

Агапова Світлана Володимирівна,
студент 2-го курсу за спеціальністю
«053 Психологія» Львівського
державного університету безпеки
життєдіяльності

Науковий керівник: викладач кафедри
практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету
безпеки життєдіяльності **Яремко Р. Я.**

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

Праця фахівців аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби надзвичайних ситуацій України відноситься до видів професійної діяльності, характерною особливістю якої є постійне зіткнення з небезпекою, а саме: діяльність яких пов'язана з гасінням пожежі, ліквідацією наслідків техногенних аварій та стихійних лих, проведенні розвідки в умовах високої задимленості об'єкту, пошуку й евакуації людей із палаючих будівель, здійсненні заходів щодо евакуації населення, матеріальних і культурних цінностей із зон надзвичайної ситуації.

Надзвичайні ситуації, які є невід'ємною частиною професійного досвіду працівника, створюють умови діяльності пов'язані з загрозою для їхнього життя, фізичного і психічного здоров'я, а також загрозою життю, здоров'ю оточуючих, з великою кількістю жертв. Все це призводить до емоційного вигорання, вірогідність невротичності чи психостенії. Одним із найефективніших способів профілактики розвитку цих емоційних розладів вважають саморегуляцію.

Вивчення сучасних підходів проблеми саморегуляції людини показало, різними авторами, що існує більш ніж 50 видів регуляції діяльності. Кожен вчений дає різне визначення поняттю «саморегуляція».

Так, К. О. Абульхонова-Славська бачить саморегуляцію, як основний методологічний принцип дослідження діяльності людини, в співвідношенні особистості прогнозувати майбутні результати, ставити перед собою деякі цілі[1]. В. П. Боярцев визначає: саморегуляція – це інтегральна, стійка, наскрізна характеристика індивідуальності, характер прояви якої

визначається сукупністю взаємопов'язаних і взаємообумовлених властивостей людини і зовнішніх чинників діяльності. А. І. Крупов визначає саморегуляцію, як інтегральну характеристику індивідуальності, що вбирає в себе все нові якості і кількісні характеристики, наповнюючись кожен раз специфічним змістом [3].

Саморегуляція забезпечує рятувальникам ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, адаптацію в умовах, що змінюються, самовдосконалення і самореалізацію. Наявність високорозвиненої сфери саморегуляції є однією із найважливіших характеристик професійної компетентності осіб, які працюють в допомагаючих професіях. Слід вважати, що рятувальник повинен сам здійснювати свій емоційний розвиток, аби зберегти своє психічне здоров'я.

Ми наголошуємо, що складні методи саморегуляції вирішують не тільки саму проблему психічного стану особистості, а й змінюють систему відносин, що слугують відновленню функціональних резервів. В. І. Лебедев зазначав, що саме загроза життю і здоров'ю людини в екстремальних ситуаціях, проявляється у порушеннях міжособистісних стосунків.

В результаті саморегуляції можуть виникати три основних елементи[3]:

- Ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- Ефект відновлення (послаблення проявів втоми);
- Ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Серед прийомів психологічної саморегуляції можна виділити дві основні групи. Перша пов'язана із зміною емоційного реагування на стресову ситуацію. Сюди відносять такі прийоми:

1) Зміну тонуусу скелетних м'язів, та управління диханням;

2) Управління увагою;

3) Включення уявлень і чуттєвих образів.

До другої групи відносять прийоми, які змінюють суб'єктивну значущість ситуації, а саме програмування і регуляції функції слова і образів [2].

Для використання ми пропонуємо такі методи та методики саморегуляції психічних станів:

- Методика ауторенного тренування;
- Релаксація;
- Уповільнені рухи;

- Констраст;
- Виявлення і усунення м'язових затисків;
- Релаксація в ситуації взаємодії;
- Психогімнастика для оптимізації емоційної сфери.

Під психічний саморегулюванням розуміється свідомий вплив людини на властиві йому психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувати їх діяльність, власну поведінку з метою підтримки характеру їх протікання. Особливостями професійної діяльності пожежних-рятувальників є виконання професійного завдання у невизначених умовах пов'язаних із небезпекою. Тому володіння саморегуляції в структурі професійної діяльності працівників служби цивільного захисту є важливим чинником збереження професійного здоров'я та професійної стабільності.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург: Сентябрь, 2001. 259 с.
3. Молчанова Л. Н., Кузнецова А. А. Саморегуляция состояния психического выгорания пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2016. № 2(37). URL: <http://mprj.ru>.

Веровець Софія Володимирівна,
курсант 202 групи навчально-наукового
інституту № 2 Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник: викладач кафедри
юридичної психології Національної
академії внутрішніх справ **Христюк О. С.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Кардинальні зміни в життєдіяльності суспільства, викликані пандемією COVID-19 та необхідністю вжиття серйозних обмежень з метою попередження розповсюдження захворюваності серед населення, диктують необхідність перегляду системи забезпечення