

Таким чином, аналізуючи отримані результати ми бачимо що курсанти першого курсу у розумінні специфіки майбутньої професії правоохоронця більше ніж курсанти другого курсу демонструють власну необізнаність. Для курсантів другого курсу характерним є усвідомлення можливості виникнення труднощів у професійній діяльності та необхідності самовдосконалення та саморозвитку у їх подоланні.

Шелег Л.С.,
практичний психолог Психологічного
центру ЛСК

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

Як засвідчує наш практичний досвід, ефективними методами корекції психосоматичних розладів є рефлексотерапія та тілесно-орієнтована психотерапія.

Рефлексотерапія – вплив на біологічно активні точки тіла. Ефективність такого комплексу проявляється в зміні психоемоційного стану, внаслідок чого підвищуються адаптивні можливості організму. Під впливом рефлексотерапії організм переходить на енергетично більш вигідні шляхи підтримки сталості внутрішнього середовища. Спостерігається поліпшення загального стану, підвищення працездатності, зниження втоми, зменшується кількість простудних захворювань.

Розрізняють дві специфічних області застосування рефлексотерапії: 1) рефлексопрофілактика і реабілітація втоми і перевтоми – використовується як засіб відновлення спеціальної і загальної працездатності; 2) рефлексопрофілактика професійного стресу шляхом підвищення адаптивних можливостей організму.

Рефлексотерапія відіграє важливу роль, оскільки дозволяє впливати на глибинні рівні психофізіологічної організації людини. Психічна травматизація відбувається тоді, коли стресогенна подія впливає саме на ці глибинні психічні структури. Через пережиту екстремальну ситуацію може втратитися базове почуття захищеності і довіри до навколишнього світу, основа якого закладається в дитинстві – багато в чому завдяки тілесному контакту з дорослими. Тому тілесний контакт може «повернути» людину до досвіду дитячого років і допомогти відновити глибинне відчуття надійності, стабільності і підтримки. У такий спосіб переборюється емоційна відчуженість, зростає здатність до емоційно-близьких відносин з іншими людьми.

Доцільно також навчити особовий склад деяким прийомам масажу й активно заохочувати його повсякденне застосування в підрозділі. При участі психолога чи навченого інструктора можливе також використання декількох вправ групової тілесно-орієнтованої психотерапії. Найбільш ефективним буває комплексний вплив, коли після фізичних вправ виконується масаж, потім проводиться сеанс довільного розслаблення, а потім – тілесно-орієнтована психотерапія.

Оволодіння основними навичками масажу корисне для будь-якої людини і може бути рекомендоване для всього особового складу практичних підрозділів. Це важливо не тільки тому, що масаж впливає на організм і допомагає процесам релаксації. Тілесний контакт між людьми сприяє формуванню емпатії, почуттю емоційної спільності, подоланню відчуженості, самотності в спілкуванні. Якщо масаж стане повсякденною практикою, працівникам буде легше розуміти один одного, ділитися своїми переживаннями, вони будуть відчувати значну емоційну підтримку.

Після напруженого, насиченого інтенсивними емоціями робочого дня рекомендується проводити загальний масаж кінцівок і спини, особливу увагу приділяючи паравертебральній (хребцевій) області. Рухи при масажі здійснюються по ходу току крові у напрямі до найближчих лімфатичних вузлів. Наприклад, руки масажуються від кінчиків пальців до ліктьового суглоба, від ліктьового суглоба до пахової западини, де розташовані лімфатичні вузли (їх масажувати не можна!). Такі ж вузли знаходяться в підколінній ямці, в області паху. Ноги масажуються від пальців до колінного суглоба (до підколінних вузлів), від колінного суглоба до пахових вузлів. Колінний суглоб можна масажувати після масажу стегна і гомілки. Грудну клітку масажують від грудини в сторони – до пахових западин; спину – від хребта в сторони; попереk і крижову область – нагору й у сторони, до пахових вузлів; шию – від межі волосяного покриву вниз, до спини, ключиць і пахових западин. Під час масажу все тіло потрібно максимально розслабити.

Ми з обережністю ставимося до можливостей нейролінгвістичного програмування (НЛП) для оптимізації функціонального стану організму, хоча в літературі зустрічається, навіть, думка, про використання класичного гіпнозу для моделювання стану підвищеної психічної готовності до дії, з реалізацією такого стану в постгіпнотичному періоді. По-перше, технологія НЛП потребує поглибленої підготовки, якої практичні психологи системи МВС України не отримують. По-друге, такий транс є зміненим станом свідомості особливої природи, і ми не маємо доказів, що його переживання адекватні професійним ситуаціям. По-третє, проведені дослідження свідчать про досить низький рівень

навіюваності працівників міліції, отже – вони з пересторогою будуть сприймати саму процедуру. І, нарешті, механізми впливу при застосуванні НЛП дотепер до кінця не вивчені, тому його застосування навіть при індивідуальній роботі може викликати непередбачені наслідки.

Перераховані методи бажано доповнювати психологічним впливом у процесі психологічного тренінгу.

Специфічними рисами тренінгів, що застосовуються для корекції психосоматичних розладів працівників міліції, є:

спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога надходить не тільки від тренера, але й від самих учасників;

наявність більш-менш постійної групи (від 7 до 10 осіб), що періодично збирається на зустрічі;

акцент на взаєминах між учасниками групи, що розвиваються й аналізуються в ситуації «тут і тепер»;

атмосфера свободи спілкування між учасниками та клімат психологічної безпеки.

поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я;

розвиток самосвідомості учасників для корекції чи попередження емоційних порушень на основі внутрішніх і поведінкових змін;

сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності, відчуттю комфорту.

Шелепова М.А.,

кандидат педагогических наук, начальник кафедры кадрового, морально-психологического и информационного обеспечения деятельности ОВД;

Петрова А.С.,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры кадрового, морально-психологического и информационного обеспечения деятельности ОВД. Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

**ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

На современном этапе развития России, как никогда раньше велика роль духовности и патриотизма. Невозможно создать гражданское общество обновленной России без воспитания у молодежи чувства долга,