

Савела Є. А.,
здобувач освітнього ступеня «магістр»,
Дніпропетровський університет внутрішніх справ,
м. Дніпро

Науковий керівник:
Недря К. М.,
кандидат історичних наук, доцент,
завідувач кафедри гуманітарних дисциплін та
психології поліцейської діяльності,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро

АУТОТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ (САМОНАВІЮВАННЯ) ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ (ПОЛІЦІЇ)

Сучасна підготовка висококваліфікованих працівників правоохоронних органів, зокрема працівників поліції, представляє собою комплексний багаторічний і багатоетапний процес, в ході якого важливо враховувати загальні закономірності пристосування правоохоронців до стресових та екстремальних навантажень та випробувань, особливості здійснення професійної підготовки згідно до структури та динаміки фізичних і психічних явищ, морфологічних і психічних особливостей правоохоронців, врахування своєрідного співвідношення характеристик психічного та фізичного станів працівників поліції.

Аутогенне тренування (його також називають аутотренінгом) базується на самонавіюванні. Освоївши аутогенне тренування, людина немов «народжується заново»: як правило, в результаті аутотренінгу у неї підвищується самооцінка, поведінка стає більш впевненою, він стає набагато толерантніша до оточуючих людей.

Аутогенне тренування була запропонована німецьким психіатром Йоганном Шульцем в 1932 році, хоча деякі його елементи (наприклад, гіпноз) використовувалися раніше [4].

З кожним днем аутогенне тренування набуває все більшого поширення. Найчастіше ним стали займатися люди розумової праці, так як аутогенне тренування дозволяє в короткі терміни максимально поліпшити працездатність і відпочити, підвищити продуктивність праці.

У наш час аутогенне тренування використовується для нівелювання втоми та профілактики професійно обумовлених захворювань, покращення психологічної атмосфери при виконанні посадових обов'язків, для зниження відчуття страху й тривожності, для підвищення працездатності працівників, для оптимізації процесу підготовки до виконання службових обов'язків, при одночасній реалізації оздоровчого ефекту, для прискорення оволодінням новими навиками [2].

Аутогенне тренування забезпечує вплив на мимовільні функції організму за допомогою використання уявлень, з якими раніше в індивіда були пов'язані ті чи інші психоемоційні стани. Встановлено, що всі людські емоції проявляються у певній зміні діяльності внутрішніх органів, м'язового тону. Слід зазначити, що

розслаблення м'язів завжди є маркером позитивних емоцій, стану спокою, радості, глибокої урівноваженості [5].

Грунтовне м'язове розслаблення здатне знизити або навіть зняти накопичені негативні емоції і разом з ними відбуваються зміни у внутрішніх органах, які їх можуть погіршувати свою роботу. Постійна нестача вільного часу, стресова та напружена відповідальна робота, відсутність узгодженого ритму в діяльності, важливість стримувати будь-який прояв негативних емоцій або агресивності створюють у представника правоохоронних органів передумови до дистрофії навички довільної релаксації, а також до появи стійкого постійного напруження м'язів. Наукові дослідження показують, що у працівників правоохоронних органів навичка довільного розслаблення перебуває на низькому рівні, у результаті чого часто проявляються фобічні розлади, тривога, гнів, негативізм та інші негативні емоції. Це перешкоджає переживанню почуття спокою, радості та задоволеності [1].

Аутогенне тренування передбачає м'язове розслаблення й спокійне самонавіювання. За допомогою спеціально розроблених вправ досягається певний стан розслаблення – повна релаксація. У такому стані стає цілком можливою самоврегулювання тих негативних емоцій працівників поліції, що у звичайних умовах служби не піддаються свідомому управлінню [3]. Натомість, у стані фізичного та психічного розслаблення завдяки самонавіюванню можна створити установки та атитюдиди, що покращать рівень переживання позитивних емоцій працівника поліції. Цінність та важливість аутогенного тренування полягає також у тому, що воно забезпечує зменшення емоційної напруги, що є особливо важливим у стресових ситуаціях [4].

Впровадження аутотренінгових методів в систему підготовки співробітників правоохоронних органів являє собою закономірний процес вдосконалення всієї правоохоронної діяльності. Аутотренінгові методи в системі професійної підготовки представляють собою сполучну ланку між теорією і практикою діяльності правоохоронних органів, в зв'язку з чим необхідна науково обґрунтована система засобів і способів застосування комплексу аутотренінгових методик для розвитку та навчання їх співробітників.

Список використаних джерел

1. Бандурка О. М. Партнерські взаємовідносини між населенням і міліцією: підручник / О. М. Бандурка, В. О. Соколов, В. І. Московець. Харків: Нац. ун-т внутр. справ, 2003. 346 с.
2. Битяк Ю. П. Административное право Украины: учеб. для студ. вузов юрид спец. / Ю. П. Битяк, В. В. Богуцкий, В. Н. Гаращук. Харьков: «Право», 2003. 576 с.
3. Венедиктов В. С. Статус працівників органів внутрішніх справ України як державних службовців: наук-практ. Посібник / В. С. Венедиктов, М. І. Іншин. Харьков : Нац. ун-т внутр. справ, 2003. 91 с.
4. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Е. Н. Гогонов, Б. В. Мартыанов. Москва : «Академия», 2000. 288 с.
5. Денисюк С. Ф. Громадський контроль як гарантія законності у адміністративній діяльності правоохоронних органів України : монографія. Харків: «Золота миля», 2010. 368 с.