

принципами життя і роботи, зрілими стосунками, розвиненими здібностями.

Психолого-педагогічна підготовка випускників МВС являє собою систему взаємообумовлених і взаємопов'язаних педагогічних заходів, спрямованих на оволодіння випускниками встановленим обсягом компетенцій (уявлень, знань, умінь і навичок), що забезпечує ефективне виконання ними загальних і спеціальних завдань професійної діяльності: організацію міжособистісних відносин за допомогою впровадження доцільних змін у свідомості і поведінці випускників, перетворення їх потреб, цілей, мотивів в інтересах формування педагогічної спрямованості діяльності; реалізацію основ психолого-педагогічної підготовки в процесі планових спеціально організованих заходів, а також спонтанних впливів соціального середовища; інтеграція загальнотеоретичних педагогічних уявлень і знань з педагогічною практикою навчання і виховання підлеглих; реалізацію безперервності і послідовності психолого-педагогічної підготовки випускників в системі професійної освіти (професійної діяльності).

Отже, одним із дієвих механізмів вирішення проблем вдосконалення професійної освіти є вітчизняний досвід взаємодії педагогіки і психології. Психолого-педагогічна підготовка персоналу МВС становить основу професійної освіти, виступає системоутворюючим фактором освітнього процесу. Вимоги до професійно-психологічної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів постійно зростають, тому існує потреба у постійному підвищенні кваліфікації персоналу. Від професійної і психолого-педагогічної готовності юриста-правоохоронця залежить не лише успіх його справи, а власне життя і життя тих, кого він охороняє.

Список бібліографічних посилань

1. Прикладная юридическая психология / под ред. А. М. Столяренко. М., 2001. С. 186–203.
2. Котикова О. М. Психолого-педагогічна готовність майбутніх юристів до професійної діяльності: діагностичний аспект. *Проблеми освіти*. 2008. Вип. 55. С. 106–111.

Отримано 01.03.2018



УДК 159.922.7

Марина Олександрівна МАЛЬКОВА,

*курсант факультету № 3 (підрозділів поліції превентивної діяльності)
Харківського національного університету внутрішніх справ*

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КУРСАНТІВ ВНЗ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Розглянуто десенсибілізацію і низку тренінгів з оволодіння адаптивною саморегуляцією як методи розвитку стресостійкості у курсантів ВНЗ зі специфічними умовами навчання.

Професійна діяльність поліцейського безпосередньо пов'язана з ризиком для життя і впливом різноманітних стресогенних факторів – це стає основною причиною високих вимог до професійно важливих та особистісних якостей працівника поліції, рівня розвитку його професіоналізму, здатності легко адаптуватися й адекватно реагувати на обставини, що швидко змінюються, а часом, є екстремальними [1; 2]. Готовність до діяльності в умовах стресу, підвищених психоемоційних навантажень, наявність уміння успішно протистояти стресогенним факторам, не змінюючи рівень працездатності є актуальними питаннями сьогодення для працівників поліції і потребує від них певного рівня стресостійкості.

Стресостійкість є структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості, що допомагає зберігати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності поліцейського [1]. Формування та розвиток стресостійкості у поліцейського розпочинається під час його навчання у виші зі специфічними умовами навчання.

На разі існує низка високоефективних методів і технологій протидії стресу та опануванню складною життєвою ситуацією [1–5]. На етапі фахової підготовки у виші зі специфічними умовами навчання ми пропонуємо курсантам познайомитися з методом десенсибілізації та взяти участь у тренінгах з оволодіння адаптивною саморегуляцією.

Метод десенсибілізації полягає у відділенні, виділенні, скасуванні, зменшенні, зниженні напруги, що виникла в стресовій ситуації [4]. Варіанти методу систематичної десенсибілізації, незалежно один від одного, були розроблені Дж. Вольпе, В. Луте, Д. Уоллом, Ф. Шапіро, з метою лікування страхів і пережитого насилля і ґрунтувався на принципах «заміщення», «реціпрокного гальмування», і «контробумовлення». Наразі цей метод успішно використовується для вирішення життєво складних проблем, зокрема, для регуляції стресу. Метод ґрунтується на тому, що страхи, тривога, стрес нерозривно пов'язані з напругою. Якщо не буде напруги, не буде і стресового стану. Якщо людина навчиться зменшувати напруження м'язів у стресовій ситуації, то стрес зникне. Для опанування даним методом необхідно пройти кілька послідовних етапів:

- перший етап «Релаксація». Завдання: навчитися глибокому розслабленні м'язів тіла. Цього можна досягнути за допомогою методу прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона, котра дозволяє досягнути релаксації набагато швидше, ніж за допомогою транквілізаторів, і це не викличе побічних ефектів;

- другий етап «Лист ієрархії стресових ситуацій». Завдання: скласти ієрархію ситуацій стимулів, що викликають стрес і тривогу. На цьому етапі складається список ситуацій, що викликають стрес. Спочатку у списку зазначається ситуація (чи предмет), що викликає мінімальний стрес, наприкінці – максимальний. Між ними розташовуються 8–15 ситуацій;

- третій етап «Тренінг сенсibilізації». Завдання: сформувати релаксацийний стан замість стресового. Учаснику, у стані повного розслаблення, пропонують уявити ситуацію, що викликає мінімальний стрес, і спробувати вжитися в неї. Так само проробляється весь список стресових ситуацій. Потім може проводитися десенсibilізація, коли процес здійснюється в реальному житті, а не в уяві. Відомі факти десенсibilізації в умовах стресу іспиту соціальної тривоги тощо.

Таким чином, сутність процедури систематичної десенсibilізації полягає в навчанні об'єднувати релаксацію з уявним образом ситуації, що викликає тривогу і стрес, а потім із реальною ситуацією. Десенсibilізація закінчується, коли найінтенсивніший стимул перестає викликати тривогу і стрес.

О. В. Євтихов пропонує ряд тренінгів для оволодіння адаптивною саморегуляцією, а саме [3]:

Фізичний тренінг, спрямований на розвиток функціональних резервів організму, вдосконалювання соматичної організації, регуляцію маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, спритності, розвиток механізмів фізіологічного і біоенергетичного регулювання. З цією метою можуть використовуватися різні системи фізичних вправ, системи загартування тощо.

Психосоматичний тренінг. Окрім його форми склалися і розвивалися в системі східної філософії. Серед різновидів психосоматичного тренінгу можна нанести тренування за системою йога, тренінг прогресивної м'язової релаксації, аутогенне тренування, медитативний тренінг, тілесно орієнтовний тренінг, трансперсональний тренінг холотропного дихання. Основне завдання полягає у формуванні прийомів і способів психофізіологічної саморегуляції.

Психотренінг, орієнтований на розвиток і корекцію психічних процесів і станів, формування здатності до саморегуляції станів фрустрації, тривоги, страху. Відомими видами психотренінгу є когнітивний тренінг, тренінг NLP і DHE, мотиваційні психотренінги, психотренінг розвитку спостережливості, мнемотехнічний тренінг, тренінг мислення, уяви тощо.

Соціально-психологічний тренінг. Серед відомих видів соціально-психологічного тренінгу розрізняють поведінковий тренінг, тренінг умінь, тренінг сенситивності, перцептивний тренінг, тренінг упевненості тощо.

Вони спрямовані на розвиток соціально-психологічної компетентності, що розглядається як здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням в системі міжособистісних відносин. Тому зміна системи установок, соціальних орієнтацій, очікувань і стереотипів, формування комунікативних умінь, розвиток упевненості і є метою соціально-психологічного тренінгу в контексті розвитку адаптивної саморегуляції.

Таким чином, опанування вищезазначеними методами допоможе курсантам отримати спеціальні навички самоконтролю і знання оцінки реальності, сформує досвід подолання стресогенних ситуацій і розвинути стійкість їх особистості до дії стресогенних факторів.

Список бібліографічних посилань

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
3. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2004. 256 с.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
5. Китаева-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М. : Акад. проект, 2009. 943 с.

Отримано 01.03.2018

