

Следует отметить, что в системе психологической помощи принимают участие и другие субъекты: курсанты-, начальник курса, преподаватели, педагог-куратор. Поэтому для данных субъектов необходимо рассмотреть методические рекомендации по профилактике профессиональной деформации личности сотрудников органов внутренних дел.

Рекомендации начальнику курса: регулярно интересоваться морально-психологическим состоянием, настроением подчиненных; быть примером в соблюдении общепринятых норм, дисциплины, общей и психологической культуры, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стрессов; организовывать совместные досуговые мероприятия (например, туристический слет, литературный вечер, показ творческих номеров, интеллектуальная игра и т.п.).

Рекомендации педагогу-куратору: проводить интерактивные культурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия; регулярно интересоваться морально-психологическим состоянием коллектива; помогать в налаживании взаимодействия курсанта с вспомогательными службами образовательной организации; демонстрировать применения в повседневной жизни тех ценностей, которые пропагандируются в рамках воспитательных процедур; организовывать воспитательные и рекреационные мероприятия; интегрировать курсантов в профессиональное сообщество посредством практики.

Рекомендации курсантам: освоить технологии самопознания и саморазвития: на сегодняшний день существует много книг современных авторов для саморазвития личности; совершенствовать навыки саморегуляции для поддержания психического здоровья и эмоционального благополучия; развивать творческое мышление, способности решения задач в нестандартных ситуациях; повышать уровень профессионального мастерства путем участия в различных мастер-классах, проверки своих знаний в онлайн-мероприятиях, таких как «Зачет по финансовой грамотности», «Большой этнографический диктант», «Правовой диктант» и т.п.; внедрение Дневника самонаблюдения. Для этого можно создать, например, электронный личный канал, где записи будут сохраняться; оставлять в нем свои мысли в свободное время, анализ конфликтных и/или стрессовых ситуаций.

Примерная программа психолого-педагогической поддержки курсантам I курса, может способствовать повышению эффективности профессиональной деятельности и обеспечить личностное развитие курсантов.

Список литературы

1. Столяренко, А. М. Профессионально-личностные ориентации в модернизации деятельности образовательных учреждений МВД России // Труды Академии управления МВД России. 2011. № 2 (18). – с. 90-94.

2. Чигрина, И. Ю. Проблемы адаптации курсантов первого года обучения высших военных учебных заведений // Теория и практика общественного развития. 2014. № 11.

3. Бородавко, Л. Т. Профессиональное воспитание сотрудников правоохранительных органов в вузах МВД России: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 СПб., 2005 300 с. РГБ ОД, 71:06-13/6.

4. Воспитание личности в процессе профессиональной социально-педагогической подготовки студентов: коллективная монография / М. П. Гурьянова, А. Л. Абдулкадер, Е. Н. Белоус [и др.] ; под ред. М.П. Гурьяновой. – Москва: Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2019. – 232 с. – ISBN 978-5-91955-160-7.

5. Тихомиров, С. Н. Формирование основ профессионально-нравственной устойчивости у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Москва, 1999. 257 с.

6. Ульянова, И.В. Педагогическая система кафедры педагогики Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя / И.В. Ульянова, И.Г. Евсеева // Вестник экономической безопасности. – 2019. – № 2. – С. 326-330. – DOI 10.24411/2414-3995-2019-10113.

7. Брылева, Ю. А. Культурно-просветительская работа с курсантами первого курса / Ю.А. Брылева // Педагогика и психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: интеграция теории и практики: материалы всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 65-67.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТИВНОСТИ КУРСАНТОВ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ

Панкратова Е.П., Щербакова М.А.

Московский университет МВД России имени
В.Я. Кикотя, e-mail: miss.pankratovak@yandex.ru

Статья посвящена исследованию проблемы особенностей стрессоустойчивости курсантов Московского университета МВД России имени В.Я.Кикотя. Желание человека иметь социально значимую профессию способствует развитию творческих способностей и развитию умственных и физических способностей учащихся. Изучение моделей адаптации курсанта как периоде активного интеллектуального развития, профессионального развития, овладения социальными ролями, вступления в новую жизнь «взрослых» позволяет говорить о характере данного возраста в процессе социализации личности. Это период количественного и качественного развития личности, который относится к началу самостоятельной жизни и зрелости как решающему периоду личностного и профессионального развития.

Наше эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости в юношеском возрасте (курсантов МосУ МВД) базируется на проведенном теоретическом анализе проблемы, который предшествовал ее эмпирической разработке.

Термин стресс переводится от английского слова давление. Понятие стресс используется для обозначения внешней силы, которая вы-

зывает напряжение. При этом во время стресса происходит изменения в структуре личности. Стресс, по мнению Дж. Гринбурга – это состояние человека, который попал под воздействие экстремальных условий среды. Изначально термин стресс использовался в физиологии. В физиологии стресс означал состояние организма человека, который отличается от адаптивного состояния в ответ на неблагоприятное воздействие внешней среды.

Прежде чем обсуждать концепцию управления стрессом, необходимо проанализировать явления психического состояния и эмоций, которые помогают лучше понять суть стрессоустойчивости. Стоит отметить, что в научной доктрине нет единого понимания состояния души, ее структуры, функций и механизмов. К тому же в науке мало знаний о классификации и методах изучения душевного состояния. По мнению В. Ганзен и В. Юрченко: «Причиной относительно медленного изучения психических состояний по сравнению с изучением других психологических явлений можно объяснить их характер» [1]. Например, по определениям таких авторов, как Н. Левитов, Ю. Сосновиков: «Психические состояния сложны, многогранны и многоуровневые. Именно эта особенность психического состояния, которую человек приобретает через определенные промежутки времени, затрудняет его научное изучение» [2].

«Человеческое поведение может варьироваться в зависимости от того, где вы находитесь и насколько сильно вы оказываете давление на человеческий разум. Каждое давление проходит три стадии», по описанию Г. Селье [3].

В процессе своего исследования, Г.Селье смог выделить фазы стресса – рис. 1.

Поддержание или повышение устойчивости человека к стрессу связано с поиском ресурсов для преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, которые способствуют психической устойчивости в стрессовых ситуациях. Б.Г. Ананьев отмечает: «Толерантность человека к давлению и сопротивление отчаянию зависит от поддержки, моральной поддержки, партнерства, сочувствия других и солидарности группы. Распад социальных связей приводит к нарушению внутренней структуры личности, возникновению острых внутренних кризисов, нарушающих поведение. Социальная поддержка в группе, работающей в условиях стресса, без снижения уровня стресса может способствовать «трансформации» дискомфорта в стресс» [4]. Как отмечает Ю.В. Щербатов, стресс может отличаться. Для стресса характерны такие признаки, как утомляемость, проблема с адаптацией. Стресс как утверждает В. Маришук включает в себя внешние стрессовые стимулы и реакции.

Мною были проведены исследование и анализ стрессоустойчивости учащихся Московского университета МВД России. В опросе принимали участие 40 курсантов. Обратимся к результатам, полученным по многоуровневому личностному опроснику (МЛО) «Адаптивность» (авторы – А.Г. Маклаков и С.В. Чермянина).

На рис. 2 представлены среднegrupповые значения параметров адаптивности у курсантов Московского университета в выборке.



Рис. 1. Фазы стресса по Г. Селье

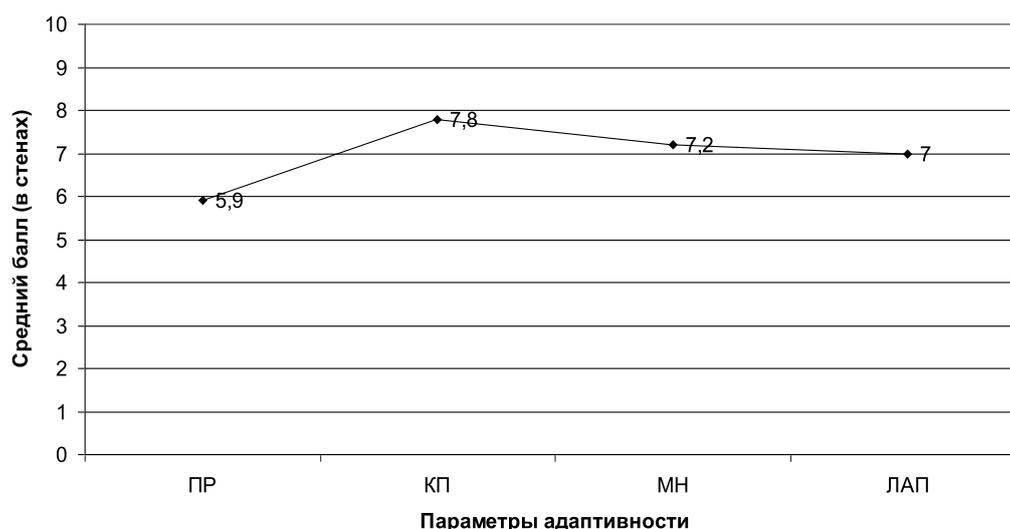


Рис. 2. Среднегрупповой профиль параметров адаптивности у курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

В выборке можно видеть, что наибольшее среднее значение у курсантов Московского университета имеет место по коммуникативному потенциалу (7,8 стен), далее в порядке убыванию выраженности идут такие параметры адаптивности, как моральная нормативность (7,2 стен), личностный адаптационный потенциал (7 стен) и поведенческая регуляция (5,9 стен). Однако в любом случае все параметры адаптивности у курсантов в выборке согласно нормам методики имеют средний уровень выраженности.

Следовательно, для курсантов характерен средний уровень выраженности параметров адаптивности личности. Стрессоустойчивость у курсантов выражается, прежде всего, в способности выполнять свою функцию в условиях, которые ей мешают. Например, отвлечением или стрессом. Он проявляется во всех сферах нашей жизни.

Стрессоустойчивость подразумевает низкий уровень эмоциональности и импульсивности. Однако если человек искусственно снижает свою чувствительность к внешним раздражителям, это может привести к апатии, онемению, отсутствию четких эмоций, что часто приводит к негативным изменениям в общественной жизни.

Не все знают, что разные виды стресса могут помочь вам справиться со стрессом и его последствиями. Например, экстремальные виды спорта. Это типы стрессов, которые позволяют вам сосредоточиться и научить вас, как адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.

В результате проведенного исследования было выявлено, что стресс – это состояние повышенной напряженности, которое возникает в условиях угрозы и имеет место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна. Также было выявлено, что успешность выполнения служебно-боевой деятельности курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя определяется силой мотивации, степенью эмоционально-волевой устойчивости и профессиональной подготовленности (знаниями, навыками, умениями), развитостью интеллектуально-познавательной сферы. Особенности стрессоустойчивости у курсантов во многом определяется как спецификой самой воинской деятельности, так и внешними и внутренними факторами.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды. М., 1996. (Серия «Психологии Отечества»).
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2003. – 672 с. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
3. Газиева М.З. «Проблема исследования развития стресса и стрессоустойчивости в юношеском возрасте»/ ISSN 1991-5497. МИР НАУКИ, КУЛЬТУРЫ И ОБРАЗОВАНИЯ № 4(71) 2018.
4. Простакишина, Ю. А. Реализация компетентного подхода при подготовке социальных педагогов – будущих инспекторов по делам несовершеннолетних / Ю. А. Простакишина // Вестник экономической безопасности. – 2019. – № 2. – С. 359-361.
5. «Психология профессиональной деятельности: теоретические и прикладные проблемы» / В. А. Бодров. – Москва: Ин-т психологии РАН, 2006 (Екатеринбург: Уральский рабочий). – 622 с.: ил., табл.
6. Никитская, Е. А. Проблемы образовательного процесса поколения z / Е. А. Никитская, Е. О. Гладышева, В. С. Соколова // Инновации в образовании. – 2020. – № 1. – С. 12-17.