

Також аналіз кореляцій показав наявність кореляційного зв'язку діагностичного критерію «тривожність» з діагностичним критерієм «щастя» з коефіцієнтом кореляції $-0,52$. Цей обернений кореляційний зв'язок означає, що чим вищий рівень вираження емоцій щастя, тим людина є менш тривожною.

Отже, для успішної життєдіяльності та діяльності особистості, зокрема і в особливих умовах значення і роль емоцій є надзвичайно великими і важливими. Позитивні емоції та врівноваженість прямо залежать від почуття щастя, здоров'я, а також від особистісної і соціальної ідентичності особистості себе як психічно і фізично здорового члена суспільства і держави.

Список використаних джерел:

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т.; гл. ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1982 – 1984. – Т.3: Проблемы развития психики / Л.С. Выготский; под ред. [и с послесл.] А.М. Матюшкина. – 1983. – 369 с.
2. Додонов Б.И. В мире эмоций. / Б.И. Додонов. – Киев: Политиздат, 1987. – 300 с.
3. Экман П. Психология эмоций / перев. с англ. У. Кузин. / Пол Экман. – СПб.: Питер, – 2010. – 336 с.
4. Колберт Д. Смертельные эмоции: пер. с англ. / Дон Колберт. – М.: Триада, – 2009. – 304 с.
5. Наугольник Л.Б. Психология стрессу. Курс лекцій / Л.Б. Наугольник – Львів: Ліга-Прес, – 2013. – 130 с.
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В.І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

Сисак В.І.

студент,

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ МНС УКРАЇНИ

Службова діяльність працівників пожежно-рятувальної служби пов'язана з високим рівнем фізичної та психоемоційної напруги, необхідністю реагування в обставинах дефіциту часу та вітальної загрози.

Діяльність працівників пожежно-рятувальної служби протікає нерідко в напружених, небезпечних для життя обставинах, пов'язаних із ризиком. Особливо важкі надзвичайні обставини, викликані явищами й факторами природного, техногенного або соціального характеру, які нерідко порушують нормальне життя населення, суспільну безпеку. Подібні ситуації, умови, обставини роблять на всіх, у тому числі й на працівниках пожежно-рятувальних служб сильний психологічний вплив, створюють складності в рішенні професійних завдань, позначаються на успішності дій, вимагають від персоналу психологічної стійкості, особливої підготовленості, вміння діяти за таких умов [5].

Виконання своїх професійних обов'язків працівниками пожежно-рятувальних служб пов'язано зі значними нервово-психічними навантаженнями. В умовах такої інтенсифікації праці, при високих вимогах щодо її ефективності, гостро постає проблема психологічного розвантаження й корекції психічних станів працівників.

Як свідчить аналіз літератури, одним з найбільш діючих та використовуваних методів для корекції психіки є метод саморегуляції. Крім того, вважається, що саморегуляція психічних станів сприяє не тільки професійному, але й особистісному розвитку.

Саме ці обставини визначають необхідність застосування працівниками пожежно-рятувальних служб відомих їм і засвоєних у процесі життя способів та методів зняття напруги, зниження психічної втомленості, тобто прийомів саморегуляції психічних станів.

Функції свідомої саморегуляції дуже широкі. Так, за допомогою методів психічної саморегуляції кожен співробітник пожежно-рятувальної служби може поступово оволодіти прийомами регулювання своєї психічної активності й за рахунок цього підвищувати рівень особистої працездатності, позитивно впливати на емоційно-вольову сферу, протистояти формуванню професійної психологічної деформації, значно розширювати можливості своєї психіки, навчитись користуватись особистими потенційними резервами у своїй професійній діяльності [9].

Співробітникам пожежно-рятувальної служби важливо ознайомитись з трьома основними типами механізмів саморегуляції свого організму. Ці механізми забезпечують процес саморегуляції рівнів психічного стану в період бадьорості.

Перший тип механізму психічної саморегуляції базується на співвідношенні активності, яка циркулює в мозку, та активністю, яка знаходить вихід за межі мозку. У випадках, коли кількість імпульсів, які циркулюють у мозку людини, переважає кількість, що знаходять вихід у зовнішній простір, напруженість психічного стану людини значно зростає, і навпаки, напруженість психічної активності зменшується, коли кількість імпульсів, які знаходять вихід, перевищує. Тоді психіка людини перебуває в стані значно меншого напруження. Працівникам пожежно-рятувальної служби потрібно знати, що така циклічність нервової активності – нормальне явище: вона є основною умовою виконання мозком людини своїх функцій. У повсякденному житті людина здатна регулювати стан виникаючої напруги шляхом вольового зусилля.

Але буває так, що співробітник пожежно-рятувальної служби при виконанні службових зобов'язань раптово, під впливом сильних подразників (наприклад, загроза особистому життю через стихію) відчуває значну емоційну напругу. Але в силу специфіки ситуації працівник примушений гальмувати свою особисту природну рухову активність, необхідність у якій він у такому випадку відчуває (це може бути бажання негайного виходу зі скрутної ситуації, голосова активність, тощо) [7].

Другий тип саморегуляції в основі свого механізму передбачає зміну кількості нервових імпульсів з метою недопущення можливого психічного перенапруження. Це означає, що урівноважити інтенсивність нервових імпульсів можна за рахунок цілеспрямованої зміни тону конкретних груп м'язів та свідомої зміни частоти та інтенсивності дихання. Кожен працівник оперативної служби емпірично помічав, що м'язова активність добре стимулює психологічний настрій, викликає позитивні почуття, сприяє підвищенню рівня інтелектуальної діяльності.

Цей тип механізму психічної саморегуляції пов'язаний також зі зміною параметрів дихання людини, що призводить до припливу нервової імпульсації та змінює психічне напруження. Відомо, що вдих значно підвищує психічний тонус, а видих – знижує. Саме тому з метою, наприклад, значного підвищення тону нервової системи та в цілому психічної діяльності, працівник пожежно-рятувальної служби може контролювати темп свого дихання (вдих робити в повільному темпі, а видих – енергійно, швидко).

Третій тип саморегуляції психічної активності людини базується на взаємозв'язку її психічного стану та реагуванні психіки

на сигнали та умови зовнішнього середовища [3]. Практичне використання цієї закономірності дозволяє людині свідомо стимулювати (чи знижувати) активність своєї психіки. І це дуже розповсюджений шлях. До засобів, які дозволяють змінити психічну активність людини, відносять такі, як музика, поезія, кольори тощо.

Співробітнику пожежно-рятувальної служби корисно ознайомитись із існуючими закономірностями функціонування мозку та використовувати їх у процесі самостійної свідомої психічної саморегуляції.

Під методами психічної саморегуляції необхідно розуміти засоби, за допомогою яких людина може впливати на глибинні регулятивні механізми мозку з метою оптимізації свого психофізіологічного стану.

Знайомство з основними методами психічного самовпливу дозволить працівникам пожежно-рятувальних служб користуватись ними згідно з характером своїх особистих потреб й індивідуальності.

Аутотренінг – це метод самостійного психічного самовпливу з метою зміни психічної активності, корегування емоційно-вольового стану, підвищення загальної працездатності, подолання окремих захворювань, тобто вирішення багатьох проблем психічного та соматичного характеру [9].

Медитація – дуже ефективний метод психічної свідомої саморегуляції, який активно розповсюджується, дозволяє досягати значного самовпливу на психіку.

Медитація виконує важливу функцію, а саме: дозволяє досягти значної концентрації на об'єктах уваги (образ почуттєвої уяви) або навпаки, досягти повного розсіювання уваги. Медитація як зосередження характерна щоденно для кожної здорової людини.

Аутогіпноз – це метод психічного самовпливу, мета якого – формувати нові психологічні установки без логічного обґрунтування.

Методи емоційно-вольового самовпливу. Під методом емоційно-вольового самовпливу розуміють комплекс можливостей, особливостей, якостей людини за допомогою яких кожна здорова людина може контролювати, коректувати та упорядковувати свої дії [8].

Метод емоційно-вольового впливу передбачає користування такими засобами саморегуляції психічного стану, як самосповідь, самопереконання, самопримус, самонавіювання, самопідкріплення.

Всі ці способи є необхідними для організації спілкування з самим собою.

Уміння керувати своїм здоров'ям, емоційним станом, освоєння навичок стресостійкої поведінки – це перший і дуже важливий етап самопізнання.

Самопізнання дає можливість рятувальнику краще дізнатися свої особливості, здібності, свої сильні і слабкі сторони, дає можливість управляти механізмом психічної саморегуляції і є головною точкою саморозвитку та самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Алиев. Х. Метод управляемой психофизиологической саморегуляцией, Москва, 2003.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Владос – Пресс, 2002. – 465 с.
3. Безносков С.П. Особенности деятельности сотрудников внутренних дел // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. – Л.: Издательство ЛДУ, 1987. – 96 с.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация и воспитание личности // Психологическое обеспечение социального развития личности. – Л.: Издательство ЛДУ, 1989, – 74 с.
5. Васильев В.Л. Юридическая психология. – М.: Юридическая литература, 1991. – 464 с.
6. Гринберг Д. Управление стрессом. 7 издание. – СПб.: Изд-во «Питер», 2002.
7. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства – СПб: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.