісту тренінгової програми, орієнтованої на розрішення проблемних ситуацій і утруднень у службовій діяльності; відповідність змісту тренінгової програми психологічній природі осмислення саморегуляції психічних станів; орієнтованість учасників тренінгу на усвідомлення й втілення в реальній діяльності професійних умінь саморегуляції психічних станів), психологічних (наявність суб'єкт-суб'єктних відносин в учасників тренінгу; облік соціально-психологічних механізмів групової динаміки; формування умов для самовизначення індивідуального стилю саморегуляції; забезпечення атмосфери психологічного комфорту й безпеки; ціннісне відношення до учасника тренінгової програми) і педагогічних (розмаїтість засобів і прийомів, необхідних для рішення актуальних завдань тренінгової програми; використання модульного способу організації тренінгових занять; урівневе освоєння етапів тренінгу саморегуляції психічних станів; чергування індивідуальних і групових способів організації взаємодії учасників тренінгової програми; наявність системи методик проведення тренінгових занять) умов оптимізації досліджуваного процесу.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної роботи доводить продуктивність авторської програми тренінгу саморегуляції психічних станів для співробітників органів внутрішніх справ. Виявлено якісні зміни рівнів освоєння системи вмінь і навичок концентрації, релаксації й візуалізації в умовах тренінгу. При цьому навички візуалізації, що теоретично є самими складними для освоєння, виявилися у випробуваних первинно найбільш розвиненими в порівнянні з навичками концентрації й релаксації. Установлено тенденцію зниження показників схильності несприятливим психічним станам і відзначена актуалізація самопізнання й індивідуально-професійного самовдосконалення в учасників тренінгу.

Висновки. Психопрофілактика є одним з ефективних засобів створення та підтримки оптимальних умов праці, особливо серед ризиконебезпечних професій.

Психопрофілактична робота в органах внутрішніх справ охоплює комплекс соціально-економічних, правових, організаційних, службових, психологічних, педагогічних та медичних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я працівників ОВС, попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації. В організаційно-методичних цілях єдиний процес психопрофілактичної роботи поділяється на три основних види: первинна, вторинна і третинна психопрофілактика. В межах психологічних засад профілактики співробітників ОВС велика увага приділяється способам керування професійним стресом до яких, зокрема, відносяться: самодіагностика свого емоційного стану, оволодіння способами й навичками позитивного конструктивного мислення, релаксаційні психотехники, психопрофілактичний тренінг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Основы психологии управления: Учебник. - Х.: НУВД, 2001. – 263 с.
2. Бандурка О. М., Венедиктов В.С., Тимченко О.В., Христенко В.С. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: Науково-практич. посібник.- Харків: НУВС, 2005. - 319 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом.– СПб.: Питер, 2004. – 7-е изд. – 496 с.
4. Думко Ф.К., Запорожцева Г.Є. Професійно-психологічна підготовка співробітників ОВС/ Під ред. Думка Ф.К. - Одеса: НДРВВ ОІВЕС, 2000. - 47с. 5. Іменем закону № 43 (5481) листопад 2005. Столичний експеримент ППСМ с.8-9.
6. Лефтеров В.О., Тимченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Монографія. -Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. - 324 с.
7. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія. - К.: Толока, 1996. – 247 с.

8. Наказ МВС України № 031 від 4.06.1992 «Про проведення спеціальної перевірки на кандидатів на службу в ОВС України підрозділами по роботі з персоналом».

9. Наказ МВС України № 404 від 28.07.1994 «Статут патрульно-постової служби міліції».

10. Платонов К.К. Профессиональное утомление: Хрестоматия по психологии. СПб.: Питер, 2000. - С. 317 - 324.

11. Психология: Словарь/ Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.. М., 1999. 2-е изд. – 472 с.