Секция «Психология – практике»

Способы преодоления стресса у сотрудников ОВД (на примере курсантов ИПСД ОВД)

Научный руководитель – Усачева Ирина Викторовна

Лаврова Мария Сергеевна
Студент (специалист)
Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Факультет подготовки психологов, Москва, Россия
E-mail: marija0408@mail.ru

Многообразие форм, в которых проявляется стресс, причин его возникновения, степени влияния на здоровье и деятельность обусловлена тем, что почти каждый человек в течение своей жизни переживает это состояние. Г. Селье определил, что «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [2].

Темп современной жизни приводит к тому, что количество нагрузок в ведомственных структурах возрастает. Стресс, как следствие этих нагрузок, ведёт к нарушению психической деятельности сотрудников, различным заболеваниям. Поэтому, наблюдается потребность в изучении стресса, методов и способов его преодоления и профилактики.

Главная роль в преодолении стресса отводится контролю его уровня. Контроль осуществляется с помощью отслеживания типичных признаков стресса. Для организации контроля, а затем и профилактических мероприятий необходимо, вначале, дать оценку служебного коллектива, основных факторов, вызывающих стресс, моделей поведения личного состава подразделения [3]. Далее на основании полученных данных определяются стресс-факторы, выявляются сотрудники, требующие психологического сопровождения (так называемая «группа риска»), составляется план и программа мероприятий по профилактике, снижению и преодолению стресса.

К наиболее распространённым способам профилактики и преодоления профессионального стресса относятся: информирование личного состава, тренинги для сотрудников и руководителей, корректировка микроклимата в коллективе.

Важным направлением в борьбе со стрессом является работа психологической службы. Квалифицированные психологи дают сотрудникам практические знания о стрессе; развивают навыки преодоления последствий стресса; помогают в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия и работоспособности. Также они проводят консультации с сотрудниками, входящими в «группу риска».

Значимым в работе психолога органов внутренних дел является обучение сотрудников индивидуальным способам профилактики и преодоления стресса. К ней относятся разнообразные техники саморегуляции. Одним из методов саморегуляции выступает аутогенная тренировка, которая включает комплекс специальных упражнений, направленных на формирование навыков воздействия на организм. Благодаря таким упражнениям человек может вызвать в себе состояния покоя, релаксации, наоборот, активности, помогающие ему в стрессовых ситуациях.

Нами было проведено следующее эмпирическое исследование: курсанты в период сдачи экзамена использовали метод саморегуляции для снижения негативного влияния на деятельность стресс-факторов.

В нашем исследовании принимали участие 40 курсантов второго курса Института психологии служебной деятельности ОВД Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, 37 девушек и 3 юноши. Средний возраст составил 18,5 $\pm$0,5 лет.

Для исследования курсанты были поделены на две группы в соответствии со штатной численностью учебных взводов: первая насчитывала 21 человек (она составила экспериментальную группу), вторая - 19 (контрольная группа).

Исследование проводили в период весенне-летней промежуточной аттестации, а именно в дни сдачи экзамена по дисциплине «Психология личности». Исследование включало три этапа:

Первый этап - тестирование. Для определения и измерения стрессовых ощущений была использована методика «Шкала психологического стресса» PSM-25, рекомендованная для применения в психологической работе с личным составом органов внутренних дел [1]. Курсантам предлагалась шкала с утверждениями (они отражают состояние в последние дни (4-5 дней)), каждое из которых необходимо было оценить определённым количеством баллов от 1 до 8. По результатам диагностики были получены следующие показатели:

- 1 группа - 10 % (низкий уровень стресса), 38 % (средний уровень стресса), 52 % (высокий уровень стресса);

- 2 группа - 11 % (низкий уровень стресса), 37 % (средний уровень стресса), 52 % (высокий уровень стресса).

Второй этап включал непосредственное использование в экспериментальной группе метода «Ключ» Хасая Алиева [4]. Метод включает в себя пять упражнений - это минимальные идео-рефлекторные действия, которые помогают снять стресс, сбросить нервное напряжение, нервно-мышечные зажимы, раскрепоститься, успокоиться, а так же мобилизовать свои силы и настроиться на боевой лад.

После выполнения упражнений курсантам экспериментальной группы вновь было предложено оценить своё состояние (использована методика «Шкала психологического стресса» PSM-25). Были получены следующие результаты: 14 % (низкий уровень стресса), 57 % (средний уровень стресса), 29 % (высокий уровень стресса).

Снизилось количество курсантов с высоким уровнем стресса, возросло количество курсантов со средним уровнем стресса. По полученным результатам можно судить о явной тенденции к снижению уровня стресса в группе в целом.

На третьем этапе мы сравнили результаты, которые были получены в ходе сдачи экзамена, и оценили эффективность деятельности в группах.

Были получены следующие качественные показатели:

- экспериментальная группа: «2» - 0, «3» - 3, «4» - 7, «5» - 11;

- контрольная группа: «2» - 0, «3» - 3, «4» - 15, «5» - 2.

Средний балл в экспериментальной группе составил - 4,38, а в контрольной - 4, 16.

В соответствии с полученными данными можно говорить об эффективности влияния метода Хасая Алиева на курсантов во время сдачи экзамена; об этом свидетельствуют качественные и количественные показатели результативности деятельности обеих групп.

Проведённое исследование показало, что тем курсантам, которые использовали методы саморегуляции в стрессовой ситуации, не только удалось снизить уровень стресса, но и повысить результаты деятельности. Можно говорить об эффективности применения саморегуляции сотрудниками ОВД в стрессовой ситуации. Это значимо, поскольку самопомощь - первая ступень в борьбе со стресс-факторами, отрицательно сказывающимися на профессионально-служебной деятельности сотрудника ОВД и препятствующими выполнению задач, стоящих перед правоохранительными органами.

Источники и литература

1) Перечень методик, рекомендуемых для применения в психологической работе с личным составом психологами подразделений МПО (Одобрен Координационно-методи-

ческим советом по психологическому обеспечению органов, подразделений, учреждений системы МВД России 26.10.2011 г.)

2) Selye H. The stress without distress. Philadelphia: Lippincott, 1974.
3) http://revolution.allbest.ru/psychology/00732719_0.html
4) http://stress.su/statya/kluch-metod