ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Шварц Галина Кристовна

студент, институт элитных программ и открытого образования, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Шпаковская Е.Ю.

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Аннотация. В статье рассмотрены задачи и этапы психологической стрессоустойчивости, в частности, факторы стресса, влияющие на эффективность осуществления профессиональных задач. Особенности формирования профессиональной стрессоустойчивости изучаются в рамках психологического обеспечения профессиональной надежности сотрудника силовых структур.

Abstract. The article discusses the tasks and stages of psychological stress resistance, in particular, stress factors affecting the effectiveness of professional tasks. The features of the formation of professional stress resistance are studied within the framework of psychological support for the professional reliability of an employee of law enforcement agencies.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс-факторы, сотрудник силовых структур, профессиональные задачи, психологического обеспечения.

Keywords: stress resistance, stress factors, employee of law enforcement agencies, professional tasks, psychological support.

Служба в силовых структурах (ФСБ, МВД, МЧС) характеризуется повышенными требованиями к стрессоустойчивости личности, так как эта деятельность обладает свойствами регулярной боевой готовности, накладывает морально-психологическую и физическую нагрузку, требует специальной подготовки, а также эмоциональной и волевой устойчивости.

В настоящее время проблема формирования профессиональной стрессоустойчивости за счет психологической подготовки сотрудника силовых структур представляется актуальной.

В психологии стрессоустойчивость рассматривается как совокупность качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для окружающих и своего здоровья [3].

Однако, процессу целенаправленного развития стрессоустойчивости сотрудников силовых структур в профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание, что приводит к нарушению здоровья, преждевременному профессиональному и психологическому выгоранию – все это является существенным противоречием, которое требует обязательного разрешения.

Негативное влияние различного рода стрессоров может проявляться в снижении эффективности деятельности, потере мотивации, уменьшении степени удовлетворенности работой, а также в эмоциональном выгорании, соматизации и формировании девиантного поведения.

Стрессом называются все раздражители (физические, социально-психологические), вызывающие состояние повышенного напряжения, физического и психического дискомфорта, психического шока и других стрессовых воздействий. В современной научной литературе термин «стресс» используется в различных значениях. Прежде всего, под стрессом понимается сильное неблагоприятное воздействие, негативно влияющее на организм, названное Г. Селье термином «стрессор» [1].

Позже «стрессор» или «стресс-фактор» стали использоваться как синоним. Также, под стрессом понимаются субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Это состояние интерпретируется как эмоции, защитные реакции и процессы адаптации (совладания), которые происходят в самом сотруднике силовых структур.

В тоже время понятия стресса определяют, как неспецифические признаки физиологические и психологические реакции организма на сильные и экстремальные воздействия, вызывающие интенсивные проявления адаптивной активности. Эти реакции направлены на поддержание поведенческих действий и психических процессов для преодоления этих стрессовых эффектов. [2]

Важным отличием профессиональной деятельности в экстренных условиях являются повышенные требования к личности специалиста, связанные со стабильностью психики, способностью адаптироваться к психотравмирующим воздействиям, способностью регулировать эмоциональные состояния, процессами постановки целей и принятия решений.

В связи с этим обретение сотрудниками высокой стрессоустойчивости является очень важной задачей. Больших успехов в служебной деятельности добиваются оперативники, которые обладают более крепкой и устойчивой психикой, могут лучше адаптироваться к борьбе с преступником, способны не только все более рационально распоряжаться своими физическими и психическими ресурсами, но и поддерживать оптимальный уровень нейропсихической активности, демонстрирующий психологическую устойчивость операций и эффективность управления в сложных ситуациях [2].

Стрессоустойчивость сотрудников силовых структур имеет многокомпонентную структуру, характеризуется различной степенью выраженности и определяется набором психофизиологических характеристик: силой возбуждения центральной нервной системы, уровнем организационного стресса, личностной и реактивной тревожностью, самооценкой, стратегией выхода из стрессовых ситуаций.

Термин «психофизические качества» подчеркивает целостность рефлекторно-двигательного процесса в реализации функций психики и роль двигательного компонента в механизмах интернализации и экстериоризации в динамике структурирования стрессоустойчивости.

Наиболее известные психофизиологические особенности, которые обеспечивают высокую стрессоустойчивость, включают тип нервной системы, сложную сенсомоторную реакцию и другие. Для выявления динамики нервных процессов наиболее распространен метод регистрации сложных сенсомоторных реакций. Существуют различные классификации сенсомоторных реакций, которые различаются по основным параметрам. Таким образом, в зависимости от типа анализатора, на который воздействует сигнал, различают зрительно-моторные, аудио-моторные, тактильные и обонятельные реакции.

По мнению психологов, исследующих данную проблему повысить уровень стрессоустойчивости можно:

- повышая самооценку и эффективное распределение нагрузок за счет совершенствования в своей профессии;

- используя различные приемы релаксации: дыхательная гимнастика, медитация, йога, массаж, успокоительные ванны;

- по возможности чередуя разные варианты отдыха. Интеллектуальные развлечения должны уравновешиваться физическими упражнениям и прогулками, сон и релаксация - здоровой активностью;

- анализируя и оценивая стрессовые ситуации, проводить работу над ошибками, то есть использовать приемы рефлексии;

- отказываясь от вредных привычек, поскольку курение, алкоголь, «заедание» стресса и т.д. - все это дает лишь кратковременное облегчение, отнимающее силы и ослабляющее организм в целом;

- проявляя терпимость к поведению окружающих, стремясь к компромиссным решениям, продиктованным пониманием того факта, что все люди разные.

Следовательно, современный сотрудник силовых структур должен обладать необходимыми знаниями и уметь применять собственные нормативные способности против негативных факторов, иметь творческое отношение к себе и окружающей среде, по сути, быть готовым освоить психологические методы саморегуляции (нейролингвистическое программирование, психо-синтез, группотерапия, социально-психологическая, образовательная и др.), для регулирования психоэмоциональных ситуаций, которые позволят преодолеть разрушительные последствия плохих условий жизни и создать стабильность личности сотрудника правоохранительных органов [5].

Приобретение положительного опыта преодоления профессиональных стрессоров происходит в процессе моделирования соответствующих типологических ситуаций на основе банка данных, полученных в итоге изучения трудностей при реализации заданий.

Список литературы:

1. Булыгина В.Г. и др. Прогноз адаптивности сотрудников силовых структур в условиях моделирования стресса.

2. Баринова М.Г. Исследование психофизиологических параметров стрессоустойчивости. В сборнике: Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития. Сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов с международным участием. Рязань, 2020. С. 667-670.

3. Варданян Ю.В., Воробьева О.М. Преодоление эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел как ресурс развития психологической безопасности. Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 5. С. 63.

4. Кубышко В.Л. и др. Психологическое обеспечение стрессоустойчивости как элемента профессиональной надежности специалиста силовых структур. Психология и право. 2020. Т. 10. № 2. С. 167-178.

5. Кобозев И.Ю., Золотенко В.А. Влияние стража службы на стрессоустойчивость. Вестник психотерапии. 2021. № 79 (84). С. 93-104.

6. Шварц Г.К. Стратегии совладания со стрессом в профессиональной деятельности (на примере сотрудников силовых структур). Студенческий. 2021. № 32-1 (160). С. 51-53.