

Ірина Ушакова

к. психол. наук, доцент, м. Харків

Саморегуляція психічних станів працівників МНС України

Професійна діяльність співробітників МНС має свої особливості, які пред'являють значно вищі вимоги не тільки до професійної підготовленості, але і до особистісних якостей, поведінки та взаємодії, особливостей реагування на певні ситуації. Специфічність умов проявляється в складності оперативної обстановки, проблемах соціальної сфери, різких змінах умов, що пов'язано з невизначеністю чи швидкою зміною ситуації, психофізичних перевантаженнях, підвищеній відповідальності за свої дії, відсутності повноцінного відпочинку, ненадійності технічних засобів захисту тощо. Все це різко підвищує психологічну "вартість" діяльності, відображується на психічних станах, що, в свою чергу, може мати ряд негативних соціально-психологічних наслідків.

Як показало опитування, проведене нами серед працівників МНС України різних рівнів, близько 58 % з них мають труднощі в саморегуляції власних психічних станів, особливо негативних, 42 % вважають, що оволодіння навичками саморегуляції могло б оптимізувати процес службової діяльності, 49% впевнені в необхідності саморегулюючих впливів під час подолання стресових ситуацій. Нарешті, 57% виказали цікавість до набуття спеціальних знань та навичок саморегуляції, а 28% відмітили необхідність такої роботи під час планової службової підготовки.

Сучасна психологія має достатньо добре розроблені уявлення про теоретичні та практичні аспекти питання саморегуляції. Тут можна спиратись на роботи Б.Г. Ананьєва, Б.Ф. Ломова, О.М. Леонтьєва, А.М. Матюшкіна (саморегуляція довільної активності), В.А. Ганзена, Л.П. Гримака, А.О. Конопкіна, О.О. Прохорова, А.О. Тарабріної (напрямки та способи безпосереднього управління і регуляції психічних станів), Г.І. Гуревича, В.І. Марищука, А.М. Свядоша та інших авторів (психотехніки саморегуляції психічних станів та поведінки). Але специфіка діяльності людини в особливих умовах в них не врахована, тому ця проблема залишається відкритою і сьогодні.

Стратегія подолання стресових станів, фрустрації, тривоги та страхів в процесі професійної діяльності характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій з досягнення мети. успішному розв'язанню ситуації сприяє уникнення надмірної реакції на невдачі та навіювання впевненості у власних силах. З цією метою використовуються самопереконання (вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доказів) та самонавіювання (коли твердження базуються на довірі та приймаються бездоказово).

Найбільш ефективними засобами саморегуляції, які широко використовуються в екстремальних видах діяльності, ми вважаємо: аутогенне тренування, психорегулятивне тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування. Але всі вони вимагають адаптації до конкретних умов професійної діяльності та найбільш поширених психотравмуючих ситуацій (наприклад, формулювання "формул" самонавіювання). Крім того, вони можуть з'явитися в арсеналі спеціаліста лише під час навчання. Тому одним з найважливіших завдань психологічної підготовки фахівців системи МНС ми вважаємо саме навчання методам та засобам саморегуляції.

Список використаної літератури:

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005 – 352 с.