

распознавания физиологических и психологических проявлений стресса, методам релаксации, антистрессовому стилю жизни (правильному питанию, отдыху, антистрессовому стилю работы, имиджу). Дополнительно изучить курс «Взаимоотношения сотрудников и осужденных»: варианты поведения человека в ситуациях, включающих психические заболевания, отставание в умственном развитии, симптомы алкоголизма, наркомании, физические и психические отклонения от нормы; поведение сотрудников в кризисных ситуациях; различные аспекты взаимоотношений с населением; этические проблемы (основы этики, морали, профессионализма, демократии); вопросы, связанные с психикой и поведением человека; стрессы; навыки общения и их развитие; феномен группового поведения (психология поведения и управление толпой).

Таким образом, психологическая подготовка сотрудника для работы в учреждениях исполнения наказания направлена на поддержание высокого морально-психологического состояния сотрудника, которая зависит от мотивационно-волевой настроенности, умения радоваться, преодолевать утомление, что сказывается на профессиональной деятельности.

УДК 612.017.2-057.3(476):613.735

М.Ю. Кашицкий, Е.В. Лемешко, К.А. Руденко

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ 1–2-го КУРСОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ УЧЕБЫ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Академия МВД Республики Беларусь является ведущим вузом страны университетского типа по подготовке квалифицированных кадров с высшим юридическим образованием для органов внутренних дел. Поступив в Академию МВД, курсант по сравнению со студентами гражданских вузов осуществляет кардинальное изменение собственной жизни, что связано прежде всего со спецификой обучения в военизированной вузе: четкая регламентация учебного и свободного времени, совместное проживание в курсантских общежитиях, необходимость подчинения требованиям офицеров, а также младших командиров из числа курсантов, выполнение служебных обязанностей сотрудников ОВД.

Новая окружающая социальная среда и условия воинской деятельности предъявляют достаточно жесткие требования к личности молодого человека, не случайно ежегодно уже на первом году обучения при прохождении курса молодого бойца ряд курсантов принимают решение оставить Академию МВД.

В этой связи одной из важнейших задач, стоящих перед сотрудниками Академии МВД, является оказание помощи курсантам 1-го курса в успешной адаптации в новых условиях учебы и жизнедеятельности.

В современной психологии факторы, оказывающие влияние на адаптацию к обучению в вузах, традиционно объединяют в три блока: социологический, психологический и педагогический. Социологический блок включает такие факторы, как возраст, социальное происхождение, тип образования. Психологический блок содержит индивидуально-психологические и социально-психологические факторы: интеллект, профессиональную направленность, личностный адаптационный потенциал и положение в группе. Педагогический блок, в свою очередь, имеет следующие факторы: уровень педагогического мастерства преподавателей, организация жизнедеятельности (учебный процесс, служба, самостоятельная подготовка, досуг), материально-техническая база и т. д.

Условия адаптации курсантов военных вузов к обучению характеризуются тем, что они гораздо сложнее условий гражданских вузов. Это можно объяснить тем, что курсанты с первых дней нахождения в военном вузе обязаны наряду с обучением выполнять обязанности по службе. Наиболее сложным в адаптации к обучению в условиях Академии МВД является начальный период, ограничивающийся тремя семестрами (примерно 1–2 года).

Подготовку курсантов в Академии МВД распределяют по курсам обучения. Данный подход предполагает последовательное и равномерное профессиональное развитие личности молодого человека. При этом можно предположить следующее:

типы, уровни и состав индивидуальных стратегий адаптации курсантов младших курсов к обучению в Академии МВД окажутся различными вследствие разного уровня у них исходной общеобразовательной подготовки, интеллектуального и личностного потенциала, социально-психологического и социально-демографического статуса;

по тем же причинам можно ожидать индивидуальные различия в динамике типов и стратегий адаптации курсантов на разных этапах обучения;

успешность адаптации курсантов на каждом последующем этапе обучения будет определяться перестройкой структуры психологических факторов, ее обуславливающих.

Учет этих закономерностей в ходе обучения, своевременное оказание психологической помощи курсантам позволит сократить процент их отчисления и повысить качество профессиональной подготовки будущих офицеров ОВД.

В связи с вышеизложенным было проведено исследование стрессогенных факторов у курсантов 1–2-го курсов следственно-экспертного факультета (СЭФ) Академии МВД. В его основу была положена мето-

дика экспресс-диагностики этих факторов по И.Д. Ладонову и В.А. Уразаевой, предназначенная для изучения актуального психического состояния человека, его устойчивости к воздействию ежедневных профессиональных стрессогенных факторов, на основании которых определяются адаптационные способности индивида к его профессиональной деятельности.

Данный тест определял уровень адаптации курсантов 1–2-го курсов к новым условиям учебы и жизнедеятельности, а также помогал изучить пути, способствующие более успешной профессиональной адаптации будущих офицеров ОВД в учебных организациях МВД Республики Беларусь, и на этой основе разработать рекомендации для руководства, курсовых офицеров и преподавателей таких учреждений образования.

Всего в исследовании приняли участие 219 человек, из которых 135 курсантов СЭФ (72 курсанта 1-го курса и 63 курсанта 2-го курса), в качестве группы контроля использовались данные тестирования, которое прошли 84 слушателя факультета заочного обучения (ФЗО) со стажем службы в ОВД от 5 до 15 лет.

По половому признаку количественный состав исследуемых лиц следующий: на 1-м курсе – 67 мужчин, 5 женщин; на 2-м курсе – 57 мужчин, 6 женщин; на ФЗО – 77 мужчин и 7 женщин.

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальной группе 1-го курса высокий уровень профессиональной адаптации: среди мужчин – 97 %, среди женщин – 80 %. Высокий уровень профессиональной адаптации в экспериментальной группе 2-го курса: среди мужчин – 65 %, среди женщин – 100 %. В контрольной группе число слушателей с высоким уровнем профессиональной адаптации составило среди мужчин – 79 %, среди женщин – 100 %.

Таким образом, курсанты женского пола, обучаемые на 1-м курсе, по результатам исследования имеют уровень адаптации ниже, чем у мужского пола. Однако, используя данные тестирования курсантов 2-го курса, можно увидеть, что в дальнейшем коэффициент адаптации у женщин достигает 100 %. Это связано с тем, что женщины быстрее мужчин отказываются от стратегий пассивного подчинения условиям среды и ухода от контакта со средой и погружением во внутренний мир. В итоге они прибегают к тем стилям поведения, которые направлены на активное изменение среды и себя. Кроме того, следует отметить, что лица женского пола при поступлении имеют более высокий проходной балл и в большинстве случаев уровень общеобразовательной подготовки у них сравнительно выше, чем у представителей мужского пола.

Уровень адаптации курсантов 2-го курса среди мужчин сравнительно ниже, чем на 1-м. Объяснением этому могут стать следующие обстоятельства: дисциплины, изучаемые курсантами на 2-м курсе, требуют больше внимания, понимания, гибкости мышления, требовательности к себе; курсанты 2-го курса чаще задействованы в мероприятиях по охране общественного порядка; курсанты 2-го курса уже приобрели определенный опыт, который часто выводит их из состояния психологического равновесия.

Наибольший процент отклонений составляют психологические перегрузки – 76 %, что связано с разнообразием видов деятельности, участием в огромном количестве разноплановых мероприятий, высочайшим уровнем психологической нагрузки, постоянным дефицитом времени для самоподготовки. Как результат, стрессы, перенапряжения, перегрузки.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что наибольшей способностью к адаптации обладают курсанты женского пола, нежели мужского. Это можно объяснить тем, что у представителей женского пола более высокий уровень интеллекта и средний балл аттестата, кроме того, у них выше проходной балл по результатам централизованного тестирования. Адаптационный потенциал у женщин от природы выше, чем у мужчин. Представителей женского пола среди курсантов очень мало (примерно 2–3 курсантки в группе из 25–30 человек). Поэтому их отличает более выгодное социальное положение в коллективе по сравнению с лицами мужского пола, в том числе и связанное с выполнением обязанностей сотрудников ОВД (например, в ряде мероприятий по охране общественного порядка они не принимают участие и т. д.). Что касается представителей мужского пола, то более высокими адаптационными возможностями обладают лица с более высоким общеобразовательным и интеллектуальным уровнем. К категории высоко адаптированных курсантов следует также отнести лиц, занимающих более привилегированное положение в группе – командиров отделений, групп, курсов. Эти люди проявляют свои лидерские способности и высокий уровень адаптации уже при прохождении курса молодого бойца. Кроме того, легко и быстро адаптируются курсанты, отслужившие срочную службу в Вооруженных силах.

Бесспорно, важную роль в адаптации курсантов к новым условиям учебы и жизнедеятельности в Академии МВД играет профессорско-преподавательский состав и руководство вуза. Однако, несомненно, самую важную роль в жизни курсанта как в период его адаптации к новым для него условиям учебы и жизнедеятельности, так и в период

всего дальнейшего обучения в Академии МВД играют курсовые офицеры. Это лица, от профессионализма, чуткости, внимательности, а часто и помощи которых зависит, насколько быстро и успешно вчерашний школьник превратится в курсанта Академии МВД – настоящего Гражданина, Профессионала, Защитника.

УДК 61+351.74

О.С. Коломиец

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Одной из актуальных проблем на современном этапе развития общества является организация здорового образа жизни (ЗОЖ). Согласно уставу ВОЗ здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не просто отсутствие болезней. По современным научным представлениям, здоровье на 50 % зависит от образа жизни, на 10 % – от медицины, на 20 % – от наследственности, на 20 % – от социальных условий жизни. Частным случаем данной проблемы является здоровье сотрудников органов внутренних дел, от состояния которого в решающей степени зависит эффективность выполнения стоящих перед ними задач.

ЗОЖ предусматривает определенный комплекс норм поведения: регулярное сбалансированное рациональное питание; физическая активность и нормализация массы тела; отказ от саморазрушающего поведения и вредных привычек; соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики. Соблюдение личной и общественной гигиены. Соблюдение режима труда и отдыха; владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

Регулярное сбалансированное рациональное питание заключается в том, чтобы не потреблять с пищей больше энергии, чем ее реально тратится, а также снабжать организм всеми необходимыми пищевыми веществами, витаминами и микроэлементами. Здоровая сбалансированная диета должна основываться на продуктах преимущественно растительного (а не животного) происхождения. Питание должно быть максимально разнообразным. Соблюдение специальных диет, употребление биодобавок возможно только по рекомендации врача. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счет хлеба, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля. Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в суммар-

ном количестве более 400 г дополнительно к картофелю. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять ежедневно. Кроме того, в рацион необходимо включать рыбу и темно-зеленые листовые овощи. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса. Количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты, следует ограничить, так как потребление этих продуктов способствует повышению уровня холестерина крови и увеличению риска ишемической болезни сердца.

Потребление жира, в том числе и содержащегося в продуктах (мясо, молоко и т. д.), должно составлять от 15 до 30 % суточной калорийности пищи. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления еды. Ограничьте употребление поваренной соли, включая соль, содержащуюся в хлебе и консервированных продуктах, до 6 г (1 чайная ложка) в сутки, так как избыточное потребление соли вызывает повышение артериального давления.

Что касается физической активности, то медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно уделить 20–30 минут в день для активных физических упражнений, укрепляющих мышцы и улучшающих поступление кислорода в организм, что не является проблемой для большинства людей.

Важным компонентом ЗОЖ является поддержание нормальной массы тела. Идеальный вес должен соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела от 18,5 до 24,9). Индекс массы тела можно определить по формуле: вес (кг) разделить на рост (м), возведенный в квадрат.

Предположим, вес у вас – 80 кг, рост – 1,65 м. Возводим рост (1,65) в квадрат, получаем 2,72. Теперь вес 80 кг делим на 2,72, результат – 29,41. Индекс от 25 до 29 – свидетельство избыточного веса – ваш случай. Выше 30 – сигнализирует об ожирении. Чем выше индекс, тем больше лишний вес и тем выше риск развития заболеваний – артериальной гипертензии, сахарного диабета, мозгового инсульта и инфаркта миокарда.

Снижение избыточной массы тела необходимо производить постепенно, уменьшая потребление высококалорийной пищи и увеличивая двигательную активность. Безопасный темп потери веса – 500–800 г в неделю. Не следует придерживаться диет с резким ограничением таких продуктов, как овощи, фрукты, хлеб и картофель.

Одним из способов сохранения здоровья является отказ от вредных привычек.