

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



«ҚР ІІМ оқу орталықтарындағы арнайы бастапқы
оқытуды дамытудың проблемалары мен келешегі» атты
семинар-жиналысының
МАҚАЛАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК СТАТЕЙ

семинар-совещания на тему «Проблемы и перспективы
развития специальной первоначальной подготовки
слушателей в Учебных центрах МВД РК»



03 қыркүйек 2015 жыл
Павлодар қаласы

Повышение стрессоустойчивости слушателей Учебного центра МВД РК (г.Павлодар)

Т.М.Кравцова, доцент департамента «Педагогика и спорт» Инновационного Евразийского университета г. Павлодара, кандидат психологических наук,

Ж.Т.Абаильденова, старший преподаватель цикла Криминалистики и специальной техники Учебного центра МВД РК (г. Павлодар), майор полиции

Повышение стрессоустойчивости у слушателей Учебного центра МВД РК (г. Павлодар) необходимо им как сотрудникам правоохранительных органов стоящим на страже закона, обеспечивающих защиту прав и свобод граждан Республики Казахстан, так же как и психологическая готовность, которая сотрудник мобилизует свои ресурсы на выполнение служебных задач, стоящих перед ним. Очень часто сотрудники полиции сталкиваются в своей трудовой деятельности с такими явлениями как: синдром эмоционального выгорания, профессиональная деформация. Поэтому умение противостоять стрессам – это то качество, которое вырабатывают в слушателях в Учебном центре МВД РК (Павлодар), и которое в дальнейшем позволит им успешно противостоять профессиональным и психологическим рискам, так часто сопровождающим сотрудников правоохранительных органов.

Стресс это один из терминов современной психологии и медицины который был введен в науку Гансом Селье, как пишет российский психофизиолог Ю. И. Александров, «стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья» [1].

По оценкам российских и западных экспертов, 80% заболеваний, связанных с эмоциональным стрессом. В последнее время показано, что эмоциональные проблемы являются наиболее важной причиной потери трудоспособности и сравнению с физическими проблемами, что еще больше подтверждает, что «стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов». Понятия «психологический» стресс и «эмоциональный» стресс близки, и несмотря на это, существуют некоторые отличия между ними (см. Таблицу).

Сравнительная таблица 1 - сходства и различия психологического и эмоционального стрессов.

Различия	Сходство
Эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;	В то же время оба эти вида стресса проходят через три «классических» стадии и тревоги, адаптации и истощения.
Эмоциональный стресс сопровождается физиологическими реакциями, а психологический стресс сопровождается когнитивной составляющей стресса, оценка имеющихся стрессов, построение прогноза дальнейших действий и т. д.);	
Термин «эмоциональный стресс» чаще применяется физиологами, а термин «психологический стресс» — психологами.	

Контрольный вопрос, позволяющий различить разновидности стресса, звучит так: «Наносит ли стрессор явное повреждение организму?». Если ответ отрицательный – это биологический стресс, если «Нет» — психологический [2].

Психологический стресс — это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате действия или реального воздействия экстраординарных факторов социального, экологического, экологического и профессионального характера.

Оценка уровня стресса в учебном процессе предполагает системную диагностику индивидуального стресс-реагирования на учебные стресс-ситуации. Используемые в Учебном центре методики позволяют получить достоверную информацию о стрессовых переживаниях, стратегиях поведения в стрессовых ситуациях. С этой целью инспектором-психологом выполняется анализ мероприятий, таких как: оценивание степени эмоциональной напряженности, определение ведущей копинг-стратегии в стрессовой ситуации, выявление причин стресса.

Вобщем различаются три типа стрессовых оценок:

- 1) травмирующая потеря, утрата (реальная или ожидаемая) чего-либо, что имеет большое личное значение (смерть супруга, потеря работы и т. п.);
- 2) угроза воздействия, которая требует от человека способностей (возможностей), превышающих те, которыми он владеет;
- 3) сложная задача, проблема, ответственная и потенциально рискованная ситуация.

В нашем случае слушатели больше сталкиваются с третьим типом - сложная задача, проблема, ответственная ситуация, когда они должны

оправдать надежды близких людей. И, конечно же, в первое время, попав в Учебный центр, молодой человек сталкивается с проблемой адаптации, где его ожидает новый распорядок, новая обстановка, люди.

В этом случае следует отметить, что наиболее близкими к стрессовым состояниям являются отрицательные эмоции, утомление, перегрузка эмоциональной напряженностью, тревоги. Утомление обладает способностью накоплению, постепенно переходя в качественно новое состояние переутомления. Некоторые специалисты в области стресса выделяют еще одно состояние, близкое к стрессу, но отличающееся от него — перегрузку [2]. Примеры перегрузок различны, они зависят от многих обстоятельств, условий жизни клиента и т.п., здесь важно отметить, что область межличностного стресса взаимодействует с определенными областями жизни.

Например, К.Вильямс считает, что перегрузка возникает тогда, когда человек не в состоянии удовлетворить предъявляемые к нему требования и берет на себя больше, чем может сделать. Она пишет: «Перегрузка случается тогда, когда вы слишком много работаете, пытаетесь совместить дом, семью, карьеру и другие обязательства, когда требования к вашему времени и силе оказываются чрезмерными. Это происходит тогда, когда дел так много, что вы безуспешно растрачиваете энергию, у вас все равно не остается времени на отдых или выходные. Вы мало спите, но все равно не успеваете сделать из особенно когда несколько человек одновременно предъявляют к вам противоречивые требования» [2].

Мнение одной из сотрудниц государственного учреждения, которая говорит: «Перегрузка у нее случается тогда, когда она всеми силами пытается прокормить семью, при этом обязательно совмещая другие обязательства. Требования к ее силам также оказываются чрезмерными, ее дети взрослые, совершеннолетние, предъявляют к ней совершенно завышенные требования как к единственной кормилице семьи. Мнение другого сотрудника, перегрузка возникает тогда, когда на работе авторитарный стиль правления, руководстве что бы ты ни делал, всегда недовольно, а особо «приближенные к нему величеству», во всех случаях, востребованы, причем даже при низких показателях.

Таким образом, личностный стресс имеет отношение к тому, что делает индивид и что происходит с ним, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как роль родителя, мужа, служащего и т.п. Он проявляется в связи с такими явлениями как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение одиночество.

Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации могут стать источником стресса.

Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают

представляют большие группы людей, — например, экономический спад, безработица, банкротство, расовое напряжение и дискриминация и т.п. [4]. Стресса, отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, агрессивная агрессивность) одновременно являются и следствиями и причинами развития стрессов. «Тревога является наиболее яркой особенностью западной цивилизации», — говорит социальный психолог Р.Р. Миллер. Но и в нашем обществе в настоящее время тревог стало гораздо больше. В наши дни тревога пронизывает все сферы жизни человека.

Страх перед будущим у слушателей Учебного центра (что меня ожидает) способствует развитию таких проявлений стресса, как повышенная неуверенность в себе, депрессивное настроение и ощущение беспомощности. Эмоциональная стабильность, «душевное здоровье», эмоциональность — все эти элементы изменяют воздействие стрессоров, влияя на их личностную оценку и тем самым способствуя повышению самооценки, и компенсируют ресурсы совладания. На протяжении всей жизни важную роль при освоении различных моделей и методам преодоления стресса играют родители, старшие члены семьи, сверстники, сослуживцы, коллеги. В нашем учебном центре эту роль на период обучения исполняет инспектор-психолог, который оказывает и предусматривает внедрение различных мероприятий адаптационного характера, а также приемов коррекции состояния стресса в период адаптации слушателей.

В частности, среди слушателей Учебного центра МВД РК (г. Павлодар) проводятся такие исследования, как: методика "Индикатор копинг-стратегий", методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Лейка, тест на исследование тревожности Спилбергера, различные групповые тренинги, видеотренинги, упражнения, а также другие методы оптимизации жизни стрессов.

Перед сотрудниками правоохранительных органов в решении задач, стоящих перед ними все ситуации делятся на нормальные, паракстремальные, экстремально экстремальные, гиперэкстремальные. Практически все сотрудники правоохранительных органов попадают в них. Даже беседа, опрос, допрос, проверка документов, предупреждение, требование, обвинение, резкое слово могут быстро превратиться в накаленный эмоциями конфликт, экстремальную ситуацию, который потребует от следователя, сотрудника патрульной полиции, инспектора и других, предельной собранности, самообладания, умения выходить достойно из сложного положения. Наглость, вызывающее поведение, оскорбляющее профессиональное личное достоинство сотрудника могут превратить ситуацию даже в гиперэкстремальную, в которой которые срываются, совершают поступки, за которые потом раскаиваются и несут административную, а порой и уголовную ответственность [5].

С помощью эмоционально-волевой тренировки, можно воздействовать на эти процессы. Грамотно подобрав к психологическому стрессу комплекс психодиагностических методик, позволит нам решить задачу успешности

Қ.Т.Иманбеков, ҚР ІІМ оқу орталығы
(Павлодар қ.) Криминалистика және
арнайы техника циклінің бастығы,
полиция майоры

Тәрбие — қоғамда және әр адам өміріндегі педагогикалық жағдайдың жүзеге асырылуындағы педагогикалық құбылыстардың негізі. Ол адамның қоғам азаматы және жалпы адамгершілік құндылықтарды жеткізетін адам бойында маңызды қасиеттік қабілеттерін құрастырушы үрдісі: рухани, патриоттық, гуманистік, азаматтық, құқықтық, мәдени, еңбек және т.б. Тәрбие тұлғаға қоғамда өмір сүруге қажетті қасиеттерді қалыптастырады, онымен қатар әлеуметтік жағдайға, мәнді және сәтті өмір сүруге бейімделуіне, сонмен қатар әлеуметтік қатынастарға, азаматтық, Отанға, табиғатқа, отбасына деген сүйіспеншілік, жауапкершілік, жалпы адамгершілік құндылықтарды, заңды, адам бостандығы мен құқықтарды құрметтеу, мәдениеттілік, өмірлік жолды жан-жақты ойлап және ақылға салып тандауы, өмірде өз орнын табуға көмек көрсетеді.

Тәрбиелеу нәтижесі дегеніміз адамның, бір топ адамның, жалпы халықтың тәрбиесі.

Бүгінгі таңда жалпы және маңызды педагогикалық тәрбие ережелері құрылған кезеңде қызметкерлерімен жұмыс жасауға елеулі деңгейде көмектеседі. Бүгінгі таңда қызмет мемлекеттік қызметтің ерекше түріне жатады, азаматтар арасында денсаулықтарын, құқықтарын мен бостандықтарын қорғау бойынша қызметі кәсіби міндеттерді атқарады.

Күнделікті өмірде, қызмет пен шаруашылықта адамға жағымды немесе жағымсыз факторларды қабылдау қабілеттілігі бар. Әр адамның қабылдау қабілеттері жеке дара, бұл түрлі менталитет, мінез, өмір сүру салты, шаруашылықтары және т.б. ерекшеліктерге байланысты. Адам қай жерде өмір сүріп жатқанына қарамастан, оның мінезін әсерін тигізеді, құқыққорғау қызметкерлері уақыттарының негізгі бөлігін жұмыста өткізеді, сондықтан бұл уақыт оларға әсерін тигізбей қоймайды. Білім беру жүйесінде көп уақыт жұмыс жасайтын педагогтердің көбі өз оқуларының дұрыстығына сенімділіктерімен, басқа пікірді қабылдамауымен, ұстанымдарының өзгерістерімен, біреуді «үйретуге» құлшынуларымен ерекшеленетіндіктері бар екендігіне сенімді. Сауда қарым-қатынасы саласында белсенді қызмет ету келесі тұлға ерекшеліктерінің құрамына есептеледі, өз пайдасын ойлау, басқа адамдарға қарсы тұтынушылық қарым-қатынас. Тұлға бойындағы мұндай ерекше ерекшеліктер қызметтің мазмұнына, ұйымдасуы мен жүзеге асырылуына байланысты, олар біртіндеп дамып, уақыт өте келе қалыптасады және өзгеріс табады, тұлғаның қалыптасуы психологиялық мінезіне айналады және өзгеріс табады, тұлғаның қалыптасуы психологиялық мінезіне айналады және өзгеріс табады, тұлғаның қалыптасуы психологиялық мінезіне айналады және өзгеріс табады.

адаптация слушателей к обучению, практической деятельности, а значит и к стрессу. Время от времени проговариваемые индивидом такие слова как: «Я не справлюсь», «Умственная сила» позволяют преодолеть кризисы жизни. Общеизвестно, у человека есть психическая энергия или внутренние ресурсы, которые способствуют повышению уязвимости к разным связанным со стрессом расстройствам, таким как тревога, страх, отчаяние, депрессия. Существует такое понятие, как «умственная сила», которое позволяет преодолеть кризисы жизни. Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущение покоя, путая создание новых перспектив в ситуациях прессинга (давления), например с стороны руководства. Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

1. Это действительно так важно?
2. Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя.
3. Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
4. Стоит ли за это умереть?
5. Может ли что-то быть еще хуже?
6. Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Необходимо знать, что личные резервы не безграничны, и если стресс продолжается, то вскоре резервы начинают катастрофически уменьшаться. Это как известно, фаза истощения, приводящая иногда к смерти, но чаще всего к депрессии и нервным срывам.

Таким образом, разработанная психологом Учебного центра системы диагностических показателей могут быть использованы в ситуациях требующих достоверной оценки степени сопротивляемости стрессу.

В конечном итоге, результатом разработанной системы психологических воздействий, программы по формированию стрессоустойчивости должны являться повышение стрессоустойчивости, помощь в решении проблем подготовки слушателей к дальнейшему несению службы в рядах ОВД Республики Казахстан.

Список литературы:

1. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003 г. 352 с. (Проект «Психология-Best»).
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006 г. 256 с.: (Серия «Учебное пособие»).
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Академия наук СССР институт психологии. Издательство «Наука». Москва 1983 г. Отпечатано в типографии издательства «Наука», Шубинский пер., 10.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006 г. - 528 с.
5. Программа психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан к действиям в экстремальных ситуациях. Астана 2013 г. — 203 с.

Мазмұны Содержание

А.У.Абдигалиев, начальник Департамента кадровой работы МВД Республики Казахстан полковник полиции, кандидат юридических наук: Актуальные вопросы реформирования и укрепления кадрового потенциала органов внутренних дел.....	37	Н.Н.Жаксылыков, Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Момышұлы атындағы Оқу орталығының «Арнайы пәндер» цикліның аға оқытушысы полиция подполковнигі, заң ғылымдарының кандидаты: Ел үшін еңбек ет, халқын сүйген қор болмайды.....	37
Р.К.Курумбаев, заместитель начальника Департамента кадровой работы Республики Казахстан, полковник полиции: Роль идеологического и патриотического воспитания личного состава ОВД.....	5	Д.А.Амиргазина, старший преподаватель цикла криминалистики и специальной техники Учебного центра МВД Республики Казахстан (город Семей), подполковник полиции: Проблема профессионального становления сотрудников органов внутренних дел.....	40
Ж.Б.Орumbaев, начальник Учебного центра МВД РК (г.Павлодар)полковник полиции, кандидат юридических наук: Проблемы и перспективы развития Учебных центров МВД Республики Казахстан.....	6	Ж.Н.Жұмағалиева, Қазақстан Республикасы ІІМ Оқу орталығы (Семей қаласы) жалпыхұқықтық және әлеуметтік пәндер циклінің оқытушысы, полиция капитаны: Оқу орталығы тыңдаушыларын мәдени-патриоттық тәрбиелеудің ұйымдастырушылық-педагогикалық жолдары.....	40
А.Д.Дарменов, начальник Учебного центра МВД РК (г. Темиртау) подполковник полиции, кандидат юридических наук: Пути повышения качества профессиональной подготовки сотрудников ОВД в Учебных центрах МВД Республики Казахстан.....	10	К.Б.Орынбаев, ҚР ІІМ Оқу орталығы (Ақтау қ.) Арнайы пәндер циклінің оқытушысы, полиция майоры: ІІО бөлімшесіне қызметкерлердің жұмысқа тәрбиелік жұмыстардың ерекшеліктері.....	40
М.А.Исмагамбетов, начальник Учебного центра МВД РК (г. Астана), полковник полиции, кандидат юридических наук: Проблемные вопросы Учебного центра МВД РК (г. Астана).....	14	Ч.К.Жунусов, ҚР ІІМ Оқу орталығы (Семей қаласы) арнайы пәндер циклінің оқытушысы, полиция аға лейтенанты: Арнайы пәндер циклінің қызметкерлерімен жұмыс істеу тәсілдері және оқытушының қызметі.....	40
Т.А.Мендыбаев, начальник Учебного центра МВД Республики Казахстан (г. Костанай), подполковник полиции, кандидат юридических наук: Совершенствование законодательства в сфере соблюдения прав и свобод граждан при применении органами внутренних дел доставления и административного задержания физического лица.....	18	А.Жаксылыққызы, Қазақстан Республикасы ІІМ Оқу орталығы (Ақтау қ.) Арнайы пәндер циклінің оқытушысы, полиция майоры: ІІО бөлімшесіне қызметкерлердің жұмысқа тәрбиелік жұмыстардың ерекшеліктері.....	40
Е.К.Ертуғанов, заместитель начальника Учебного центра МВД РК (г.Алматы), полковник полиции: Особенности и задачи воспитательной работы со слушателями и курсантами учебных заведений МВД Республики Казахстан.....	21	Т.М.Кравцова, кандидат педагогических наук, доцент: Педагогика и спорт» Инновационного направления в развитии образования.....	40
Е.А.Оразалин, заместитель начальника Учебного центра МВД РК (г.Павлодар) по учебной работе, полковник полиции: Планирование и содержание учебно-методической работы - основной элемент организации учебного процесса.....	25	Павлодара, Абайлыенова Ж.Т. студентка арнайы пәндер циклінің криминалистики и специальной техники Учебного центра МВД РК (г.Павлодар) майор полиции: Повышение стрессоустойчивости слушателей Учебного центра МВД РК (г.Павлодар).....	40
Е.Е.Бекешбаев, заместитель начальника Учебного центра МВД РК (г.Павлодар) по строевой части, полковник полиции, магистр: Профессионально-нравственное воспитание сотрудников органов внутренних дел.....	30	Қ.Т.Иманбеков ҚР ІІМ оқу орталығы (Павлодар қ.) Криминалистика және арнайы техника циклінің бастығы, полиция майоры: Ішкі істер органдары қызметкерлерін кәсіби тәрбиелеу.....	40
Е.В.Кулдай, заместитель начальника Учебного центра МВД РК (г.Павлодар) по кадровой и воспитательной работе, подполковник полиции: Качественная подготовка специалистов - ключевой ориентир кадровой работы.....	33	Б.Б.Сергазинов, начальник курса учебно-строевого подразделения Учебного центра МВД РК (г. Павлодар), майор полиции: Воспитание патриотизма у будущих сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан.....	40
		С.М.Мусин, старший преподаватель цикла Военных дисциплин и физической подготовки подполковник полиции, магистр: Военно-патриотическая подготовка слушателей в современных условиях.....	70
		Г.Е.Мукагаева, преподаватель цикла криминалистики и специальной техники Учебного центра МВД РК (г. Павлодар), капитан полиции, магистр: Кураторская работа как одно из основных направлений воспитательного процесса в Учебных центрах МВД Республики Казахстан.....	74
			78

Отпечатано: Цифровая типография "Expert Group"

Печать: цифровая
Формат: 145x208

Республика Казахстан
140000, г. Павлодар, ул. Ак. Чокина, 105, оф. 32
Цифровая типография "Expert Group"
e-mail: expert.com@inbox.ru