

связи между преподавателем и обучающимися, что является одним из основных требований и оснований успешности процесса обучения.

К недостаткам данной формы обучения можно отнести невысокий уровень инновационной культуры преподавателей, недостаток контроля и внутренней мотивации обучающихся (эта форма обучения подходит для тех обучающихся, кто имеет высокую внутреннюю мотивацию).

Организация дистанционного обучения в процессе подготовки кадров для правоохранительных органов – это сложный и многоаспектный процесс, предполагающий решение ряда проблем. Однако при всех недостатках и сложностях дистанционная форма обучения делает процесс обучения творческим и индивидуальным. Данная форма обучения способствует развитию у обучающихся самостоятельности, ответственности, мобильности. Дистанционная форма обучения способствует повышению качества и эффективности традиционных форм организации учебного процесса.

УДК 159.9

И.В. Сечко

ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Будущий сотрудник правоохранительных органов должен не только владеть определенной суммой знаний, но и осознанно стремиться реализовать их при выполнении профессиональных функций. Предполагается, что на конкретном этапе обучения количество этих знаний перейдет в новое качество, благодаря чему будущий специалист преобразится в профессионала. Но на практике процесс профессионализации растягивается на годы, протекает достаточно сложно и у многих молодых сотрудников так и не заканчивается «принятием» образа избранной профессии. Чтобы ускорить процесс вхождения в профессию, такое важное качество, как социально-психологическая готовность, необходимо формировать еще во время профессиональной подготовки.

Социально-психологическая готовность будущих сотрудников правоохранительных органов представляет собой синтез взаимосвязанных структурных компонентов: мотивационного (положительное отношение к данному виду деятельности, профессиональные установки, интересы, стремление заняться данным видом деятельности), когнитивного (знания, компетентность, морально-этические нормы, профессиональная этика, такт, эмпатия), эмоционально-волевого (владение собой, самоконтроль, решительность, деловитость, принципиальность, творчество, инициатива), гностического (владение способами и приемами, набором необходимых психотехнологий), оценочного (моральная самооценка своей профессиональной подготовленности к осуществлению данного вида деятельности). Исходя из вышеизложенного, можно вести речь об уровнях сформированности социально-психологической готовности к правоохранительной деятельности:

высокий уровень – творческий, активно-действенный. Характеризуется системно-моделирующим подходом к организации профессиональной деятельности, высокой степенью саморегуляции и творчества в решении задач, возникающих в правоохранительной деятельности;

средний уровень – преобразовывающий. Ему присущ активно-действенный характер только в отдельных видах деятельности при общем пассивно-действенном ее осуществлении;

низкий уровень – адаптивно-репродуктивный. Процесс решения курсантом познавательных задач осуществляется так, что обучение становится самоцелью, осознается и мотивируется как процесс решения ближайших задач, не осознается необходимость повышения качества знаний. На первый план выступает выполнение задач только в соответствии с ранее разработанными, традиционными действиями.

В этой связи можно выделить основные направления оптимизации процесса формирования у будущих сотрудников социально-психологической готовности к правоохранительной деятельности. Одним из них является совершенствование профессионального отбора молодежи для подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов, организация психологической поддержки на начальном этапе подготовки.

Другим важным направлением данной работы выступает совершенствование теоретико-методической подготовки курсантов к профессиональной деятельности, что предполагает повышение научно-теоретического уровня преподавания специальных дисциплин, их профессиональной и социально-психологической направленности, повышение эффективности научно-исследовательской работы преподавателей и курсантов, эффективности внеаудиторной работы.

Важнейшее значение имеет и третье направление – совершенствование практической социально-психологической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов, что предполагает их активное включение в практическую деятельность путем организации и проведения учебных практик.

Таким образом, социально-психологическую готовность специалиста к правоохранительной деятельности следует рассматривать как основу и как показатель его профессионализма. Данное сложное личностное образование включает в себя профессиональную направленность интересов, настроенность на творческий труд, способность преодолевать трудности и принимать эффективные решения, мыслить масштабно и стратегически, способность к рефлексивному анализу деятельности, стремление к самосовершенствованию и профессиональному росту.

Под критериями сформированной социально-психологической готовности сотрудника к правоохранительной деятельности следует понимать совокупность взаимообусловленных объективных и субъективных показателей, которые свидетельствуют о качественной характеристике интеллектуальных и волевых качеств специалиста. Такими показателями являются: профессиональная установка на правоохранительную деятельность; профессиональная направленность внимания; направ-

ленность мышления на успешное выполнение правоохранительных функций; эмоциональный тонус; целеустремленность, самообладание, самоконтроль; перцептивные, прогностические, коммуникативные, организаторские способности; самооценка уровня своей социально-психологической готовности к правоохранительной деятельности.

УДК 616.89-008.454

М.М. Скугаревская

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Деятельность сотрудника ОВД сопряжена со сложностью и разноплановостью профессиональных задач, риском и опасностью для жизни при их осуществлении, высоким уровнем эмоционально-волевой напряженности, высокой социальной ответственностью за профессиональные ошибки. При выполнении служебных обязанностей сотрудникам нередко приходится действовать в обстановке реальной угрозы для жизни и здоровья, принимать решения в условиях дефицита времени и информации, что приводит к значительному нервно-эмоциональному напряжению и, как следствие, к высокому риску дезадаптации личности, лежащей в основе развития многих психических и поведенческих расстройств. Не случайно психопрофилактика в ОВД занимает особое место в работе специалистов сферы психического здоровья, о чем свидетельствуют ведомственные документы. Вместе с тем, как показывает практика, в случае реальной жизненной проблемы, переживания психологического кризиса большинство сотрудников предпочитают не обращаться за помощью к ведомственным специалистам (психиатры, психологи), в первую очередь из-за опасения возникновения негативных последствий для его профессиональной карьеры, пытаются справиться собственными силами, в том числе с целью «снятия стресса» прибегают к использованию психоактивных веществ, не зная об психопрофилактическом эффекте физических упражнений.

По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является одним из главных факторов риска смерти, связанной в первую очередь с развитием неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, диабет. В то же время активно изучается связь физической активности и психического здоровья, получены данные о лечебном эффекте физических упражнений при различных психических расстройствах, в первую очередь при депрессии (К. Миккелсен, 2017). Регулярная физическая активность ассоциирована с более низкими уровнями тревоги и депрессии (Р. Гудвин, 2003). Связь настроения и физической активности подтверждается исследованием М. Эдвардса (2016), которые показали, что применение «насильственного» сидячего образа жизни на протяжении недели приводит к значительному снижению настроения у ранее активных людей. Показана эффективность применения физических упражнений при расстройствах сна, хронической боли, синдроме хронической усталости, когнитивном снижении.

Существует множество гипотез, объясняющих влияние физической активности на психическое здоровье в целом и на настроение в частности, но принципиально их можно сгруппировать в две категории – физиологические и психологические механизмы (К. Миккелсен, 2017). Среди физиологических механизмов можно отметить следующие:

повышение уровня эндорфинов в результате интенсивных физических нагрузок. Часто отмечается у спортсменов после тяжелой физической нагрузки, например у бегунов после марафона. С активацией эндогенной каннабиноидной системы связывают позитивный эффект физических упражнений при депрессии. В эксперименте у много бегающих мышей повышался уровень эндоканнабиноидов, а тревога и чувствительность к боли снижались;

увеличение частоты сердечных сокращений. Приводит к повышению уровня возбуждения и активации определенных мозговых регионов. Также существует термогенная гипотеза, предполагающая, что повышение температуры тела после физической нагрузки связано со снижением тревоги, мышечного напряжения, способствует расслаблению;

влияние на нейропластичность и уровень нейромедиаторов. Влияние физической активности на настроение при депрессии объясняется влиянием аэробных нагрузок на нейрогенез (нейропластичность) гиппокампа, в области которого, в свою очередь, наблюдается нейрональная атрофия при депрессии. Нейротрофическая гипотеза развития депрессий (в дополнение к моноаминовой гипотезе) подразумевает нарушение уровня нейротрофинов, в частности нейротрофического фактора мозга (BDNF), способствующее развитию депрессии. Данная гипотеза подтверждается исследованиями BDNF на моделях депрессии как у животных, так и у людей. Нейропластичность во многом связана с улучшением функций митохондрий у людей, занимающихся аэробными физическими упражнениями. Нарушение обмена моноаминов в головном мозге при депрессии, тревожных расстройствах явилось основанием для разработки антидепрессантов, влияющих на обратный захват серотонина, норадреналина в синаптической щели. В свою очередь, физические упражнения ассоциированы с повышением уровней моноаминов, в первую очередь серотонина, в сыворотке крови. При физической нагрузке увеличивается уровень триптофангидроксилазы, необходимой для синтеза серотонина;

модуляция уровня стрессовой реактивности, влияние на гипоталамо-гипофизарно-адреналовую ось. Несмотря на то что физические упражнения вызывают усиление выработки «гормона стресса» кортизола, у физически тренированных людей снижается чувствительность к развитию стрессового ответа на различные, в том числе психические, стимулы;

влияние на воспалительные механизмы. В патогенезе многих психических расстройств (в том числе тревожных и депрессивных) имеют значение иммунные механизмы. Физические упражнения способны снижать уровень воспаления за счет снижения выброса цитокинов, уменьшения количества висцеральной жировой ткани, повышения тонуса вагуса.

Среди психологических механизмов влияния физических упражнений на психическое здоровье можно отметить повышение самооценки, уверенности в себе, позитивный опыт успешного преодоления трудностей. Важную роль также играет от-