

Ірхін, Т. В. Нещерет, О. В. Шаповалов. – К : КНАВС, ДП “Друкарня МВС”, 2007. – 100 с.

3. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: [навчальний посібник] / Л. Й. Гуменюк, І. В. Сулятицький. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 248 с.

4. Ірхін Ю. Б. Психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів. [навчальний посібник] / Ю. Б. Ірхін. – К. : РВЦ КНУВС, ДП “Друкарня МВС”, 2007. – 108 с.

П’янківська Л.В., старший психолог відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Національної академії внутрішніх справ

МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦІЇ «КЛЮЧ» У ПРОФІЛАКТИЦІ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ПРАЦІВНИКІВ ОВС

Останнім часом все частіше у співробітників ОВС проявляються характерні ознаки «емоційного вигорання»: відчуття втоми, емоційне перенасичення контактами з колегами по роботі і суб’єктами професійної діяльності, цинічність, дратівливість, безсоння, емоційна відстороненість, зневажливе ставлення до своєї роботи, зниження мотивації до діяльності і т.п. Під «емоційним вигоранням» розуміють комплекс особливих психічних проблем, що виникають у людини у зв’язку з її професійною діяльністю.[2, с.3]

Велику роль у підвищенні життєвої активності людей відіграє психічна саморегуляція. Під психологічною саморегуляцією – розуміють дію людини на свою психіку для цілеспрямованої регуляції діяльності організму, його реакцій, процесів та станів. В даний час існує значна кількість прийомів

психічної саморегуляції (ППСР). Сучасні ППСР – аутогенне тренування (АТ), біологічний зворотний зв'язок, медитація, психом'язова релаксація, ідеомоторне і візуомоторне тренування.

Саморегуляція за своєю природою універсальна і може бути використана як корисний інструмент в будь-якій сфері життя і діяльності людини. Але особливо незамінною вона є тоді, коли до організму людини пред'являються підвищені вимоги. Разом з цим, слід зазначити, що високий рівень саморегуляції працівників ОВС підвищує їх стресостійкість та знижує ризик «емоційного вигорання».

В наш час набув популярності та є ефективним метод «Ключ» (офіційна назва «Керована саморегуляція»), який був розроблений лікарем Хасаєм Алієвим та затверджений Мінздравом СРСР в 1987 році. Він рекомендований для зниження стресу і втоми людини, яка працює, оптимізації процесів навчання і тренування, а також для психопрофілактики і лікування різних невротичних психосоматичних проявів. Разом з цим може бути дієвим у профілактиці синдрому «емоційного вигорання».

Метод «Ключ» заснований на науковому відкритті – ідеорефлекторних прийомів, які допомагають знімати стрес, страх, тривогу, головний біль тощо. Він підходить кожному, оперативний та не потребує спеціальних умов.

Протягом останніх десяти років цей метод використовували в Росії для підготовки підрозділів спеціального призначення і військових психологів, яких направляли в зони бойових дій, персоналу перед підйомом атомоходу «Курськ»; реабілітації постраждалих дітей і дорослих від терактів в Каспійську, Кизлярі, Єсентуках, Москві, Беслані; психологічній підготовці спортсменів до Олімпійських Ігор в Китаї; випробувачів Міжнародної космічної програми «Марс-500».

Слід зазначити, що цей метод зараз активно використовують у своїй практичній діяльності психологи Збройних сил та Національної гвардії України при роботі з

військовослужбовцями, що перебували у зоні проведення антитерористичної операції на сході країни.

Навички саморегуляції формуються в три стадії одна за одною протягом тридцяти хвилин, шляхом вибору дієвих прийомів за принципом: «Робити те, що виходить найкраще, ігноруючи те, що не виходить», тобто якщо один прийом не вийшов, рекомендується перейти до реалізації наступного. «Ключ» ефективний з першого прийому використання і навіть у тих у кого дані прийоми «не виходять».

Перебираючи прийоми із «Зірки саморегуляції» (розходження, сходження, левітація рук, політ, автоколювання тіла, рухи головою), працівник підбирає «Ключ до себе». Підібраний індивідуальний «ключовий» прийом – той, який виконувався найлегше працівник у майбутньому може використовувати його окремо, без виконання всієї процедури саморегуляції.

Виконання індивідуально підбраного прийому розслаблення супроводжується самовільним автоколюванням тіла, що є однією з контрольних ознак реакції розслаблення та хорошим методом тренування стійкості. Виходять із режиму саморегуляції за допомогою мобілізації.

Якщо ідеомоторні прийоми у працівника не виходять, це значить, що необхідно обов'язково використати додаткові загальні компоненти: фізичні вправи, самомасаж, вправу «Сканування». Якщо «зовсім не виходять» ідеомоторні прийоми, то необхідними є додаткові спеціальні компоненти: медична діагностика, психологічна консультація, психотерапевтична або мануальна корекція, релаксуючий масаж, акупунктурна рефлексотерапія тощо.

Після використання методики «Керованої саморегуляції» у більшості працівників виникають наступні стани: виражений стан спокою, легкості та впевненості в собі, зменшуються прояви дратівливості та тривожності, підвищується працездатність та врівноважується поведінка, покращується настрій та сон. У дні проведення сеансів спостерігаються: легке

засипання, рівний глибокий сон, відчуття легкості вранці після пробудження тощо.

Отже, метод «Ключ» Хасая Алієва є ефективним у профілактиці синдрому «емоційного вигорання» у працівників (у тому числі курсантів, слухачів) ОВС.

Список використаних джерел

1. Алиев Х. Свое лицо, или Формула счастья. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004 – 158 с. – (Исцеление души.)

2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

3. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: Навчально-методичний посібник / За ред. Г.П. Воробйова. – Львів: Академія сухопутних військ, 2012. – С.412-424.

Сердюк І.В., магістрант Національної академії внутрішніх справ

ДЕЯКІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОЛИВОСТІ КІБЕРЗЛОЧИННОСТІ

Сьогодні комп'ютерні і телекомунікаційні технології охоплюють практично усі сфери життя суспільства. Впровадження комп'ютерів у повсякденне життя одночасно облегшує і ускладнює його. Інформаційні технології, будучи одним із провідних факторів цивілізаційного прогресу, не лише формують нову сферу суспільних відносин, але й призводять до появи нових об'єктів злочинних посягань (комп'ютерів і комп'ютерних мереж). З'являється новий різновид злочинності – кіберзлочинність. Але, слід відмітити, що психологічні аспекти злочинності цього типу поки що не стали об'єктом ретельного дослідження вітчизняних науковців.

У сучасній юридичній науці ще немає чіткого визначення поняття кіберзлочинності, однак згідно до рекомендацій