

3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009.
4. Корольчук М. С. Проблеми психодіагностики у професійному відборі / М. С. Корольчук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – Випуск 1. – К. : Гнозис, 2009.

УДК 159.9

Нестеренко В.О., старший науковий співробітник науково-дослідного центру психотренінгових технологій Донецького юридичного інституту;

Самбул В.А., науковий співробітник науково-дослідного центру психотренінгових технологій Донецького юридичного інституту

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

У статті розглянуті особливості і характеристики психологічної саморегуляції емоційних станів співробітників органів внутрішніх справ України при виконанні обов'язків по охороні громадського порядку. Визначені напрями формування навиків саморегуляції емоційних станів.

Ключові слова: емоція, екстремальні умови, саморегуляція, механізми саморегуляції психіки.

В статье рассмотрены особенности и характеристики психологической саморегуляции эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел Украины при выполнении обязанностей по охране общественного порядка. Определены направления формирования навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Ключевые слова: эмоция, экстремальные условия, саморегуляция, механизмы саморегуляции психики.

Постановка проблеми. В умовах сучасного розвитку суспільства перед органами внутрішніх справ постають завдання, які вимагають принципово нових підходів до їх вирішення, суттєвого збільшення внеску кожного працівника у справу охорони законних інтересів громадян та зміцнення конституційного устрою держави. Ефективне виконання цих завдань безпосередньо залежить від кадрового корпусу органів внутрішніх справ, від якого вимагаються не тільки успішні дії у боротьбі зі злочинністю, але й уміння належним чином взаємодіяти з колегами, керівництвом, представниками засобів масової інформації, широкими верствами населення.

На передньому плані стоять питання не лише підвищення професійного потенціалу персоналу ОВС, але і психологічної готовності до стресових ситуацій, уміння вчасно та адекватно відреагувати на ситуацію і тим самим захистити правопорядок.

Проте численні приклади дій особового складу під час виконання службових обов'язків в екстремальних умовах показує, що багато працівників психологічно не готові виконувати поставлені завдання, губляться й припускаються серйозних

помилки, що нерідко призводить не тільки до поранень, але й до загибелі, а у деяких випадках і до суїциду [23].

Експерти Ради Європи, які здійснювали моніторинг діяльності органів внутрішніх справ України у 2006 році, надали численні рекомендації щодо реформування служб міліції громадської безпеки (далі МГБ), тобто тих служб, які безпосередньо задіяні до охорони громадського порядку, у напрямі перебудови системи відбору та підготовки кадрів, розробки для них нових освітніх програм тощо. Саме працівники цих служб – патрульно-постової служби міліції (ППСМ), служби дільничних інспекторів міліції (СДІМ), дорожньо-патрульної служби державної автомобільної інспекції (ДПС ДАІ), підрозділу спеціального призначення «Беркут» – найбільш інтенсивно спілкуються з громадянами і потрапляють у складні службові ситуації, які пов'язані з протидією злочинцям.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика психологічних складових службової діяльності працівників органів внутрішніх справ України досліджувалась багатьма вченими. Серед них необхідно вказати В.С. Медведєва, М.І. Магуріна, Д.Н. Завалішину, П.П. Баранова, І.В. Бандурку, В.І. Барка, О.В. Тімченка, С.І. Яковенка, Г.В. Попову, Г.О. Юхновця, Л.М. Балабанову, Л.І. Мороз, О.Е. Судакова, Г.О. Литвинову та інших, які займалися поглибленим вивченням психологічних особливостей, якостей, адаптації правоохоронця до соціально-обмежених умов службової діяльності, професійної деформації особистості працівників органів внутрішніх справ, підвищення майстерності службової діяльності, методів емоційної саморегуляції тощо.

Саме тому, що діяльність працівників МГБ пов'язана зі стресами та негативними переживаннями, має високий ступінь ризику, потребує великої фізичної витривалості, підвищеної відповідальності за прийняття рішень, високої концентрації уваги і водночас супроводжується браком позитивної зворотної інформації про свою діяльність, невизначеністю посадового росту, часто проходить у несприятливому соціально-психологічному кліматі у професійному колективі, працівнику МГБ слід звертати увагу на розвиток у себе таких емоційно-вольових якостей, як рішучість, наполегливість, емоційна стійкість, стриманість, обачливість, холоднокровність, упевненість у своїх силах тощо [3; 4; 7; 20].

Сьогодні спостерігається певний розрив між теоретичними та практичними доробками психологів у цій сфері [6; 9; 11; 14; 15]. Таким чином, актуальність дослідження визначається, з одного боку, потребами практики у вдосконаленні методів службової підготовки та перепідготовки персоналу МГБ, а з іншого, – необхідністю визначити теоретико-методологічні засади активізації процесу вдосконалення таких важливих напрямів роботи, як психологічне супроводження службової діяльності працівників патрульної служби міліції.

Незважаючи на значне число досліджень у галузі фізіології й психології емоційних станів, проблемам емоційного життя працівників міліції, вивченню зовнішніх факторів, які прямо або опосередковано впливають на емоції й почуття цієї соціальної групи, уваги приділяється явно недостатньо. Тому дослідження соціально-психологічного аспекту емоційних станів працівників МГБ, пошук засо-

бів і методів регуляції їхнього емоційного самопочуття, зміцнення психічного здоров'я є однією з актуальних проблем юридичної, екстремальної та кризової психології.

Виклад основного матеріалу. Механізм психічного самовпливу здавна цікавив учених і залишається предметом досліджень. Останні досягнення науки надають можливість розглядати ці механізми в контексті розуміння людини як складної біосоціоінформаційної системи, яка може саморегулюватись і самовдосконалюватись. Вивчення проблеми саморегуляції психічних станів людини суттєво ускладнюється тим, що дотепер не дано однозначного визначення понять «саморегуляція» і «стан», хоча використання їх є достатньо широким у різноманітних змістах і з різним ступенем узагальненості. У сучасних психологічних дослідженнях поняття «саморегуляція» і споріднені поняття «самоврядування», «самоорганізація», «самопрограмування» тощо трактуються нарізно [21].

Навіть семантичний аналіз терміна «саморегуляція» не виключає багатозначності визначень. «Регуляція» (від лат. «regulan» – налагоджувати) – це приведення чого-небудь у відповідність до цього значення, установленної норми. Однак про «пряме регулювання» ми говоримо лише у разі фіксації константності норми. У цьому випадку процес вирівнювання відхилень стану системи від цього значення називають стабілізацією. Якщо ж норма – величина змінна, то варто говорити про «регулювання, сполучене з керуванням». І тоді процес регулювання полягає у вирівнюванні відхилень від норми. У такий спосіб ми одержуємо співставлення, за якого саморегуляція є підсистемою самоврядування. Елемент «само» може вказувати на те, що керуючі фактори не впливають на регульовану систему ззовні, а виникають у ній самій, тобто процес регулювання (і психологічного в тому числі) протікає на основі внутрішніх закономірностей, без особистісного цілепокладання і навіть усвідомлення. З іншого боку, ми розглядаємо людину як активного суб'єкта саморегулювання, здатного чинити свідомі «довільні» дії у відношенні властивих йому психічних явищ, виконуваної діяльності або поведінки [5; 10; 12]. Такі термінологічні й змістовні неузгодженості пояснюються різним ступенем спільності процесів, які описуються цими поняттями, а найчастіше й відсутністю континууму ступеневих властивостей (організм – індивід – особистість) людини в дослідженнях проблеми саморегуляції.

Таким чином, серед основних підходів до сутності саморегуляції можна виділити такі:

- ✓ особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- ✓ керування своїми емоціями, почуттями й переживаннями;
- ✓ цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нерво-психічних станів у цілому процесів передбачення;
- ✓ цілеспрямований і свідомий вибір характеру і способу дії процесів передбачення;
- ✓ «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини.

Регуляція може ініціюватися і проходити на різних рівнях залежно від участі і ролі в цьому процесі свідомості та самосвідомості – мимовільної / довільної, неусвідомлюваної / усвідомлюваної, рефлексивної. Довільна регуляція здійснюється через саморегуляцію, рівень якої відбиває і рівень самосвідомості особистості, її критичність, самоконтроль та інтеграцію з нормами в діяльності та поведінці, і значущість соціальних критеріїв, з урахуванням суспільних потреб. У зв'язку із цим рівень саморегуляції може служити одним із критеріїв ступеня розвитку самосвідомості особистості.

У прикладному аспекті важливо відзначити, що

- саморегуляція – це процес впливу на власний фізіологічний і психологічний стан;

- саморегуляція багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями й переживаннями і, як наслідок, – поведінкою;

- здатність до самоврядування не є вродженою, а виробляється протягом життя, а значить, піддається формуванню й удосконаленню.

Узагальнюючи вищевикладене, можна визначити поняття «саморегуляція» як метод свідомого самовпливу на психіку і самозміни різних психічних станів, посилення активності й регулювання суб'єктом своїх дій у ситуації, що змінюється, у професійній діяльності. Метод саморегуляції базується на єдності та взаємодії свідомості і підсвідомості. Саморегуляція здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістовно-значенневих аспектів. Вона проявляється на індивідуальному (прийняття виконавчого рішення; мимовільне регулювання дій; визначення ступеня відповідності поточних і нормативних факторів), особистісному (посилення ролі внутрішніх факторів, вибудовування ієрархічної структури самоврядування; усвідомлюване й мотиваційне саморегулювання; розвиток рефлексії; включення в процес цінностей і змістів) та індивідуальному (вирішення проблем самоідентифікації; реалізація стилю самовпливу; самореалізація потенціалу) рівнях. Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відбиття суб'єктом дійсності й формування позитивних психічних станів.

Процес саморегуляції психічних станів у службовій діяльності працівників органів внутрішніх справ ґрунтується на механізмах рефлексії, концентрації уваги, регуляції подиху і м'язового тону, самонавіювання і самопрограмування. Структура саморегуляції психічних станів характеризується індивідуальною своєрідністю виразності образу необхідного стану; адекватністю відображення зовнішнього й внутрішнього психофізіологічного середовища – образу стану і його динаміки; індивідуальними способами, що стихійно сформувалися, або набутими у процесі спеціального навчання прийомами регуляції; суб'єктивними критеріями здоров'я; контролем і оцінкою досягнення мети.

Сучасна наука розглядає організм людини як складну саморегулюючу та самовідновлювальну біосистему, а психіку людини – як результат прояву матерії, енергії та інформації [2]. Саме це дозволяє працівнику міліції оволодіти можливостями своєї психіки, які є природними та пов'язані із просторово-часовими особливостями психічної діяльності людини.

Розуміння механізмів психічної саморегуляції дозволить фахівцям цього профілю більш глибоко усвідомити значення проблеми формування своєї особистої психічної культури та визначити реальні й ефективні шляхи свідомого та цілеспрямованого використання можливостей своєї психіки.

Функції свідомої саморегуляції є дуже широкими. Наприклад, за допомогою методів психічної саморегуляції кожен працівник ОВС може поступово оволодіти прийомами регулювання своєї психічної активності і за рахунок цього підвищувати рівень особистої працездатності, позитивно впливати на емоційно-вольову сферу, протистояти формуванню службової психологічної деформації, значно розширювати можливості своєї психіки, навчитись користуватись особистими потенційними резервами у своїй професійній діяльності [1].

Саморегуляція може здійснюватись поза свідомістю людини на рівні рефлексорних зв'язків у процесі впливу інформаційних, польових, хвильових подразників, може також здійснюватись за бажанням самої людини з урахуванням конкретної мети, якої хоче досягти людина.

Але кожен фахівець системи ОВС повинен знайти сутність основних добре вивчених механізмів психічного самовпливу, що буде запорукою його успіху на шляху психофізіологічного самовдосконалення.

Різноманітність можливостей свідомої психічної саморегуляції дозволяє сприймати її як один із найважливіших компонентів психічної культури людини [12; 13; 17].

Серед завдань свідомої психічної саморегуляції працівника системи ОВС можна виділити такі:

- ✓ знайомство співробітника системи міліції з новою науковою інформацією щодо механізмів та закономірностей функціонування його особистої психіки, розуміння ним сутності основних її фаз, рівнів, явищ;
- ✓ усвідомлення шляхів психофізіологічної корекції, оптимізації свого особистого психічного стану, нейтралізації стресових станів;
- ✓ формування навичок особистої психогігієни.

Співробітнику міліції важливо знати три основні типи механізмів саморегуляції свого організму. Ці механізми забезпечують автоматичність процесу саморегуляції рівнів психічного стану в період бадьорості.

Усвідомлення фахівцем цих закономірностей буде позитивно впливати на процес свідомої саморегуляції за рахунок побудови у свідомості образів цих взаємопов'язаних процесів, що сприятиме входженню зазначених образів у безпосередній резонанс із самими психічними процесами і стає стимулюючим фактором за рахунок вольового впливу.

Перший тип механізму психічної саморегуляції базується на співвідношенні активності: коли кількість імпульсів, які циркулюють у мозку людини, переважає кількість тих, що знаходять вихід у зовнішній простір, напруженість психічного стану людини значно зростає, і навпаки, – напруженість психічної активності зменшується, коли кількість імпульсів, які знаходять вихід, є більшою. Тоді психіка людини перебуває у стані значно слабшого напруження. Працівникам системи ОВС

потрібно знати, що така циклічність нервової активності – нормальне явище: вона є основною умовою виконання мозком людини своїх функцій. У повсякденному житті людина спроможна регулювати стан виникаючої напруженості шляхом волевого зусилля.

Але буває так, що співробітник міліції, виконуючи службові обов'язки, раптово, під впливом сильних подразників (наприклад, погрози з боку злочинця) відчуває дуже значну емоційну напруженість. Однак у силу специфіки ситуації працівник вимушений гальмувати свою особисту природну рухову активність, необхідність в якій він у такому випадку відчуває (це може бути також бажанням негайного виходу зі скрутної ситуації, голосова активність тощо).

У такому разі психічна активність у мозку співробітника дуже сильно підвищується, але виходу в зовнішній простір не має. Надлишок психічної активності на основі компенсаторних закономірностей викликає значне напруження багатьох внутрішніх систем організму працівника міліції, наслідком чого є помітне прискорення ритму його дихання, ритму серцебиття, підвищений тиск. Якщо працівник міліції перебуває в подібних ситуаціях неодноразово (тобто такі емоційні ситуації повторюються), це спричиняє психічне напруження застійного, хронічного характеру. Як правило, у таких випадках співробітник ОВС у своїй уяві поза волевым контролем починає повторювати фрагменти цих емоційних ситуацій, моделювати у свідомості різноманітні варіанти реагування на скрутні події, тобто створювати яскраві образи цих ситуацій у своїй уяві, а це знову таки за рахунок волевих резонансних механізмів зумовлює ще більш сильне психічне збудження. Саме тому цей тип механізму саморегуляції психічного стану людини діє за допомогою реагування, тобто за допомогою активних рухів, дій, жестів, мовної реакції [18; 19].

У цілому цей тип саморегуляції спрямовується організмом на подолання функціонального дисбалансу, який, з урахуванням значних факторів емоційного характеру, почав проявляти себе в центральній нервовій системі. Розуміти закономірності відпрацювання цього механізму співробітнику міліції необхідно для того, щоб правильно орієнтуватись у вирішенні своїх конкретних проблем, пов'язаних із напруженим станом психіки, користуючись доцільними методами та прийомми психічної регуляції.

Другий тип саморегуляції передбачає зміну кількості нервових імпульсів для недопущення можливого психічного перенапруження. Це визначає, що урівноважити інтенсивність нервових імпульсів можна за рахунок цілеспрямованої зміни тону конкретних груп м'язів та свідомої зміни частоти і інтенсивності дихання. Кожен працівник міліції помічав, що м'язова активність добре стимулює психологічний настрій, викликає позитивні відчуття, сприяє підвищенню рівня інтелектуальної діяльності. Фізіологами встановлено взаємозв'язок між станом м'язів та рівнем психічної активності людини.

Більше того, вченими встановлено зв'язок між конкретними емоційними станами людини та напруженням чітко визначених груп м'язів, тобто чітко пов'язаним з тим чи іншим емоційним станом людини. Саме тому працівник мілі-

ції, який вже перебуває в психічному стані з окремими ознаками невротичного характеру, може поліпшувати своє психічне самопочуття за рахунок систематичного розкріпачення саме скелетних м'язів. Цей стан також поліпшує загальна релаксація всієї м'язової системи людини за рахунок вольового контролю. На основі цих закономірностей ще в 30-ті роки ХХ ст. німецький психотерапевт І. Шульц розробив та розповсюдив свою відому систему психорегулювання – аутотренінг.

Співробітнику міліції корисно знати також про взаємозв'язок між почуттями, які він відчуває, та відображенням цих почуттів у міміці, жестах, пантоміміці, диханні. Саме цей рефлексорний взаємозв'язок дозволяє за рахунок свідомого гальмування своїх особистих рухів, які є характерним показником конкретних почуттів, значно зменшити або зовсім нейтралізувати негативні емоції. Працівник міліції, який відчуває, наприклад, агресивність, може прийняти позу людини, яка відчуває спокій, і за рахунок цього прийому саморегуляції може зменшити кількість нервових імпульсів, свідомо змінивши психічне напруження. Безумовно, в цьому механізмі значну роль відіграє також складання образів уявлень, активізація емоційної пам'яті людини та елементи самонавіювання.

Цей тип механізму психічної саморегуляції пов'язаний також зі зміною параметрів дихання людини, що призводить до притоку нервової імпульсації та змінює психічне напруження (О. Ройтбах). Відомо, що вдих значно підвищує психічний тонус, а видих – знижує. Саме тому, наприклад, для значного підвищення тону нервової системи та в цілому психічної діяльності працівник міліції може контролювати темп свого дихання (вдих робити в повільному темпі, а видих – енергійно, швидко) [23].

З урахуванням цієї закономірності працівнику міліції варто також знати, що врівноважити свій психічний тонус, зменшити кров'яний тиск та нормалізувати частий пульс можна за допомогою такої системи дихання: короткий вдих, дуже повільний видих та незначна затримка дихання. Співробітнику системи ОВС, якому потрібно мобілізувати себе психологічно на виконання складної операції, але не бути у стані дуже активного психічного збудження, можна порекомендувати вправи на дихання разом із релаксацією скелетних м'язів, а також деякий час перебувати в спокійній обстановці сам на сам із собою.

Якщо працівник міліції очікує на ситуацію, яка буде дуже погано впливати на його почуття і викликати негативні емоції, йому необхідно користуватись прийомами повного м'язового розкріпачення та диханням з більш тривалим видихом. Доцільно знати, що все це та інше можливе за рахунок дії об'єктивно існуючих закономірностей. Так, активізація чи зменшення напруженості психічного стану людини за допомогою регулювання дихання зумовлена інтенсивністю забезпечення клітин головного мозку киснем.

У системі психічного самовпливу використовуються такі прийоми та способи дихання: затримка, форсованість, озвученість на виході, чергування вдиху та видиху через ніс, зміна ритму, глибини, інтенсивності та інше. Усе це стимулює чи гальмує різноманітні психофізіологічні процеси.

Але повноцінна релаксація, зміна тону скелетних м'язів неможливі поза створенням фахівцем яскравих образів уявлень, образів сприйняття кінцевого результату, на який фахівець спрямовує свідому психічну саморегуляцію. Саме образ уявлень виступає вагомим інструментом психологічного самовпливу на першу сигнальну систему з метою поліпшення психофізіологічного стану людини.

Оскільки формування образу сприйняття тісно пов'язане зі свідомістю та мисленням людини, велике значення в механізмі психічної саморегуляції має і друга сигнальна система. Вона дозволяє людині кодувати в усній мові спеціальні сигнали-команди. На основі рефлекторних зв'язків ці команди впливу на основі резонансних механізмів активізують діяльність першої сигнальної системи, викликають різноманітні біологічні процеси, які регулюють вегетативну систему та сигнальну систему. Велике значення у цьому процесі належить ідеомоторному механізму, який також пов'язаний з образним мисленням, із процесом і якістю побудови людиною у своїй свідомості образів уявлень і сприйняття. Образи уявлень активізують емоційну пам'ять, викликають м'язову реакцію, різноманітні вегетативні реакції (наприклад, звуження судин, якщо людина уявляє себе у дуже холодній воді; більш часте дихання, якщо людина згадує про колишні події, які колись викликали в неї почуття жаху тощо).

У повсякденному житті свідоме сприйняття співробітника міліції помітно перевантажене, що обмежує можливості психічного саморегулювання. В особливих випадках у разі тривалого психічного перевантаження це може викликати суттєве погіршення здоров'я людини. Негативні образи-команди (тобто свідомо побудовані образи уявлень), які працівник міліції створює для себе у своїй свідомості, за рахунок механізму самонавіювання активізують діяльність першої сигнальної системи. Але в цьому випадку вона в нього дуже пригнічена. Нові негативні образи сприяють формуванню нових умовних рефлексів, оновленню безумовних, що значно погіршує здоров'я фахівця, але, як правило, це здійснюється спонтанно, поза свідомим психічним регулюванням [8].

Співробітник ОВС має розуміти, що механізм свідомої психічної саморегуляції ґрунтується на формуванні конкретних психологічних установок за рахунок свідомого складання системи образів уявлень. Ця система дозволяє моделювати ідеальну мету процесу свідомої саморегуляції. Образи-команди, які подає собі співробітник міліції у процесі самонаказу і самонавіювання, впливають на нього дуже сильно, оскільки свідомість фахівця у цьому випадку в момент психічного розвантаження не перевантажена іншими образами та думками. У процесі свідомої психічної саморегуляції здійснюється формування стійких і різноманітних комбінацій умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують досягнення мети психічного самовпливу. Це стає можливим за рахунок виникнення взаємозв'язків між різними структурами кори головного мозку, які забезпечують формування установок на фоні усунення дестабілізуючих факторів, що супроводжують людину в активному повсякденному житті.

Стан спокою як важлива умова процесу психічної саморегуляції досягається за рахунок розкріпачення м'язової системи та послаблення дихання, зосере-

дження уваги на конкретному об'єкті чи явищі у стані зосередження та релаксації. Працівник міліції, який починає оволодівати методами саморегуляції, іноді відчуває неконкретність уваги, незацікавленість своїми думками, але в цьому стані окремі зовнішні звуки можуть викликати дуже гостру реакцію, можливе посилення сигналів, які у звичайному стані не сприймаються свідомістю у зв'язку із тим, що вони лежать нижче порога чутливості.

Саме тому всі системи психофізичного тренування ґрунтуються на відключенні окремих блоків у системі мозку людини, які у повсякденному стані людини реагують на зовнішні подразники та керують біохімічними процесами організму. Поряд із процесом відключення активізуються мозкові системи, що забезпечують спроможність нервових клітин, які протягом сну упорядковують роботу окремих мозкових структур [20].

Існує закономірність, згідно з якою зменшення кількості зовнішніх подразників впливає на зниження активності тонузу кори головного мозку, а це підвищує чутливість психіки, що виражається у посиленні асоціативного мислення, інтуїції, уяви.

Саме це дозволяє використовувати підконтрольну депривацію (сенсорна недостатність) як шлях до розкриття можливостей потенційної та інтуїтивної фаз психіки співробітника міліції, розвитку у нього резонансно-польового типу взаємодії, творчих здібностей. Забезпечення підконтрольної сенсорної депривації, ефективне зниження тонузу кори головного мозку може досягатись у процесі свідомої психічної регуляції за допомогою методу медитації ("зосередження"). Процес медитації дозволяє людині на основі вольового контролю досягти специфічного стану мозку, для якого характерним є "парадоксальний" стан нервових клітин окремих частин мозку.

Багаторазова систематична ізоляція від звичних зовнішніх вражень у процесі цілеспрямованих і організованих медитацій сприяє тренуванню мозку людини та її психіки: поступово формуються нові алгоритми діяльності мозку; розвиваються здібності до понадпочуттєвого сприйняття сигналів з інформаційного простору. Тобто за рахунок активізації потенціалу психіки – її інтуїтивної та потенційної фаз – утворюється резонансно-польовий тип взаємодії людини з явищами дійсності.

Доведено, що періодична зорова концентрація на нерухомому об'єкті сприяє тренуванню мозкових центрів, які відповідають за зорові можливості людини. Це стимулює кровообіг у ділянці лобних ділянок мозку, що значно поліпшує функції мозку, оскільки ці відділи відповідають за поведінку людини, впливають на роботу її внутрішніх органів – вони починають функціонувати більш активно, забезпечуючи покращення рівня загального фізичного та психічного стану людини.

Третій тип саморегуляції психічної активності людини ґрунтується на взаємозв'язку її психічного стану та реагуванні психіки на сигнали та умови зовнішнього середовища. Практичне використання цієї закономірності дозволяє людині свідомо, шляхом змін зовнішніх умов стимулювати (чи знижувати) активність своєї психіки. І це дуже поширений шлях. До засобів, які дозволяють змінити

психічну активність людини, відносять такі, як музика, поезія, образотворче мистецтво, різного роду ритуальні дії тощо.

Ми надали лише коротку характеристику сутності механізмів психічної саморегуляції людини. Співробітнику системи ОВС корисно ознайомитись з об'єктивними закономірностями функціонування мозку та використовувати їх у процесі самостійної свідомої психічної саморегуляції. Якщо свідомо не враховувати ці природні взаємозв'язки, можна нашкодити своєму організму та психіці. Вихід із ситуації, що склалася, ми бачимо у розробці цільових психологічних тренінгів з урахуванням специфіки професійної діяльності зазначених підрозділів.

Знання основних методів психічного самовпливу дозволить працівнику міліції користуватись ними, враховуючи характер своїх особистих потреб та індивідуальності.

Висновки.

1. Теоретичний аналіз проблем функціонування емоційної сфери особистості дозволив визначити, що вивчення проблеми саморегуляції психічних станів людини суттєво ускладнюється відсутністю однозначного визначення понять «саморегуляція» і «стан», хоча використання їх є достатньо широким у різноманітних змістах і з різним ступенем узагальненості.

2. У цілому емоції є енергетичним ресурсом особистості і можуть сприяти досягненню результатів діяльності чи ускладнювати її. Для досягнення оптимального ефекту в ході службової діяльності важливо знімати емоційну напруженість, додатково аналізуючи ситуацію, шляхи виконання завдання.

3. Процес саморегуляції емоційних станів ґрунтується на механізмах рефлексії, концентрації уваги, регуляції подиху і м'язового тону, самонавіювання і самопрограмування.

4. Особливо важливими ці навички є для працівників ОВС, зокрема служб, що безпосередньо задіяні в охороні громадського порядку і чия діяльність часто супроводжується такими типовими несприятливими емоційними станами, як тривога, стрес, фрустрація, постстресові явища тощо.

5. Задля навчання особового складу служб МГБ методам саморегуляції необхідно розробити та впровадити у систему професійного навчання низку цільових психологічних тренінгів з урахуванням специфіки професійної діяльності зазначених підрозділів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.
2. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 1973. – 280 с.
3. Андросюк В. Г. Професійна психологія в органах внутрішніх справ. Загальна частина : [курс лекцій] / В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, В. С. Медведєв. – К. : УАВС, 1995. – 218 с.

4. Ануфрієв М. І. Перспективи впровадження тренінгових технологій у підготовку персоналу органів та підрозділів внутрішніх справ / М. І. Ануфрієв // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, 22 листопада 2003. – К. : КІВС, 2003. – С. 6–9.
5. Баер Е. А. Саморегуляція старших дошкільників / Е. А. Баер // Практическая психология и социальная работа. – 2004. – № 7. – С. 65–69.
6. Бандурка О. М., Соболев В. О. Теорія та методи роботи з персоналом в органах внутрішніх справ : [підручник] / О. М. Бандурка, В. О. Соболев. – Х., 2000. – 640 с.
7. Бандурка А. М., Друзь В. А. Психология власти : [учеб. пособие для вузов] / А. М. Бандурка, В. А. Друзь. – Харьков : у-нт внутр. дел, 1998. – 328 с.
8. Белик Я. Я. Методы оценки и регулирования психических состояний сотрудников органов внутренних дел / Я. Я. Белик. – М. : Академия МВД России, 1996. – 320 с.
9. Вареник В. В. Визначення професійно важливих якостей працівників органів внутрішніх справ та динаміки розвитку психофізіологічних показників їхньої діяльності / В. В. Вареник // Пожежна безпека. – 2003. – № 5. – С. 23–24.
10. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева. – Казань : Казанский университет, 1981. – 354 с.
11. Губарева О. С. Поняття психологічної підготовки професіонала в окремих наукових дослідженнях / О. С. Губарева // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка: науково-практичний журнал. – Харків, 2003. – № 2. – С. 79-84.
12. Дикая Л. Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека / Л. Г. Дикая // Сборник «Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа». – М. : Изд. ИП РАН, 1999. – С. 80–106.
13. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экспериментальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Принцип системности в психологических исследованиях. – М. : Наука, 1990. – С. 103–108.
14. Думко Ф. К., Запорожцева Г. Є. Професійно-психологічна підготовка працівників ОВС / ред. Ф. К. Думка. – Одеса : НДРВВ ОІВЕС, 2000. – 47 с.
16. Забезпечення особистої безпеки працівників органів внутрішніх справ при виконанні службових обов'язків : [наук.-практ. реком.] / Г. О. Юхновець, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін.; [ред. М. І. Ануфрієва, Я. Ю. Кондратьєва]. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 1999. – 72 с.
17. Злотніков А. Л. Емоційна сфера як основний компонент у структурі психологічних механізмів формування емоційної стійкості / А. Л. Злотніков // II наукова конференція молодих вчених Харківського військового університету. Харків, 16-17 квітня 2003 р. / Тези доповідей. Частина I. – С. 19.
18. Конопкин О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О. А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе. – М. : Политиздат, 1989. – С. 158–172.

19. Конопкин О. А., Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / О. А. Конопкин, В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 18–26.
20. Методико-практические рекомендации по организации и проведению тренинга «Коммуникация-Стресс-Безопасность» (в помощь тренерам-психологам тренинга КСБ) / В. А. Лефтеров, Г. А. Литвинова, Н. И. Ковальчишина, И. А. Кошкин; [ред. В. Н. Бесчастный]. – Донецк : НИ и РИО ДЮИ МВД Украины, 2004. – 72 с.
21. Психологические особенности поведения работников милиции в конфликтных ситуациях : [научно-практическое пособие / ред. Г. Г. Романовича]. – Мн., 1988. – 66 с.
22. Психология : [словарь / общ. ред. А. В. Петровского, И. Г. Ярошевского]. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
23. Семиченко В. А. Психічні стани / В. А. Семиченко. – К. : Магістр – S, 1998. – 208 с.
24. Снегірьов А. В. Стан службової психологічної підготовки кандидатів на посади працівників ППС / А. В. Снегірьов // Система початкової службової підготовки персоналу ОВС. – Харків : НУВС, 2004.

УДК 159

Овсяннікова Я.О., к. психол. н., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ МНС УКРАЇНИ

У статті проаналізована специфіка професійної діяльності «силових відомств» МНС України. Проаналізовані особливості відновлення психологічної стійкості фахівців МНС України. А також обґрунтована необхідність і можливість використання соціально-психологічного тренінгу для відновлення психічних і фізичних ресурсів рятувальника.

Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, відновний період, психологічна стійкість.

В статье проанализирована специфика профессиональной деятельности «силовых ведомств» МЧС Украины. Проанализированы особенности восстановления психологической устойчивости специалистов МЧС Украины. А также обоснована необходимость и возможность использования социально-психологического тренинга для восстановления психических и физических ресурсов спасателя.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, восстановительный период, психологическая устойчивость.

Постановка проблеми. Вплив стресогенних чинників на представників екстремальних видів діяльності призводить до деяких негативних наслідків психічної діяльності цих представників. Для збереження людського потенціалу необхідно проводити цілеспрямовані заходи щодо підтримки оптимального стану психіки персоналу. Це, в свою чергу, вимагає розробки заходів відновлення психоемоцій-