УДК 370

САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОТРУДНИКОВ МЧС: ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ

© В.Н. Сочнев, И.В. Сочнева

Ключевые слова: психическая саморегуляция; стресс; волевая мобилизация; психоэмоциональное напряжение; способы эмоциональной регуляции; приемы и методы саморегуляции.

В работе представлено теоретическое и практическое описание психической саморегуляции, различные подходы к данному понятию. Представлена актуальность овладения приемами и методами саморегуляции как элемента психологической подготовки сотрудников МЧС к деятельности в экстремальных ситуациях и сохранения профессионального долголетия. Рассмотрены позитивные приобретения личности по средствам саморегуляции.

Профессия спасателя, пожарного сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстрменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требуют мобилизации всех его физических и психических возможностей для выполнения профессионального долга.

Спасатель выполняет свои профессиональные обязанности, пребывая в контакте с людьми, находящимися в стрессовой ситуации, коллегами, представителями взаимодействующих органов и служб, журналистами. Человеческое общение в подобных ситуациях нередко испытывает психику «на прочность», создает условия для возникновения напряженности, нарушения эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию и негативно влияет на выполнение служебных задач. Результатом такого состояния психофизиологического напряжения является стресс, который возникает под влиянием любых сильных воздействий и сопровождается мобилизацией защитных систем организма и психики.

Понятие «стресс» введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. Стресс – это напряженное состояние организма, т. е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Понятие «стресс» включает в себя целый спектр состояний личности, вызванных множеством событий: от поражения или побед до творческих переживаний или сомнений. Следует уточнить, что все экстремальные воздействия могут вывести из равновесия и физические и психические функции [1].

Стресс – это эмоциональное напряжение, нагрузка на психику, которую испытывает человек в результате внешних воздействий. Стресс не является причиной болезненного состояния человека, это и есть само состояние, а причину, вызывающую стресс, психологи

называют стрессор. Психологические последствия стресса бывают от тревоги до депрессии [2–10].

Стресс нежелательный, но неотъемлемый спутник сотрудника МЧС в его профессиональной деятельности [11].

Кроме факторов профессиональной деятельности на образование хронического стресса и эмоциональной нестабильности в поведении человека могут влиять ситуации семейного, бытового характера и проведения вне рабочего времени (супружеские проблемы; финансовые проблемы; злоупотребление алкоголем; перемены мест жительства; смерть близких людей; болезни; проблемы «отцов и детей» и т. д.).

Люди умеют управлять гигиеной своего тела, работой мышц, мыслительными процессами; однако многие остаются по существу бессильными в сфере управления собственными эмоциями и страстями. Неспособность человека регулировать свои настроения отрицательно сказываются не только на взаимоотношениях с окружающими (конфликты, несовместимость, вражда и т. д.), но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей. Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т. д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий оказывает разрушающее воздействие на организм.

Неоспорима связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Издавна считалось, например, что необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска ускоряют старение; постоянный страх наносит ущерб щитовидной железе; безудержное горе влечет за собой сахарный диабет.

Длительные нервные нагрузки способны разрушить самый крепкий организм, поэтому каждому спасателю, пожарному крайне важно уметь вовремя заметить воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно «разрядить» возникшую психическую напряженность, снять негативное эмоциональное состояние, снизить болевые ощущения. Не менее важной в его деятельности является способность мгновенно осуще-

ствлять волевую мобилизацию. Достичь этого можно с помощью методов психической саморегуляции.

Саморегуляцию следует считать одним из ключевых системообразующих признаков личности. На это указывает и Н.И. Шевандрин, который отмечает, что саморегуляция – это системная характеристика, отражающая способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности. Значение этой характеристики проявляется в намеренной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются субъектом как желаемые [12]. Психическая саморегуляция является частным случаем саморегуляции.

По определению О.А. Конопкина, психическая саморегуляция – один из высших уровней регуляции активности биологических систем, отражающий качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в т. ч. рефлексии субъекта на самого себя и свою активность, деятельность, поступки.

Определение саморегуляции применительно к нашей теме можно сформулировать следующим образом: психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта), либо с саморегуляцией.

Итак, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- 1) эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- 2) эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- 3) эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Использование этих путей саморегуляции и лежит в основе многих приемов и методов.

Использование дыхательных упражнений, по мнению В.Л. Маришука (1967), Р. Деметера (1969), О.А. Черниковой (1980) и других психологов и физиологов, является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения.

Один из уникальных методов управления внутренними ресурсами для раскрытия способностей, преодоления стресса и психологических барьеров – это *метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ»* Х. Алиева [13]. Данная методика проста в обучении и эффективна, она хорошо зарекомендовала себя в работе при чрезвычайных ситуациях. Хасай Алиев лично применял ее для восстановления психотравмированных детей Беслана после освобождения школы от террористов. Она также хороша и для применения ее сотрудниками МЧС, для регулирования своего психофизиологического состояния.

Мощным методом восстановления эмоционального равновесия является *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 г. разработал оригинальный вариант аутогенной тренировки. Слово «аутогенная» состоит из двух греческих слов: «ауто» – сам и «генос» – рождающийся, производящийся заново. Освоение аутогенной тренировки позволяет сотруднику становиться значительно спокойней, улучшаются общее самочувствие и сон, изменяется отношение к конфликтным ситуациям. Это средство позволит спасателю владеть собой в любой обстановке, снижать действие отрицательных эмоций на организм и повышать работоспособность.

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции – *«прогрессивная релаксация»* (мышечное расслабление). При разработке этого способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Отсюда он, в соответствии с теорией Джемса–Ланге, для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) предлагает расслаблять мышцы. Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события, расслабление мышц, после того как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца – вот слабые положительные воздействия смеха на эмоциональное состояние человека.

Созданная А.В. Алексеевым новая методика *«Психорегулирующая тренировка»* отличается от аутогенной тем, что в ней не используется внушение «ощущения тяжести» в различных частях тела, а также тем, что в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. В нее включены некоторые элементы из методик Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Психологической основой этого метода является концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц.

Варианты такого способа саморегуляции как *изменение направленности сознания* разнообразны. К ним относится *отключение* (отвлечение), которое заключается в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых сотруднику необходимо сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций.

Переключение. Оно связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности.

Самовнушение и визуализация упражнения, выполняемые систематически, помимо целей собственно саморегуляции способствуют развитию личности. Навыки в визуализации делают значительно богаче эмоциональный мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию.

Возможны составления своего аутотренинга, при этом используют образное представление ощущений *аутогенной релаксации*.

Медитация – метод, который способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми, предотвращению и преодолению различных заболеваний. Медитация представляет собой систему психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности.

Медитация в корне отличается от аутогенной тренировки, т. к. аутогенной тренировке требуется волевое усилие, а в медитации необходимо ни о чем не думать, не делать никаких усилий, наблюдать за происходящими мыслями и ощущениями.

Звукодвигательные упражнения (вибрация звуком) оказывают благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

К приемам саморегуляции относится воздействие на биологически активные точки. Результат этого воздействия – от мобилизации до расслабления, в зависимости от места и назначения биологической точки.

В профессиональной деятельности спасателя нередко возникают ситуации, носящие стрессогенный характер.

Для эмоциональной разрядки и перевода психики в оптимальное состояние, соответствующее требованиям ситуации, при выполнении профессиональных обязанностей сотрудникам МЧС рекомендуются следующие упражнения.

Упражнение «Разрядка», «Антистрессовая релаксация» (рекомендовано Всемирной Организацией Здравоохранения).

Эмоционально-волевая устойчивость тоже рассматривается как один из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников МЧС к профессиональной деятельности. Под ней понимается *способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние*.

Рекомендуемые приемы помогут осуществить быструю волевою мобилизацию в сложных условиях. Произвольное напряжение мышц, дыхания, сочетающее продолжительный спокойный вдох и резкий энергичный выдох, словесные самовнушение, самоубеждение, самоприказ, самоподкрепление способны тонизировать головной мозг, мобилизовывать физические и духовные возможности человека.

К приемам волевой мобилизации можно отнести следующие:

- упражнение «Волевое дыхание»;
- упражнение «Возбуждающее дыхание»;
- упражнение «Волевое внимание»;
- упражнения, позволяющие побороть волнение и неуверенность в своих силах, предлагают Е.С. Жариков и Е.Л. Крушельницкий;
- упражнение «Стреляный воробей»;
- упражнение «Приятно вспомнить»;
- упражнение «Двойник из Зазеркалья».

Формируя у сотрудников навыки волевой мобилизации, следует учить совершать волевые действия после отдачи самоприказа, например: «Вперед!», «Давай!», «Держись!» и т. п. Частое сочетание волевого действия с самоприказом закрепляется рефлекторно. Это позволит в сложных экстремальных условиях создать волевое напряжение путем отдачи самоприказа.

Связь самоприказа с волевым действием упрочится, если дополнить самоподкреплением, т. е. одобрением собственных успешных действий до реализации самоприказа (например, «Молодец!», «Орел!», «Здорово!» и т. п.).

Осуществлению волевой мобилизации способствуют и ритуальные действия. Этот эффект замечен давно. Это девизы, речевки, ритуальные движения. Все они могут являться пусковым механизмом и настраивать на самоотверженные поступки. Если с данным ритуалом обычно связывались решительные, волевые действия, мужественные поступки, то и в сложной ситуации ритуальное действие поможет преодолеть нерешительность, робость, неуверенность в своих силах; поэтому, формируя у себя навыки волевой саморегуляции, можно начинать волевые действия с какого-либо символического движения или возгласа, создавая тем самым рефлекторную связь между ними.

Преследуя конкретные цели и задачи, создаются комплексы упражнений и программы саморегуляции, которые успешно реализуются.

Овладение сотрудниками приемами и методами эмоционально-волевой саморегуляции является весьма актуальной задачей современного дня.

Возможность самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими имеет важное значение. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности.

Больших успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на работу, кто умеет более рационально распоряжаться не только своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на оптимальном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности свою волевою активность.

С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающимися ощущениями монотонности и сильным утомлением). Это важно для развития боеспособности и твердости духа в деятельности сотрудников МЧС, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата (иногда ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций, поиск и вызволение пострадавших может затягиваться на недели и месяцы), в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности в экстремальных условиях деятельности.

Принципиально психическая саморегуляция имеет две целевые установки: с одной стороны, создание максимально благоприятных психологических предпосылок для успешного выполнения служебной деятельности, с другой – облегчение перехода к отдыху.

Каждый здоровый, работоспособный сотрудник располагает предпосылками к овладению методами саморегуляции. Но при этом необходимо учитывать, что существует ряд факторов, которые могут снижать эффективность и результативность использования приемов эмоционально-волевой саморегуляции. Среди них можно выделить следующие:

- отношение сотрудника к выполнению данных упражнений (его внутренний настрой). Достижению успеха не способствует чрезмерная самоуверенность. Эффекта нельзя добиться только при помощи одного желания. Нужна систематическая работа, терпение, волевые усилия;

- успех, достигнутый на ранней стадии тренировки, который может дезориентировать тренирующегося в его отношении к занятиям, обусловить излишнюю веру в себя и неумение преодолевать трудности;

- плохие условия самотренировки. Надо создавать спокойную обстановку, исключающую внешние помехи, способствующую расслаблению. По мере овладения методами психорегуляции можно переходить к тренировке в реальных условиях служебной деятельности;

- неправильный выбор метода саморегуляции, не соответствующий индивидуальной предпочтительности сотрудника, поэтому выбор психорегулирующих средств должен производиться с большой осторожностью при постоянном контроле их эффективности;

- особенность проявления таких личных качеств, как внушаемость и способность к воображению.

Таким образом, развитая сфера саморегуляции синтезирует все остальные процессы, протекающие в других сферах, она управляет, координирует все психические состояния, поэтому она способствует сохранению и укреплению собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижению успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Сфера саморегуляции органичным образом связывает индивидуальность с личностью. Например, за такими чертами, как безрассудство, беспечность, небрежность, безалаберность, опрометчивость, разболтанность, распушенность, суетливость, халатность и др., нетрудно увидеть дефицит в развитии рассматриваемой сферы. Напротив, если человека характеризуют как аккуратного, выдержанного, обязательного, организованного, добросовестного и т. п., то за каждой из

перечисленных черт хорошо просматривается умение контролировать свои мысли и чувства, действия и поступки. Признаками развитой сферы саморегуляции являются также умения человека вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Эта сфера способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ознев И.* Психологическая безопасность. Ростов н/Д, 2007. С. 162.
2. *Агаджанян Н.А., Катков А.Ю.* Резервы нашего организма. М.: Знание, 1990.
3. *Грицак Л.П.* Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991.
4. *Динейка К.В.* Десять уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Лапанов И.Д.* Психическая саморегуляция хозяйственных руководителей. М., 1986.
6. *Приемы психической саморегуляции: методическое руководство / сост. Т.Ю. Матафонова.* М., 2006.
7. *Сидоров А.П.* Секреты здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. *Перевалов В.Ф.* Подготовка офицеров к управленческой деятельности. М., 1991.
9. *Давиташвили Д.* Бесконтактный массаж: Профилактическая методика. М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. *Кучер А.А.* Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве. Уфа, 2002.
11. *Прокофьев Л.Е.* Основы психологической саморегуляции. СПб.: Изд-во «Лань», 2003.
12. *Шевандрин Н.И.* Социальная психология в образовании: учеб. пособие: в 2 ч. М.: Владос, 1995. Ч. 1. 544 с.
13. *Алиев Х.* Метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ». М., 2003.

Поступила в редакцию 12 ноября 2010 г.

Sochnov V.N., Sochneva I.V. Self-control of employees of the Ministry of Emergency Measures: receptions and methods

The theoretical and practical description of mental self-control, various approaches to the concept is presented in this article. The urgency of mastering by receptions and self-control methods, as element of psychological preparation of employees of the Ministry of Emergency Measures to activity in extreme situations and preservations of professional longevity is presented. Positive acquisitions of the person on self-control means are considered.

Key words: mental self-control; stress; strong-willed mobilization; psycho emotional pressure; ways of emotional regulation; self-control receptions.