

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/45844>

Тип работы: Эссе

Предмет: Психология

-

Профилактика психоэмоциональных срывов у сотрудников правоохранительной деятельности

Необходимость проведения тренинга. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел сопровождается все возрастающим объемом работ, интенсивностью и напряженностью; постоянной насыщенностью разнообразной информацией; появлением непредвиденных ситуаций; быстрой сменой ритма деятельности; высокой степенью ответственности за принимаемые решения; высоким общественным контролем, в том числе со стороны вышестоящего руководства; осложнением межличностных отношений и т. д.

Все эти факторы оказывают сильное моральное и психологическое воздействие на работника, приводят к повышению уровня нервно-психического напряжения и увеличивают возбудимость личности, вследствие чего у большинства сотрудников происходит изменение психических свойств и состояний. Как правило, длительное воздействие подобных неблагоприятных факторов, связанных с профессионально выполняемой деятельностью, профессиональным стрессом. Несмотря на активный интерес ученых к проблеме профессионального стресса, тем не менее сегодня вопрос остается актуальным.

Практика и психологические исследования показывают, что стрессовые состояния, возникающие у сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач, проявляются на социально-психологическом, поведенческом и психофизическом уровне в виде пониженного настроения, ухудшения самочувствия, повышенной тревожности, агрессивности, несоблюдения правил и норм поведения в служебном коллективе и в семье, ухудшения эффективности деятельности, злоупотребления алкоголем, в целом конфликтного поведения и нарушения законности и порядка и т. д.

Чаще всего отмечают следующие особенности: ошибки при выполнении привычных действий; конфликтные формы поведения на работе и в семье; нехватка времени при выполнении работы и сокращение времени на общение с друзьями, близкими; снижение продуктивности и эффективности деятельности; появление проблем со сном и аппетитом.

Негативные эмоциональные проявления, которые, чаще всего отражаются в необоснованном беспокойстве, тревожности; неуверенности в себе; снижении самооценки, появлении чувства вины и недовольства собой, своей работой; раздражительности, плохом настроении; подозрительности; равнодушии, эмоциональном «дефиците»; чувстве отчужденности, одиночестве.

Негативные физиологические состояния, проявляющиеся в виде частых головных болей, а также болей в разных частях тела; повышении или понижении артериального давления; нарушении пищеварения; повышенной утомляемости; напряжении в мышцах; снижении иммунитета, частых недомоганиях.

Интеллектуальные признаки стресса отмечают чаще всего у сотрудников, которые отмечают у себя преобладание негативных мыслей; трудности с концентрацией внимания; отвлекаемость; плохие сны, кошмары; желание отдохнуть, стремление уйти от ответственности.

В связи с этим необходимы своевременное предотвращение, профилактика неблагоприятных психических состояний для сохранения физического и психического здоровья сотрудников, оптимизации их профессиональной деятельности. Круг существующих средств и методов профилактики неблагоприятных психических состояний достаточно широк. Центральное место среди психопрофилактических средств занимает психологическая саморегуляция. К числу основных методов саморегуляции относятся: нервно-мышечная релаксация, достижение состояния покоя, расслабленности; релаксация является одним из обязательных приемов аутогенной тренировки, основанной на самовнушении и направленной на развитие концентрации внимания; идеомоторная тренировка как способность проигрывать действия в представлении и другие методы.

Эффективность данных методов не вызывает сомнений, однако при существующих требованиях к физическому, психическому и личностному потенциалу сотрудников органов внутренних дел необходимы

методы, включающие активную работу над собой и сознательное поддержание здоровья. Одним из таких способов профилактики профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел, на наш взгляд, является психофизический тренинг. Основу метода психофизической тренировки составляет система занятий, включающих физическую нагрузку - спортивные упражнения - в сочетании с приемами психической регуляции.

Исходя из этого, психологическая подготовка сотрудников

правоохранительных органов к действиям в профессионально-опасных ситуациях предполагает ее определенный порядок, включающий в себя:

способность к сохранению длительного периода эффективной работоспособности за счет использования приемов релаксации, дыхательных, регуляционных и трансрегуляционных упражнений (комплекс методик обучению сотрудника навыкам релаксации в движении);

достаточный запас сил, за счет использования приемов самоконтроля;

овладение различными видами дыхания (связное, активизирующее и т. д.);

развитие экстравертированного и интровертированного внимания.

Только таким образом организованная психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов, направленная на формирование целостного профессионального восприятия и разрешения опасных ситуаций, будет способствовать не только профессиональному выполнению служебных задач, но и сохранению их жизни и здоровья.

Психофизическая тренировка (тренинг) способствует профилактике, сохранению и оптимизации психического здоровья человека. Под термином «тренинг» понимают планомерную и контролируемую стратегию воздействий с целью повышения работоспособности. Тренинг оптимален только тогда,

1. О полиции: Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 21.07.2014)
2. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования и мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. - 115 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. - М.: Юрайт, 2017. - 343 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2014. - 212 с.
5. Куликова Т.И. Психология стресса. Издательство: Имидж Принт, 2014. 136 с.
6. Мельников В.И. Психологическая природа стрессовых состояний личности. Новосибирск: НГПУ, 2013. С. 56-59
7. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия //Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. - Т 10. - С. 96-100.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/45844>