

Например, принятие решения судьей в судебном производстве представляет собой многоуровневый процесс восприятия, а также содержательного осмысления информации, обладающей приведенными выше параметрами. Разные стадии судебного процесса предполагают различные процессы правосознания. В подготовительной части судебного заседания происходит простое усвоение первичной, внешней информации. На стадии судебного следствия и прений сторон, постановления приговора по-разному задействуются структуры телесно-познавательной деятельности по восприятию и осмыслению полученных сведений о прошлом, внутренней переработке такой информации, выявлению фактов, могущих состояться в будущем [1, с. 197], т. е. моделированию. Формируется непосредственно «идея судебного решения», от качества которой зависит его законность и справедливость. Затем происходит выражение правосознания в виде подготовки правоприменительного акта, причем процесс правосознания может продолжаться еще достаточно длительный период времени и требовать значительных временных и энергетических затрат от субъекта правоприменения, так как это не просто когнитивная психическая деятельность, но работа всего организма человека.

Библиографические ссылки

1. Дулов А. В. Судебная психология. 2-е изд., испр. и доп. Минск : Вышэйшая школа, 1975. 462 с.
2. Вершок И. Л. Экологическое правосознание в доктрине правового сознания. Минск : Право и жизнь, 2006. 134 с.
3. Бескова И. А., Герасимова И. А., Меркулов И. П. Феномен сознания. М. : Прогресс-Традиция, 2010. 367 с.
4. Дулов А. В. Нравственно-социальные презумпции формирования права // Механизм правового регулирования общественных отношений: теория и практика : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Гродно, 4–5 апр. 2008 г. / ГрГУ им. Я. Купалы ; редкол.: Р. Н. Ключко (отв. ред.) [и др.]. Гродно : ГрГУ, 2008. С. 7–10.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ

В. П. Вишневская

ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»,
ул. Славинского, 4, 220103, г. Минск, Беларусь, Valentina.minsk@rambler.ru

На основе научных подходов характеризуется понятие «профессиональный стресс». Определяются методы преодоления профессионального стресса у сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: юридическая психология; правоохранительные органы; профессиональный стресс; методы преодоления стресса.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с высокой интенсивностью профессионального стресса, который может являться «пусковым механизмом» в развитии психосоматических расстройств и психосоматических заболеваний (гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, язвенной болезни 12-типерстной кишки и др.). Как следствие – снижение психического и физического потенциала личности, оказывающего негативное влияние на эффективность профессиональной деятельности указанной категории сотрудников.

Различным аспектам профессионального стресса посвящены публикации ряда авторов: М. А. Беребина, В. А. Бодрова, В. В. Бойко, В. А. Винокура, Н. В. Гришиной, Л. Г. Дикой, А. Б. Леоновой, Г. С. Никифорова, Н. В. Самоукиной, Ю. В. Щербатых, Т. В. Форманюк, Р. Бояциса, Э. Макки и др.

В научной литературе излагаются различные подходы (экологический, регуляторный, трансактный и др.) к изучению данного феномена, а также представлено несколько определений понятия «профессиональный стресс».

«Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью» [1, с. 120].

«Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряжённые ситуации в трудовой деятельности человека» [2, с. 132].

«Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в физических и психических реакциях на напряжённые ситуации в трудовой деятельности.

Проявления этих расстройств по критериям МКБ-10 включают в себя:

- снижение настроения, тревогу и беспокойство, нередко – их сочетания, учитывая высокую коморбидность и общие патогенетические (психические и биологические) механизмы формирования тревоги и депрессивных состояний;
- чувство неспособности справляться с трудными ситуациями, возникающими в жизни, или уверенно оставаться в текущей ситуации;
- ощущение снижения успешности и продуктивности в повседневных занятиях» [3, с. 11–12].

В целях сохранения соматического и психического здоровья, профессионального долголетия сотрудников правоохранительных органов целесообразно использовать современные психотехнологии профилактики и преодоления профессионального стресса.

Преодоление стресса – процесс, при помощи которого сотрудники пытаются управлять осознанным противоречием между требованиями и возможностями, которые они оценивают в стрессовой ситуации.

Процесс преодоления стресса – динамичен и состоит из постоянных оценок и переоценок изменяющихся связей. Переоценка может быть результатом усилий, направленных на изменение внешней или внутренней ситуации.

В любом случае сотрудник, входя в ситуацию преодоления стресса, пытается его нейтрализовать или уменьшить его воздействие. Процесс преодоления стресса может выполнять две главные функции: а) изменить проблему, вызывающую стресс (проблемно-сфокусированный метод); б) регулировать реакцию на проблему.

Большинство ученых к основным методам преодоления стресса относят: *релаксацию, концентрацию, ауторегуляцию дыхания*.

«*Релаксация* (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, расслабление) – состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Произвольная Р. Лежит в основе многих приемов *психической саморегуляции* военнослужащих» [4, с. 240].

Например, *метод образной релаксации*, используемый с целью преодоления стресса, известен человечеству из самых древних времен.

Яркие мысленные образы, ассоциируемые с покоем, гармонией и безмятежностью, используются как позитивная обратная связь организма. Они служат сигналами, стимулирующими нервную систему и вызывающими подсознательную реакцию напряженных мышц. После освоения представление образов может стать самой простой и приятной техникой расслабления и, подобно другим аналогичным приемам, является также инструментом вызова реакции расслабления, приучая мозг связывать с ним мысленные образы.

Существуют тысячи упражнений по визуализации, и каждое из них настолько же индивидуально, как и человек, его выполняющий.

Метод концентрации внимания также широко и эффективно используется для преодоления профессионального стресса.

Общеизвестно, что неумение сконцентрировать свое внимание на чем-либо (сосредоточиться), одновременное выполнение нескольких задач приводит в своем большинстве к психологическому стрессу.

Сознательный контроль дыхания, т. е. регуляция дыхательных движений, является самым древним из известных методов преодоления стресса. Он используется в течение тысячелетий для снижения чувства тревоги и для того, чтобы способствовать достижению состояния релаксации.

Способность сохранять психоэмоциональное равновесие, адекватно оценивать и реагировать на различного рода ситуации в значительной степени определяется уровнем овладения личностью методами и приемами психической саморегуляции.

Владение приемами психической саморегуляции способствует:

- а) успешной адаптации к профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях;
- б) совершенствованию интеллектуальных, психофизиологических и иных навыков;
- в) преодолению профессионального стресса, посттравматических стрессовых расстройств;
- г) раскрытию внутреннего потенциала личности.

Освоив вышеуказанные методы преодоления профессионального стресса и внедрив их в повседневную жизнь, вы сможете преобразовать стресс в движущую силу, которая будет способствовать восприятию негативных явлений менее травматично и конструктивно.

Необходимо помнить, что комфортное психическое состояние личности не возникает спонтанно, а является результатом систематических занятий, включающих, в частности, такой аспект, как формирование позитивных установок:

- на профессиональный, экономический, социальный статус;
- профессиональное общение;
- межличностное общение в профессиональной среде, макросоциуме;
- мировосприятие;
- познавательную деятельность и т. д.

Библиографические ссылки

1. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М. : Ассоциация авторов и издателей «Тандем», ЭКМОС, 1999. 352 с.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2008. 256 с.
3. Пряхина М. В., Кобозев И. Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика : монография. СПб : Политехника-Сервис, 2011. 205 с.
4. Военно-психологический словарь-справочник / под общ ред. Ю. П. Зинченко. М. : ИД «Общество психологов силовых структур», 2010. 592 с.