

УДК 159

Михлюк Е.І., канд. психол. наук, ст. викладач кафедри психології діяльності Національного університету цивільного захисту України;

Жук М.А. курсант соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України

ФОРМУВАННІ ЗАСОБІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ

Питаннями штучної, спрямованої регуляції психічних станів людство цікавиться впродовж декількох останніх тисячоліть. Кожна з відомих нам цивілізацій залишила свій вклад в розробку і осмислення цієї проблеми. Від стародавньої Індії із аюрведичною моделлю, що описує будь-який психофізіологічний стан людини через аналіз стану стихій, і китайських шкіл Дао і Фен-шуй, побудованих так само на принципах усепроникнених енергій Ін-Ян або п'яти елементів, до Гіппократа, що будує модель опису і регулювання психічних станів через призму внутрішніх, тілесних рідин. У наш час ми продовжуємо досліджувати це питання, і для пояснення природи даного феномену використовуємо теорії нейро-гуморальної регуляції, концепції рефлекторної регуляції моделі віртуальних образів [4], схеми вербальної організації, і безліч інших підходів.

Така суперечлива різноманітність шкіл і думок, говорить, з одного боку про актуальність досліджуваної теми, а з іншого — про недостатньо чітко розроблений методологічний апарат.

Аналіз діяльності психолога структури ДСНС України показує, що основними напрямками роботи є наступні:

Як можна бачити з вищевказаних описів напрямів роботи, психолог ДСНС України стикається з проблемою довільної регуляції психічних станів при виконанні двох з трьох векторів своєї професійної діяльності (окрім функції профвідбору). При оптимізації роботи службового складу ДСНС України, а так само при наданні психологічної допомоги населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації, психолог має тим або іншим чином, по-перше, уміти діагностувати психічний стан Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології

особи, по-друге, мати ряд інструментів коректувальної дії, спрямованої на зміну даного стану. При цьому даний інструментарій повинен мати високу ефективність незалежно від того, йде мова про короткострокову інтервенцію або про пролонговане психокоректувальне втручання.

Сучасні школи, що займаються проблематикою довільного регулювання психічного стану, можна розділити на декілька напрямів.

1. Тілесно-орієнтовані школи.
2. Когнітивно-спрямовані школи.

При розробці нашого тренінгу ми спиралась на технологічний, за визначенням Є. Сидоренко, підхід [5].

Суть даного підходу полягає в наступному:

1. Систематична обробка теми.
2. Створення чіткої концепції тренінгу, визначення задач і результатів, які заплановані.
3. Алгоритмізації дій тренерів.
4. Алгоритмізації дій учасників.

Рухаючись послідовно по алгоритму створення моделі, проходимо наступні кроки:

1. Визначаємо загальний запланований результат тренінгу. У нашому випадку результатом буде оволодіння учасниками технікою на-вмисного регулювання психічних станів.
2. Визначення компонентів результатів. З приведеного вище аналізу літератури робим висновок про необхідність використання двох незалежних напрямів: когнітивної і тілесної регуляції.
3. Перевірка можливості тренування компонентів. Критерій можливості тренування перевіряється відповіддю на питання про наявність або можливість створення техніки розвитку компонентів, що представляються. Як було показано, недоліку в техніці по даних векторах немає, тобто компоненти можуть бути треновані.
4. Угрупування виділених компонентів в чотирьохвекторну композицію.

Оскільки ми початково виділили два базові вектори, нам необхідно кожен з них розділити ще на два. Провівши розчленування вектора когнітивного організатора, ми отримаємо вектор вербального і вектор візуального або образного регуляторів.

Розділивши тілесно-орієнтований вектор, отримаємо з одного боку, напрям кінестичної відповіді, а з іншого боку, напрям динамічної відповіді.

Спираючись на базову метафору, розкладаємо кожен з чотирьох векторів на два вершинних променя. Таким чином, отримуємо графічне зображення тренінгової концепції.

Рухаючись у тренінгу по заданому алгоритму, ми маємо можливість отримати графічне відображення психологічного профілю, причо-

му не в статиці, а в його динамічному розгортанні від початкового, че-рез модель бажаного до дельта-профілю, що показує поточні зміни. Да-на техніка дозволяє використовувати отриманий профіль як і діагности-чний інструментарій, і візуалізовану схему для рефлексії поточного і бажаного психічних станів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лефевр В. А. Конфліктующие структуры. К.: «Радянське радіо», 1973.
2. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М.: «Эксмо», 2006.
3. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. М.: «Эксмо», 2005.
4. Носов Н. А. Виртуальная психология. М.: «Аграф», 2000.
5. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. СПб.: Речь, 2004.
6. Патанджали. Йога-сутры. М., 1992. 243 с.
7. Флемминг Фанч. Преобразующие диалоги. Учебник по практи-ческим техникам для содействия личностным изменениям.- Киев: Д. А. Ивахненко, 1997.
8. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. Пер. с англ. А.С. Ригина. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. -
9. Шлахтер В. В. Курс профессиональной психофизической под-готовки бойца. СПб.: Изд-во ТОО «Терция», 1998.