

- самоідентифікація з професійною діяльністю на основі очікування задоволення професією конкретних базових потреб, на основі чого і формується професійна мотивація;
- самоідентифікація, внаслідок якої виникає мотивація до самовдосконалення та професіоналізації заради максимальних досягнень у професії.

Таким чином, професійна самоідентифікація спеціалістів як усвідомлена, цілеспрямована діяльність по розвитку своєї професійної підготовки й професійно-значущих якостей багато в чому визначається рівнем розвитку відповідної мотивації. Чим більше потреб зможе задовольняти працівник в професійній діяльності, тим більше він буде себе ідентифікувати з нею. Майстерність керівника при розвитку мотивації професійної самоідентифікації фахівця полягає не тільки в умінні з'ясувати внутрішні спонукальні сили працівника й сукупність зовнішніх вимог, які сприяють позитивній мотивації, але й у здібності співвіднести їх найоптимальнішим чином, виходячи з конкретної ситуації.

Букін М.О.

курсант 42 групи ФПФПМГБ

ННПФПМГБВВ НАВС

Науковий керівник:

науковий співробітник

наукової лабораторії

з проблем кадрового забезпечення

діяльності ОВС ННПФПМГБВВ НАВС

кандидат психологічних наук

Ваврик Тарас Юрійович

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКА ДИСТРЕСУ В ПРАЦІВНИКІВ ОВС

Актуальність даного питання полягає у тому, що робота практичного працівника міліції є надзвичайно стресогенною, проте на даному етапі дуже мало уваги приділяється профілактиці дистресу у працівників ОВС. Проблема, на наш погляд, полягає не у самій роботі, а у ставленні до неї. Для того, щоб спробувати підійти до аспектів профілактики стресів, необхідно з'ясувати саму суть явища стресу і дистресу. Слово стрес (від англійського – stress – напруження) стало звичним для назви стану людини у важкій для неї ситуації.

Напруження, яке виникає внаслідок дії стресора, може зберігатись досить довго після того, як подія мала місце. Такий стан називається дистрес. Дистрес, вразі його постійного повторення може суттєво сприяти формуванню девіантної поведінки, дезадаптації працівника.. Часто працівники не знають, яким чином можна позбавитись стресу, або не

розпізнають його симптомів. Це, в свою чергу призводить до появи психосоматичних захворювань: (гіпертонія; астма; інфаркт міокарду; алергії; виразка шлунку; діабет; депресія; хвороби шкіри; ішемічна хвороба серця).

Можна вказати на деякі психофізичні прояви дистресу у людини: відсутність апетиту; часте переїдання (як результат надмірного напруження); постійні розлади травлення і печія; постійне почуття втоми; постійний стан знервованості; почуття, що не вдається впоратись з проблемами на роботі і в сім'ї; втрата інтересу до життя; постійне очікування невдачі; байдужість до всього; страх перед майбутнім; знижена здатність до концентрації; нездатність довести до кінця справу.

При виявленні тих, хто потребує допомоги і психокорекції, необхідно варто звернути увагу на такі ознаки дистресу, як надмірна емоційна лабільність, самоізоляція, спалахи гніву, порушення психомоторики, психогенний шок, мовна плутанина і дисоціативні розлади.

Психологічні техніки можна поділити на такі взаємопов'язані групи: 1) психологічні техніки по оптимізації самооцінки. Так, А. Адлер виділяв два основних типи самооцінки: 1) адекватна, що відповідає реальним можливостям особистості. Стресогенні фактори такий індивід сприймає як можливості до особистісного зростання, що фактично не викликає стану дистресу. 2) неадекватна – занижена чи завищена (гіпертрофована) самооцінка. Неадекватна самооцінка (занижена чи завищена) є однією з найголовніших причин формування дистресу. Справа в тім, що як особа із занадто заниженою, так і завищеною самооцінкою сприймає світ «ворожим». Будь який психотравмуючий фактор є «ударом» по образу свого «Я»; Прикладом техніки по оптимізації самооцінки особистості є вправа «Квітка любові». Наведемо приблизний можливий текст вправи: «Сядьте зручніше. Закрийте очі. Дихайте глибоко і повільно. На 2 рази – вдих, на 4 - видих, на 2 рази – вдих, на 6 - видих. Згадайте Ваше дитинство, шкільну пору, юність, батьків, перше кохання. Тепер згадайте ситуацію, коли Ви сильніше за все відчували любов, щастя. Пригадайте його у всіх підробицях, яскраво, сильно...

Тепер уявіть квітку Вашої мрії. Не обов'язково реальну. Якщо вона у Вашій уяві, вона вже реальна. Дивіться, яка вона красива і неповторна! Уявіть, що Ви погладжуєте її, поливаєте енергією Вашої любові. Ця квітка починає зростати, наливатись, квітнути. Зараз скажіть собі: «З кожним днем ця квітка стане ще сильнішою і красивішою, вона буде зростати разом із моєю любов'ю і добром!» Зробіть глибокий вдих. Посміхніться та відкрийте очі!». На перший погляд текст вправи немає відношення до самооцінки. Проте насправді дана вправа спрямована на формування біофільної (створювальної) орієнтації особистості, що сприяє гармонізації самооцінки особистості.

Для оптимізації процесу світосприйняття його бажано заряджати позитивними мовними конструкціями. Бажано навчитись користуватись ними у власному мисленні.

Прикладом технік оптимізації світосприйняття є аффірмації – позитивно спрямовані твердження. Можна зазначити такі правила побудування аффірмацій:

1. Спокійне повторення їх про себе. Не обов'язково твердо вірити у зміст висловлювання, не треба боротись із самим собою.

2. Твердження повинно бути позитивним (у соціальному розумінні) у стверджувальній формі, без частини «не», яка не сприймається підсвідомістю.

3. Аффірмація повинна бути стислою і зрозумілою. Використовуйте тільки прості, базові слова.

4. Аффірмації мають бути реалістичними: містити тільки легкодосяжні, доступні моделі перетворенн. Наприклад, недоцільно стверджувати: «Я – супермен. Я можу все», проте можна подумки говорити собі: «Я сильна людина. Я можу набагато більше».

Психологічні техніки зміни установок (робота з підсвідомістю). Більшість наших неадаптивних реакцій є наслідком сформованих неконгруентних життєвих установок (підсвідомих моделей поведінки), які знаходяться на підсвідомості. Тільки «попрацювавши» з несвідомим рівнем можна усунути базис формування дистресу.

Справа в тім, що в залежності від характеру спрямованості думок, емоційного стану змінюється і тип світосприйняття, що відбивається на характері поведінки. Негативна чи позитивна установка може сприяти або перешкоджати розвитку особистості, в тому числі інтелектуальним і творчим здібностям.

Варто вказати, техніки такого роду необхідно застосовувати тільки комплексно – такий підхід забезпечує максимальну ефективність. Особливу увагу необхідно приділити практичній площині вправ у межах запропонованого підходу, адже тільки за умови максимальної віддачі, занурення у комплекс психопрофілактичних занять може відбутись позитивний ефект. Систематичний і системний підхід до проблеми дистресу забезпечить якщо не повне недопущення виникнення дезадаптивних станів психіки, то принаймні зменшить ризик виникнення дистресу та полегшить його перебіг. Вважаємо, що кожен працівник міліції повинен під керівництвом практичних психологів оволодіти знаннями, вміннями та навичками по самопрофілактиці дистресу.

Лабезна А.С.

курсант 42 групи ФПФПМГБ

ННПФПМГБВВ НАВС

Науковий керівник:

науковий співробітник

наукової лабораторії

з проблем кадрового забезпечення

діяльності ОВСННПФПМГБВВ НАВС