@ Pashentseva Ch.D. 2018

OPTIMIZATION OF NEGATIVE MENTAL STATES OF PATROL SERVICE EMPLOYEES

ОПТИМИЗАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ

Christina Dmitrievna Pashentseva,
adjunct faculty of training of scientific- pedagogical and scientific personnel of the Moscow University of the Ministry of the Interior of Russia named after V. Ya. Kikotya
E-mail: Kristina-suprun@mail.ru

Кристина Дмитриевна Пашенцева,
адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических и научных кадров Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя
E-mail: Kristina-suprun@mail.ru

Для цитирования: Пашенцева К.Д. Оптимизация негативных психических состояний сотрудников патрульно-постовой службы. 1/2018. С. 31–34.

Annotation. The article is devoted to the development of practical recommendations of employees and psychologists PPSP units to optimize mental States.

Key words: mental states, optimization, asthenic States, professional activity.

Аннотация. Статья посвящена разработке практических рекомендаций сотрудников ППСП и психологам подразделений для оптимизации психических состояний.

Ключевые слова: психические состояния, оптимизация, астенические состояния, профессиональная деятельность.

Формирование и поддержание положительных психических состояний сотрудников полиции – одно из важных направлений в деятельности психолога служебной деятельности. Патрульно-постовая служба полиции, представляет собой структурные подразделения полиции, которые предназначены для обеспечения общественного порядка и безопасности в общественных местах. Профессиональная деятельность сотрудника ППС принадлежит к разряду сложных, предъявляющих высокие требования к сотрудникам, так как от них зависит обеспечение общественного порядка, спокойная жизнь граждан, общества, государства и реализация их законных интересов.[1] В процессе профессиональной деятельности у сотрудников возникают астенические психические состояния, которые оказывают негативное влияние на успешность выполнения служебных обязанностей.

В целях эффективного выполнения профессиональных задач, психологам необходимо проводить с сотрудниками тренинговые занятие, направленные на оптимизацию психического состояния,обучить сотрудников приемам саморегуляции, самовнушения, аутогенной тренировки, упражнениям, направленным на снятие напряжения, стрессовых состояний, формирование внутренних ресурсов.необходимо научиться методам оптимизации психического состояния.

Саморегуляция психических состояний определяется индивидуально-психологическими особенностями личности человека, его привычками в организации своей деятельности. Одним из основных условий сознательной саморегуляции психических состояний является осознание сотрудником цели и программы овладения приемами. Для сотрудника патрульно-постовой службы полиции необходимо регулировать свое психическое состояние для успешной профессиональной деятельности.

По данным опроса сотрудников ППСП (n=38) в деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции, наиболее часто возникают астенические психические состояния безразличия и тревожности (высокая и низкая). На основе выявленных данных были сформулированы рекомендации сотрудникам и психологам, для оптимизации астенических психических состояний.

Рекомендации:

1. Состояние безразличия, как правило, характеризуется низким уровнем тревожности, недостаточной мотивацией, что приводит к незаинтересованности профессиональной деятельностью и негативно влияет на нее. Для оптимизации данного

психического состояния, сотрудник патрульно-постовой службы полиции должен:

1) при выполнении однообразной работы проникнуться сознанием ее необходимости;

2) найти для себя «интересное» в однообразной работе (заинтересоваться ей);

3) создать внешние условия, ослабляющие впечатление однообразной работы;

4) осознать свои потребности, требования руководства и коллектива. Осознать профессиональные задачи, с которыми сотрудник ППС сталкивается в своей профессиональной деятельности;

5) осознать цели выполнения профессиональных задач, (для чего я это делаю?) решения которых приведет к удовлетворению потребностей сотрудника и в дальнейшем к их реализации;

6) сотруднику необходимо оценивать условия, в которых будут происходить предстоящие события, что позволит актуализировать свой опыт и поможет решить профессиональные задачи в соответствии с необходимыми требованиями;

7) проанализировав ситуацию (событие), сотруднику необходимо подобрать для себя наиболее рациональные и возможные способы решения профессиональных задач;

8) сотруднику необходимо оценивать соотношение своих возможностей с возникшей ситуацией и на основании этого регулировать свое поведение в данной ситуации;

9) мобилизация сил сотрудником для достижения цели, в соответствии с условиями и задачами поставленными сотруднику руководством.

В работе психолога с сотрудниками находящимися в состоянии безразличия необходимо:

1) мобилизовать ресурсы сотрудника, для выполнения должностных обязанностей;

2) замотивировать сотрудника к успешному осуществлению своей деятельности, что приводит к активности, раскрытию способностей, знаний, сил;

3) сформировать состояние профессиональной заинтересованности, характеризующиеся работой психолога с направленностью личности сотрудника, осознание им значимости своей профессиональной деятельности;

4) выработать стремление у сотрудника активно выполнять свои служебные обязанности;

5) сформировать психологическую готовность к профессиональной деятельности.

Психологическая готовность делиться на:

1) длительную психологическую готовность, которая представляет структуру из следующих элементов:

– положительное отношение сотрудника к своей профессии;

– качества личности сотрудника, адекватные требованиям профессиональной деятельности;

– необходимый багаж знаний, умений, навыков;

– особенности когнитивной сферы (устойчивость восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевых процессов).

2) кратковременную психологическую готовность, которая характеризуется:

– отражением особенностей и требований предстоящей ситуации;

– относительной устойчивостью;

– действенностью влияния на процесс профессиональной деятельности;

– соответствием структуры готовности, оптимальным условиям достижения цели.

2. Состояние тревожности, характеризуется целесообразным повышением сенсорного внимания и моторного напряжения в сложной для сотрудника ситуации. Данное психическое состояние обеспечивает реакцию у сотрудника на происходящие события, активизируя внутренние ресурсы или же напротив, притупляя их активизацию. Психическое состояние тревожности влияет на профессиональную деятельность сотрудников патрульно-постовой службы полиции, в зависимости от уровня выраженности:

– низкий уровень тревожности (характеризуется как депрессивное, неактивное, вялое состояние, с низким уровнем мотивации и заинтересованности в профессиональной деятельности);

– умеренный уровень тревожности (характеризуется как обходимая и естественная особенность активного и деятельного сотрудника, которая положительно влияет на профессиональную деятельность);

– высокий уровень тревожности (характеризуется склонностью сотрудника воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности в различных профессиональных и личных ситуациях).

Таким образом, низкий уровень тревожности приводит к возникновению состояния безразличия в профессиональной деятельности. Для коррекции низкого уровня тревожности, сотрудник патрульно-постовой службы полиции должен:

1) повышать субъективную значимость событий возникающих в профессиональной деятельности;

2) оценивать профессиональные ситуации как жизненно важные (по общечеловеческим ценностям);

3) концентрировать свое внимание на значимости результата;

4) осознавать цель выполнения профессиональных задач, необходимость их осуществления, важность выбранной профессии;

5) овладение приемами аутогенной тренировки, которая основана на нервно-мышечной релаксации и самовнушении.

Для коррекции данного высокого уровня тревожности, сотрудник патрульно-постовой службы полиции должен:

1) понижать уровень субъективной значимости события, переоценивать значимость ситуации в сравнении с жизненно важными, человеческими ценностями;

2) для эмоциональной разрядки необходима регулярная физическая нагрузка в компенсаторном и профессиональном плане;

3) сотруднику необходимо переключать внимание, концентрировать его на анализе причин и способах решения;

4) не концентрировать свое внимание на значимости результата!!!

5) сотруднику необходимо продумывать различные стратегии решения и путей отступления (Так как, высокий уровень тревожности снижает интеллектуальный контроль своего поведения);

6) овладение приемами аутогенной тренировки, которая основана на нервно-мышечной релаксации и самовнушении.

Для коррекции негативных психических состояний, психолог в своей деятельности, может использовать следующий комплекс упражнений:

– первое упражнение – извлечь положительное из неудачи. Пр. «Пусть я опоздал на последний автобус, зато подышу свежим воздухом и пройдусь»

– второе упражнение – направлено на самоуспокоение. Постараться доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужими, еще большими проблемами, – «а другому гораздо хуже», позволяет более стойко и спокойно отреагировать на неудачу.

– третье упражнение – направлено на разрядку (эмоций), переключение с проблемной ситуации, поиск путей разрешения сложившийся ситуации, тем самым снизить значимость данного события.

– четвертое упражнение – аутотренинг. Особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Сопоставив и проанализировав все имеющиеся сведения по психологическому воздействию на человека, немецкий профессор-психиатр И. Шульц в 1932 году разработал оригинальный вариант аутогенной тренировки. Освоив аутогенную тренировку, человек становится значительно спокойней, улучшаются общее самочувствие и сон, изменяется его отношение к конфликтным ситуациям. Это средство позволит сотруднику владеть собой в любой обстановке, снижать действие отрицательных эмоций на организм и повышать работоспособность. Для достижения и закрепления этого эффекта необходимы регулярные самостоятельные занятия в течение 10–15 дней дома утром и вечером. Аутогенная тренировка – это психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Благодаря аутогенной тренировке снижается уровень тревожности психическое состояние приходит в норму.

1. Упражнение «тяжесть» – на расслабление мышечного тонуса.

2. Упражнение «тепло» – на расширение сосудов кожного покрова.

3. Упражнение «пульс» – нормализуется сердцебиение.

4. Упражнение «дыхание» – вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.

5. Упражнение «солнечное сплетение» – нормализуется кровоснабжение внутренних органов. 6.Упражнение «прохладный лоб» – головная боль ослабляется и/или прекращается.

– пятое упражнение – провести тренинги индивидуальных взаимодействий, которые необходимы для решения следующих групп вопросов:

– организационные вопросы: организация работы группы (взвода), подходы к формированию группы, формы управления, основные сферы деятельности, принципы организации командной формы работ, организационный «эффект команды»;

– психологические вопросы: взаимодействие в группе (взводе), саморегуляция, конфликтное существование;

– системно-аналитические вопросы: ситуативны анализ, оценка рисков, решение проблем.

– шестое упражнение – при необходимости провести дебрифинг стресса.

Дебрифинг стресса, был разработан американским психологом Джоном Митчеллом в 1983 году, для работников «опасных профессий», (спасателей, пожарных, военнослужащих, полицейских)). Применяется как средство коррекции психических состояний и поведения сотрудников ОВД, которые пережили травматический стресс или ставшие свидетелями травмирующего инцидента.

Цель дебрифинга – сотрудники получают когнитивное структурирование и эмоциональное отреагирование, которое необходимо для восста-

новления чувства контроля, снижает тяжесть психических последствий после пережитого стресса. Происходит минимизация страданий и предотвращается развитие постстрессовых психических расстройств и социальной дезадаптации.

Сущность дебрифинга – организованное обсуждение группы сотрудников, совместно переживших травмирующее или стрессогенное событие, они в процессе обсуждения рассказывают о деталях выполнения служебной (боевой) задачи, чувства, которые он испытывал при ее выполнении, переживаниях, что испугало, удивило и. т. д.

Задачи дебрифинга являются:

1. Проработка реакций, чувств и впечатлений.

2. Снижение напряжения (группового и индивидуального).

3. Понимание смысла и структуры произошедших событий и реакций на них (когнитивная организация пережитого опыта).

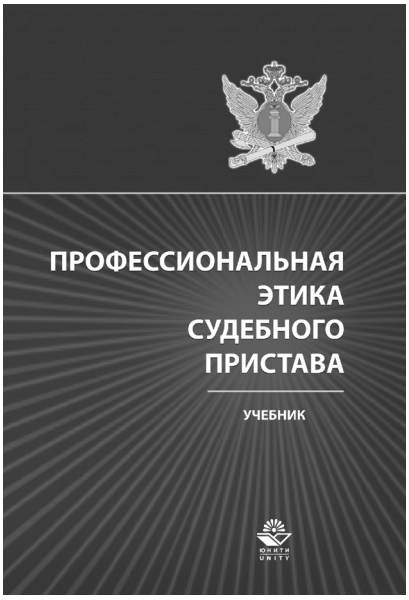
4. При помощи группового обсуждения чувств уменьшается ощущение уникальности собственных реакций.

5.Усиление групповой поддержки, понимания и солидарности, при мобилизации внешних и внутренних групповых ресурсов.

6. Подготовка сотрудников к переживанию тех симптомов и реакций, которые могут возникнуть в будущем.

7. В случае необходимости определение средств дальнейшей психологической помощи. Таким образом, нами были разработаны рекомендации, которые помогут направить работу психологов по оптимизации психических состояний сотрудников патрульно-постовой службы полиции. Данные рекомендации дают возможность психологам проводить тренинговые упражнения с сотрудниками, обучать их методам и приемам саморегуляции, для самостоятельной работы в дальнейшем, оптимизировать психическое состояние, для повышения результативности профессиональной деятельности.

[1] *Дикая Л.Г., Занковский А.Н.* (ред.) Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С. 166.



Профессиональная этика судебного пристава. Учебник. Гриф УМЦ «Профессиональный учебник». Гриф НИИ образования и науки. (2018) авт:Аминов И.И., К.Г. Дедюхин, А.Р. Усиевич.

В учебнике отражен один из первых опытов разработки проблем профессиональной этики государственных гражданских служащих ФССП России. Его основное предназначение — способствовать повышению нравственной и правовой культуры работников трех, органически дополняющих друг друга «ветвей» этой службы: судебных приставов по обеспе-чению установленного порядка деятельности судов; судебных приставов-исполнителей, осуществляющих исполнение актов юрисдикционных органов, работников, осуществляющих предварительное расследование в форме дознания по делам, отнесенным к подследственности ФССП России.

С современных позиций рассматриваются основные этические проблемы: сущность морали, категории этики, история нравственных начал в исполнении судебных решений; даются также рекомендации по формированию у сотрудников ФССП России общих и профессиональных компетенций, убеждений, умений и навыков соблюдения моральных и правовых норм в профессиональной деятельности и повседневном поведении.

Для студентов и преподавателей образовательных учреждений Министерства юстиции РФ. Может быть использован в рамках служебной подготовки сотрудников Федеральной службы судебных приставов.