

на тлі значних фізичних навантажень і психічних напружень. У зв'язку з цим активна рухова діяльність у процесі навчання пов'язана з можливістю отримання курсантами важких тілесних, психічних і функціональних ушкоджень, що потребує постійної уваги керівників занять до питання профілактики травматичних ушкоджень.

Особиста безпека та безпека товаришів по службі – це головна мета для того, щоб повернутися після служби додому живим та неушкодженим. Для досягнення цієї мети слід тренуватися, перемагати в збройних сутичках, застосовуючи ту техніку, яка є дієвою, а не ту, що вважається популярною чи відомою.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Положення про організацію професійної підготовки персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України : Наказ Державної пенітенціарної служби України від 23 верес. 2008 року № 248.

2. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. /Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. – К. : НАВС, 2003. – 338 с.

3. Техніка фізичного впливу на правопорушника в Національній жандармерії Франції : посіб. / за заг. ред. Б. І. Пилипіва. – К. : ГУВВ МВС України, 2007. – 50 с.

Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук,
завідувач кафедри пенітенціарної
педагогіки та психології Інституту
кримінально-виконавчої служби

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проаналізовано чинники, причини та особливості вияву деструктивних емоційних станів і поведінки у працівників пенітенціарної служби. Розроблено програму професійно-психологічної підготовки до саморегуляції в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

Ключові слова: професійно-психологічна підготовка; професійно-психологічна підготовленість; деструктивний емоційний стан; емоційно-вольова стійкість; психологічна саморегуляція; емоційно-вольова саморегуляція.

Анализируются факторы, причины и особенности проявления деструктивных эмоциональных состояний у работников пенитенциарной службы. Разработана программа профессионально-психологической подготовки к саморегуляции в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-психологическая подготовка; профессионально-психологическая подготовленность; деструктивное эмоциональное состояние; эмоционально-волевая устойчивость, психологическая саморегуляция; эмоционально-волевая саморегуляция.

The factors, causes and features of the manifestation of destructive emotional states in penitentiary officers. A program of professional and psychological preparation for self-regulation in extreme situations of operational performance.

Key words: vocational training pihologicheskaya; professional psychological preparedness; destructive emotional state; emotional and volitional stability; psychological self-regulation; self-regulation of emotional-volitional.

В умовах підвищеного ризику та екстремального характеру несення служби в органах і установах Державної пенітенціарної служби (ДПтС) України, виникнення деструктивних психологічних станів та їх динаміка залежать від багатьох чинників, зокрема інтенсивності, раптовості та тривалості впливу сильних подразників, психологічної підготовленості (або непередготовленості) до оперативно-службової діяльності, сформованості вміння нейтралізувати деструктивні стани, діяти успішно й ефективно під час виконання службових завдань.

Як показує пенітенціарна практика, деструктивні психологічні стани, пережиті працівниками Державної пенітенціарної служби (ДПтС) України в умовах загрози поранення, тілесного ушкодження, не тільки знижують успішність виконання оперативно-службових завдань, а й мають негативні психологічні наслідки, що впливають на подальшу службову діяльність. У зв'язку з цим актуальності набуває розроблення програми професійно-психологічної підготовки як складової службової підготовки особового складу ДПтС України до надійних і безпечних дій в екстремальних ситуаціях, що передбачає розвиток саморегуляції, попередження негативних наслідків деструктивних емоційних станів, мінімізацію посттравматичних стресових порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій (В. М. Мельников, А. В. Піщелко, А. М. Столяренко, В. М. Смирнов) показав, що в процесі професійно-психологічної підготовки працівників спеціальних підрозділів мають бути сформовані такі знання, вміння та навички: а) оцінювання вербальних і поведінкових ознак правопорушників; б) розв'язання конфліктів; в) “зниження напруження” при масових заворушеннях у місцях позбавлення волі; г) оволодіння вербальними видами впливу працівників на озброєних злочинців; г) дотримання правил особистої безпеки працівників і безпеки функціональних груп; е) забезпечення безпеки громадян; д) взаєморозуміння, взаємодія і підтримка, надання допомоги членам цих груп; ж) регуляція психічних станів працівників і функціональних груп під час проведення спеціальних операцій. Деякі з цих знань і умінь, безумовно, сприяють зниженню рівня психологічної напруженості працівників, ефективності оперативно-службової діяльності та особистій безпеці в екстремальних ситуаціях. Так, В. Н. Смирнов, поряд з традиційними методами професійно-психологічної підготовки (лекційні,

семінарські та практичні заняття, тренінг, гра), пропонує нетрадиційні психотехнічні вправи, розроблені на основі методик чань-дзен-буддизму: “Спостереження за диханням”, “Конфлікт без емоцій”, “Реакція”, “Загальна розповідь”, “Уявна перемога”, “Уявна дія”.

Особливу значущість дослідники приділяють створенню оптимальних умов професійно-психологічної підготовки працівників до дій в екстремальних і типових ситуаціях діяльності, зокрема усвідомленому застосуванню різних форм і методів психологічного захисту під час виконання завдань оперативно-службової діяльності.

Однак у наукових працях недостатньо уваги приділяється розгляду проблеми взаємозв'язку між виявами деструктивних психічних станів і зниженням ефективності оперативно-службової діяльності, особистісної та професійної безпеки працівників пенітенціарної служби. Тим самим, переживання гострих і хронічних емоційних станів працівниками пенітенціарної служби призводить, з одного боку, до стресового стану, з другого, до зменшення ефективності оперативно-службової діяльності, її надійності та продуктивності, а також зниження оперативності виконання завдань, погіршення якості проведених оперативно-розшукових заходів. Разом із тим деструктивні психічні стани є причиною порушень законності та дисципліни і передумовою можливої професійної деформації особистості.

Таким чином проблема професійно-психологічної підготовки працівників ДПтС України до саморегуляції емоційних станів в умовах оперативно-службової діяльності залишається недостатньо вивченою дослідниками в галузі пенітенціарної теорії та практики. Про це свідчить відсутність в діяльності психологів відділів соціально-виховної та психологічної служби, необхідного психологічного інструментарію, програм спеціального навчання психологічній саморегуляції, первинної та подальшої профілактики деструктивних емоційних станів.

У зв'язку з цим набуває актуальності проблема розроблення програми професійно-психологічної підготовки пенітенціаріїв до саморегуляції на основі досліджень деструктивних емоційних станів працівників пенітенціарної служби, які виникають в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності. Потреба у створенні цих програм зумовлена існуванням взаємозв'язку між особливостями психологічного стану та ефективністю дій пенітенціарних працівників у небезпечних умовах під час виконання службових завдань.

Мета статті – розробити програму професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби до саморегуляції в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності.

Насамперед зазначимо, що успішність професійно-психологічної підготовки та профілактики деструктивних емоційних станів серед особового складу ДПтС України пов'язані з такими їх особистісно-професійними характеристиками, як: а) ставлення працівника до служби; б) відповідність його особистісних характеристик змісту діяльності; в) специфіка професійного

спілкування; г) число подразників, що спричиняють ризик, вимагають підвищеної обережності й безпечних дій; д) частота службових дій, пов'язаних з необхідністю прийняття самостійних рішень у складній мінливій оперативній обстановці.

Детермінантами деструктивних емоційних станів виступають різні негативні емоціогенні чинники, що впливають на працівників під час виконання службових обов'язків у небезпечних (екстремальних, стресових) ситуаціях оперативно-службової діяльності. Серед них найчастіше у працівників пенітенціарної служби трапляються такі деструктивні стани, як дистрес, тривога, страх, фрустрація, афект, індивідуальна паніка, мало контрольована агресія. У цьому контексті особливого значення набуває чинник “небезпека для життя і здоров'я”.

При цьому досить вираженою є динаміка переживань, що характеризується переходами від одного емоційного стану до іншого – від негативного до позитивного або від одного негативного до іншого негативного, від домінування стеничності або астеничності емоцій до їх ослаблення. Такі зміни в емоційній сфері працівників пенітенціарної служби впливають на успіх або уразливість професійних дій.

Серед причин виникнення деструктивних емоційних станів, що зумовлюють їх динаміку, варто назвати психологічну невідповідність працівників пенітенціарної служби до дій в екстремальних ситуаціях (екстремальна невідповідність) та особливості їх емоційної сфери, що виражаються у схильності до типологічних негативних переживань у разі вияву емоціогенних чинників.

До типових характеристик особистості, що зумовлюють емоційну поведінку працівників і вияв деструктивного психічного стану в небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях, належить 15 основних ознак: чутливий до загрози, тривожний, збуджений; схвильований, незадоволений, заклопотаний, агресивний; незахищений; гостро реагуючий на небезпеку, боязкий, імпульсивний, переляканий, злий; жорстокий; неспокійний.

Крім того, психологами виявлено вісім емоційних особистісних якостей, які виступають віктимогенними чинниками і передумовами вияву деструктивних емоційних станів у працівників пенітенціарної служби: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, неврівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність. Деструктивними емоційними станами, які володіють віктимогенним потенціалом, є дистресовий, агресивний і стан страху.

Значний віктимний потенціал деструктивних емоційних станів підтверджує необхідність в ініціюванні організації заходів у процесі професійно-психологічної підготовки особового складу органів та установ ДПтС України, спрямованих на формування умінь саморегуляції емоційних станів у небезпечних ситуаціях, розвиток емоційно-вольової стійкості до впливу деструктивних психологічних станів на поведінку і діяльність пенітенціарних працівників.

Психологами встановлена прямо пропорційна залежність між профілактикою несприятливих емоційних станів і можливістю успішного розв'язання проблем ефективності оперативно-службової діяльності. Тому для ефективного виконання службових завдань працівник пенітенціарної служби повинен мати певний обсяг знань про природу деструктивних емоційних станів, несприятливі чинники оперативно-службової діяльності та психологічні травми, вміння регулювати власні емоційні стани.

Викладене вище дає змогу акцентувати на значущості професійно-психологічної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях для досягнення ефективності оперативно-службової діяльності. Провідним напрямом у цьому процесі є підготовка працівників пенітенціарної служби до саморегуляції в небезпечних умовах.

Розкриваючи сутність професійно-психологічної підготовки працівників ДПтС України, слід конкретизувати це поняття як спеціально організований, цілеспрямований процес формування у працівників пенітенціарної служби особистісно-професійних якостей і розвиток психологічних станів, необхідних для успішного, виконання оперативно-службових завдань та досягнення ефективності професійної діяльності.

Мета професійно-психологічної підготовки працівників органів та установ ДПтС України – формування у них готовності діяти професійно грамотно, чітко, з високою працездатністю в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності.

Завдання професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби полягають у тому, щоб підвищити у них емоційно-вольову стійкість до дії стрес-чинників, розвинути психологічні якості та вміння, що сприяють ефективному виконанню професійних дій у складних і небезпечних умовах оперативно-службової діяльності.

Специфіка професійно-психологічної підготовки зумовлена особливостями оперативно-службової діяльності працівників ДПтС України, які виражаються у вимогах до особистісних і професійних якостей працівників пенітенціарної служби – емоційно-вольової стійкості, здатності до саморегуляції, психологічній надійності під час впливу стресових чинників.

Відповідно до цього зміст професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби має характеризуватися чітко вираженою професійною спрямованістю на:

формування психологічної готовності до боротьби зі злочинністю, що передбачає формування професійної спрямованості працівників, розвиток у них стійких інтересів до професійної діяльності, нетерпимості до правопорушень, звички виконання правових норм, загостреного почуття справедливості та законності;

розвиток психологічної зорієнтованості в різних аспектах оперативно-службової діяльності, що включає ознайомлення працівників з основами психології, знання психологічних особливостей правопорушників і злочинних груп, а також оперативно-розшукових дій;

Розділ III. Психологія–педагогіка

удосконалення умінь застосовувати психологічні прийоми впливу в складних, конфліктних ситуаціях спілкування з правопорушниками, навчання способам розв'язання конфліктів, оволодіння навичками використання тактичних прийомів поведінки в конфліктній ситуації в оперативних цілях;

формування психологічної стійкості, вміння володіти власним психічним станом у напружених ситуаціях оперативно-службової діяльності;

розвиток передбачення труднощів у виконанні оперативно-службових завдань, що сприяє точному виконанню професійних дій в умовах максимальних психологічних труднощів;

розвиток позитивних емоційно-вольових якостей особистостей (відповідальності, стійкості до невдач, стійкості до ризику, витримці), навчання прийомам саморегуляції і самоконтролю, оволодіння прийомами зняття нервового напруження, активізації внутрішніх ресурсів на виконання поставленого завдання;

формування вольової активності та навичок вольових дій, що спонукають на подолання труднощів і перешкод в оперативно-службовій діяльності;

підготовка до психічних перевантажень в роботі, зумовлених різними стрес-чинниками, що позначається на ефективності оперативно-службової діяльності і вимагає освоєння прийомів психорегулюючого тренування, які дають змогу відновити працездатність і зняти зайве психічне напруження.

Показником професійно-психологічної підготовленості працівника пенітенціарної служби виступає його професійно-психологічна компетентність, що містить сукупність психологічних характеристик працівника, котрі відповідають специфічним психологічним особливостям професійної діяльності працівника ДПтС України.

Структура професійно-психологічної підготовленості працівника пенітенціарної служби складається з чотирьох компонентів:

професійно-психологічної зорієнтованість і чутливість (прагнення, інтерес і здатність до розуміння психологічних аспектів ситуацій і людей, з якими він має справу, вміння розібратися в їх внутрішньому світі);

підготовленість у досягненні ефективності професійних дій і тактики, що виявляється в: а) розумінні психологічних умов оптимізації професійних дій та вмінні забезпечувати їх створення; б) використанні психологічних засобів реалізації професійних дій; в) застосуванні комплексу психологічних методів, використання яких сприяє підвищенню ефективності рішення оперативно-службових завдань;

професійна спостережливість і розвинена пам'ять працівника, що містить: а) вміння застосовувати психологічно обґрунтовані прийоми і правила для підвищення ефективності професійного спостереження; б) професійну уважність; в) натренованість органів почуттів і сприймань; г) натренованість в точному запам'ятовуванні, збереженні та правильному відтворенні інформації, значущої для виконання службових завдань;

психологічна стійкість, яка виражається у здатності до емоційно-вольової саморегуляції, готовності діяти спокійно і впевнено в психологічно складних,

емоційно напружених, небезпечних і відповідальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

Організація і проведення професійно-психологічної підготовки в установах ДПтС України передбачає розвиток у працівників професійно значущих якостей і умінь, з урахуванням диференціації працівників за критерієм успішності та стійкості під час виконання завдань професійної діяльності не тільки в екстремальних (небезпечних) для життя і здоров'я умовах несення служби, а й протягом усієї служби.

У зв'язку з цим доцільно розробити програми професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби до саморегуляції під час виконання професійних дій у небезпечних ситуаціях.

Мета програми – вдосконалення професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби до саморегуляції та оптимізації своїх емоційних станів в екстремальних ситуаціях.

Завдання програми: формування професійно-психологічної підготовленості до дій в екстремальних ситуаціях, оволодіння методами саморегуляції емоційного стану та поведінки, освоєння способів їх профілактики та реабілітації після виконання завдань оперативно-службової діяльності.

Для визначення способів реалізації поставленої мети і завдань програми слід, насамперед, конкретизувати поняття “емоційно-вольова стійкість” і “емоційно-вольова саморегуляція”.

У науковій літературі емоційно-вольова стійкість працівника тлумачиться як здатність зберігати в складних умовах стабільний психічний стан, сприятливий для успішної роботи. Ця якість особистості виявляється в:

відсутності у працівника психологічних реакцій, що знижують ефективність дій в екстремальних ситуаціях і породжують неточності, промахи, помилки;

натренованості в бездоганному виконанні професійних дій у психологічно складних умовах;

умінні зберігати професійну пильність, виявляти розумну настороженість і увагу до ризику, безпеки, несподіванок;

непіддатливості до психологічного тиску з боку третіх осіб, які намагаються впливати на законне ведення юридичних справ;

умінні вести напружену психологічну боротьбу з особами, які протидіють запобіганню, розкриттю та розслідуванню злочинів;

умінні володіти собою в психологічно напружених, конфліктних, провокуючих ситуаціях.

Для успішного виконання оперативно-службової діяльності у працівників органів ДПтС України необхідно сформувати почуття самовладання, здатність приймати оперативні рішення, здатність до саморегуляції поведінкою та емоціями. Завдяки саморегуляції можна активізувати або загальмувати психічні процеси, а також підвищити якість підготовки та ефективність дій. Наприклад, під час контакту з озброєним злочинцем у працівника пенітенціарної служби

може виникнути почуття страху, невпевненості і йому варто підняти свій бойовий дух, мобілізувати зусилля на виконання службових завдань.

Процес розвитку психічної саморегуляції передбачає систематичне тренування здатності впливати на власний психічний стан, поведінку та організм.

Психічна саморегуляція має дві цільові установки: з одного боку, створення максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з другого, полегшення переходу до відпочинку. При цьому слід розрізняти застосування простих психорегуляторних прийомів, знайдених самим працівником у результаті власного професійного і життєвого досвіду (“наївна” психорегуляція) та оволодіння науково обґрунтованими тренувальними методами – способами цілеспрямованого змінення автономних процесів, тобто таких, які не можуть довільно керуватися звичайними засобами. Бажаний ефект досягається тільки шляхом планомірно повторюваного тренування.

Розвиток психічної саморегуляції з допомогою емоційно-вольового тренування спирається на загальний принцип функціонування організму: постійний зворотний зв'язок, реаферентну сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано і створювати основу, на якій створюється зміст програм тренування емоційно-вольової саморегуляції (тренування почуття внутрішньої розкутості, різкості, напруження, розслаблення).

Емоційно-вольова саморегуляція – це система прийомів самовпливу, яка застосовується для підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях професійної діяльності. Сутність емоційно-вольової саморегуляції полягає у розвитку здатності до самостійного впливу на власні регулюючі психологічні та нервові механізми з допомогою вправ і прийомів.

Емоційно-вольова саморегуляція вдосконалює такі психологічні якості, як самовладання, впевненість у своїх силах, уважність, інтелектуальна активність, розвиває навички запам'ятовування. Водночас емоційно-вольова саморегуляція сприяє запобіганню розумової та фізичної перевтоми, зміцненню нервової системи і підвищенню стійкості психіки до негативних впливів, збільшенню працездатності працівника.

Отже, емоційно-вольова саморегуляція працівників пенітенціарної служби забезпечує розвиток у них особливих психічних станів, сприятливих для оптимального використання працівником своїх внутрішніх можливостей, розкриття його потенціалу, актуалізації особистісних і професійних якостей, необхідних для виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях.

У психофізіологічному аспекті емоційно-вольова саморегуляція досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, у результаті чого активізується інтегрована діяльність організму, яка концентровано і раціонально спрямовує всі його можливості на виконання конкретних завдань, наприклад у протиборстві з злочинцями.

Процес емоційно-вольової саморегуляції ґрунтується на трьох основних принципах:

релаксації, який полягає у визволенні тіла і психіки від значного напруження та розслаблення м'язів, оскільки тілесним виразом негативних емоцій є м'язове напруження (спотворене обличчя, стиснене дихання, нервові тремтіння, заціпеніння або метушливість);

візуалізації – створення внутрішнього образу, активізація уяви з допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів і їх комбінацій для ефективного використання своїх внутрішніх ресурсів, актуалізації психічних процесів;

самонавіювання – активна установка, що дає змогу особі виразити образи, які відбиваються в її свідомості внутрішнім відлунням, словами: “Я можу це зробити”.

Мета пропонованої програми – вдосконалення професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби до саморегуляції та оптимізації своїх емоційних станів, формування психологічної готовності до професійних дій в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності.

Структура програми включає три модулі: модуль I – теоретична підготовка; модуль II – практична підготовка; модуль III – психотехнічна підготовка, що передбачає оволодіння психотехнікою саморегуляції деструктивних емоційних станів на основі проведення тренінгу.

Тематичний план курсу “Професійно-психологічна підготовка”

Модулі	№ теми	Назва теми	Кількість годин
I. Теоретична підготовка	1	Поняття, динаміка і класифікація емоційних станів працівників пенітенціарної служби	2
	2	Психологічна характеристика деструктивних емоційних станів працівників пенітенціарної служби в екстремальних ситуаціях службової діяльності	2
	3	Психодіагностика і методи саморегуляції деструктивних емоційних станів працівниками пенітенціарної служби	2
		Усього:	6
II. Практична підготовка	4	Психотехнічні прийоми самодіагностики, релаксації та зняття напруження пенітенціаріїв	2
	5	Тактика надання допомоги напарникові в знятті негативних емоційних станів під час спільного виконання службових завдань	2
	6	Прийоми зняття посттравматичних емоційних переживань у працівників пенітенціарної служби	2
		Усього:	6

Розділ III. Психологія–педагогіка

Модулі	№ теми	Назва теми	Кількість годин
III. Психотехнічна підготовка		Психотехніка контролю та регуляції деструктивних емоційних станів у працівників пенітенціарної служби	2
	7	Психотехніка антистресової поведінки пенітенціарія	2
	8	Психотехніка подолання працівниками пенітенціарної служби страху в екстремальних ситуаціях діяльності	2
	9	Паніка та її подолання працівниками пенітенціарної служби	2
	10	Самоконтроль працівником пенітенціарної служби фрустраційних реакцій	2
	11	Прийоми зниження агресивних станів у працівників пенітенціарної служби	2
	12	Прийоми профілактики та подолання афективних станів у працівників ДПтС України	2
		Усього:	14
		РАЗОМ:	20

Для тренувань з оволодіння вміннями саморегуляції можуть бути рекомендовані такі види професійно-психологічного тренінгу працівників пенітенціарної служби:

тренінг пізнавальних якостей, спрямований на розвиток спостережливості й нагромадження досвіду професійних сприймань, тренування розвитку професійної чутливості;

комунікативний тренінг, який передбачає оволодіння навичками встановлення психологічного контакту і довірчих відносин, справляння психологічного впливу на осіб, які становлять оперативний інтерес;

рольовий тренінг, який містить розвиток навичок рольової поведінки та здатності до імпровізації з допомогою рольової гімнастики;

психорегулюючі тренування (у тому числі аутогенне тренування), що дають змогу регулювати емоційні стани особистості, знімати зайве напруження, створювати певний позитивний настрій у діяльності працівника;

психотехнічні ігри, що передбачають виконання певних ролей і дій у професійних ситуаціях.

Складність завдань, змісту і способів здійснення професійно-психологічного тренінгу висуває високі вимоги до організації та методики його проведення.

Так, проводячи професійно-психологічний тренінг, необхідно керуватися певними принципами його організації:

наукова обґрунтованість і доцільність тренінгу;

професійна спрямованість тренінгу;

систематичність і послідовність в його проведенні;

свідомість й активність слухачів;

доступність підготовки.

Практична реалізація програми здійснюється завдяки використанню методів саморегуляції, застосування яких спрямовано на створення оптимальних психологічних умов для успішного виконання службових дій працівником пенітенціарної служби. При цьому слід досягти:

закріплення позитивної установки щодо себе (“Я справлюся”), підвищення почуття впевненості у собі;

гармонізації та активації емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях, пов’язаних з ризиком, почуттям страху, дефіцитом часу на здійснення професійних дій);

підвищення зосередженості під час підготовки до виконання оперативно-службових дій (слідчої, оперативно-розшукової, профілактичної);

прискорення переходу до відпочинку після значних службових навантажень.

До психологічних умов організації професійно-психологічного тренінгу слід також віднести виявлення індивідуально-психологічних особливостей працівників пенітенціарної служби, сприяння розкриттю їх внутрішніх ресурсів, володіння необхідними професійно значущими якостями. Це надасть можливість правильно визначати форми і методи підготовки, концентрувати свої зусилля в потрібному напрямі.

Для тренувань, спрямованих на оволодіння вміннями емоційно-вольової саморегуляції, можуть бути рекомендовані наведені нижче методи психологічної роботи.

Психологічне моделювання умов і труднощів оперативно-службової діяльності – це комплекс способів, прийомів і засобів, котрі сприяють створенню зовнішніх і внутрішніх (психологічних) умов, наближених до реальних умов оперативно-службової діяльності.

Метод використання прийомів логіки, що передбачає аналіз екстремальної ситуації, самопереконавання в нераціональності наявного деструктивного психічного стану, неадекватного нервового напруження, доцільності іншого стилю діяльності та поведінки. Психічний захист у цьому разі ґрунтується на самопереконаванні в тому, що навіть з складних положень, в які потрапляє пенітенціарій, можна зробити певні психологічні висновки. Слід проаналізувати, що сталося, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для професійної діяльності.

Метод самопереконавання у вигляді таких висловлювань: “Я найдосвідченіший”, “Я все можу”, “Я можу розкрити будь-який злочин”. Схожі самопереконавання використовуються як стимул у подоланні психологічно напружених ситуаціях, що виникають у пенітенціарній практиці.

Метод самонаказу типу: “Треба!”, “Сміливіше!”, “Терпи!”, “Працюй!”. При використанні самонаказів слід установити взаємозв’язок між внутрішньою промовою та дією, яка додає працівнику внутрішньої сили, сприяє мобілізації зусиль, виступає “пусковим” стимулом. Доцільно поєднувати самонакази з

формулами самопереконання. Наприклад: “Я нічого не боюся! Вперед!” або “Я впораюся з цією роботою! Сміливіше!”.

Використання образів – ігровий метод, який передбачає перевтілення працівника пенітенціарної служби в образ героя літературного твору або кіно. Уміння подумки уявити собі образ для наслідування, увійти в певну роль допомагає знайти свій стиль поведінки і не лише регулювати свій стан, а й, якщо потрібно, чинити психологічний тиск на злочинця.

Метод цілеспрямованого уявлення ситуацій, застосування якого спрямовано на формування вміння налаштуватися або зняти нервові напруження з допомогою уяви та уявлень. Під час налаштування на виконання певної професійної дії працівнику ДПтС України рекомендується згадати емоційні сцени, ситуації, пов’язані з успішним розкриттям злочину, затриманням злочинця, героїчними вчинками тощо.

Метод відволікання передбачає досягнення певного стану тоді, коли застосування активних методів саморегуляції є недоцільним. Нерідко це буває пов’язано з вираженим стомленням, почуттям спустошення, розпачу. У таких випадках зняти психічне напруження можна з допомогою різних засобів відволікання (цікава книга, фільм, музика, природний пейзаж).

Свідоме управління м’язовим тонусом – метод саморегуляції емоційного стану, покликаний нівелювати психічну напруженість, м’язову скутість, підвищує здатність службовця до успішної реалізації своїх можливостей.

Метод дихальної саморегуляції психічного стану використовується в ситуаціях, коли необхідно швидко “взяти себе в руки”, заспокоїтися або, навпаки, підняти свій тонус. Цей метод складається з таких прийомів: заспокійливий ритм дихання, на рахунок, затримка дихання.

Перевірка рівня професійно-психологічної підготовленості працівника пенітенціарної служби здійснюється з допомогою методів психологічного аналізу і виконання практичних завдань.

Застосування пропонованого комплексу методів професійно-психологічного тренінгу дає змогу ефективно формувати у пенітенціаріїв особистісно-професійні якості, уміння та навички, необхідні для виконання службових завдань оперативно-службової діяльності. Використання методів саморегуляції посилює стимулюючу та орієнтуючу регуляцію, що включає збільшення позитивних і виключення негативних установок працівника до себе, власних можливостей, очікуваних професійних результатів. Створення оптимістичного професійного настрою, здійснення психічного самонавіювання та саморегуляції сприяє подоланню страху, монотонності, антипатії (наприклад, до злочинців).

Вибираючи методи саморегуляції, слід урахувати індивідуальні особливості працівника пенітенціарної служби та різноаспектну спрямованість цих методів: в одному випадку вони допоможуть зняти нервові напруження, розслабитися, відновити працездатність, в іншому – сприятимуть мобілізації, входженню в особливий психічний стан, адекватний умовам оперативно-службової діяльності.

У цілому курс розрахований на шість днів професійно-психологічної підготовки працівників ДПтС України. Заняття проводяться щодня по чотири години.

Аналіз результатів практичної реалізації запропонованої програми передбачає проведення вхідного та вихідного контролю досягнень слухачів, який містить: 1) заповнення анкети; 2) тестовий контроль знань; 3) співбесіду за підготовленими питаннями.

Під час комплектації навчальної групи варто враховувати результати вхідного контролю знань, досягати однорідності її складу, тобто включати в неї представників однієї служби та спеціальності.

Після закінчення занять слід здійснити порівняльний аналіз результатів вхідного і вихідного контролю знань і умінь слухачів, виявити їх динаміку.

Отримані результати психологічних досягнень працівників після реалізації програми професійно-психологічної підготовки співвідносяться з особливостями особистості працівника пенітенціарної служби, його рівнем загальної професійної підготовки, соціальним оточенням, в якому він перебуває, а також ефективністю засвоєння ним відповідних знань і умінь.

Критеріями ефективності впливу програми професійно-психологічної підготовки на особистість працівника пенітенціарної служби виступають:

надійність його дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях;

суб'єктивна впевненість у своїх силах;

уміння регулювати свої емоційні стани;

результати тестування з використанням психодіагностичних методик, що показують ступінь розвитку сприятливих емоційних станів, тривожності та емоційно-вольової стійкості.

Позитивні результати практичної реалізації програми мають виявитися в підвищенні ефективності діяльності працівників пенітенціарної служби в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

На підставі викладеного вище слід зазначити, що запропонована програма професійно-психологічної підготовки працівників пенітенціарної служби має практичну значимість для формування у них психологічної підготовленості до саморегуляції емоційних станів і поведінки в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, розвитку емоційно-вольової стійкості, самовладання та почуття впевненості у своїх силах під час виконання службових завдань в умовах небезпечних для здоров'я та життя.

Список використаних джерел

1. Ефремова Д. Н. Психологические особенности совладающего поведения при деструктивных эмоциональных состояниях : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. псих. наук : 19.00.01 / Д. Н. Ефремова. – М. : Современная гуманитарная академия, 2012. – 28 с.

2. Кокун О. М. Сучасні тенденції психофізичного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику / О. М. Кокун // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – Вип. 3. – Ч. 1. – Х. : УЦЗУ, 2007. – С. 245 – 251.