

## Педагогика и психология

УДК 159.371.39

**Ж.Т. Абаильденова**

Учебный центр Министерства внутренних дел Республики Казахстан (г. Павлодар),

**Т.М. Кравцова**, кандидат психологических наук

Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)

E-mail: teolidz@mail.ru, irresistible\_t@mail.ru

### Методы повышения стрессоустойчивости у слушателей Учебного центра Министерства внутренних дел Республики Казахстан (г. Павлодар)

***Аннотация.** В статье рассмотрено, каким образом влияет психологическое воздействие на повышение стрессоустойчивости. Психологическое воздействие (социально-психологические тренинги и методы активного обучения), организованное среди слушателей Учебного центра позволит, по мнению авторов, повысить уровень стрессоустойчивости. В статье предложены некоторые упражнения из комплексной программы «Стрессоустойчивость», позволяющие сформировать, повысить и закрепить стрессоустойчивость.*

***Ключевые слова:** стресс, конфликт, слушатели, психологическое воздействие, учебная деятельность*

Работа полицейского требует внутренней активности (напряжения памяти, внимания, мышления, воли) и затраты физических сил. Сложность и ответственность задач оперативно-служебной деятельности работников органов внутренних дел, требуют высокого внутреннего напряжения [1]. И уже сегодня становится ясно, что профессионально-психологическая подготовленность сотрудника не просто желательная добавка к его мастерству, как может показаться на первый взгляд, но и обязательная составная часть профессионального мастерства. Очень часто сотрудники полиции сталкиваются в своей трудовой деятельности с такими явлениями как: синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация. И большинство полицейских не умеют или не знают, каким образом можно снимать эмоциональное напряжение, стресс, повышать свою устойчивость к различным негативным воздействиям на службе.

Несомненно, стресс – настоящий бич нашего времени и практически каждый человек в своей жизни пережил сильные стрессовые ситуации (конфликты, обиды, неудачи, потеря близких, катастрофы и т.д.). Во-вторых, необходимость исследования проблемы повышения стрессоустойчивости определяется реалиями современного общества, в котором имеется тенденция усиленно накапливать психологическое напряжение и с малой возможностью избавляется от него, в частности людям, посвятившим свою жизнь служению гражданам, государству, защите их прав, охране общественного порядка, территориальной целостности государства.

Поэтому умение противостоять стрессам – это, то качество, которое вырабатывают в слушателях в Учебном центре МВД РК (г. Павлодар), и которое в дальнейшем позволит им успешно противостоять тем профессиональным и психологическим рискам, нестандартным ситуациям, так часто сопровождающих сотрудников правоохранительных органов.

Учебная деятельность – это динамическая система взаимодействия слушателя с учебной средой. Цель – это «направленность активности на результат, представляющий этап достижения предмета потребности» [2]. Стресс может возникнуть вследствие однократного, повторяющегося или стойкого нарушения этой динамики, когда слушатель в условиях среды не находит возможности для удовлетворения своих потребностей. Взаимоотношения в учебном заведении полны разнообразных стрессов, конфликтов.

Основная цель психологического воздействия, в частности работы инспектора-психолога, заключается в формировании стрессоустойчивости, то есть способности противостоять стрессорному воздействию, конфликтам, активно преобразовывая их или приспособившись к ним. Переживание какой-либо проблемы, вследствие, например, конфликта очень часто сопровождается психологическим стрессом, что может привести к эмоциональному выгоранию. Таким образом, по своему содержанию, деятельность сотрудников правоохранительных органов, носит выраженный стрессогенный характер, оказывающее влияние на эффективность деятельности всей организации и состояние ее человеческих ресурсов.

Работая над данной проблемой, приходим к выводу, что уровень стрессоустойчивости среди слушателей, возможно, повысить и закрепить в условиях реализации комплексной программы

повышения уровня стрессоустойчивости, в связи с чем, было организовано психологическое воздействие (социально-психологические тренинги и методы активного обучения) как способа повышения стрессоустойчивости.

Для исследования, целью которого являлось обоснование психологических возможностей формирования стрессоустойчивости у слушателей, была разработана схема из двух основных блоков (см. рисунок 1):

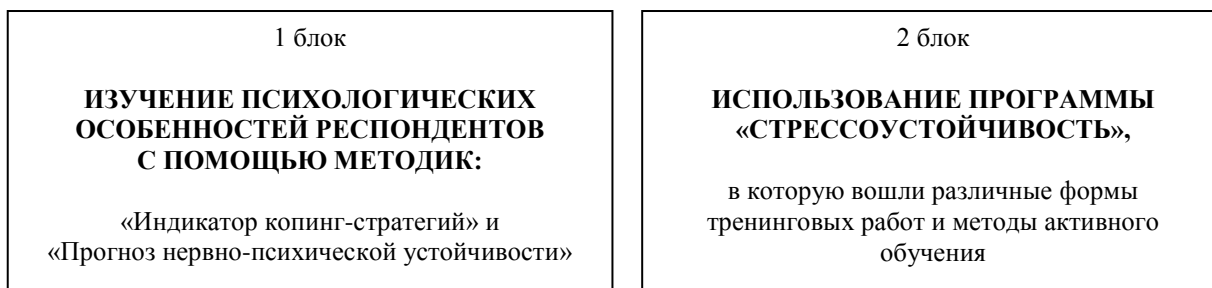


Рисунок 1 – блоки методологических основ исследования

Рассмотрим некоторые приемы, предусмотренные во втором блоке. Очень эффективными оказались дыхательные упражнения, они снижают эмоциональную напряженность (стресс). К примеру, ряд заданий под общим названием «Управление нервно-психической напряженностью и настроением». В них предполагается длительная задержка дыхания. Они выполняются сидя, стоя и лежа.

Упражнение 1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5–6 секунд), напрячь мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление всех мышц. Повторить 9–10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабления.

Упражнение 2. Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза 2–3 секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять 2–3 минуты.

Другие задания можно объединить под общим названием «Психотехнические упражнения». Рассмотрим подробнее упражнение «Конфликт без эмоций». Психотехника выполняется в течение 40 минут. Для ее выполнения не требуется специально оборудованного помещения. Достаточно подобрать удобный, желательнее жесткий стул и сесть напротив партнера.

В процессе занятий могут использоваться стандартные ситуации из служебной практики сотрудников специальных подразделений. Суть психотехники заключается в том, что обучающиеся садятся друг против друга и проговаривают попеременно монолог друг другу. В результате сотрудники улучшают уровень самоконтроля за возможными проявлениями агрессии и неоправданным насилием.

I стадия – 5–7 минут.

Словесное пожелание возможных благ и поздравлений партнеру (при этом возможно представлять, что у партнера какая-либо торжественная дата – день рождения, свадьба, рождение ребенка и т.п.). Партнер должен наблюдать за ходом своих мыслей, не проявляя никаких эмоций.

II стадия – 5–7 минут.

Словесное оскорбление партнера. При этом оскорбляющий должен абстрагироваться от своих слов (представлять, что их произносит другой человек). Оскорбляемый, наблюдая за ходом своих мыслей, не проявляет никаких эмоций (может представить оскорбителя больным человеком, вызвать в себе чувства сострадания и жалости).

III стадия – 5–7 минут.

Партнеры, поменявшись ролями, выполняют III стадию.

IV стадия – 5–7 минут.

Партнеры, поменявшись ролями, выполняют II стадию.

V стадия – 10–12 минут. Обсуждение итогов.

В ходе психологического воздействия, особое внимание было уделено саморефлексии – самонаблюдение, самосознание и самопознание, непосредственное обращение к собственному сознанию) как одного из факторов стрессоустойчивости. Не последнюю роль играют навыки релаксации – расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения [5]. Используя методы саморегуляции, есть возможность спокойно проанализировать ситуацию, сохранить в сложных эмоциональных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние [6].

Посредством внедрения программы «Стрессоустойчивость», а в дальнейшем в ходе реализации методических рекомендаций достигается формирование стрессоустойчивости, ее повышение, успешная адаптация к обучению, что должно явиться действенным и конечным результатом в подготовке слушателей к дальнейшему их несению службы в рядах ОВД РК. Программа направлена на систематизацию и усовершенствование профессионально-психологической подготовки, обеспечивающих надежное выполнение профессионально-служебных задач.

Стрессоустойчивость – индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности представителя любой профессии, в том числе в работе полицейского, напрямую связана со структурами его внутреннего мира (убеждениями, устремлениями, ценностями...). Отсюда ясно, что стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [7].

Путь к формированию стрессоустойчивой личности – это путь к личности, неразрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностей в себе, тревожностей. На этом пути важно слушателю познавать самого себя, обращать внимание на особенности межличностных отношений в коллективе, владеть навыками саморефлексии и релаксации, что позволит предупредить возникновение проблем, укрепить психическое здоровье и, конечно же, совершенствовать самих себя. Поэтому, чтобы эффективно противостоять воздействию стрессоров, необходимо обладать большим запасом функциональных резервов, эффективной психической саморегуляцией. В противном случае риск профессиональных заболеваний, эмоционального выгорания, стрессов повышается.

Таким образом, повышение стрессоустойчивости у слушателей Учебного центра МВД РК (г. Павлодар) находится в прямой зависимости от их психологической осведомленности, а грамотный подбор комплекса психодиагностических методик, в нашем случае это программа «Стрессоустойчивость», позволит нам решить задачу успешности адаптации слушателей к обучению, практической деятельности, а значит и к стрессу.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Дунаева А.Ф., Батышева А.С. Психология и педагогика в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел. – Москва, 1992. – С. 5.
- 2 Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. – Москва, 2000. – С. 352.
- 3 Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 412.
- 4 Козырев Г.И. Введение в конфликтологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – С. 50.
- 5 Самоукина Н.В. Психологический тренинг учителя, психотерапия. – Москва, 2006. – С. 9.
- 6 Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога, психотерапия. – Москва, 2006. – С. 134.
- 7 Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва, 2006. – С. 525.

### REFERENCES

- 1 Dunaeva A.F., Batysheva A.S. Psihologiya i pedagogika v professional'noy podgotovke sotrudnikov organov vnutrennih del. – Moskva., 1992.– S. 5.
- 2 Bodrov V.A. Informacionnyy stress: uchebnoe posobie dlya vuzov. – Moskva, 2000. – S. 352.
- 3 Il'in E.P. Psihofiziologiya sostoyaniy cheloveka. – Sankt-Peterburg, 2005. – S. 412.
- 4 Kozыrev G.I. Vvedenie v konfliktologiyu: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. – M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2001. – S. 50.
- 5 Samoukina N.V. Psihologicheskiy trening uchitelya, psihoterapiya. – Moskva, 2006. – S. 9.
- 6 Semenova E.M. Trening yemocional'noy ustoychivosti pedagoga, psihoterapiya, – Moskva, 2006. – S. 134.
- 7 Bodrov V.A. Psihologicheskiy stress: razvitie i preodolenie. – Moskva, 2006. – S. 525.

### ТҮЙІН

**Ж.Т. Абаильденова,**

*Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің Оқу орталығы (Павлодар қ.),*

**Т.М. Кравицова,** ғылыми психологиялық кандидат

*Инновациялық Еуразия университеті (Павлодар қ.)*

**Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігі Оқу орталығының (Павлодар қ.)  
тыңдаушыларының стресстік тұрақтылығын арттыру әдістері**

*Мақалада стресстік тұрақтылықты арттыруға әсер ететін психологиялық әсердің жолдары қарастырылған. Авторлардың ойынша, оқу орталығы тыңдаушылары арасында ұйымдастырылатын белсенді оқыту әдістері мен әлеуметтік-психологиялық тренингтер көмегімен психологиялық әсер беру стресстік тұрақтылық деңгейін арттырады. Мақалада «Стресстік тұрақтылық» кешенді*

*бағдарламасының стресстік тұрақтылықты бекітетін және арттыратын, оған мүмкіндік беретін кейбір жаттығулар ұсынылған.*

*Түйін сөздер: стресс, шиеленіс, тыңдаушылар, психологиялық әсер ету, оқу қызметі.*

#### **RESUME**

**Zh.T. Abaildenova**

*Training Center of Ministry of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan (Pavlodar),*

**T.M. Kravtsova**, *candidate of Psychological Sciences*

*Innovative University of Eurasia (Pavlodar)*

#### ***Methods of increasing stress resistance among the listeners of the Training Center of Ministry of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan (Pavlodar)***

*This article examines the psychological impact influence on the increasing of stress resistance. According to the authors, the psychological impact (socio - psychological training methods and active learning), organized by the Training Center will allow to increase the level of stress resistance. The article suggests some exercises of the "Stress resistance" comprehensive program to enable, create, improve and consolidate the ability to handle stress.*

**Key words:** *stress, conflict, listeners, psychological impact, educational activity.*