

Кодлубовська Т. кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика
ORCID.ORG/0000-0002-1909-8816.

ЕКСПРЕС-РЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІСЛЯ СТРЕСУ

У статті представлено результати дослідження прояву інтенсивності стресового навантаження у співробітників правоохоронних органів різної спеціалізації системи МВС України. Показані результати емпіричного дослідження, які підтверджують ефективність застосування Комплексу експрес-методів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу. Доведено, що позитивні результати швидкої регуляції досягаються завдяки індивідуального підбору технік дихання, зон акупресури, ефірних олій та їх композицій в аромабальзамах Aromasvit. Приводяться данні про впровадження Комплексу експрес-методів психофізіологічної регуляції (КМПР) функціональних станів правоохоронців після стресу та алгоритм його застосування в закладах вищої освіти МВС України.

Ключові слова: психофізіологічна регуляція; стрес; функціональні стани; ефірні олії; аромабальзами; зони акупресури; індивідуальний підбір; техніки дихання.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства в Україні, в період ведення військових дій на Сході країни, реформування системи МВС України, підвищуються вимоги до діяльності правоохоронних органів.

У розв'язанні питань, які пов'язані з негативним впливом професійних стресових навантажень на психофізіологічний стан правоохоронців, постає завдання пошуку методів і засобів для надання допомоги і підтримки їх здоров'я, попередження проявів ознак синдрому «емоційного вигорання», професійної деформації, посттравматичних стресових розладів.

З огляду на зазначене емпіричне дослідження механізмів психофізіологічної регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів є важливим і актуальним, тому що психологічне і фізичне здоров'я є запорукою збереження їх життя і якісної службової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою регуляції функціональних станів після стресу займалися багато вчених.

Вітчизняні вчені Ю. П. Горго, М. С. Корольчук, А. М. Карпуніна, О. М. Кокун, О. Л. Носенко, Л. О. Китаєв-Смик приділяли значну увагу вивченню психофізіологічних методів регуляції і оптимізації функціональних станів. Дослідження психологічних станів саме у співробітників правоохоронної системи проводили О. М. Бандурка, В. І. Барко,

В. С. Медведєв, О. Р. Малхазов, Л. І. Казміренко, Л. І. Мороз, О. В. Тімченко, В. О. Лефтеров, С. І. Яковенко.

Серед закордонних вчених проблемами психофізіологічних регуляцій після стресу займалися: Ganos Selye, W. B. Cannon, S. Freud, W. Reich, Ch. Kelley, A. Lowen, Calehr Hallym, Harold Stern.

Однак на сьогодні недостатньо досліджені такі аспекти як технології регуляції і навчання засобам і методам регуляції і саморегуляції психофізіологічних станів правоохоронців з урахуванням індивідуально-особистісних рис.

Комплексний інтегральний підхід до вищезазначених аспектів на сьогодні є необхідним і актуальним.

Метою статті є: а) аналіз особливостей прояву інтенсивності стресового навантаження у правоохоронців з урахуванням їх спеціалізації в службовій діяльності;

б) аналіз результатів отриманих психологічних і фізіологічних показників до та після застосування Комплексу експрес-методів психофізіологічної регуляції (КМПР), саморегуляції функціональних станів (ФС) правоохоронців і рекомендації з його практичного застосування.

Методи дослідження. Для досягнення мети нами були використані методи аналізу, порівняння, узагальнення, що допомогли визначити та обґрунтувати особливості зміни психофізіологічних показників після регуляції ФС у правоохоронців.

Питання психології

Інтенсивність стресового навантаження й імовірність виникнення стрес залежних захворювань виконувалося за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Рає [9,425,426].

Рівень особистісної і реактивної тривожності визначався за методикою Спілбергера- Ханіна [12, 225].

Рівень станів самопочуття, активності, настрою за методикою САН [12, 226].

Рівень фізіологічних показників: частоти серцевих скорочень (ЧСС) і частоту дихання (ЧД) за віковими показниками стану функціональних систем [10, 119].

Для статистичної обробки показників використовувався кількісний, якісний, порівняльний аналіз, методи математичної статистики: критерій Стьюдента(СТ), Критерій знаків (КЗ), метод вибіркового дослідження У. Кокрена.

Виклад основного матеріалу. Дослідження інтенсивності стресового

навантаження і результати дії КМІР у правоохоронців були виконані в учбовому Центрі післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ на тренінгових заняттях «Комунікація-Стрес-Безпека». Вибірку склали співробітники правоохоронних органів різної спеціалізації у віці від 21 до 40 років, зі стажем служби до 15 років. Обсяг загальної вибірки по цим дослідженням склав 1268 правоохоронців (респондентів). Форма проведення занять колективна.

Аналіз результатів дослідження інтенсивності стресового навантаження і виникнення стресзалежних захворювань проводився на констатуючому етапі емпіричного дослідження у групі в кількості 1006 респондентів. Для підтвердження достовірності отриманих результатів застосовувався t-критерій Стьюдента (Ст) і метод вибіркового дослідження У. Кокрена (табл. № 1). Таблиця № 1

Таблиця № 1

Результати дослідження інтенсивності стресового навантаження і вирогідності виникнення стрес-залежних захворювань у співробітників ПО за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Рає).

№ п/п	Спеціалізація в ПО	Рівень стресового навантаження у балах			Всього
		150 - 199	200 - 299	300 і більше	
		Вирогідність виникн. стрес. зал. захвор.			
		37%	51%	79%	
Кількість співробітників ПО (%) від загальної чисельності					
1.	Карний розшук	20 (8,7)	54 (23,7)	154 (67,5)*	228
2.	Управління боротьби з організованою злочинністю	9 (11,0)	21 (25,6)	52 (63,4)*	82
3.	Дільнична служба	40 (18,9)	59 (27,8)	113 (53,3)*	212
4.	Чергові	2 (8,3)	6 (25,0)	16 (66,7)*	24
5.	Кримін. міліція у справах дітей	22 (26,5)	20 (24,1)	41 (49,4)*	83
6.	Інші підрозділи (інженерні, секретні, боротьба з економічною злочинністю, патрульна служба)	95 (25,2)	97 (25,7)	185 (49,1)*	377
Всього:		188 (18,7)	257 (25,5)	561 (55,8)	1006

Примітка: * достовірність $p \leq 0,01$ СТ

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що 56% співробітників мають високий рівень (300 балів і більше) інтенсивності стресового навантаження і вирогідності виникнення стрес залежних захворювань (табл. № 1).

Отримані показники свідчать про те, що найбільшу інтенсивність стресового навантаження і схильність до стресзалежних захворювань мають співробітники карного розшуку (67,5 %), чергові (66,7), співробітники управління боротьби з організованою злочинністю і найменш вразливі співробітники

інших підрозділів (інженерних і секретних служб, боротьби з економічною злочинністю, патрульні 49,1%). Результати достовірні на рівні значущості $p \leq 0.001$ (Ст), $p \leq 0.001$ (У. Кокрен).

На підставі проведеного дослідження робимо висновок, що співробітники карного розшуку, чергові, співробітники управління боротьби з організованою злочинністю потребують найбільшої психологічної і медичної підтримки.

Увага до аспекту інтенсивності стресового навантаження, як наслідків порушення сбалансованості в системі людина-середовище значно збільшилася у зв'язку з дослідженнями впливу життєвих змін, які стосуються різних аспектів мікросоціальної взаємодії і загального життєвого стереотипу на адаптацію індивідуума. Роль такого роду змін в підвищенні емоційного стресу і збільшенні порушень адаптації визначається психічними і психосоматичними розладами [13, 133]. При цьому найбільше значення приділяється саме адаптаційній перебудові, а не бажаності або небажаності подій, що відбуваються [14, 134].

Тому процес адаптації реалізується кожного разу, коли в системі організм – середовище виникають значні зміни, і забезпечують формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягнути максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій.[1, 3]. Оскільки організм і середовище знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно, а також постійно відбувається процес адаптації.[1, 3]. Гомеостаз в організмі може підтримуватися на різних рівнях його організації і відповідно цьому на різних рівнях реалізуються процеси адаптації.

Психічна адаптація відіграє важливу роль у впливі на адаптаційні процеси. На вищих ступенях еволюції, при організації збалансованого співвідношення організму і середовища, все більше значення набувають ті процеси тонкої рівноваги, які були досліджені та сформульовані І. П. Павловим.[15, 35]. Згідно з його концепцією динамічний стереотип, як стійка система внутрішніх нервових процесів, формується під впливом зовнішнього стереотипу, впливом середовища, що повторюється і який перебудовується при зміні характеру впливів середовища.[15,35]. У людини, в процесі підтримки адекватних відношень в системі індивід-середовища, в ході якого може

відозмінюватися і внутрішній стан людини і параметри середовища, психічна адаптація відіграє провідну роль [15, 35].

В професійній діяльності на функціональний стан впливають всі задіяні структурні компоненти психіки. Професійна підструктура особистості містить емоційну, когнітивну і поведінкову складову.

Емоційна складова – це емоційні установки (морально-духовні цінності, мотиваційні стимули, ціннісні орієнтації), що значною мірою формують відношення правоохоронця до виконання своїх службових обов'язків.

Когнітивна складова – це усвідомлене особистісне знання про те, що і як треба робити. Сюди відносяться інформаційні, інтелектуальні надбання та навички, що супроводжують професійну діяльність.

Поведінкова складова – це особиста діяльність на поведінковому рівні, як сукупність певних дій співробітників, які обумовлені емоційними і когнітивними компонентами.

Службова діяльність в екстремальних умовах, яка пов'язана зі стресовим навантаженням і особистісними реакціями на них дістресом теж буде залежити від реакції на наступні впливи: на емоційному рівні це процеси переживання, як емоційні явища, будуть пригнічуватися і витіснятися когнітивними настановленнями свідомості; на когнітивному рівні – це зниження адекватності усвідомлення, як здатності до об'єктивної оцінки ситуацій, які виникають під час виконання службових завдань, а на поведінковому рівні – діяльність не буде відповідати досягненню мети.

Тому, закономірність впливів критичних умов на правоохоронця полягає в пригніченні процесів свідомості завдяки переживанням. Таким чином, після дії стрес-факторів і реагуванню дістресом, виникає потреба у саморегуляції, регуляції і самоконтролю, як довільних явищ, які пов'язані з індивідуально-особистісними якостями особистості і перш за все вольовою сферою правоохоронця.

Для забезпечення оптимальної працездатності правоохоронців у рамках наукового дисертаційного дослідження. з теми «Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів» автором статті був розроблений Комплекс методів

психофізіологічної регуляції функціональних станів (КМПР). КМПР включає три рівня: діагностику [2, 23, 24]. Аналіз [3, 22-27] і регуляцію функціональних (психологічних, фізіологічних) станів після стресу [4, 7-21].

Аналіз діагностичних даних виконується для індивідуально-особистісного підбору технік дихання, фітоаромасобів і зон акупресури.

Матеріали: ефірні олії і аромабальзами Aromasvit (ефірні олії в суміші і сполученні з рослинними екстрактами) для проведення антистресової дихальної фітоарома регуляції.

За ефектом впливу на психофізіологічний стан всі фітоаромасоби поділяються на тонізуючі, заспокійливі і гармонізуючі.

Тонізуючу дію здійснюють ефірні олії лимонника китайського, сосни, жасміну і аромабальзам «Прометей Aromasvit». Ця група фітоаромасобів тонізує, діяльність вегетативної нервової системи, збільшує витривалість, активізує розумову діяльність, підвищує працездатність [5, 221-226].

Заспокійливу дію здійснюють ефірні олії лаванди, валерьяни, хмелю і аромабальзам «Релакс Aromasvit». Ця група фітоаромасобів підсилює процеси гальмування в корі головного мозку, нормалізує діяльність нервової системи, нейтралізує страхи, тривогу, панічні стани [5, 221-226].

Гармонізуючу дію виконують ефірні олії помаранчу, грейпфруту, лимону, аромабальзам «Ріносепт-арома Aromasvit». Ця група фітоаромасобів нормалізує діяльність нервової системи, вестибулярного апарату, підтримує гармонічний емоційний стан [5, 221-226].

Техніки дихання також розподіляються на тонізуючі, заспокійливі і гармонізуючі [12, 83; 5, 221-226]. Тонізуючий засіб – довгий вдих носом і короткий видих відкритим ротом. Заспокійливий засіб – короткий вдих носом, та довгий видих відкритим ротом. Гармонізуючий засіб – спокійний вдих носом, затримка подиху на одну секунду і спокійний видих відкритим ротом

Зони акупресури для нанесення фітоаромабальзамів: зони пульсу на обидвох руках точка Р-9 (нейтралізація збудження), зони за вухами точка ВВ-2 (відновлення енергетичної рівноваги інь- янь), зона по середині між краєм верхньої губи і носом Т-26 (швидкої допомоги при запамороченні або втраті свідомості) [11, 64, 101, 111].

Індивідуальний підбір технік дихання, фітоаромасобів виконується на підставі діагностики стану тривожності, частоти пульсу і частоти дихання [8, 1-4].

При діагностиці показників тривожності, частоти пульсу і дихання більше норми (норма частоти пульсу від 65 до 78 ударів в хвилину, норма дихання від 12 до 16 подихів у хвилину) застосовуються техніки дихання спрямовані на гальмування діяльності нервової системи, тобто заспокійливі [7, 111-115]. При діагностиці тривожності, частоти пульсу і дихання менше норми застосовуються техніки дихання і фітоаромасоби спрямовані на тонізацію діяльності нервової системи [7, 111-115].

При нормальному стані тривожності, частоти пульсу і дихання застосовуються техніки дихання і фітоаромасоби спрямовані на збереження гармонічного стану [7, 111-115].

Алгоритм проведення експрес регуляції полягає в тому, що психолог-інструктор роз'яснює зміст отриманих показників після проведення психологічних і фізіологічних методів діагностики функціональних станів респондентів та допомагає їм у самостійному підборі технік дихання і фітоаромасобів з урахуванням отриманих результатів з діагностики станів тривожності, частоти пульсу і дихання. [5, 221-226].

Так обирається одне із фітоаромасобів заспокійливого ряду при показниках тривожності, частоти пульсу і дихання більше норми, тонізуючого ряду при показниках нижче норми, гармонізуючого ряду при нормі.

Індивідуально підбрані ефірні олії наносяться на серветку, яку кладуть на плече і дихання виконують відповідними методами: при перевазі процесів гальмування – тонізуючою технікою дихання, при збудженні – заспокійливою технікою дихання, при показниках у нормі – гармонізуючою.

Після виконання діагностики, аналізу, підбору технік дихання і фітоаромасобів процедура регуляції функціональних станів проводиться протягом 10 хвилин. Після чого, для підтвердження дії КМПР на функціональний стан респондентів, доцільно провести діагностику самопочуття, активності, настрою (САН), а також частоти пульсу і дихання ще раз. Методика проста, доступна у виконанні і ефективна для швидкого подолання стресового навантаження.

Аналіз результатів дослідження проводився на експериментальному етапі

Питання психології

емпіричного дослідження у групі в кількості 262 респондента. Для підтвердження достовірності отриманих результатів застосовувався t-критерій Стюдента (Ст) і метод Критерій знаків (КЗ).

Для експрес методів психофізіологічної регуляції після стресу були обрані спеціальні методи дихання, біологічно активні зони, ефірні олії і композиції з декілька ефірних олій представлені в аромабальзамах Aromasvit. Всі фітоаромабальзама мають сангігієнічний висновок Міністерства охорони здоров'я

України і дозволені для виробництва та для застосування в побуті і використанні в аптечній мережі.

За результатами дослідження за тестом Спілбергера-Ханіна (Таблиця № 2) після проведення експрес-регуляції ФС у 72% респондентів знизився рівень реактивної тривожності і у 76% респондентів знизився рівень особистісної тривожності. Результати достовірні на рівні значущості $P \leq 0.001(Ст)$, $P \leq 0.001(КЗ)$.

Таблиця № 2

Динаміка реактивної і особистісної тривожності у респондентів після дії експрес регуляції

Категорія респондент. форма проведення занять чисельність групи	Методика Спілбергера-Ханіна					
	Реактивна тривожність			Особистісна тривожність		
	До	Після		До	Після	
	Середнє значення показників	Середнє значення показників	Поліпшене значення показників % від заг. вибірки	Середнє значення показників	Середнє значення показників	Поліпшене значення показників % від заг. вибірки
Співробітн. ПО група 1 колективна n=262	20,0	18,0*	72,0	36,5	32,2*	76,0
Група 1 контрольна n=270	20,0	20,0	–	36,6	36,5	–

Примітка: *достовірність $P \leq 0.001(Ст)$, $P \leq 0.001(КЗ)$.

За результатами тесту САН (табл. №3) після проведення експрес регуляції ФС у 80% правоохоронців в експериментальній групі покращалося самопочуття і практично не змінилося в контрольній. Активність ФС зросла у 77% респондентів в

експериментальній групі і майже зовсім не змінилася в контрольній. Настрій покращився у 81,4% респондентів в експериментальній групі і залишився не змінним у контрольній. Результати достовірні на рівні значущості $P \leq 0.001(Ст)$, $P \leq 0.001(КЗ)$.

Таблиця № 3

Динаміка самопочуття, активності, настрою респондентів після експрес-регуляції

Категорія респонд. Форма проведення занять, численність групи	МЕТОДИКА САН								
	Самопочуття			Активність			Настрій		
	До	Після		До	Після		До	Після	
	Серед. знач. показ.	Серед. знач. показ.	Поліпш. знач. показ. % від заг. чис.	Середн. знач. показ.	Середн. знач. показ.	Поліпш. знач. показ. % від заг. чис.	Серед. знач. показ.	Середн. знач. показ.	Поліпш. знач. показ. % від заг. Чис.
Співр ОВД група №1 колективна n=262	6,0	7,2*	80,0	5,7	6,6*	77,1	6,3	7,5*	81,4
Група №2 Контрольн n = 270	6,2	6,3	–	5,8	5,9	–	6,4	6,6	–

Примітка: (*достовірність $P \leq 0.001(Ст)$, $P \leq 0.001(КЗ)$).

Питання психології

За результатами аналізу фізіологічних показників (табл. №4) після дії експрес-регуляції у 78% респондентів нормалізувалося частота серцевих скорочень і у 75% респондентів нормалізувалося частота дихання в експериментальній групі, проте у контрольній групі ці показники залишилися майже без змін. Результати достовірні на рівні значущості $p \leq 0.001$ (Ст), $p \leq 0.001$ (КЗ).

Таблиця № 4

Аналіз вимірів фізіологічних показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) і частоти дихання (ЧД) у респондентів після експрес-регуляції

Категорія респондентів форма проведення занять чисельність групи	Показники серцевих скорочень ЧСС			Показники дихання ЧД		
	До	Після		До	Після	
	Середнє значен. показн.	Середнє значен. показн.	Поліпшене значення показни. % від заг. виб.	Середнє значен. показн.	Середнє значен. показн.	Поліпшене значення показни. % від заг. виб.
Співробітн. ПО група колективна n=262	78,1	70,5*	78,0	17,0	12,0*	75,0
Група контрольна n=270	78,2	78,1	–	17,0	17,0	–

Примітка: * достовірність $p \leq 0.001$ (Ст), $p \leq 0.001$ (КЗ).

Динаміка психологічних і фізіологічних показників ФС правоохоронців свідчить про те, що КМІР, надає можливість швидко до (10 хвилин) змінити негативні стани в позитивному напрямку.[7, 111-115]. Швидкість нормалізації діяльності ФС забезпечується завдяки індивідуального підбору технік дихання, зон акупресури і здатності фітоаромазасобів не тільки впливати на структури мозку відповідальні за регуляцію психічних і фізіологічних процесів, але і за рахунок проникнення композицій в сполученні декількох ефірних олій в аромабальзамах Aromasvit у кров'яне русло при їх нанесенні на біологічно активні зони тіла [6, 500].

У випадках екстремальних ситуацій для швидкого відновлення ФС індивідуальний підбір засобів дихання, зон акупресури і фітоаромазасобів слід самостійно виконувати за діагностикою тільки фізіологічних показників ЧСС і ЧД з урахуванням відхилень у отриманих показниках від їх норми.

Методи комплексної експрес регуляції ФС прості, доступні у виконанні і можуть застосовуватися для відновлення психофізіологічних станів фахівців екстремальних професій і інших людей для нормалізації ФС після стресу.

КМІР впроваджено у навчальний процес Національної академії СБУ (Акт від 10.12.2018.), Національної академії внутрішніх справ (Акт від 21.07.2011.), Національного

університету оборони України ім.Івана Черняховського (Акт від 10.01.2019.), у практичну діяльність в Департаменті персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій (Акт від 06. 03.2019).

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Специфіка діяльності поліцейського несе потенційні ризики надмірного стресового навантаження, яке з часом приводить до психосоматичних порушень і розвитку стресозалежних захворювань. Дослідження проявів інтенсивності стресового навантаження правоохоронців показали, що воно є надмірним, особливо у співробітників карного розшуку, управління боротьби з організованою злочинністю і чергових. Саме ці фахівці потребують на сьогодні пильної уваги з боку психологів та лікарів.

Розроблені комплексні експрес-методи психофізіологічної регуляції (саморегуляції) функціональних станів після стресу дозволяють за короткий термін нормалізувати показники серцево-судинної системи, знизити тривожність, покращити самопочуття та підвищити активність і настрій. Швидкий і пролонгований ефект від дії експрес-регуляції досягається завдяки: індивідуальному підбору технік дихання, впливу на біологічно активні зони, фітоаромазасобам, особливо при застосуванні композицій з декількох ефірних олій в аромабальзамах «Прометей Aromasvit», «Релакс Aromasvit»,

Питання психології

«Риносепт-арома Aromasvit». Під час проведення емпіричних досліджень саме ці композиції були обрані більшістю респондентів. Достовірність результатів підтверджена статистичними показниками.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів психофізіологічної профілактики синдрому

професійного вигорання, професійної деформації, посттравматичних, психофізіологічних розладів. Крім цього планується проведення тренінгів з психологами, лікарями та співробітниками силових структур з метою засвоєння ними методів регуляції (саморегуляції) функціональних станів після стресу.

Список використаних джерел

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. 1988.–С. 3–4.
2. Кодлубовская Т.Б. Методическое руководство «Антистрессовая регуляция. Часть 1. Диагностика и анализ психологического состояния после стресса» / Т.Б. Кодлубовская, ШПР «Антистрессцентр» – К. 2019. – 28 с.
3. Кодлубовская Т.Б. Методическое руководство «Антистрессовая регуляция. Часть 2. Преодоление стресса. Диагностика и анализ причин внутриличностного конфликта»/ Т.Б. Кодлубовская , ШПР «Антистрессцентр» – К. 2019. – 30 с.
4. Кодлубовская Т.Б. Методическое руководство «Антистрессовая регуляция. Часть 3. Методы восстановления здоровья после стресса» / Т.Б. Кодлубовская ШПР «Антистрессцентр» – К. 2019. – 38 с.
5. Кодлубовська Т.Б. Метод антистрессової дихальної фітоарома-регуляції в психологічній практиці / Т.Б. Кодлубовская // Наукометричний журнал «Молодий вчений» №12.1 (40) грудень – К. 2016. – С. 221–226.
6. Кодлубовська Т.Б. Особливості застосування аромапсихопунктури для впливу на організм пацієнта у центрах психологічної реабілітації / Т.Б. Кодлубовская // Збірник наукових праць співробітників Київської медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика. Випуск 14, книга 1.– К. 2005. – С. 500–504.
7. Кодлубовская Т.Б. Механизмы психофизиологических методов регуляции функциональных состояний у сотрудников полиции / Т.Б. Кодлубовская // Психологічний часопис. Міжнародний наукометричний електронний журнал ПНАП України ім. Г.С. Костюка № 4 (14), 2018.– С. 105–120
8. Кодлубовська Т.Б. Патент на корисну модель №31238 25.03.08. Бюллетень № 6. Спосіб відновлення психофізіологічного стану пацієнта. Держпатент України.– 4с.
9. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк.– К. 2006.– С. 425–426.
10. Маслова М.Г. та ін. Комплексна методика визначення психофізіологічного стану військовослужбовців на етапі професійного відбору для участі у міжнародних миротворчих операціях / М.Г. Маслова. ННЦОТ і ВБ України – К, 2005. – 123с.
11. Мачарет Е.Л., Самосюк И.З. Руководство по рефлексотерапии / Мачарет Е.Л., Самосюк И.З. – К. 1954. – 302 с..
12. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности / В.И. Розов. КНТ – К. 2006 – 265 с.
13. Holmes T.H. Development and application of a quantitative measure of life change magnitude // Stress and mental disorder. New York, 1979. P. 37–53.
14. Rahe R.H. Epidemiological studies of life change and illness // Intern. J. Psychiat. Med. 1975. Vol.6. P. 133–146.
15. Павлов И.П. Полное собрание сочинений / И.П.Павлов. – М.: Л., 1951. Т.3, кн.1.– С.35–37.

References

1. Berezin F.B. Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka [Mental and psychophysiological adaptation of a person] / F.B.Berezin.– L. 1988.– S.3,4. (in Russian)
2. Kodlubovskaya T.B. Metodicheskoe rukovodstvo «Antistressovaya regulyatsiya. Chast 1. Diagnostika i analiz psihologicheskogo sostoyaniya posle stressa»[Methodical guide “Antistress regulation. Part 1. Diagnosis and analysis of the psychological state after stress”] / Т.Б. Kodlubovskaya , ШПР «Антистрессцентр» – К. 2019. –28s. (in Russian)
3. Kodlubovskaya T.B. Metodicheskoe rukovodstvo «Antistressovaya regulyatsiya. Chast 2. Preodolenie stressa. Diagnostika i analiz prichin vnutrichnostnogo konflikta» [Methodical guide “Antistress regulation. Part 2. Overcoming stress. Diagnosis and analysis of the causes of intrapersonal conflict”] / Т.Б. Kodlubovskaya , ШПР «Антистрессцентр» – К. 2019. – 30s. (in Russian)

4. Kodlubovskaya T.B. Metodicheskoe rukovodstvo «Antistressovaya regulyatsiya. Chast 3. Metody vosstanovleniya zdorovya posle stressa» [Methodical guide “Antistress regulation. Part 3. Methods of restoring health after stress”] / T.B. Kodlubovskaya IPIR «Antistressentri»- K.2019. – 38s. (in Russian)
5. Kodlubovska T.B. Metod antistressovoyi dihalnoyi fitoaroma-regulyatsiyi v psihologichnykh praktitsi [Method of anti-stress respiratory phytoaroma-regulation in psychological practice] / T.B. Kodlubovskaya // Naukometrichnyi zhurnal «Molodiy vcheniy» № 12.1 (40) gruden-K. 2016. – S. 221–226. (in Ukrainian)
6. Kodlubovska T.B. Osoblivosti zastosuvannya aromapsihopunkturi dlya vplivu na organizm patsienta u tsentrah psihologichnoyi reabilitatsiyi [Peculiarities of the application of aromaxiopuncture to influence on the body of the patient in the centers of psychological rehabilitation] / T.B. Kodlubovskaya // Zbirnik naukovih prats spivrobItnikiv KiyivskoYi medichnoyi akademiyi pIslyadiplomnoyi osvIti Im. P.L.Shupika. Vipusk 14, kniga 1.– K. 2005.– S. 500–504. (in Ukrainian)
7. Kodlubovskaya T.B. Mehanizmy psihofiziologicheskikh metodov regulyatsii funktsionalnykh sostoyaniy u sotrudnikov politzii [Mechanisms of psychophysiological methods of regulation of functional states in police officers] / T.B. Kodlubovskaya // Psihologichnyi chasopis. Mizhnarodniy naukometrichnyi elektronniy zhurnal IP NAP UkraYini Im G.S.Kostyuka № 4 (14), 2018.– С. 105–120 (in Russian)
8. Kodlubovska T.B. Patent na korisnu model № 31238 25.03.08. [Patent for utility model №31238 25.03.08] Byulleten № 6.Sposib vIdnovlennya psihofiziologichnogo stanu patsienta. Derzhpatent UkraYini.– 4s. (in Ukrainian)
9. Korolchuk M.S., Kraynyuk V.M. Sotsialno-psihologichne zabespechennya dlyalnosti v zvichaynih ta ekstremalnih umovah [Socio-psychological support of activities in the ordinary and extreme conditions] / M.S.Korolchuk, V.M.Kraynyuk.– K.2006.– S.425,426. (in Ukrainian)
10. Maslova M.G. ta In. Kompleksna metodika viznachennya psihofiziologichnogo stanu vlyskovosluzhbovtiv na etapI profesynogo vIdboru dlya uchastI u mlzhnarodnih mirotvorchih operatsiyah / [Comprehensive method for determining the psychophysiological state of military personnel at the stage of professional selection for participation in international peacekeeping operations] M.G. Maslova. NNDTsOT I VB Ukrayini – K, 2005.–123s. (in Ukrainian)
11. Macharet E.L., Samosyuk I.Z. Rukovodstvo po refleksoterapii [Reflexology guide] / Macharet E.L., Samosyuk I.Z. – K. 1954.– 302 s.. (in Russian)
12. Rozov V.I. Upravlenie stressom v operativno-rozysknoy deyatelnosti [Stress management in operational investigations] / V.I. Rozov. KNT – K. 2006 –265 s. (in Russian)
13. Holmes T.H. Development and application of a quantitative measure of life change magnitude // Stress and mental disorder. New York, 1979. P.37–53. (in English)
14. Rahe R.H. Epidemiological studies of life change and illness // Intern.I.Psichiat. Med.1975.Vol.6. P.133–146. (in English)
15. Pavlov I.P. Polnoe sobranie sochineniy [Full composition of writings] / I.P.Pavlov.– M.: L.,1951.t.3,kn.1.– S.35-37. (in Russian)

Резюме

Кодлубовская Т. кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики, психологии, медицинского и фармацевтического права Национальная медицинская академия последипломного образования имени П. Л. Шупика
ORCID.ORG/0000-0002-1909-8816.

ЭКСПРЕСС-РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПРАВООХРАНИТЕЛЕЙ ПОСЛЕ СТРЕССА

В статье представлены результаты исследования интенсивности стрессовой нагрузки у сотрудников правоохранительных органов разной специализации системы МВД Украины. Рассматриваются результаты эмпирического исследования подтверждающие эффективность применения комплекса экспресс-методов психофизиологической регуляции (КМПР) функциональных состояний после стресса.

Приводятся данные о внедрении КМПР и алгоритме его применения в силовых ведомствах Украины.

Ключевые слова: психофизиологическая регуляция; стресс; функциональные состояния; эфирные масла; аромобальзамы, зоны акупресуры; индивидуальный подбор; техники дыхания.

Summari

Kodlubovska T. Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology, Medical and Pharmaceutical Law. National Medical Academy of Postgraduate Education in the name of PL Shupyk
ORCID.ORG/0000-0002-1909-8816.

EXPRESS REGULATION OF FUNCTIONAL STATES IN POLICEMEN AFTER STRESS

The purpose of the article: 1. Analysis of the features of the intensity of stress load among police officers, taking into account the specialization of their official activities. 2. Analysis of the results of psychological and physiological indicators before and after the application of the Complex Express - Methods of Psychophysiological Regulation (CMPR) developed by the author of the stack for police officers after stress. Description of the algorithm for conducting CMPR.

Research methods. To achieve the goal, methods of analysis, comparison and generalization were applied. With their help, features of changes in psychophysiological indicators after the regulation of functional parameters in police officers were identified. The intensity of stress load and the likelihood of stress-related diseases were diagnosed using the methods of T. Holms and R. Raye. The level of personal and reactive anxiety was determined by the method of Spielberg - Khanin. The level of health, activity and mood according to the method of SAN. The level of physiological parameters was determined by heart rate and respiration rate. All indicators were measured twice - before CMPR and after. CMPR, as a regulating complex, includes individually selected breathing techniques, phytoaromatics and exposure to biologically active points - acupressure zones.

A study of the intensity of stress in police officers has shown that they are excessive among criminal investigation officers, the anti-organized crime department, and officers on duty. It is these categories of police officers that require increased attention from the psychological and medical services.

Developed complex express - methods of psycho-physiological regulation of functional states after stress, allow for a short time to normalize physiological indicators, to improve well-being, to increase activity and mood. The rapid and prolonged effect of express-regulation is achieved in addition to the methods already described, thanks to the use of compositions of essential oils in the aromatalbama "Prometheus Aromasvit", "Relax Aromasvit", "Rinocept Aromasvit". When conducting an empirical study, it was these compositions that were chosen by the majority of respondents. They influence the regulation of functional states not only due to penetration into the brain structures through the olfactory pathways, but also by affecting the biologically active zones on the body through the skin, directly penetrating the bloodstream.

The reliability of the results is confirmed by statistical indicators.

Prospects for further research are seen in the development of preventive measures relating to the syndrome of professional burnout, occupational disorders, post-traumatic psychological disorders, as well as conducting trainings with psychologists, doctors, and security forces to master the complex methods of regulation and self-regulation of functional states after stress.

Key words: psychophysiological regulation; stress; functional states; essential oils; aroma balms, acupressure zones; individual selection; breathing techniques.