

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ ВПЛИВІВ НА ПРАЦІВНИКА ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

Усі види діяльності, якими займається людство, розподіляються на дуже велику кількість видів. Зазвичай, в основу розподілу покладено різноманітні критерії. Якщо вважати в якості основи вплив, виконуваної роботи на психіку людини, то усі види діяльності можна поділити на: екстремальні та не екстремальні.

К екстремальним видам діяльності відносять: професійну діяльність СБУ, МВС, Збройних сил, Медицину катастроф, МНС.

Діяльність працівників екстремального виду діяльності протікає майже постійно в напружених, конфліктних ситуаціях, небезпечних для життя обставинах. Основною проблемою в подібних ситуаціях є психологічний стрес. Саме ця обставина значно впливає на вимоги, які висуваються до фахівців екстремальних видів діяльності. Фахівцям необхідно володіти вмінням вчасно визначати симптоми психологічних проблем у себе й у своїх товаришів, мати емпатичні здібності, вміння подолати стрес, емоційну напругу. Володіння навичками психологічної само-і взаємодопомоги в умовах кризових і екстремальних ситуацій має велике значення не тільки для попередження психічної травматизації, але й для підвищення стійкості до стресових впливів і готовності швидко реагування в надзвичайних ситуаціях.

Повсякденна суцільна праця працівників МВС також проходить в динамічній, складній, швидкоплинній обстановці, яка характеризується впливом екстремальних психологічних факторів та потребує від працівників міліції високого професіоналізму, витримки, самообладання, впевненості та мужності. Ці та інші особистісні якості й професійні навички складають зміст морально-психологічної підготовленості працівника до дій в особливих умовах.

Перебуваючи в екстремальних ситуаціях, у людей можуть проявлятися наступні симптоми: марення, галюцинації, апатія, ступор, рухове порушення, агресія, страх, істерика, нервово тремтіння, плач.

У працівників екстремального виду діяльності, і в тому числі у персоналі ОВС, найчастіше спостерігаються такі симптоми, як апатія та агресія. Також може спостерігатися й ослаблення дисципліни, порушення етикетних і службових норм поведінки, паніка.

Після психотравмуючих (екстремальних) ситуацій, як у потерпілих, так і в працівників екстремального виду діяльності можуть спостерігатися певні стани, які проходять послідовні фази (стадії): «Гострий емоційний шок», «Психосоматична демобілізація», «Стадія вирішення», «Стадія відновлення».

В осіб, що пережили екстремальні ситуації, можуть спостерігатися схильність до непомірного вживання спиртного, конфлікти у взаєминах.

9. *Ефективність взаємодії з громадянами.* Ефективність взаємодії з колегами, керівництвом та громадянами виражається у виконанні показаних на працівників завдань при оптимально високих результатах з мінімальними затратами психологічних, фізичних та економічних ресурсів працівників. Головним завданням атестації в ОВС є перевірка придатності працівників міліції до виконання покладених на них посадових обов'язків, а також виявлення осіб, які мають негативний результат і низькі показники в оперативно-службовій діяльності, або займаються певними корупційними справами.

11. *Відповідність поведінки корпоративній культурі підрозділу.* Корпоративна культура — це набір цінностей, норм та традицій, що діляються більшістю співробітників та регулюють їх поведінку в підрозділі. Кожен підрозділ ОВС характеризується певною корпоративною культурою, яка сформувалась з сутності діяльності, функцій, завдань, сильних інтересів підрозділу і носить неформальний характер.

12. *Задоволеність працівника власною працею (процесом та результатами).* Задоволеність працівником процесом та результатами власної професійної діяльності виражається характером емоцій працівника, що супроводжують діяльність, зацікавленістю працівником у своїй діяльності, можливістю самореалізації у професійній діяльності.

13. *Задоволеність психологічним кліматом в колективі.* Задоволеність психологічним кліматом в колективі полягає в тому, наскільки комфортно почуває себе працівник у взаємодії з колегами та керівництвом.

14. *Психологічні затрати (ціна праці для людини).* Психологічні затрати включають в себе, по-перше, ступінь професійної деформації працівника міліції, по-друге, різноманітні «побічні ефекти», що шкодять психологічному та фізичному здоров'ю працівника.

15. *Оплата праці.* Оплата праці як показник професійної успішності тісно пов'язана з кар'єрою, адже від займаної посади і залежить розмір зарплатної плати в ОВС.

16. *Задоволеність оплатою праці;*

17. *Статус в суспільстві.* Одним з показників соціального статусу є професія. Рівень соціального статусу є одним з критеріїв професійної успішності — чим вищий соціальний статус, тим вищий рівень професійної успішності.

В підсумок хотілося б відзначити, що в прикладному значенні «успішність професійної діяльності» має бути інтегральною усебічною категорією, що базується на кількісно-якісних характеристиках психологічних, психосоматичних та соціальних критеріїв. Тільки в такому випадку можливе всебічне та об'єктивне вивчення і подальше прикладне використання факторів професійної успішності праці зника міліції.

Якщо перенапряг продовжує збільшуватися й далі переходить критичну крапку, настає позамежна напрута й відбувається зрив психічного діяльності — втрата здатності розуміти, що відбувається навколо, й усвідомлювати свою поведінку. При настанні такого стану необхідно звертатися до фахівців для відновлення свого психічного здоров'я.

Успішність купіювання психотеніон розладаів при невідвчайних ситуаціях залежить від:

1. Особливості ситуації;
2. Індивідуального реагування на шо в відбувається;
3. Соціальних і організаційних заходів.

Однак значення цих факторів у різні періоди розвитку ситуації неоднаково. Із часом втрачають безосереднє значення характер пазвичайної ситуації й індивідуальні особливості потерпілих, і навпроти, зростає й знаходить основне значення не тільки властиво медична, але й соціально-психологічна допомога й організаційні фактори.

До професійної підготовки працівників екстремального виду діяльності входять служба, яка вклучає в себе функціональну, вогневу, фізичну, загально-офіційну підготовку, тактику дій особового складу у повсякденних та екстремальних ситуаціях, та психологічна підготовка. **Формування професійної майстерності** без психологічної підготовки матиме незавершений характер.

Основними формами занять є: семінари, практичні заняття, оперативні тренування, спеціальні учения з управління силами і засобами в умовах ускладнення обстановки. Проте ще недостатньо використовуються у професійній підготовці сучасні психологічні методи. Одним із таких методів, є психологічний тренінг.

Психотренінг — це інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. Тренінг надає можливість:

- цілеспрямованого розширення обсягу наявних знань та вмінь,
- розвитку професійних навичок і якостей персоналу та підтримання їх у робочому стані;
- формуванню у працівників психологічної готовності до висвітлених дій у повсякденних і нестандартних, екстремальних умовах;
- профілактики негативних психологічних станів, корекція особистісної сфери та поведінки, отримання позитивного емоційного заряду.

- виділенню більшої заловленості від роботи;
- посиленню очікувань, пов'язаних з можливим просуванням по службі, орієнтація на кар'єрне зростання;
- виробленню навичок вирішення особистісних та професійних проблем;
- психологічного оновлення, особистісного зростання і в цілому життєвої самореалізації.

За допомогою тренінгів можливо попередити психічні і фізичні втрати серед працівників екстремального виду діяльності, зокрема, працівників ОВС, підняти психологічну надійність і готовність до дій в екстремальних ситуаціях.

Загальною метою психологічної підготовки — формування у співробітників особистісної індивідуальності, критерієм якої є здатність виявити в критичних ситуаціях "наднормативну" (що виходить за рамки не відповідної ситуації).

ції інструкції) і надситуативну активність (уміння протистояти несприятливим обставинам), індивідуальний стиль діяльності, стійкість до впливів, уміння управляти собою.

Таким чином, за допомогою психологічного тренінгу можна організувати відповідальні заходи персоналу, який виконував протягом тривалого часу своїх службових обов'язків в умовах постійного впливу стресових чинників.

Таким чином, тренінг у системі МВС є одним з найефективніших засобом запобігання посттравматичним стресовим розладам у працівників ОВС та дозволяє значно поліпшити професійну підготовку та підвищити кваліфікацію персоналу.

Нинад О.Н. психолог ЦДП ХНУВС

ДО ПРОБЛЕМИ ПОНЕРЕДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ НОВЕДНКОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС

Головною метою видів навчальних закладів системи МВС є підготування висококваліфікованих співробітників для практичних органів. З цим фактом важко сперечатися, однак, останні дослідження психологічних особливостей роботи працівників міліції свідчать, що настав час розширювати завдання, що ставляться на етапі підготовки курсантів. Молодий правоохоронець має не лише досконало володіти професійними навиками, знати та вміти застосовувати на практиці нормативно-правову базу, але й бути захищеним перед небезпеками, які виникають у сучасному суспільстві та при виконанні професійних обов'язків.

В процесі роботи працівник, особливо на посадах дільничних інспекторів, слідчих та оперативних працівників, переживає стресові ситуації, зникаються з низкою фрустраційних факторів, високими психомоторними навантаженнями в умовах дефіциту часу та постійного контролю з боку керівництва та громадськості. В той же час через специфіку роботи, працівники постійно заповнюються з деструктивними формами поведінки: алкоголізмом, наркоманією, токсикоманією, та іншими її формами.

Адекватною реакцією психіки на негативні умови праці є залучення компенсаторних механізмів для гармонізації внутрішнього світу особистості. Такі реакції базуються на інстинктах самозбереження та збереження цінності системи психіки. Адекватною формою компенсації психологічної напруги на роботі було б, наприклад, розведення квітів, однак, через відсутність навичок саморегуляції, інтропекції та самонагляду, в умовах жорсткого дефіциту часу, адаптація до умов служби може набувати деструктивних форм.

В роботі ми зупинимось на аналізі механізмів та особливостей формування залежності, як однієї з форм дезадаптивної поведінки і можливих шляхів її профілактики в ОВС.

За визначенням Королєнко та Донських, **залежна (залежна) поведінка** — це вид девіантної поведінки, при якій формується прагнення людини до «втечі від реальності» шляхом шукання свого психічного стану за допомогою звязання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах дія-