

Доценко Вікторія В'ячеславівна,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківського національного університету
внутрішніх справ, кандидат психологічних
наук, доцент

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Стресостійкість є професійно важливою, динамічною характеристикою особистості працівника поліції, яка дозволяє йому протидіяти стресовому впливу і опановувати стресовими ситуаціями. Крім того, високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє працівнику поліції успішно самореалізуватися, досягати життєво важливих цілей, бути високоефективним у професійній діяльності, вміти налагоджувати контакти з громадянами і підтримувати стосунки з колегами і близькими, зберігати фізичне та психологічне здоров'я тощо. Тому, постає питання формування і розвитку стресостійкості у працівників поліції як важливої детермінанти їх професійного розвитку. А разом з ним і проблема інструментарію, а саме способів, методів і технологій профілактики, нейтралізації та корекції стресу які допоможуть практичним психологам у процесі психологічного забезпечення працівників поліції.

У закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання надання психологічної підтримки з розвитку особистості курсанта здійснюється на основі спільної діяльності викладачів, психологів, керівництва курсів, медичної служби та інших фахівців. Ми пропонуємо систематизувати методи розвитку здатності опановувати стресом за трьома напрямками: профілактика, нейтралізація і корекція негативних стресових станів та відновлення ресурсів організму.

1. Профілактичні заходи в роботі з негативними стресовими станами поділяються на три рівні:

Первинна профілактика спрямована виявлення причин та умов, що негативно впливають на процес навчання, несення служби і відпочинку курсантів. Цей комплекс включає наступні методи:

- психологічне просвітництво (у формі лекцій, бесід, поширення спеціальної літератури, відеофільмів) для роз'яснення способів опанування складними життєвими ситуаціями і прискорення адаптації курсантів до умов навчання та служби;

- формування оптимального соціально-психологічного клімату в підрозділах (подорожі, екскурсії, значиме спілкування, розвиток соціальних навичок, творчість);

- оптимізація організаційної структури (вироблення режиму праці та відпочинку, розподілу обов'язків, повноважень і відповідальності; тайм-менеджмент);

– дотримання санітарно-гігієнічних норм праці та відпочинку (здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, загартування, спілкування з природою, книги із самопомочі і антистресові веб-сайти).

Вторинна профілактика передбачає звільнення від стресогенних стереотипів мислення і поведінки, використання прийомів антистресового самозахисту, психологічної самооборони і включає наступні методи:

– психодіагностика і психологічне консультування, що забезпечують найбільш ранній вияв негативних факторів формування стресу;

– формування навичок ефективної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації, позитивного мислення, підготовки та складання іспитів методами групового тренінгу;

– проведення тренінгів з питань профілактики залежності від психоактивних речовин, прихильності до здорового способу життя, керування часом, вирішення конфліктів тощо.

Третинна профілактика полягає у цілеспрямованих заходах щодо конкретної особи (групи осіб), спрямованих на соціально-психологічну допомогу курсанту з проявами стресу, що можуть виникнути під час навчання. Одним із методів третинної профілактики може виступити індивідуальна психологічна консультація, як вплив на когнітивні процеси особистості з метою підвищення її здатності до прийняття конструктивних рішень при вирішенні проблем.

2. Нейтралізація дії стресу – це зменшення фізичного ефекту стресу, активна взаємодія зі стресором та зміна погляду на проблему (ситуацію) і ставлення до неї за допомогою наступних методів:

– групові тренінги різноспрямованої тематики, а саме:

а) комунікативні тренінги – для курсантів, які мають проблеми у спілкуванні, адаптації, знаходяться у пригніченому стані, висловлюють наміри залишити навчальний заклад;

б) тренінги з розвитку лідерських та управлінських якостей – для курсантів які проявляють лідерські здібності і плануються на призначення на посади молодших командирів;

в) тренінги з формування команди і оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі;

г) тренінги з підвищення стійкості нервової системи та оптимізації працездатності;

д) тренінги з вольової регуляції поведінки, зниження емоційної вразливості і відреагування агресивних почуттів;

– індивідуальні та групові заняття (консультації) за темами, актуальними для конкретних колективів чи окремих категорій курсантів та з наступної тематики: зняття психоемоційного перевантаження та наслідків стресових ситуацій; проектування змісту і напрямків індивідуального розвитку особи та складання на цій основі життєвих планів; розв’язання та переоцінка внутрішніх конфліктів;

– психічна саморегуляція за допомогою технік НЛП;

– самоорганізація, самоконтроль, самонавіювання.

3. Корекція і відновлення ресурсів – це активний вплив спрямований на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки курсантів за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Методи корекції стресу і відновлення ресурсів організму і психіки курсантів спрямовані на: формування професійно важливих якостей особистості; розвиток навичок самоорганізації, цілепокладання, мотивації до здорового способу життя, розвитку знань, умінь і навичок необхідних для майбутньої професійної діяльності, інтелектуально-вольових компонентів особистості.

Слід зазначити, що універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та корекції стресового стану слід застосовувати комплексний підхід. Базуючись на досвіді роботи провідних фахівців з проблеми активного, групового, соціально-психологічного навчання (В. Лефтеров, Л. Мороз) ми пропонуємо запровадити психологічну підготовку з формування та розвитку стресостійкості та ресурсозбереження працівників поліції на різних етапах фахової підготовки за допомогою системи тренінгів (соціально-психологічних, особистісного зростання, психокорекційних). Дані тренінги орієнтовані на виконання наступних завдань: профілактику стресу, формування вміння застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресу та розробку індивідуальних програм ресурсозбереження особистості поліцейського [1, 2].

Практична психологія має широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом [3]. Здійснюючи вибір того чи іншого методу важливо враховувати кваліфікацію і професійні вміння психолога. Далі, слід зважити усі показники стресу і обрати той інструмент, що допоможе людині оптимізувати власну життєву активність, опанувати свій психоемоційний стан і змінити деструктивні стратегії поведінки. Комплексне впровадження системи тренінгів (соціально-психологічних, особистісного зростання, формування спеціальних навичок) може бути одним із ефективних засобів формування і розвитку стресостійкості та активізації наявних особистісних ресурсів працівників поліції на різних етапах фахової підготовки.

Список використаних джерел

1. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. // Право і безпека. 2018. Вип. №2 (69). С. 29–36.
2. Доценко В.В. Система психологічних тренінгів як засіб формування стресостійкості у працівників поліції // матеріали І всеукраїнського круглого столу «Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти» (м. Дніпро 18 травня 2018 року) / МВС України, ДДУВС. – Дніпро, 2018. – С. 36–40.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.