

УДК 796.011.1; 159.944

Грушко Виталий Марьянович

начальник факультета подготовки следователей и судебных экспертов

Восточно-Сибирский институт МВД России

E-mail: v.grushko@inbox.ru

Струганов Сергей Михайлович

профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирский институт МВД России

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: sergej_05@mail.ru

Глубокий Владимир Анатольевич

доцент кафедры физической подготовки Сибирский юридический институт МВД России

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: glubokiy@mail.ru

Grushko Vitaliy Maryanovich

Head of the Department of Training of Investigators and Forensic Experts

Department of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian

E-mail: v.grushko@inbox.ru

Struganov Sergey Mikhailovich

Professor of the Department of Physical Training of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

E-mail: sergej_05@mail.ru

Glubokiy Vladimir Anatolyevich

Associate Professor of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

E-mail: glubokiy@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье поднимается проблема профилактики стрессовых состояний у сотрудников полиции, которые возникают у них в процессе профессиональной деятельности. Одним из факторов, влияющих на восстановление и укрепление психологической и психической устойчивости, являются различные средства из области физической культуры и спорта. Привлечение сотрудников к здоровому образу жизни и агитация их к регулярным занятиям физическими упражнениями позволяют не только повысить адаптацию организма к нагрузкам различного характера, но также сплотить и создать благоприятные взаимоотношения внутри коллектива.

Ключевые слова: психологическая адаптация, стресс, сотрудник полиции, физическая культура и спорт, устойчивость организма, профессиональная деятельность, эмоциональное выгорание.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION POLICE OFFICERS TO WORK WITH THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Annotation. The article raises the problem of prevention of stressful conditions among police officers in the process of professional activities. One of the factors influencing the restoration and strengthening of psychological and mental stability are various means from the field of physical culture and sports. Attracting employees to a healthy lifestyle and encouraging them to regularly engage in physical exercises allow not only to increase the adaptation of the body to loads of various kinds, but also to rally and create favorable relationships within the team.

Key words: psychological adaptation, stress, police officer, physical culture and sports, body stability, professional activity, emotional burnout.

Служба в органах правопорядка отличается высоким уровнем психологического напряжения, требует огромных затрат физической и психической энергии. Поэтому огромное внимание во все времена, а особенно в начале XXI в., в эпоху динамически развивающихся кризисов, важную роль в процессе общефизической и психологической подготовки сотрудников полиции играют физкультура и спорт.

Физическая подготовка позволяет сотрудникам полиции решать многие задачи, возникающие непосредственно в ходе пресечения очень многих видов незаконной деятельности: задерживать подозреваемых, оказывать помощь пострадавшим и т. п. И хотя этот вид подготовки полицейских не имеет прямой связи с сугубо юридическими аспектами их деятельности, тем не менее от хорошо физически подготовленного и функционально развитого сотрудника можно ожидать лучших результатов (в том числе и необходимых психологических установок), позволяющих ему решать любые профессиональные задачи.

Например, во время проведения занятий по физической подготовке у сотрудников ОВД формируются такие качества, как решительность, смелость, волевая устойчивость, уверенность в себе, а также стремление быть готовыми к выполнению оперативно-служебных задач. Кроме того, в процессе этих занятий большое внимание обращается на контроль психического и психологического состояния занимающегося в любой стрессовой обстановке. Это позволяет ему лучше контролировать свое психическое состояние и не допускать проявления грубости и агрессии к задержанному правонарушителю при любых раздражающих факторах.

Таким образом, физическая подготовка в целом оказывает большое психологическое влияние на сотрудников полиции, позволяя им адаптироваться к сложным внешним нагрузкам, адекватно реагировать на ситуации в коллективе, действовать рационально и эффективно, в соответствии с возложенными на них служебными задачами.

В настоящее время, учитывая сложность периода пандемии, задачи повышения психологической адаптации сотрудников полиции усилились, где большое значение приобретает физическая подготовленность, которая позволяет преодолевать все трудности и тяготы экстремальных ситуаций с одновременным решением поставленных оперативно-служебных задач [2, с. 87].

На основании вышеизложенного можно судить о том, что физическая подготовка в ОВД решает целый комплекс задач, связанный с воспитанием и психологической поддержкой сотрудников ОВД. Она не только совершенствует у них физическую подготовленность, но и влияет на устойчивость взглядов при общении с разными категориями людей, а также на формирование нужной линии поведения, которое является необходимой при выполнении ими непосредственных служебных обязанностей.

Во время противостояния с преступностью и нарушениями общественного порядка различными преступными элементами верх могут одержать только люди, которые хорошо подготовлены физически и морально устойчивы в любых экстремальных ситуациях. Такие сотрудники подают хороший пример молодым кадрам, они наглядно демонстрируют им необходимую жизненную позицию сотрудника, показывают, что следует предпринимать и что делать при выполнении оперативно-служебных задач.

Высокий уровень физического, психологического и психического напряжения делает проблему адаптации сотрудников полиции к служебной деятельности одной из ключевых и требующих особого внимания таких специалистов из области психологии, социологии, физической подготовки и т. д., т. к. люди, работающие в системе ОВД, подвержены в первую очередь профессиональной деформации из-за постоянного воздействия на них стрессовых ситуаций. Это связано с тем, что сотрудники полиции постоянно сталкиваются с контингентом, который нарушает закон и ведет антисоциальный образ жизни, участвуют в различных контртеррористических операциях, где часто приходится рисковать своей жизнью. Поэтому служба в полиции может привести к психологическому и эмоциональному выгоранию, развитию различных хронических заболеваний, связанных с влиянием внешних стрессогенных факторов [1, с. 6]. Результаты исследований показывают, что у 2 % сотрудников полиции после пяти лет службы уже наблюдается синдром эмоционального выгорания. Данный комплекс симптомов проявляется в эмоциональном истощении, а также иногда в эмоциональной и личностной отстраненности от коллектива, семьи и т. д. В этой фазе резистенции (сопротивления) находится, по нашим данным социологического опроса, 21 % сотрудников, среди которых 2 % испытывают напряжение, а именно переживание психотравмирующих обстоятельств.

Для служащих полиции характерны невротические реакции, развитие многочисленных внутренних кризисов, которые некоторые связывают с недостаточно качественным, как им кажется, представлением о выполнении своих профессиональных задач. К психологическим расстройствам и кризисам следует отнести саморегулируемую работу, т. е. когда сотрудник взваливает на себя «поистине непосильную ношу обязанностей», которую невозможно выполнить одному, а также работу в коллективах, где нет сплоченности и единства действий. К возникновению стрессов ведут также конфликты в подразделениях ОВД, которые влияют на снижение параметров психологического микроклимата. В итоге в таком коллективе сотрудник полиции выходит на работу «как на каторгу» или как отбывание какого-нибудь наказания. Для

таких коллективов свойственно чувство презрения к коллегам, проявление качеств двуличия, лицемерия, соперничества, агрессии и т. д. [4, с. 226].

Указанные примеры показывают, что в данных обстоятельствах необходима помощь квалифицированных психологов, а также желание самих сотрудников изменить сложившуюся ситуацию, которая будет способствовать психологической адаптации к стрессам и активизации личностного адаптационного потенциала. Психологическая адаптация в новом «здоровом» коллективе помогает человеку включаться в новые формы общения, условия социума, отношения к профессиональной деятельности при заметном снижении на него факторов стресса. В результате прохождения положительной психологической адаптации сотрудник адекватно реагирует на стрессовые ситуации, в которых может рассмотреть не только отрицательные, но и положительные стороны, вливаясь постепенно в коллектив, налаживая взаимоотношения с коллегами и руководством, избегая обострения и напряжения обстановки. В результате успешной психологической адаптации сотрудники полиции раскрывают свой личностный потенциал, обретают новые жизненные цели, стремятся к активности и осмысленности профессионального труда [8, с. 279].

Именно правильно поставленная работа борьбы со стрессом формирует у сотрудников полиции позитивный взгляд на мир, осознание необходимости поддержания своего физического и психологического здоровья [3, с. 43]. Во время такой работы штатным психологам и руководителю подразделения необходимо предварительно:

- изучить личность каждого, понять, какие проблемы беспокоят конкретного человека, а также профессиональные трудности, вызывающие наибольшую сложность у сотрудников новичков и тех, кто уже имеет опыт службы в рядах полиции;

- проводить общественные мероприятия, направленные на сплочение коллектива;

- практически обучать сотрудников полиции наиболее эффективным приемам и способам выполнения служебных задач, стоящих перед подразделением и др.

Большую роль в этом процессе должно играть руководство подразделениями ОВД, где их задача заключается в создании оптимальных условий для работы и где риск возникновения стрессов был бы заметно снижен. Оптимальность означает такую обстановку, в которой бы сотрудник полиции был бы:

- готов к постоянной напряженной трудовой деятельности;
- не боялся принимать нестандартные решения и брать ответственность за них на себя;

- всегда активен, доброжелателен к коллегам и готов всегда прийти им на помощь;

- готов постоянно совершенствовать и повышать свою квалификацию и профессиональное мастерство.

В данном процессе актуальны методы психологического воздействия, которые бы способствовали выработке у сотрудников полиции навыков эффек-

тивного взаимопонимания и взаимодействия (личный пример, тренинг, деловая игра, метод убеждения и т. п.) [6, с. 61].

Однако одной лишь психологической работы в процессе развития адаптационных механизмов недостаточно. Сотрудники полиции должны понять и признать важность поддержания своего физического здоровья. Для этого важно понять, какую огромную ценность, и какое практическое воздействие оказывают на них занятия физической культурой и спортом [7, с. 214].

В настоящее время проведено много исследований о положительном влиянии физической культуры и занятий спортом на организм сотрудников, которые также являются хорошим профилактическим средством от стресса, выплеска негативной энергии в процессе выполнения физической нагрузки и сплочением коллектива, особенно во время игровых занятий или проведением каких-либо соревнований [5, с. 5].

Из сказанного следует вывод о том, что профессиональная адаптация сотрудников полиции носит комплексный характер, который включает в себя психологические и физические составляющие, где необходимо учитывать различные аспекты подготовки специалистов и вести борьбу со стрессом на рабочих местах. Большую роль в данном процессе играют физическая культура и спорт, поэтому следует постоянно проводить агитационную работу в этом направлении и пропагандировать здоровый образ жизни в коллективах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Байтиминова А. А., Коноплева И. Н. Особенности эмоционального выгорания у офицеров силовых структур с различным сроком службы // Психология и право. — 2020. — Т. 10. — № 4. — С. 2—17.
2. Васильева И. А. Социально-психологическая адаптация сотрудников полиции в зависимости от индивидуально-психологических особенностей // Вестник Бурятского государственного университета. — 2012. — № 5. — С. 86—91.
3. Галимова А. Г., Струганов С. М. Теоретические основы адаптации к физическим нагрузкам курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учеб. пособ. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2019. — 156 с.
4. Коноплева И. Н. Влияние стресса на личность сотрудников правоохранительных органов // Психология и коммуникация в правовой системе: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. (Могилев, 28—29 янв., 2016 г.). / под ред. С. В. Вендиктова. — Могилев: Учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2016. — С. 225—226.
5. Кудин В. А., Торопов В. А., Науменко С. В. Физическая культура и спорт в формировании и развитии гармоничной личности сотрудника органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2016. — № 3. — С. 4—9.
6. Рабазанов С. И., Иванчиков А. В., Булатецкий С. В. Некоторые аспекты влияния занятий спортом на развитие морально-волевых свойств личности // Центральный научный Вестник. — 2017. — Т. 2. — № 3 (20). — С. 60—61.
7. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Физическая культура и спорт как основная форма формирования устойчивости организма к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. — 2020. — № 2 (5). — С. 211—216. — Электрон. текст. дан. (31 911 936 байт). — 60 электрон. опт. диск. (CD-ROM). — Загл. с этикетки диска.

8. *Струганов С. М., Борисенко О. А., Хабибов Ф. Т.* Повышение работоспособности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России путем регулярных занятий физической культурой и спортом // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: мат-лы XVIII междунар. науч.-практ. конф.: в 2-х томах, Т. I. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. — С. 277—280.