

Практическое занятие 7

Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.

Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.

Цель занятия – изучить блок теоретических материалов, представленных в соответствии с рабочей программой и выполнить ряд практических заданий.

Задания:

- изучить теоретический материал по теме занятия;
- решить ситуационные задачи;
- ответить на вопросы теста;
- оформить протокол практического занятия.

Теоретическая часть

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Понятие профессионального стресса

В последние годы значительное внимание привлекает проблема влияния специфики профессиональной деятельности на состояние здоровья специалистов, чья работа тесно связана с интенсивным и эмоционально напряженным взаимодействием с людьми. У них наиболее часто наблюдаются разнообразные психические и физиологические реакции на достаточно широкий круг ситуаций в трудовой деятельности, которые являются следствием профессионального стресса.

Проблема профессионального стресса особенно остро заявила о себе в настоящее время. В современном обществе меняется отношение людей к работе: работающие теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места, обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. В профессиональных сферах деятельности быстро меняются запросы рынка труда, кроме того, одновременно идут, на первый взгляд, взаимоисключающие процессы, например, необходимость в узкой специализации специалистов и глобализация отрасли, расширение ее взаимодействия со смежными отраслями.

Человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать вызванную физиологическим механизмом стресса энергию, копившуюся длительное время, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге растёт психическое, эмоциональное напряжение, связанное со стрессом на рабочем месте.

Впервые понятие «стресс» было введено Г. Селье в 1936 г. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом. С 60-х гг. XX в. понятие «стресс» стало широко применяться в исследованиях, направленных

на изучение влияния организационного окружения на здоровье работающих, в физиологии, медицине, психологии, социологии. При этом перед представителями данных наук стоит единая задача: найти уровень оптимального напряжения в процессе трудовой деятельности, который обеспечит его высокую эффективность и в то же время не приведет к нежелательным последствиям в результате длительного нервно-психического напряжения. В прикладных исследованиях появились термины «профессиональный стресс», «рабочий стресс», «трудовой стресс», «производственный стресс», «индустриальный стресс». «организационный стресс».

Выделяют три концептуальные ориентации в исследовании профессионального стресса: 1) *экологический подход*; 2) *транзактный подход*; 3) *регуляторный подход* (Леонова А.Б., Кузнецов А.С., 1993; Щербатых Ю.В., 2006).

Экологический подход начал развиваться с конца XX столетия, когда были предприняты первые систематические исследования качества жизни и факторов риска для здоровья профессионалов в зависимости от специфики труда, включая оценку психофизиологической напряженности деятельности. В рамках экологического подхода стресс рассматривается как результат дисбаланса между требованиями окружающей среды и наличными ресурсами человека. Сам факт наличия стресса устанавливается на основании обнаружения закономерных связей между факторами напряженности труда и их негативными последствиями, которые рассматриваются в трех плоскостях: их влияния на труд, на физическое здоровье и на психическое состояние специалистов.

Транзактный подход к профессиональному стрессу сформировался в середине 1970-х гг. как прямое следствие развития когнитивных концепций стресса. Новый взгляд на природу психологического стресса предложил Р. Лазарус. Разграничивая понятия физиологического и психологического стресса, Р. Лазарус подчеркивал, что во втором случае стрессовую реакцию следует понимать, как результат того, что «в каждой конкретной ситуации индивид требует от самого себя» и может ли он «эффективно справиться с субъективно воспринимаемой угрозой, если ситуация кажется ему таковой».

Данный подход основан на интерпретации стресса как процесса развития индивидуально-личностных форм адаптации к осложненным условиям деятельности. Главными компонентами этого процесса являются когнитивная оценка ситуации и актуализация репертуара внутренних средств преодоления затруднений, т.е. копинг-стратегий. Р. Лазарус называет восемь копинг-стратегий и предлагает диагностический метод для выявления индивидуальной их конфигурации. Действительно, для человека важно знать, какие психологические ресурсы он использует в ситуациях переживания повышенного психоэмоционального напряжения, стресса.

Регуляторный подход опирается на изучение психофизиологических механизмов адаптации работающих и микроанализ выполнения конкретных трудовых задач. В исследованиях отмечается, что состояние стресса может улучшать показатели деятельности, если оно не вызывает перегрузок и

выступает в качестве состояния оперативной мобилизации. Стресс оказывается фактором развития и профессиональной самоактуализации личности. Ведущая роль в адаптации к стрессу как тяжелому периоду жизни человека принадлежит ценностно-смысловой сфере личности, где сосредоточено ядро переживаний, позволяющих выдержать тяжелое испытание за счет выработки новых жизненных смыслов.

Некоторые авторы отмечают различные виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности. Рабочий стресс образуется из-за причин, связанных с условиями труда и местом работы. Профессиональный стресс - из-за причин, связанных с профессией, родом и видом деятельности. Организационный стресс возникает вследствие негативного влияния на работника особенностей организации, в которой он трудится. Данные понятия близки, но не синонимичны.

Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Специфика понятия «профессиональный стресс» заключается в том, что оно отражает особенности стрессового состояния (в его причинах, проявлениях и последствиях), которое возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности.

При этом важным оказывается не только изучение организационных форм и условий осуществления деятельности на конкретных трудовых постах, но и анализ характерных особенностей проявлений стресса в зависимости от содержательной специфики профессии. Поэтому профессиональные задачи и профессиональная среда в целом являются теми ключевыми образованиями, во взаимосвязи с которыми рассматривается развитие стресса в профессиональной деятельности. В этом контексте термин «профессиональный стресс» (англ. «occupational stress») является родовым для ряда таких понятий, как «рабочий стресс», «трудовой стресс», «организационный стресс» и пр., и относится к уровню анализа деятельности специалиста как члена определенного профессионального сообщества.

Согласно исследованиям психологов Манчестерского университета, к категории лиц, наиболее подверженных опасности развития профессионального стресса, после шахтеров относят полицейских.

Выделяют следующие основные виды профессионального стресса:

1. Информационный стресс, возникающий в условиях жесткого лимита времени, усугубляется в условиях высокой значимости задания и ответственности за результат его выполнения. Часто данный стресс сопровождается неопределенностью ситуации и быстрой переменой информационных параметров.

2. Эмоциональный стресс, образующийся при реальной или предполагаемой опасности (например, при возникновении чувства вины за невыполненную работу, из-за отношений с коллегами и др.). При этом нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

3. Коммуникативный стресс, связанный с реальными проблемами делового

общения, проявляется повышенной конфликтностью, неспособностью контролировать себя, неумением тактично отказать в чем-либо, незнанием средств защиты от манипулятивно-го воздействия и т.п.

Профессиональная среда оказывает существенное влияние на личность человека. Выделяют три варианта существования человека в профессии:

1) адаптивно-репродуктивный (этот вариант реализует значительное число специалистов массовых профессий; специалисты достаточно успешно справляются с нормативными профессиональными функциями, в основном, путем упрощения реальных трудовых ситуаций);

2) адаптивно-деформирующий (в отличие от адаптивно-репродуктивного варианта его представителям свойственна высокая ценностная погруженность в свой труд, в то же время они зачастую «закрыты» для иных сфер жизни);

3) дезадаптивно-деформирующий (формируется «психическое выгорание», которое является проявлением полного регресса профессионального развития, поскольку оно затрагивает личность в целом, разрушая ее и оказывая негативное влияние на эффективность трудовой деятельности, вызывая стойкую неудовлетворенность последней).

Профессиональная деятельность человека может быть осложнена воздействием стрессоров разной природы. Р.С. Никифоров (2006) предлагает систематизированную совокупность наиболее типичных стрессоров, распространенных в различных сферах профессиональной деятельности:

1. *Организация и содержание профессиональной деятельности*: условия труда (организация рабочего места); неритмичность в организации труда; чрезмерная перегрузка, напряженная психическая деятельность или явная недогрузка в объеме выполняемой работы; однообразие выполняемой работы; рутинная работа; неудобные часы работы, работа по выходным; неблагоприятное воздействие факторов физической среды (температура, шум, вибрация, влажность, голод, жажда); внезапное или систематическое отвлечение внимания (неожиданный раздражитель или постоянное воздействие помех и, как следствие, развитие преждевременного утомления); трудность выполняемой деятельности, в том числе неполнота необходимой информации, дефицит времени, повышенные требования к безошибочности и скорости действия и др.; сменная работа; качество оборудования; опасность для жизни и здоровья, риск; новизна, реорганизация на работе; ситуация неопределенности; повышенная ответственность; беспокойность последствиями возможных ошибочных действий, страх совершить ошибку; нарушение биологических ритмов (в том числе нарушение сна); необходимость принимать слишком много решений; отсутствие или малое участие в процессах принятия решений; неудовлетворительное обеспечение процесса коммуникации в организации.

2. *Профессиональная карьера*: проблема статуса; неудовлетворительные перспективы продвижения по службе (медленное или слишком быстрое); неясно очерченный круг обязанностей и прав, присущих данной должности; изменение служебных обязанностей; перспектива сокращения (угроза увольнения, безработица) или преждевременного выхода на пенсию; фрустрация из-за

достижения предела своей карьеры; чувство «заложника» выполняемой работы; недостаток необходимых профессиональных знаний и умений; чрезмерные притязания, амбиции, неадекватные собственным возможностям; несбывшиеся надежды; переход на другую работу; выход на пенсию.

3. *Оплата труда*: отсутствие ясности в оплате труда; переживание несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и её оплатой; неравная оплата труда.

4. *Взаимоотношения на работе*: неприятности (конфликты) с руководством по службе; плохое руководство; конфликтные взаимоотношения с коллегами по работе; неблагоприятный психологический климат в рабочем коллективе; интриги; ограничения свободы поведения; изоляция в рабочей группе.

5. *Внеорганизационные источники стресса*: проблемы в семье; жизненные кризисы; финансовые проблемы; конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией; проблемы со здоровьем.

Также выделяют такие причины возникновения стресса на рабочем месте, как конфликт между выполнением и невыполнением работы; несовместимость различных наборов налагаемых на работников обязанностей; ролевая неоднозначность; недостаточная или чрезмерная загруженность на работе; ответственность за других.

Стресс оказывает негативное влияние, в первую очередь, на выполнение работы. Даже относительно невысокий уровень стресса может препятствовать продуктивному выполнению работы, а чем с более высоким уровнем стресса приходится сталкиваться на рабочем месте, тем более неблагоприятно это будет отражаться на её выполнении.

Негативные последствия стресса могут быть разнообразны (рис 1).



Рис. 1. Виды негативных последствий стресса у человека по Н.Е. Водопьяновой (2009)

В предотвращении возникновения и развития профессионального стресса очень значима социальная поддержка семьи и близких людей. Благоприятный

семейный климат, взаимопонимание и поддержка близких оказывают положительное влияние на состояние здоровья человека, и наоборот, постоянная напряженная семейная обстановка неблагоприятно сказывается на здоровье (Водопьянова Н.Е., 2009). Негативная эмоциональная окраска внутрисемейных отношений влечет за собой отчетливое нарастание уровня психопатологической симптоматики. При этом холодные, безразличные, отчужденные внутрисемейные отношения оказывают более выраженное повреждающее воздействие на психику, чем отношения конфликтные, неровные и часто обостряющиеся.

Уровень образования также является важным фактором, определяющим возможность социально-бытовой и профессиональной адаптации человека в обществе. Степень психического выгорания может быть связана с уровнем образования. Причина этого - завышенные притязания у людей с более высоким уровнем образования. С другой стороны, недостаточный уровень знаний и навыков является социальной причиной торможения профессионального мастерства.

Воздействие экстремальных условий приводит к возникновению различных стрессовых состояний у человека. Наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс и формирование стрессоустойчивости определяет нарастающий интерес к изучению механизмов регуляции этого состояния, обоснованию путей и способов преодоления.

В настоящее время специалисты все больше склоняются к мысли о преобладающем значении личностного фактора и считают, что стрессовые события сами по себе очень редко становятся причиной развития различных нарушений. Только в сочетании с внутренними и внешними факторами стрессоры приводят к неудачной адаптации и, как следствие, к дезадаптации личности. На психологическом уровне отмечается наличие определенных личностных черт характера, способствующих негативным дезадаптивным формам поведения. К таким психологическим особенностям личности относятся: эмоциональная неуравновешенность, агрессивность, высокая тревожность, низкая моральная нормативность и стрессоустойчивость.

Особенности отношения к конфликту и способы его разрешения зависят от личности человека. Личность определяет стиль защиты от состояния тревоги, в том числе такого, которое вызвано воздействием на организм факторов внешней среды, то есть особенности личности определяют характер течения адаптационного процесса и формируют его индивидуальный стиль.

Некоторые особенности личности играют значительную роль в развитии адаптационных изменений и сопротивлении неблагоприятным факторам среды. Жизнерадостные люди психологически выносливы, устойчивы. Выносливость определяется тремя основными характеристиками: контроль, самооценка, критичность. Контроль проявляется и измеряется как локус контроля. Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий. Самооценка - это чувство собственного предназначения и своих возможностей: она определяет не только выбор

человеком действий, уменьшающих отрицательное воздействие стрессового фактора среды, но и уровень прилагаемых при этом усилий.

Свойство личностной тревожности (ЛТ), ее уровень применительно к развитию адаптации можно рассматривать как тенденцию к переоценке опасности той или иной ситуации и недооценку своих возможностей противостоять реальной или мнимой угрозе. Опыт адаптации человека к природным и социальным факторам показывает, что у лиц с высоким уровнем тревожности способность к любой активной адаптации вообще снижена как со стороны психических, так и физиологических составляющих.

Такие свойства и качества личности, как целеустремленность, ответственность, настойчивость, уверенность в действиях, устойчивость к внешним воздействиям, коммуникабельность, обеспечивают и адекватное протекание пассивной адаптации, и активное противодействие стрессогенным влияниям, защиту от них или их устранение, то есть выбор цели и стратегии ее достижения.

При рассмотрении последствий профессионального стресса стратегия совладания со стрессом (копинг) становится патогенетически значимой переменной и потенциальной мишенью для психопрофилактических и психокоррекционных вмешательств.

Понятие «стратегия» глубоко вошло в современную психологическую науку и занимает все более прочную позицию, хотя его содержание и специфика остаются во многом неопределенными. Стратегия характеризует не только вектор действий и поступков, но и вовлеченность личности в переживание происходящего, придающую поведению своеобразные оттенки.

Выделяют две стратегии адаптации:

1. Эмоциональная стратегия обусловлена в большей мере зависимостью личности от среды, социального окружения, что приводит к конформному, подчиняющемуся поведению. Личность использует проверенные образцы поведения и получает лишь небольшую степень свободы для активности. Эмоциональная стратегия наиболее часто сочетается с желанием спрятаться за определенный вариант решения, со стремлением уйти от активного прямого взаимодействия с проблемной ситуацией, сопротивлением к адаптирующему воздействию. Наличие сопротивления приводит к снижению адаптационных возможностей при возникновении новой ситуации.

2. Когнитивная стратегия подразумевает развитую критичность, рефлексивность и саморегуляцию, способность предвидеть развитие событий и последствия поведения, конструирование поведения в зависимости от объективных признаков ситуации. В связи с этим возможна конфронтация со средой, окружающими людьми. Когнитивная стратегия обладает большими адаптационными возможностями. Переориентация интеллекта на будущее реально расширяет возможности сохранения жизни.

Идея копинга преимущественно связана с именем Р. Лазаруса (1970), который определяет механизмы совладания как стратегию действий в ситуациях психологической угрозы. Р. Лазарус неоднократно подчеркивал, что

способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа, величина и частота стрессового воздействия.

Несмотря на высокую степень ситуативной специфичности копинга, то есть возможности его исследования лишь в соотношении с конкретной ситуацией (стрессором), для лиц с нарушениями психической адаптации характерны определенные стилистические тенденции, актуализирующиеся в стрессовых ситуациях и проявляющиеся на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Выделяют механизмы и факторы нарушения психической адаптации, как следствие приводящие к нарастанию профессионального стресса:

- искаженное восприятие, неадекватность в интерпретации и оценивании различных параметров ситуации, как на уровне общей тенденции, так и в отношении специфических стрессоров;
- неадекватное восприятие или недостаточность внешних и внутренних ресурсов для преодоления стресса;
- ограниченный репертуар копинг-стратегий (отсутствие необходимых навыков проблемно-разрешающего поведения, неполное представление о возможных вариантах поведения в проблемных ситуациях и т.п.) и отсутствие навыков выбора наиболее эффективных стратегий поведения в соответствии с параметрами ситуации;
- неадекватное оценивание результатов копинга, последствий осуществленных действий, их эффективности, возможности и необходимости коррекции.

Наиболее детально понятие дисфункциональных когнитивных тенденций (когнитивных искажений) рассматривается в концепции

А. Бека (1996), который указывает на решающее значение аффективно заряженных когнитивных схем в формировании дисфункциональных установок и связанных с ними дезадаптивных автоматических мыслей, а также систематических ошибок интерпретации событий.

Когнитивные механизмы развития эмоциональных нарушений анализируются А. Эллисом (2002). В разработанном им когнитивно-поведенческом подходе к коррекции эмоциональных нарушений (рационально-эмоциональная психотерапия) акцентируется внимание на выявлении и адаптивном изменении иррациональных представлений.

Имеется зависимость между стилем копинга в когнитивной сфере и выраженностью тревоги и депрессивных симптомов. Лица с выраженной тревожно-депрессивной симптоматикой в затруднительных ситуациях чаще используют приемы, повышающие интенсивность и продолжительность негативных переживаний (самообвинение), а также более склонны к формированию нереалистичных представлений, позволяющих избегать активных стресс-преодолевающих действий (положительная переоценка).

Это согласуется с представлениями о преобладании эмоционально-ориентированных стилей совладания со стрессом при нарушениях психической адаптации.

Относительно неспецифическим паттерном реагирования на стресс при нарушениях психической адаптации является предпочтение эмоционально-ориентированных копинг-стратегий и стратегий избегания в сочетании с недостаточным использованием активных, проблемно-ориентированных стратегий. Подобный стиль имеется у больных неврозами, у лиц с тревожными, депрессивными, аддиктивными, психотическими нарушениями независимо от нозологической формы и характера комбинированности. Больные неврозами чаще используют неконструктивные формы копинг-поведения, такие как подавление эмоций, покорность, отступление, активное избегание, растерянность и отчаяние.

Неэффективное совладание со стрессом - это вариант реагирования на стресс, связанный с попыткой ухода от проблемы и использованием приемов, обеспечивающих «эмоциональную выгоду» в краткосрочной перспективе, часто в ущерб благополучию окружающих и личному благополучию в более дальней перспективе. Де-адаптивный копинг может сопровождаться разрядкой негативных эмоций, попытками снижения тревоги путем употребления алкоголя, курения, приема пищи, погруженностью в мысли о проблеме и ее возможных последствиях, самообвинениями, уклонением от общения и т.п.

Большая роль принадлежит личностным особенностям в формировании стратегии совладания с критической ситуацией. Предпочитающие конструктивно-преобразующие стратегии - это личности с оптимистическим мировоззрением, реалистичным подходом к жизни, выраженной мотивацией достижения, устойчивой положительной самооценкой. Лица, выбирающие стратегию ухода от трудных ситуаций, склонны воспринимать мир как источник опасности, они пессимистичны, тревожны, им свойственна низкая самооценка.

Таким образом, многие профессии связаны с определенным уровнем стресса. Профессиональный стресс представляет собой напряженное состояние работника, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

1.2. Экстремальные условия и ситуации профессиональной деятельности

Служба в силовых ведомствах, являясь важнейшей составляющей безопасности современного общества, относится к экстремальным видам социальной активности. Традиционно деятельность в экстремальных условиях изучается путем анализа взаимосвязи характеристик действующих экзогенных факторов, психологических состояний, свойств личности и результатов ее деятельности. Взаимосвязь указанных явлений в развитии стресса привлекает активное внимание исследователей в области конкретизации совокупности характеристик, определяющих стрессоустойчивость индивида

и, следовательно, успешность его работы в экстремальном профессиональном пространстве.

В соответствии со степенью отклонения фактических уровней факторов рабочей среды и трудового процесса от гигиенических нормативов, условия труда по степени вредности и опасности условно подразделяются на четыре

класса (Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса, 2005):

1) *оптимальные условия труда (1 класс)* - условия, при которых сохраняется здоровье работника и создаются предпосылки для поддержания высокого уровня работоспособности;

2) *допустимые условия труда (2 класс)* - характеризуются такими уровнями факторов среды и трудового процесса, которые не превышают установленных гигиенических нормативов для рабочих мест, а возможные изменения функционального состояния организма восстанавливаются во время регламентированного отдыха или к началу следующей смены и не оказывают неблагоприятного действия в ближайшем и отдаленном периоде на состояние здоровья работников и их потомство;

3) *вредные условия труда (3 класс)* - «имеются вредные факторы, уровни которых превышают гигиенические нормативы и оказывают неблагоприятное действие на организм работника и/или его потомство»;

4) *опасные (экстремальные) условия труда (4 класс)* - свойственны уровни факторов рабочей среды, воздействие которых в течение рабочей смены (или ее части) создают угрозу для жизни, высокий риск развития острых профессиональных поражений, в т.ч. и тяжелых форм.

Существуют различные подходы к понятию экстремальных условий. Проведенный анализ позволяет выделить следующие подходы к понятию «экстремальные условия»:

- экстремальные условия сводятся к понятию «чрезвычайная ситуация» (Короленко Ц.П., 1978);

- экстремальные условия - это те условия, которые требуют нервно-психического напряжения (Лебедев В.И., 2002);

- экстремальные условия - как результат воздействия внешней среды (Провоторов В.Д., 2005).

Ц.П. Короленко (1978) относит к экстремальным условиям те, которые находятся на грани переносимости и имеют высокую способность к нарушению адаптации, например, крайние естественные воздействия: температуру, ветер, электромагнитные колебания, атмосферное давление, а также другие воздействия на грани переносимости организма.

В.И. Лебедев (2002) считает границей, отделяющей обычные условия от экстремальных, такие ситуации, в которых под воздействием психогенных (т.е. актуализирующих психические реакции) факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную человеческую деятельность. Иными словами, когда происходит разрушение адаптивного барьера, «ломка» динамических стереотипов в центральной нервной системе (ЦНС), и наступает психическая дезадаптация или кризис. В связи с этим под экстремальной ситуацией предлагается понимать изменение условий среды вокруг человека, происходящее в течение короткого периода времени и приводящее его к персональному порогу адаптированности. Ведь

именно достижение персонального порога адаптированности ставит человека на грань, на которой создается опасность его жизни и здоровью.

Экстремальные условия также характеризуются измененной афферентацией, информационной структурой, социально-психологическими ограничениями и наличием фактора риска. На человека воздействуют семь основных психогенных факторов: монотония, измененные пространственная и временная структуры, ограничения личностно-значимой информации, одиночество, групповая изоляция (информационная истощаемость партнеров по общению, постоянная публичность и др.) и угроза для жизни.

Согласно позиции В.Д. Провоторова (2005), экстремальные условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (не-ожидаемого) изменения их состояния, приводящего к появлению и действию дезадаптирующих факторов.

Экстремальные условия - это крайне жесткие максимальные или минимальные условия, которые ведут к появлению функциональных состояний, определяемых как динамическое рассогласование, и обуславливают необходимость перестройки систем гомеостатического регулирования за счет максимальной мобилизации резервов организма. Степень напряжения адаптационного процесса (признаки частичной или полной дезадаптации) является мерой экстремальности.

Экстремальными (от лат. «extremum» - предельный, крайний) называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу. Экстремальность различных воздействий на человека определяется не только их силой, продолжительностью, но и также их новизной, неожиданностью, непривычностью проявления. Иначе говоря, это факторы, к которым человек не адаптирован, не готов действовать в их условиях.

Выделяют несколько типов экстремальных ситуаций:

- 1) объективно экстремальные ситуации (трудности и опасности в них исходят из внешней среды, возникают перед человеком объективно);
- 2) потенциально экстремальные ситуации (опасность выражается как скрытая угроза);
- 3) лично спровоцированные экстремальные ситуации (опасность порождается самим человеком, его намеренным или ошибочным выбором, поведением);
- 4) воображаемые экстремальные ситуации (не несущие опасности, угрозы ситуации).

К экстремальным факторам относятся: экстремальные материально-обстановочные, социально-обстановочные, содержательные элементы деятельности, организационные и операционные элементы деятельности.

Е.А. Дубак (2008) различает ситуации по степени их экстремальности на нормальные, параэкстремальные, экстремальные, гиперэкстремальные (рис. 2).

ситуации по степени экстремальности

—	<i>нормальные</i> - обыденные, не представляющие особых трудностей для человека, не содержащие опасности, требующие обычной активности и завершающиеся, как правило, благополучным результатом
—	<i>параэкстремальные</i> — близкие к экстремальным ситуации, способные привести к неудачам и вызвать у человека сильное внутреннее напряжение
—	<i>экстремальные</i> - характеризующиеся предельным или близким к предельному внутреннему напряжению (в этой ситуации возможно снижение успеха, срыв действий, наступление нежелательных последствий)
—	<i>гиперэкстремальные</i> - вызывающие внутренние физические и психологические нагрузки, часто превышающие возможности человека, непереносимые многими людьми, разрушающие обычное поведение и действие, часто приводящие к опасным последствиям

Рис. 2. Классификация ситуаций по степени экстремальности (Дубак Е.А., 2008)

Экстремальная ситуация и чрезвычайная ситуация (ЧС) не являются синонимичными понятиями. Когда говорится об экстремальной ситуации, то имеется в виду отношение человека к событию, а когда о ЧС - речь идет об объективно сложившейся обстановке.

Экстремальная ситуация - внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком, как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

К основным особенностям экстремальных ситуаций можно отнести следующие:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события»; часто можно услышать: «Это было еще до аварии» (болезни, переезда и т. д.);
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

Экстремальные ситуации создают особые условия, во время которых в

значительной степени изменяется содержание выполняемых задач, возникает необходимость в использовании новых подходов к оценке взаимовлияния этих ситуаций и субъекта деятельности.

Следовательно, в понятие «условия» кроме элементов обстановки включается деятельностный аспект, что отличает «условия» от понятия «ситуация», имеющее нейтральное по отношению к деятельности значение.

А.Н. Леонтьев (1975) предостерегал против понимания деятельности человека как отношения, существующего между человеком и противостоящим ему обществом. Для человека общество составляет лишь ту внешнюю среду, к которой он вынужден приспособливаться, чтобы не оказаться неадаптированным и выжить. При этом упускается главное - то, что в обществе человек находит не просто внешние условия, к которым он должен приспособивать свою деятельность, но что сами эти общественные условия несут в себе мотивы и цели его деятельности, ее средства и способы; словом, что общество производит деятельность образующих его индивидов.

В процессе адаптации к экстремальным условиям выделяют следующие этапы, характеризующиеся сменой эмоциональных состояний и появлением необычных психических феноменов: 1) подготовительный; 2) стартового психического напряжения; 3) острых психических реакций входа; 4) психической переадаптации; 5) завершающего психического напряжения; 6) острых психических реакций выхода; 7) реадаптации.

В генезе необычных психических состояний четко прослеживаются: антиципация в ситуации информационной неопределенности (этап стартового психического напряжения и завершающий этап); ломка функциональных систем анализаторов, сформировавшихся в процессе онтогенеза или длительного пребывания в экстремальных условиях, нарушения протекания психических процессов и изменения системы отношений и взаимоотношений (этап острых психических реакций входа и выхода); активная деятельность личности по выработке защитных (компенсаторных) реакций в ответ на воздействие психогенных факторов (этап переадаптации) или же восстановление прежних стереотипов реагирования (этап реадаптации).

Таким образом, экстремальными являются ситуации, которые вызывают у человека большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить поставленную задачу.

1.3. Психофизиологические и социальнопсихологические детерминанты экстремальной профессиональной деятельности

В связи с проблемой поведения человека в сложных, экстремальных условиях устойчив исследовательский интерес к врожденным, генетически определенным биологическим факторам, обуславливающим способность человека к формированию реакций, адекватных условиям деятельности и определяющим толерантность к стрессогенному воздействию. Эта способность выражается в скорости первичного приспособления организма к влиянию стрессовых условий, в длительном поддержании компенсаторных реакций на эти

условия, что определяется силой нервной системы, и в адекватной перемене образа действий, что связано со свойством подвижности нервных процессов. Нейродинамические свойства включаются в структуру индивидуальных характеристик человека, основу которых составляют природные врожденные свойства нервной системы, определяющие темперамент и влияющие на формирование характера и особенности его поведения, в том числе в стрессовых условиях.

Традиционно проблема эффективности и надежности труда рассматривается относительно учения о типах высшей нервной деятельности. Эти свойства являются врожденными, неизменными, следовательно, выступают в качестве постоянных параметров работоспособности и надежности. Установлено, что у операторов успешные действия и способность к сохранению самообладания обусловлены индивидуальными особенностями свойств их нервной системы. Обоснована точка зрения о влиянии типологических характеристик человека на эффективность и надежность его деятельности в экстремальных условиях. Современные исследования подтверждают определяющее влияние типологических свойств нервных процессов на устойчивость к стрессу (Смирнов Б.А., 2007).

Экспериментально установлено, что в условиях слабо выраженного эмоционального напряжения эффективность деятельности может повышаться у лиц с разными типологическими особенностями, однако при большом эмоциональном напряжении она раньше нарушается у лиц со слабой нервной системой. Лица с сильной нервной системой имеют больше шансов выдержать напряженную ответственную ситуацию, а в сочетании с подвижностью нервных процессов способны продуцировать и большую решительность. В то же время, по мнению Б.М. Теплова (1956), высокие индивидуальные достижения человек может иметь при любом типе нервной системы.

Согласно закону Йеркса-Додсона, существует взаимосвязь интенсивности стресса, степени активации нервной системы и эффективности деятельности: в условиях стресса с ростом активации нервной системы до критического уровня эффективность деятельности повышается, выше критического уровня - понижается.

При изучении влияния типологических особенностей нервной деятельности на адаптацию к экстремальным условиям подтверждено значение силы возбуждательного процесса как фактора, обеспечивающего устойчивость к стрессовым воздействиям; показано значение силы возбуждения (при его относительном преобладании) для адекватных и активных действий испытуемого в условиях отрицательного эмоционального воздействия.

Сила и лабильность нервной системы не являются факторами, определяющими высокий уровень профессионального мастерства. Профессиональный успех может быть достигнут при разнообразии индивидуальных вариантов «типологической» компенсации тех или иных «неблагоприятных» проявлений свойств нервной системы, характеризующих стили деятельности.

По мнению В.Я. Апчел и В.Н. Цыган (1999), однозначно не определить прогноз адаптации к стрессу по данным типологических особенностей высшей нервной деятельности, так как различные экстремальные воздействия предъявляют повышенные требования к определенным ее типологическим свойствам. В зависимости от того, требуется ли высокий темп деятельности, максимальная точность реакции, состояние постоянной готовности к экстренному действию, реакция на сверхсильный раздражитель, для адаптации к стрессу необходимы различные свойства вегетативной нервной деятельности, та или иная ее настройка.

Информативной характеристикой поведения в экстремальных условиях является исследование сложной координированной деятельности, в том числе сенсомоторных функций. Для разграничения состояний утомления и напряженности большую диагностическую ценность имеет оценка времени реакции на движущийся объект (РДО). Для напряженных условий свойственно нарушение структуры сложной деятельности: уменьшение точности оценки временных интервалов, вариативность реакций: наличие как сверхбыстрых, импульсивных, так и сильно заторможенных, а в состоянии утомления отмечается увеличение среднего значения времени реакции. В основе этих нарушений лежит рассогласование функциональных систем психофизиологической организации человека в измененных условиях деятельности.

Важнейшим качеством сотрудника в экстремальных условиях является надежность как свойство устойчиво, своевременно и точно выполнять поставленную задачу. Здесь понятие надежности в экстремальной деятельности тождественно понятию устойчивости к стрессу. Один из показателей надежности - восприятие времени и пространства. Распространенным индикатором точности восприятия временных и пространственных характеристик движения является точность в РДО. Значимость оценки данной характеристики определяется возможностью применения сотрудниками правоохранительных органов огнестрельного оружия, что связано с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, высокой ответственностью за результаты выполнения служебных задач. Применение огнестрельного оружия требует не только высокой психологической готовности и стрессоустойчивости, но и точности ощущения времени и пространства, безупречного выполнения психомоторных действий, связанных со сложной координацией движений. Дополнительно метод изучения РДО позволяет изучать процесс саморегуляции, поиска минимальных коррекций, приводящих к желаемому результату в оценке времени и пространства, умение предвидеть положение объекта на некоторое время вперед, то есть способность к экстраполяции. Для выявления особенностей поведения человека в критических обстоятельствах необходимо исследовать возможности его реагирования в процессе моделирования ситуации и осуществлять прогнозирование психофизиологических реакций для оценки его надежности в динамическом режиме реальной служебной деятельности.

Кроме параметров психомоторной деятельности, надежность человека в экстремальной ситуации определяется особенностями его психоэмоционального состояния, устойчивостью и типом мышления. Определение латерального и когнитивного профиля значительно увеличивает продуктивность, скорость обучения, эффективность работы и снижает вероятность стрессов и дезадаптации.

Важную роль играет психоэмоциональное состояние, влияющее на эффективность деятельности: оптимальное - способствует хорошей работоспособности, умственной активности, энергичности, минимальному латентному времени реакции, отклонение от оптимума ведет к понижению эффективности деятельности и функционирования организма. Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что определяющее значение имеет не только диагностика компонентов надежности в экстремальной ситуации, но и их эффективное развитие.

Индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся, как правило, устойчивыми характеристиками, обуславливают поведенческие реакции, психические состояния индивида, влияя на эффективность и надежность профессиональной деятельности специалиста. Свойства личности как фактор, влияющий на профессиональную пригодность, в значительной степени определяют качество профессиональной деятельности. Исследователями установлен субъективно-оценочный базовый компонент «личностного фактора», являющийся регулятивным и опосредующим звеном в определении характера зависимости показателей успешности деятельности от индивидуально-психологических особенностей субъекта труда, выявлена значительная роль личностных характеристик, познавательных процессов, психических свойств и состояний в формировании нарушений профессиональной надежности.

Известен факт, что не воздействие само по себе является причиной последующих реакций организма, а отношение к этому воздействию. Его оценка, особенно негативная, связана с неприятием стимула с биологической, психологической, социальной и других точек зрения индивида. Внутренние психологические процессы являются определяющими для реагирования человека на факторы экстремальной среды. Современный научный интерес находится в области исследования личностных свойств в процессе адаптации к стрессовым условиям, в том числе в их взаимосвязи с другими характеристиками субъекта (когнитивными, свойствами темперамента и др.). Роль личностных факторов в экстремальных условиях определяется с точки зрения особенностей осуществления их регулятивных функций. Результаты исследований психологических особенностей лиц с поведением типа «А» показали их предрасположенность к развитию стресса по коронарному типу. Характер проявления тревожности, уровень интро- и экстравертированности личности также оказывают значительное влияние на психическое состояние человека.

При выявлении влияния личностных особенностей на стресс нами предлагается значительное внимание уделить изучению тревожности.

Разграничивают личностную и ситуативную тревожность: личностная определена как относительно постоянная черта, характеризующаяся устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций, как опасных и угрожающих, ситуативная - как кратковременное состояние напряжения, беспокойства, нервозности. Высокая личностная тревожность коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и психосоматическими заболеваниями. Люди с высоким уровнем личностной тревожности интенсивнее реагируют на стрессовое воздействие; требуется относительно меньший уровень стресса, чтобы вызвать у них стрессовую реакцию. Оптимальный уровень тревожности обусловлен переживанием чувства ответственности за результат деятельности и полезен для мобилизации сил для достижения поставленных целей.

При осуществлении многих видов профессионального труда велика роль познавательной деятельности. Правильная ориентация в критической ситуации и самооценка личной роли в ней достигаются субъектом при реализации всего потенциала познавательной активности. Эффективность последней и точность вероятностного прогнозирования детерминируются адекватностью действий субъекта к условиям внешней среды. Исследование познавательной сферы, как одной из профессионально значимых характеристик, способствует дифференцированному подходу к оценке профессиональных возможностей личности, в том числе прогнозу специфики поведенческого реагирования в сложных ситуациях.

В современном обществе уровень развития внимания имеет большое значение для успешного осуществления деятельности. Из внешней среды поступает огромное количество информации, из которой следует выбрать необходимую, ограничив доступ неактуальной для данного вида деятельности. Внимание обеспечивает отбор наиболее значимой информации и передает ее другим познавательным психическим процессам для обработки. Кроме того, внимание связано с волей и другими психологическими характеристиками. Свойства внимания - концентрация и устойчивость - позволяют сосредоточиться на предмете деятельности и длительное время его удерживать на избранном объекте. Для четкого, последовательного выполнения поставленных профессиональных задач важен процесс запоминания и воспроизведения информации. Следовательно, свойства внимания и особенности памяти играют существенную роль в процессе успешного выполнения сотрудниками служебных заданий. В условиях практической деятельности характерными особенностями наглядно-действенного (конструктивного) мышления являются ярко выраженная наблюдательность, внимание к деталям и умение использовать их в конкретной ситуации, оперирование пространственными образами и схемами, умение быстро переходить от размышления к действию и обратно. Данные характеристики особенно востребованы специалистами экстремальной трудовой деятельности, например, сотрудниками органов внутренних дел для решения оперативных задач, вызванных необходимостью анализировать и систематизировать доступную информацию, просчитывать и предвещать

противоправные шаги правонарушителей, раскрывать их возможные тактические действия. Таким образом, свойства высших психических функций в значительной степени детерминируют качество профессиональной деятельности субъекта.

Выделяют теоретические подходы в изучении процессов преодоления стресса: личностно-ориентированный (успешность преодоления стресса обусловливается личностными характеристиками), ситуационно-детерминированный (успешность преодоления стресса обусловливается требованиями среды, особенностями ситуации), когнитивный (тип стратегии зависит от когнитивной оценки ситуации), а преодоление стресса подразделяют на оперативное и превентивное. Оперативное преодоление означает усвоение поведения по избавлению от стресса, превентивное - по предотвращению стресса, включая развитие ресурсов для его преодоления. В результате теоретических и экспериментальных исследований показано, что человек для совладания со стрессом использует собственные стратегии преодоления (копинг-стратегии), основанные на имеющемся личностном опыте и психологических резервах (личностные ресурсы или копинг-ресурсы).

В теории копинг-поведения значимы механизмы преодоления, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности. Существуют различные классификации копинг-стратегий. В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения способствуют или препятствуют успешности преодоления профессиональных стрессов, оказывают влияние на сохранение здоровья субъекта профессиональной деятельности. Поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные.

Продуктивным, теоретически обоснованным подходом к оценке и формированию стрессоустойчивости личности является транс-акциональная когнитивная теория стресса и копинга Р. Лазаруса (1966). Заслуживает внимания COR-теория (Conservation of Resources, «Теория сохранения ресурсов») С. Хобфолла, где стратегическое направление преодолевающего поведения описывается посредством трех координат: ось просоциальной-антисоциальной стратегии, ось активности-пассивности, ось прямого-непрямого (манипулятивного) поведения (1994).

Активная просоциальная стратегия способствует успешному преодолению трудной ситуации и эффективной адаптации, поскольку, конструктивно преобразуя совокупность обстоятельств, обеспечивает прогрессивное профессиональное развитие, а в совокупности с использованием социальных ресурсов повышает стрессоустойчивость и способствует накоплению индивидуального опыта адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности. Согласно С. Хобфоллу, активная стратегия преодоления подразделяется на конструктивную модель применения ассертивных (уверенных) действий и деструктивные модели, включающие агрессивные, асоциальные и импульсивные действия.

Самооценка является ядром системы саморегуляции человека, от нее во

многим зависит качество функционирования основных психических процессов. Лицами, обладающими высокой самооценкой, гораздо меньший круг жизненных событий воспринимается эмоционально тяжелыми, травматичными, при возникновении стресса вероятность успешного совладания с ним выше, чем у людей, имеющих низкую самооценку. Высокий уровень притязаний дает человеку дополнительные возможности для мобилизации сил. Трудности совладания со стрессом у людей с низкой самооценкой связаны с их негативным самовосприятием: они воспринимают себя как не имеющих адекватных способностей для противостояния угрозе и предотвращения негативных последствий.

Важной стороной процесса адаптации является социализация. Социальные характеристики человека являются существенной детерминантой его поведения, в том числе в стрессовой ситуации. Важную роль в становлении профессионала играет его умение правильно выстраивать отношения не только на работе, но и в семье, которая, как известно, играет роль надежной поддержки, «тыла» и несет на себе важную психотерапевтическую функцию.

Стремление к повышению образовательного уровня характеризует сотрудника как целеустремленного, волевого и честолюбивого, что является достойным дополнением к его социальным достижениям. Возрастные параметры также значимы при восприятии ситуации как стрессовой. Степень реакции на стрессовые события у лиц среднего возраста намного выше, чем у пожилых.

Внимание современных ученых к установлению взаимосвязи успешности деятельности и стрессоустойчивости личности как профессионально значимого качества обусловлено, прежде всего, необходимостью повышения качества диагностики психофизиологического и социально-психологического состояний для определения способности человека в экстремальных условиях сохранять высокую работоспособность и активную деятельность. Актуальность данных исследований связана с возросшим интересом к проявлению и реализации потенциальных ресурсов личности в экстремальных ситуациях, особенно при прогнозировании успешности поведения человека в условиях нервно-эмоционального напряжения.

1.4. Специфика профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов

Профессиональная деятельность является важнейшей составляющей жизнедеятельности человека. Адаптация к любой из них представляет собой единство взаимодействия индивида с физическими условиями деятельности (психофизиологический аспект), соответствия личностных качеств требованиям профессиональных задач (психологический аспект), взаимовлияния личности и социальных компонентов профессиональной среды (социально-психологический аспект). Профессиональная деятельность специалистов многих отраслей в современном обществе проходит в сложных условиях, обозначаемых понятиями «особые», «кризисные», «стрессовые», «экстремальные».

К специалистам экстремального профиля деятельности относятся:

спасатели МЧС России, сотрудники правоохранительных органов, подводники, космонавты, летчики, военнослужащие-участники боевых действий. Их деятельность сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов, согласно классификации профессий по Е.А. Климову (2004), относится к типу «человек - человек». Представители этого типа профессий имеют дело с социальными системами, сообществами и людьми разного возраста.

В системе исполнительной власти органы внутренних дел (ОВД) представляют собой наиболее многочисленную структуру, принимающую участие в охране правопорядка, борьбе с преступностью и контактирующую с гражданским населением. Вся деятельность полиции представляет собой сложное переплетение человеческих взаимосвязей и отношений. Сотрудникам приходится иметь дело с наиболее трудным в социальном отношении контингентом, для которого характерно наличие асоциальных установок, неуправляемость, агрессивность, скрытый характер преступной деятельности, сопротивление и враждебное отношение к представителям власти.

Служебная деятельность в системе ОВД предъявляет особые требования к профессионализму и личности сотрудников, которые включают в себя наличие соответствующего образовательного уровня, навыков коммуникативного общения, нервно-психической устойчивости, а также морально-нравственные качества и адекватные социальным нормам правовые ориентации. Проблема укрепления служебной дисциплины и законности в ОВД имеет непреходящую актуальность и требует постоянного анализа и осмысления.

Деятельность сотрудников ОВД характеризуется такими специфическими профессиональными особенностями, как правовая регламентация деятельности, наличие властных полномочий, постоянное сопротивление и противодействие заинтересованных лиц, большая коммуникативность, дефицит времени и наличие перегрузок в работе.

В деятельности сотрудников ОВД выделяют несколько характеристик: она является разновидностью государственной службы строится на принципах законности, гуманизма, уважения прав человека и гласности, а также проходит в условиях необходимости сохранения сотрудниками служебной тайны и характеризуется экстремальностью, связанной с наличием различных стресс-факторов (повышенная ответственность, опасность для здоровья, психическое напряжение и др.).

Самое важное требование к личности сотрудников ОВД - обладание развитыми профессионально значимыми качествами личности. К ним относят: профессионально-психологическую ориентированность личности; психологическую устойчивость; развитые волевые качества (умение владеть собой в сложных ситуациях, смелость, мужество, разумную склонность к риску); хорошо развитые коммуникативные качества; способность оказывать психологическое воздействие на людей при решении различного рода оперативно-служебных задач; ролевые умения, способность к перевоплощению;

развитые профессионально значимые познавательные качества; профессионально развитое мышление, склонность к напряженной умственной работе, сообразительность, развитую интуицию; быстроту реакции, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Выполнение сотрудниками ОВД служебно-боевых задач оказывает негативное воздействие на их психику и приводит к нарастанию депрессивной симптоматики, агрессивному поведению, увеличению количества суицидов и грубым нарушениям дисциплины; у участников спецопераций ухудшаются межличностные и семейные взаимоотношения.

К факторам профессиональной адаптации сотрудников ОВД относятся такие показатели, как возраст, стаж, психологические характеристики (психическое напряжение, тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, саморегуляция, стремление к совершенству, адаптационный потенциал личности), субъективное значение деятельности, энергетические затраты, профессиональные притязания, дистанция на работе, успешность деятельности, удовлетворенность жизнью, социальная поддержка, социализация.

Исходя из законодательно определенных задач деятельности

ОВД, можно выделить следующие ее разновидности: профилактическую, оперативно-розыскную, деятельность по дознанию и расследованию преступлений, по охране общественного порядка и безопасности, охранную деятельность.

В структуре ОВД можно выделить два вида профессиональных профилей: подразделение по оперативно-розыскной деятельности (ПОРД) и подразделение по охране общественного порядка (ПООП). Несмотря на разграничение ПОРД и ПООП, важно подчеркнуть, что они не являются автономными структурами в системе ОВД, а являются частью единого полицейского аппарата.

Остановимся на специфике каждого вида деятельности сотрудников ОВД.

Оперативно-розыскная деятельность является ведущей для сотрудников уголовного розыска, подразделений по борьбе с экономическими преступлениями и организованной преступностью, оперативно-поисковых подразделений, отделов по борьбе с незаконным оборотом наркотиков и некоторых других служб. Основными задачами ПОРД являются: выявление, предупреждение, пресечение и раскрытие преступлений, по делам о которых производство предварительного следствия обязательно; организация и осуществление розыска лиц, скрывающихся от органов дознания, следствия и суда; уклоняющихся от исполнения уголовного наказания; без вести пропавших и иных лиц в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Предварительное следствие предполагает собирание, проверку и оценку доказательств в целях раскрытия преступлений (осмотр трупа, освидетельствование, обыск, выемка и др.), с наличием строгих сроков предварительного исследования - не более двух месяцев.

Выполнение специалистом своих должностных обязанностей требует от него наличия следующих психологических качеств и умений:

- способности решать профессиональные задачи в ситуациях, сопровождающихся высокой степенью личного риска и опасности для жизни;
- готовности к ситуациям силового (включая огневое) единоборства с преступниками;
- повышенной ответственности за свои действия («отсутствие права на ошибку»);
- способности к интенсивной межличностной коммуникации с асоциальными и криминальными личностями;
- высокой психофизиологической выносливости, связанной с отсутствием фиксированного рабочего времени (средняя продолжительность рабочего дня составляет 10-12 часов, часто бывает 7-дневная рабочая неделя, ночные выезды на задержание преступника и т.п.);
- способности выдерживать длительное эмоциональное напряжение, тревожные состояния, чувство страха, неопределенности, невозможности поделиться своими сомнениями с близкими и т.п.;
- постоянной интеллектуальной активности (анализ непрерывно меняющейся информации, удержание в памяти большого количества фактов; принятие решений в условиях дефицита времени и информационной неопределенности);
- способности к ролевому перевоплощению, умение выдавать себя за других людей, искусно разыгрывать роли различных социальных и профессиональных типов.

Деятельность по охране общественного порядка и безопасности. Общая характеристика этой деятельности - целенаправленное наблюдение и пресечение правонарушений в общественных местах.

Для сотрудников ПООП важны следующие личностные качества: интерес к человеку, его переживаниям, уверенность в себе, настойчивость, способность к противодействию нарушителям правопорядка; хорошая спортивная подготовка; уверенное владение табельным огнестрельным оружием; наблюдательность; активная личностная позиция; оперативность в принятии решений; требовательность; контроль над агрессивностью и др.

Профилактика развития различной патологии у сотрудников ОВД является важнейшей задачей не только ведомственного здравоохранения, но и всех заинтересованных структур: руководителей, психологов, кадрового аппарата. Работа по психологическому обеспечению оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД регулируется рядом нормативно-юридических и научно-методических документов:

- Приказ № 273 «Об утверждении комплексной программы медико-психологического обеспечения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и военнослужащих внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации, выполняющих задачи на территории Северо-Кавказского региона» (2004);
- «Организация медико-психологического обеспечения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, выполняющих задачи в особых

условиях» (2005);

- Приказ № 770 «Об утверждении положения об основах организации психологического обеспечения работы с личным составом органов внутренних дел» (2006);

- Приказ № 1142 «О профилактике суицидальных происшествий в органах, подразделениях, учреждениях системы МВД России» (2008);

- Приказ № 80 «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (2010).

В связи с реформированием системы МВД России большое значение уделяется морально-психологическому обеспечению служебной деятельности, направленному на формирование, поддержание и восстановление морально-психологического состояния личного состава, обеспечивающего успешное выполнение оперативно-служебных задач.

Таким образом, деятельность сотрудников правоохранительных органов характеризуется такими специфическими профессиональными особенностями, как правовая регламентация деятельности, наличие властных полномочий, постоянное противоборство и противодействие заинтересованных лиц, большая коммуникативность, дефицит времени и наличие перегрузок в его работе. В структуре ОВД можно выделить два вида профессиональных профилей: ПОРД и ПООП. Служебная деятельность в данных подразделениях предъявляет особые требования к профессионализму и личности сотрудников и имеет свои особенности.

1.5. Факторы профессионального стресса в деятельности сотрудников правоохранительных органов

Любая профессиональная деятельность предъявляет к человеку определенные требования и накладывает своеобразный отпечаток на его личность и весь образ жизни.

Сотрудники правоохранительных органов традиционно относятся к категории лиц с профессионально высоким уровнем эмоционально-стрессовых нагрузок, так как на них воздействует большое количество факторов, связанных со спецификой служебной деятельности. Так, выполнение функциональных обязанностей сопряжено с повышенной ответственностью сотрудников за свои действия. Несение службы нередко происходит в ситуациях с непредсказуемым исходом, характеризуется недостаточной определенностью ролевых функций, психическими и физическими перегрузками, необходимостью общаться с самым разнообразным контингентом граждан и требует от сотрудника решительных действий и способности пойти на риск. Эти специфические особенности профессиональной деятельности оказывают значительное влияние на личностные характеристики ее представителей.

Выделяют различного рода трудные ситуации, возникающие в процессе оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД: 1) связанные с угрозой для жизни; 2) связанные с невыполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи); 3) связанные с социальным

взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление).

Служебные условия профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов содержат в себе различные факторы (причины, силы, особенности), оказывающие психологическое воздействие на них. Можно выделить две группы таких факторов.

1) Морально-психологические факторы:

- наблюдаемое и осознаваемое нарушение общественного порядка; понимание своего долга в пресечении нарушения и восстановлении порядка;
- наблюдаемые человеческие потери, лишения, разруха: гибель людей, трупы, жертвы, страдания, горе людей, их нужда, переносимые тяготы, материальный ущерб, призывы о помощи и др.;
- общая дезорганизация жизни на территории, в городе, на дороге и пр., необычное поведение граждан (паника, толпы, беженцы, истерия, агрессивность);
- резкая активизация криминального элемента - неожиданный переход его от имитации правопослушания к агрессии с применением физической силы, а в зонах чрезвычайных обстоятельств
 - мародерство, кражи, грабежи, разбои, бандитизм, использование мирных граждан для прикрытия своего отхода и др.;
- большая значимость происходящих событий, понимание личной причастности к ним;
- сознание ответственности за свои решения, поступки, действия и достижение необходимого профессионального результата;
- опасность для здоровья и жизни граждан, находящихся в зоне происходящих экстремальных событий, а также - своих коллег и себя лично;
- коллективизм, солидарность, выражающиеся в понимании необходимости действовать совместно, согласованно со своими сослуживцами и взаимодействующими подразделениями, не подводить друг друга, оказывать взаимную поддержку и выручку, следовать примеру других и самому показывать пример;
- пример старших, начальников, командиров - фактор, особенно сильно сказывающийся в трудных, опасных условиях;
- подкуп - в экстремальных условиях и правонарушители, преступники попадают в критические, безвыходные ситуации и готовы пообещать, предложить, дать работникам правоохранительных органов все, чтобы только спастись, получить хотя бы передышку (это психологически ставит сотрудника перед моральным выбором - профессионального предательства или верности долгу, присяге, чести).

Эта группа факторов оказывает сильное морально-психологическое воздействие, требуя от сотрудников высокой морально-психологической подготовленности, мобилизованности, стойкости, самообладания.

2) Профессионально-психологические стресс-факторы *характерны общим воздействием на психику, затрудняющим реализацию обычных, отработанных*

ранее действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях. Это следующие факторы:

- новизна, необычность (ситуации повышенной сложности бывают у большинства работников правоохранительных органов не ежедневно и менее привычны для них; они отличаются и определенной уникальностью, требующей действовать не шаблонно, а гибко, находчиво, с умом, напрягая свои возможности);

- внезапность (большинство сложных условий или еще большее их усложнение происходит резко, радикально меняя ситуацию, что требует от работника готовности к таким усложнениям, бдительности, умения не поставить себя в сложное положение, не растеряться);

- стремительность, дефицит времени (ситуации, заставляющие профессионала действовать быстро, реагировать на изменения немедленно и адекватно, не отставая от темпа изменения обстановки и развития событий);

- высокие нагрузки (действовать в сложных условиях, достигать результатов - это значит использовать все свои возможности, предельно напрягаться, показывая все, на что ты способен; нагрузки комплексны: умственные, эмоциональные, волевые, физические; при чрезвычайных обстоятельствах личному составу нередко приходится решать задачи в условиях лишений (возможных нарушений приема пищи, условий для отдыха и сна, соблюдения личной гигиены и пр.);

- длительные нагрузки (очень характерный для правоохранительной деятельности фактор; даже кабинетная работа обычно проходит в обстановке постоянной спешки, решения сложных задач, разговоров с трудными в общении людьми, нарушения намеченных планов срочными заданиями, без перерывов, в тесноте и пр., что уже во второй половине рабочего дня приводит сотрудника в состояние, требующее проявления высокого самообладания, сдержанности, умения мобилизовать себя на продолжение качественной работы; еще сложнее тем, кто находится сутками и неделями в полевых условиях);

- неопределенность (практически всегда работникам правоохранительных органов приходится действовать в обстановке информационной неопределенности: неясности, нехватки информации или, наоборот, обилия информации (существенной и не имеющей значения, достоверной и лживой, устаревшей и неточной, определенной и противоречивой); задача обычно не сводится просто к добыванию и уточнению информации, ибо время не ждет и надо действовать даже при неопределенности ситуации, причем так, чтобы не совершать ошибок);

- риск (он есть в любой профессии и любом деле; однако в правоохранительной деятельности он присутствует практически постоянно, причем степень риска, вероятность неудачи здесь повышенные; сами виды риска многообразны: риск срыва решения служебной задачи, нарушения сроков, ухода преступника от ответственности, получения взыскания, освобождения от должности, получения физического повреждения, риск для своей жизни, для граждан, риск для своего авторитета и морального престижа и т.п.).

Функциональные обязанности сотрудников связаны с решением сложных задач, от которых зависят жизнь и здоровье граждан, что предполагает подверженность различного рода стрессам, повышенную ответственность за выполняемые действия, многосторонний социальный контроль. Несение службы нередко происходит в ситуациях с травмирующими психику событиями, непредсказуемым исходом и характеризуется наличием следующих основных стресс- факторов: опасностью для жизни, психическими и физическими перегрузками, интенсивностью деятельности при дефиците времени и отсутствии необходимого отдыха, недостаточной определенностью ролевых функций, конфликтностью общения во многих служебных ситуациях, необходимостью общаться с разнообразным контингентом граждан, напряженностью взаимоотношений с правонарушителями, их противодействием при пресечении и расследовании преступлений, оскорбительными и провоцирующими высказываниями и действиями, длительным ожиданием возможных осложнений обстановки, требующим от сотрудника постоянной бдительности, решительных действий, способности пойти на риск.

Кроме нелегких трудовых будней, обусловленных особенностями службы, строгим внешним регламентом, специфика работы сотрудников правоохранительных органов предполагает наличие командировок в зоны чрезвычайных ситуаций (ЧС), усугубляя экстремальность труда. Пребывание в «горячих точках» сопровождается не только физической угрозой здоровью, жизни сотрудника, но и сильнейшим эмоциональным напряжением, психотравмирующим воздействием различной степени внезапности и масштабности как в процессе боевой командировки, так и по возвращении из нее. Указанные факторы приводят к серьезным последствиям как для сотрудника, так и для членов их семей, близких, сослуживцев, а нарушения затрагивают все сферы жизнедеятельности человека. Чем выше интенсивность, длительность и частота боевого стресса, тем выше вероятность возникновения посттравматического стрессового расстройства различной степени тяжести.

Специфические особенности профессиональной деятельности именуется экстремальными (особыми, исключительными, чрезвычайными), так как оказывают сильное психологическое воздействие на ее представителей, создают сложности в решении профессиональных задач и могут приводить к развитию явления профессиональной деформации.

Сложность деятельности в системе ОВД сопровождается перенапряжением психических и физиологических функций, предъявляя высокие требования к психофизиологическому состоянию, социально-психологическому статусу, профессиональной подготовленности и выучке каждого сотрудника.

Служба в полиции оказывает и обратное влияние на сотрудников полиции как субъектов деятельности, развивая их знания, навыки, умения и способности, формируя определенные характерологические качества. Служебная деятельность в подразделениях полиции имеет отличительные характеристики. Разнообразные службы, имеющиеся в структуре полиции, различаются по специфике труда, функциональным обязанностям, по психофизиологическому и

психологическому содержанию. Подразделения патрульно-постовой службы полиции (ППСП) и участковые уполномоченные полиции (УУП) являются подразделениями охраны общественного порядка, уголовного розыска (УР) - подразделением оперативно-розыскной деятельности.

В условиях происходящих в стране социально-экономических перемен, сопровождающихся расширением демократии, гласности, необходимостью укрепления законности, особую актуальность приобретает обеспечение правопорядка на улицах и в других общественных местах городов, поселков и населенных пунктов. Важная роль в реализации этой задачи принадлежит патрульно-постовой службе полиции.

Целью деятельности ППСП является достижение общественной безопасности граждан от преступных посягательств, охрана правопорядка на улицах, объектах транспорта и иных общественных местах, в городах и других населенных пунктах, во взаимодействии с населением и общественными объединениями.

К основным характеристикам данной служебной деятельности, влияющим на психофизиологическое и психологическое состояние сотрудников, относят: несение службы в тяжелых климатических условиях (патрулирование составляет 82-84 % продолжительности рабочего времени), напряженный график работы (работа по сменам, скользящий график выходных дней, возможность усиленного варианта несения службы по 12 часов ежедневно без выходных дней), динамичность ситуации при монотонности наблюдения за обстановкой, общение с гражданами и создание при этом атмосферы справедливости, доброжелательности и внимания, напряжение психических и физических ресурсов в условиях противоборства, требовательность командиров к поведению, внешнему виду и боеготовности в связи со строевым характером службы.

Не менее значимым в структуре подразделений охраны общественного порядка является подразделение участковых уполномоченных. Задачами УУП являются охрана общественного порядка и обеспечение общественной и личной безопасности граждан, предупреждение и раскрытие преступлений и административных правонарушений, защита различных форм собственности, розыск отдельных категорий лиц, оказание содействия и помощи гражданам, должностным лицам, организациям и общественным объединениям в защите их законных прав и интересов, осуществление профилактики правонарушений, рассмотрение обращений и заявлений граждан. Для деятельности УУП характерны следующие особенности: ненормированный рабочий день со средней продолжительностью 11 часов, отсутствие регулярных дней отдыха, ночные дежурства, значительные перемещения в пространстве при отсутствии служебного транспорта, определенная разобщенность и непоследовательность деятельности в связи с большим количеством не связанных друг с другом поручений и указаний. Рабочий день включает прием граждан (2-3 часа в день), работу с документацией, обход административного участка с посещением различных органов власти (прокуратура, суд, ОВД), занимающий основную часть рабочего времени. По объему и приоритетности профилактический вид де-

тельности - предотвращение правонарушений и чрезвычайных происшествий - наиболее характерен для участковых уполномоченных полиции. Данный вид деятельности строится на активном общении с населением, представителями органов местной власти, должностными лицами, что предъявляет особые требования к коммуникативным качествам и педагогическим способностям участковых уполномоченных полиции, точному соблюдению законных прав граждан и правовых актов. Для успешных профессиональных действий участковых необходимы наблюдательность, уравновешенность, самообладание, способность располагать к себе людей, умение отстаивать свою точку зрения, умение делать выводы из противоречивой информации.

Практическая деятельность сотрудников уголовного розыска в основе своей носит разведывательный характер, что в значительной степени представляет собой исследовательскую работу, а их труд имеет интеллектуальную направленность. Подразделения уголовного розыска выполняют объемную профилактическую и оперативно-розыскную работу по своевременному предотвращению, быстрому и полному раскрытию преступлений, осуществляют розыск скрывшихся преступников и пропавших без вести. На их плечи ложится обязанность широкого и постоянного взаимодействия с другими службами полиции, со следственными аппаратами, с территориальными и транспортными органами внутренних дел, а также с общественными формированиями и средствами массовой информации.

Происходящие в последнее время в российском обществе процессы предъявляют к сотрудникам ОВД, в том числе к уровню профессионализма и компетентности отдельных служб полиции, повышенные требования. Резко возросла «психологическая цена» принимаемых решений людьми этих профессиональных групп, когда ошибки и промахи могут привести к невосполнимому урону для личности и общества в целом.

Действие экстремальных факторов способствует возникновению у сотрудников ОВД негативных психологических состояний, которые отрицательно сказываются на регуляции деятельности и снижают ее эффективность, что требует повышенного внимания к уровню их психологической подготовки, в том числе ее психофизиологических аспектов.

Таким образом, несение службы в правоохранительных органах нередко происходит в ситуациях с непредсказуемым исходом, характеризуется недостаточной определенностью ролевых функций, психическими и физическими перегрузками, необходимостью общаться с самым разнообразным контингентом граждан и требует от сотрудников решительных действий и способности пойти на риск. Эти специфические особенности профессиональной деятельности оказывают значительное влияние на личностные характеристики ее представителей.

1.6. Психическая дезадаптация как следствие профессионального стресса у специалистов экстремального профиля деятельности

Деятельность специалистов экстремального профиля протекает нередко в напряженных, конфликтных ситуациях, опасных для жизни.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что повышение эффективности работы правоохранительных ведомств возможно, прежде всего, при наличии точных и обоснованных знаний о психологических процессах людей, исполняющих свой профессиональный долг в экстремальных условиях повышенного риска.

Продолжительный стресс, состояние физического, психического и эмоционального истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, становятся причиной снижения адаптационных механизмов сотрудников ОВД и, как следствие, приводят не только к снижению показателей в профессиональной деятельности, повышенной заболеваемости личного состава подразделения, но и к профессиональной деформации, влекущей за собой девиантное поведение сотрудников, выражающееся в совершении сотрудниками должностных проступков, правонарушений и преступлений, злоупотреблении алкогольными напитками, употреблении наркотических средств, суицидах.

Специфика профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля характеризуется длительным воздействием значительного числа стрессогенных психотравмирующих факторов. Выраженным стрессогенным воздействием для специалистов является участие в боевых действиях, сопровождающееся переживанием боевого стресса. Выполнение служебно-боевых задач оказывает негативное воздействие на их психику и приводит к нарастанию депрессивной симптоматики, агрессивному поведению, увеличению количества суицидов и грубым нарушениям дисциплины; у участников спецопераций ухудшаются межличностные и семейные отношения. Помимо травмирующих факторов боевой обстановки, в штатных условиях служебной деятельности также существуют ситуации, имеющие высокий уровень интенсивности стресса, например, связанные с риском для жизни: задержание преступников, пресечение преступлений и др. На возникновение и развитие профессионального стресса также влияет стаж профессиональной деятельности.

Специалисты, которые испытывают трудности при адаптации, могут проявлять такие неадаптивные реакции, как агрессия, профессиональное выгорание, депрессия, суицид.

Социально-психологические факторы служебной карьеры и межличностных отношений в семье и на работе существенно влияют на уровень психического здоровья сотрудников силовых структур. Психическое истощение может рассматриваться как вариант проявления дезадаптации. Факторы, влияющие на возникновение психического истощения: уровень образования, семейное положение, социальная поддержка, способности и интеллект. Чем больше дефицит социальной поддержки и социальное отвержение, тем сильнее выраженность посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Действенным «буферным» фактором, нейтрализующим негативное влияние стресса профессиональной деятельности на психическое здоровье сотрудников силовых структур, является социальная поддержка, а также поддержка со стороны непосредственного начальника. Независимо от типа нервной системы

неблагоприятные условия социального характера могут способствовать формированию патохарактерологического развития личности. Особенности послевоенного социального окружения ветерана могут способствовать или препятствовать возникновению психической дезадаптации (культурный уровень, уровень взаимной поддержки, отношение к войне, в которой принимал участие ветеран).

Стрессовые события сами по себе очень редко становятся причиной развития ПТСР, важным фактором при этом выступают индивидуально-психологические особенности личности. С возникновением экстремальной ситуации действия сотрудника и его поведение определяются уровнем профессиональной подготовки и готовностью управлять своим психическим состоянием. Чем значительнее адаптационные возможности личности, тем выше вероятность нормального функционирования и эффективного выполнения возложенных задач и функций в экстремальных условиях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Факторами, способствующими возникновению ПТСР, являются преморбидные личностные особенности: тревожность, интравертированность, высокие коммуникативные и морально-нравственные качества, хорошие интеллектуальные способности, пессимистичность. Формированию более глубоких невротических нарушений способствует преобладание в преморбиде ригидности, эмоциональной лабильности, вербальной агрессивности, подозрительности, враждебности, негативизма.

На психологическом уровне наличие определенных личностных черт характера - характерологический профиль личности - у сотрудников, склонных к дезадаптивным формам поведения. К таким психологическим особенностям личности относятся: эмоциональная неуравновешенность, агрессивность, высокая тревожность, низкая моральная нормативность и стрессоустойчивость и др.

Эффективность оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях тесно связана с уровнем и особенностями структуры их психологической готовности к деятельности в экстремальных ситуациях и индивидуально-психологическими качествами, такими как добросовестность и ответственность, способность в экстремальных ситуациях к высокой мобилизации, смелость, оптимальный уровень тревожности, самоконтроль поведения, независимость, энергичность и активность. Важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации либо дезадаптации личности. Имеется неразрывная связь копинг-поведения и стресса. Взрослым с развитой системой психологических защит свойственна не только их адекватность, гибкость и зрелость, но и высокий уровень личностного адаптационного потенциала. Развитый личностный потенциал - это один из возможных вариантов личностной адаптации, отражающий самораскрытие личности через стремление к личностному росту. Использование неэффективных копинг-стратегий личностью может привести к нарушению процессов адаптации и формированию

психической дезадаптации. У сотрудников ОВД с высоким уровнем профессионального стресса в поведении доминируют пассивные и дезадаптивные копинг-стратегии, что не позволяет им эффективно справиться с негативным воздействием профессионального стресса и ведет лишь к его усилению.

Способствуют прогрессированию психических нарушений частое употребление алкоголя, табака, неустойчивость семейных отношений, ограниченность интересов и круга общения с фиксацией на служебно-боевой деятельности и ее значимости. Для сотрудников силовых структур сохраняет свое доминирующее значение традиционный для России паттерн потребления крепких алкогольных напитков, а потребление пива не столько замещает, сколько дополняет потребление крепкого алкоголя, в связи с чем может возникать ряд негативных последствий, приводящих к психической дезадаптации.

С целью выявления признаков и факторов психической дезадаптации нами было проведено обследование 159 сотрудников ОВД, ср. возраст - $34,3 \pm 7,6$ года ($M \pm o$) (Корехова М.В., 2013). Характеристика выявленных нами признаков и факторов психической дезадаптации сотрудников ОВД представлена в таблице 1.

В процессе исследования установлено, что более 30 % сотрудников ОВД имеют комплекс признаков психической дезадаптации, включающий следующие проявления: психофизиологической, индивидуально-психологической, социально-групповой, профессионально-деятельностной дезадаптации.

В комплекс психической дезадаптации сотрудников нами отнесены следующие признаки: низкий уровень работоспособности, низкая толерантность к организационному стрессу, склонность к профессиональному выгоранию, трудности в установлении межличностных контактов, конфликты, высокое нервно-психическое напряжение, отсутствие стремления соблюдать общепринятые нормы поведения, неадекватность поведения и поведенческие девиации, зависимое поведение, агрессивность, подавленное настроение, расстройство сна, слабость и истощаемость, низкая продуктивность внимания, низкая вработываемость и психическая устойчивость, вегетативный дисбаланс, доминирование функциональной асимметрии полушарий головного мозга (Корехова М.В., 2013).

Возникновение и развитие профессионального стресса также детерминировано множеством факторов, как следствие, приводящих к психической дезадаптации личности. Система факторов, влияющих на его развитие, представлена на рисунке 3.

Таблица 1

Характеристика признаков и факторов психической дезадаптации сотрудников ОВД (Корехова М.В., 2013)

Характеристика признаков психической дезадаптации	Факторы	Составляющие	Характеристика факторов дезадаптации
замкнутость (45,8 %); вспыльчивость (38,5 %); конфликтность (35,4 %) (экспертный опрос); склонность к ограничению социальных контактов, ориентация на общение в узком кругу (18,9 %) (шкалы 1-го уровня МЛЮ-АМ); снижение работоспособности и низкая эффективность профессиональной деятельности (41,7 %); нарушение дисциплины (34,4 %) (экспертный опрос); сформированная фаза резистенции СЭВ (11,6 %) (у 40,4 % на стадии формирования); фаза истощения в стадии формирования (4 %) (методика В.В. Бойко), подавленное настроение (47,9 %); повышенная тревожность (35,4 %); состояние стресса (25,0 %); плохое самочувствие (15,6 %) (экспертный опрос); жалобы соматического характера (46,1 %); наличие больничного листа за последний год (39,5 %); сон 4-6 часов в сутки (14,5 %) подавленное настроение (5,3 %) (анкетирование); невротические проявления (31,4 %); склонность к социальной интроверсии (18,9 %), к депрессии (13,7 %); низкий показатель по шкале астенических реакций	Профессиональные	Профиль деятельн.	Проявления дезадаптации у 50,0 % сотрудников ПОРД и 26,3 % ПООГ
		Стрессогенность условий служебной деятельности	Подверженность вербальной физической агрессии (41,5 %); высокий уровень организационного стресса (31,4 %) (тест Мак-Лина); переживание стресса (с чувством страха смерти) в профессиональных ситуациях (21,1 %); наличие ситуаций, связанных непосредственной угрозой для жизни (21,0 %); командировки СКР (20,4 %); частые стрессовые ситуации в деятельности (11,9 %); непосредственная угроза состоянию здоровья (11,2 %); работа тяжелее, напряженнее, чем обычно (11,2 %); получение травмы во время работы (9,9 %) (анкетирование)
		Стаж работы	Стаж работы более 15 лет (27,6 %) до 3 лет (10,5 %)

(расстройства сна, повышенная утомляемость (6,9 %); шизоидность (6,8 %), психопатия (5,4 %) и гипомания (5,4 %) (шкалы 1 - уровня МЛЮ-АМ); частое употребление алкоголя (37,1 % почти каждую неделю); курение более 20 шт. в день (5,9 %) (анкетирование); злоупотребление алкоголем (36,5 %); нарушение дисциплины (34,4 %); высокая агрессивность (28,1 %); неадекватность поведения (14,6 %) (экспертная оценка); признаки агрессивности (21,0 %) («Несуществующее животное»); низкий показатель общей эффективности внимания (60,8 %); низкий коэффициент вработываемости (42,2 %); низкий коэффициент психической устойчивости (25,5 %); неудовлетворительный показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (12,7 %); повышенный уровень вегетативного коэффициента (31,4 %); доминирование функциональной асимметрии полушарий головного мозга (73,4 %) (45,1 % - с доминирующим левым полушарием головного мозга, 28,3 % - с доминирующим правым полушарием головного мозга)

Социальные	Семейное положение	Отсутствие семьи: холостые (22,5 %), разведенные (8,0 %); отсутствие детей (27,2 %), наличие 3 детей и более (6,6 %)
	Уровень образования	Общее среднее (10,5 %), средне-специальное образование (36,8 %), высшее в системе МВД (5,9 %)
	Социальные контакты	Склонность к ограничению социальных контактов, ориентация на общение в узком кругу (18,9 %) (шкалы 1-го уровня МЛЮ-АМ)
Индивидуально-психологические	Индивидуально-психологические особенности личности	Неадекватно завышенный уровень притязаний (65,7 %), завышенная самооценка (24,1 %) (методика Дембо-Рубинштейн); периодическое употребление алкоголя (92,7 %); курение (50,7 %) (анкетирование); низкие показатели умственных способностей (15,2 %); высокая личностная тревожность (10,7 %) (тест тревожности Спилбергера); неадаптивные копинг-стратегии (6,0 %) (тест Р. Лазаруса, копинг-тест Д. Амирхана)

Факторы профессионального стресса

Профессиональные:

профиль профессиональной деятельности - подразделение оперативно-розыскной деятельности; стрессогенность условий служебной деятельности - участие в командировках в СевероКавказский регион, пребывание в стрессогенных условиях, специфика деятельности; стаж работы - до 5 лет и свыше 15 лет

Социальные:

отсутствие семьи и детей, наличие 3 и более детей; низкий уровень образования; склонность к ограничению социальных контактов

Индивидуально-психологические:

личностные ресурсы - использование неадаптивных копинг-стратегий, низкий общий адаптационный потенциал, неадекватно завышенная самооценка, низкие показатели умственных способностей; соматические нарушения, высокий уровень тревожности, признаки депрессии, нервно-психическая неустойчивость

Рис. 3. Система факторов профессионального стресса сотрудников ОВД

Анализ факторной структуры личностных особенностей сотрудников ОВД показал (рис. 4), что ведущим был фактор «невротичность» (23,9 %). Данный фактор включал такие характеристики, как ипохондрия, низкая поведенческая

регуляция, повышенная конфликтность, агрессивность, повышенная личностная тревожность, сверхчувствительность в сочетании с эмоциональной холодностью и неприятием общепринятых норм поведения. Вторым по значимости был фактор «дезадаптационные нарушения» (10,4 %), включающий шкалы астенических, психотических реакций и состояний, депрессии, паранойяльности, гипомании и социальной интроверсии; третьим - «сопротивление стрессу» (8,5 %); к данному фактору относились адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии.

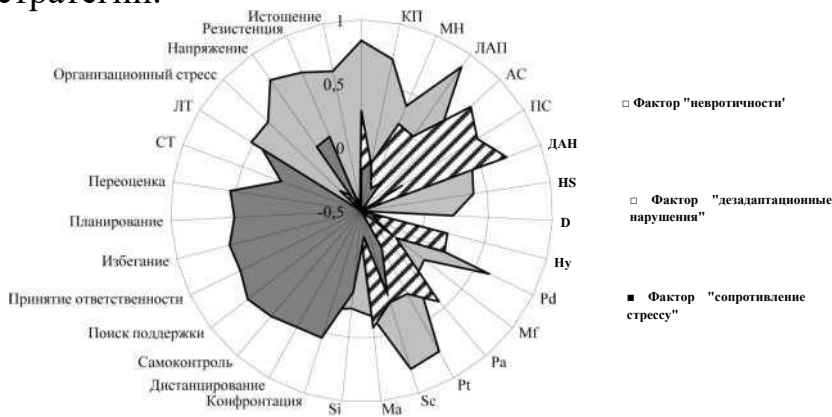


Рисунок 4. Факторная структура личностных особенностей сотрудников ОВД

Примечание: ПР — поведенческая регуляция (методика МЛЮ-АМ); КМ — коммуникативный потенциал (методика МЛЮ-АМ); МН — моральная нормативность (методика МЛЮ-АМ); ЛАП — личный адаптационный потенциал (методика МЛЮ-АМ); АС — астенические реакции и состояния (методика МЛЮ-АМ); ПС — психотические реакции и состояния (методика МЛЮ-АМ); ДАН — дезадаптационные нарушения (методика МЛЮ-АМ); Hs, D, Hy, Pd, Mf, Pa, Pt, Sc, Ma, Si — шкалы 1-го уровня методики МЛЮ-АМ, соответствуют базовым шкалам СМИЛ; конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование, переоценка — шкалы копинг-теста Р Лазаруса и С. Фолькмана; СТ — ситуативная тревожность (тест Ч. Спилбергера в модификации Ю.А. Ханина); ЛТ — личностная тревожность (тест Ч. Спилбергера в модификации Ю.А. Ханина); орг. стресс — организационный стресс (шкала организационного стресса Мак-Лина); напряжение, резистенция, истощение — фазы эмоционального выгорания (опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко).

На основании кластерного анализа результатов анкетирования, данных психологических тестов и экспертного опроса нами выделена группа специалистов с признаками психической дезадаптации - 53 человек (34,6 %) и без таковых (адаптированные) - 100 человек (65,4 %).

Адаптированные сотрудники ОВД (табл. 2) легко и адекватно ориентировались в ситуации, обладали высокой эмоциональной устойчивостью и поведенческой регуляцией, были не конфликтны, коммуникабельны.

Таблица 2

Показатели психологических методик адаптированных и дезадаптированных специалистов (M±с)

Методики	Показатели	Дезадаптированные	Адаптированные
Методика В.В. Бойко (баллы)	Фаза напряжения	25,8±22,3**	8,9±9,4
	Фаза резистенции	54,8±22,5**	35,6±17,2
	Фаза истощения	23,4±12,8**	14,9±9,6
Экспертная оценка(%)	Снижение работоспособности	68,4***	35,1
	Низкая эффективность проф. деятельности	63,2***	36,4
	Нарушения	63,2***	27,3
	Замкнутость	68,4*	40,2
	Вспыльчивость	63,2***	32,5
	Конфликтность	57,9***	29,8
	Злоупотребление	63,2***	29,9
	Нарушение	63,2***	27,3
	Высокая агрессивность	57,9***	20,8
	Неадекватность	31,6**	10,4
	Подавленное	73,7***	41,6
	Состояние стресса	52,6***	18,2
	Плохое самочувствие	26,3***	12,9
Методика МЛО-АМ (баллы)	Личный адаптационный	38,3±14,9**	21,9±7,7
	Психотические реакции и состояния	13,6±2,0**	12,4±1,7
	Поведенческая	18,4±11,4**	8,3±4,7
	Коммуникативный потенциал	12,1±4,0***	7,7±2,8
	Моральная	7,7±2,7**	5,0±2,6
Анкета (%)	Частое употребление алкоголя	65,0***	41,7
Методика «Таблицы»	Коэффициент работоспособности	44,9±2,1***	37,1±2,0
	Коэффициент вработываемости	1,0***	0,9
	Коэффициент устойчивости	1,13***	0,9
Цветовой тест М. Люшера (баллы)	Показатель суммарного	16,5±1,1***	10,9±1,2
	Показатель вегетативного	1,0±0,1**	1,3±0,1

Примечание: Различия достоверны при * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$.

Дезадаптированные обследуемые характеризовались низкой поведенческой регуляцией, моральной нормативностью, коммуникативным потенциалом, склонностью к формированию синдрома эмоционального

выгорания (СЭВ), конфликтностью, импульсивностью, неуверенностью в своих силах, выраженным нервно-психическим напряжением, высокой тревожностью, низкой устойчивостью внимания, эффективностью работы, вегетативным дисбалансом. Более половины сотрудников ОВД данной группы злоупотребляли спиртными напитками и имели нарушения дисциплины.

Деадаптированные специалисты (табл. 3) чаще были в командировках в Северо-Кавказском регионе (СКР) и оценивали напряженность своей работы как тяжелую, имели стаж профессиональной деятельности свыше 15 лет, по сравнению с адаптированными; они чаще сталкивались с трудностями в установлении межличностных контактов и семейных отношениях.

Деадаптированные сотрудники ОВД для совладания со стрессом использовали менее адаптивные копинг-стратегии, обладали высокими показателями уровней самооценки и притязаний. Неэффективные копинг-стратегии могут выступать факторами психической деадаптации у сотрудников ОВД, а также могут приводить к снижению эффективности профессиональной деятельности.

Вегетативный дисбаланс отмечался у 47,5 % адаптированных и 57,1 % деадаптированных обследуемых ($p < 0,01$). Функциональная асимметрия полушарий головного мозга была характерна для 69,0 % и 85,7 %, соответственно ($p < 0,01$).

Таблица 3

Характеристика факторов психической деадаптации у специалистов экстремального профиля деятельности ($M \pm c$)

Факторы	Методики	Показатели	Деадаптированные	Адаптированные
Профессиональные	Анализ личных дел (%)	ПООП	80,0***	67,7
		ПОРД	20,0**	32,3
	Анкета (%)	Присутствие в деятельности ситуаций, сопр. страхом смерти	40 0***	19,1
		Тяжелая и напряженная работа	40 0***	6,9
		Командировки в СКР	30,0***	19,1
	Шкала Мак--Лина (баллы)	Стаж свыше 15 лет	30,0***	26,7
		Организационный стресс	50,9±5,9***	45,2±6,7
Социальные	Анкета (%)	Общее среднее образование	15,0**	9,9
		Среднее специальное образование	55,0***	33,6
		Высшее образование	10,0*	29,8
		Разведены	10,0**	7,6
	Методика МЛО-АМ	Низкий коммуникативный потенциал	15,0***	0,8

(%)	Низкая моральная нормативность	10,0***	1,6
	Низкий уровень интеллектуального развития	39,9***	11,1
	Самоконтроль	45,0**	39,2
	Переоценка	15,0**	9,5
	Избегание	10,0***	1,5
	Планирование	10,0***	35,0
	Дистанцирование	5,0*	2,5
	Личностная тревожность	40,6±6,7**	35,5±5,8
	Высокий уровень притязаний (ум)	60,0***	54,1
	Высокий уровень притязаний (уверенность)	60,0***	52,6
	Высокий уровень притязаний (внешность)	40,0**	45,1
	Высокий уровень самооценки (ум)	20,0*	10,5
	Высокий уровень самооценки (здоровье)	10,0*	23,3
	Периодическое употребление алкоголя	95,0*	92,5
	Курение	65,0***	48,5

Примечание: Различия достоверны при * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$.

Анализ факторной структуры личностных особенностей показал (рис. 5), что ведущим у дезадаптированных обследуемых был фактор «дезадаптационные нарушения» (26,5 %), свидетельствующий о наличии выраженных признаков дезадаптационных нарушений, астенических и психотических реакций и состояний; второй - «неэффективное совладание со стрессом» (19,9 %) - характеризовался трудностями в установлении межличностных контактов и использованием таких копинг-стратегий, как конфронтация, дистанцирование и избегание; третий - «адаптивные копинг-стратегии» (15,9 %) - включал такие стратегии совладания со стрессом, как самоконтроль, поиск поддержки, планирование и принятие ответственности.

У адаптированных специалистов ведущим был фактор «адаптационный потенциал» (19,2 %), характеризующийся высокой нервно-психической устойчивостью, толерантностью к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности, приверженностью к общепринятым нормам поведения, хорошим самоконтролем и адаптивным совладанием со стрессом.

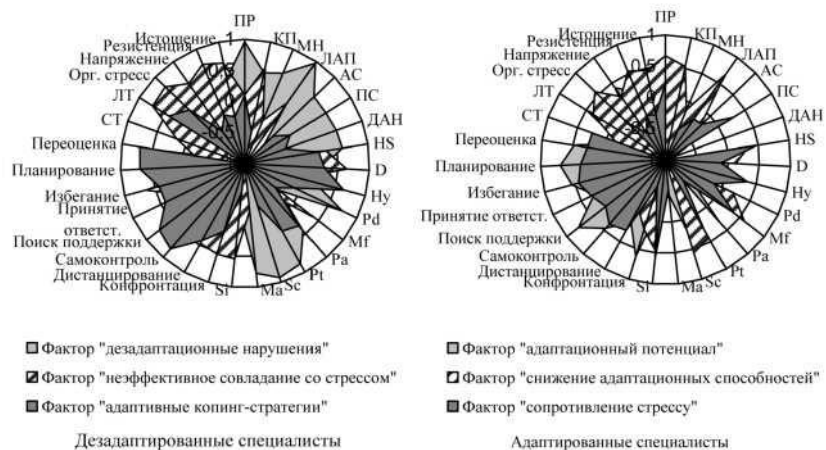


Рис. 5. Факторная структура личностных характеристик деадаптированных и адаптированных специалистов

Ко второму по значимости относился фактор «снижение адаптационных способностей» (13,0 %), свидетельствующий об истощении адаптационных ресурсов, снижении поведенческой регуляции и коммуникативных способностей, повышенной чувствительности в сочетании с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях; третьим - фактор «сопротивление стрессу» (10,6 %), к которому относились стратегии совладания со стрессом, а также ипохондрические и истерические проявления.

Корреляционный анализ показал, что у деадаптированных сотрудников отмечались высокие показатели организационного стресса ($r=0,304$, $p=0,000$) и личностной тревожности ($r=0,309$, $p=0,000$), низкий уровень образования ($r=0,175$, $p=0,032$), интеллекта ($r=0,263$, $p=0,001$) и коммуникативного потенциала ($r=0,443$, $p=0,000$), они чаще использовали в качестве стратегии совладания со стрессом конфронтацию ($r=0,175$, $p=0,032$). У сотрудников с высоким уровнем организационного стресса отмечалось использование менее адаптивных копинг-стратегий, таких как конфронтация ($r=0,269$, $p=0,001$), дистанцирование ($r=0,219$, $p=0,008$) и избегание ($r=0,337$, $p=0,020$).

По результатам кластерного анализа среди деадаптированных специалистов экстремального профиля (табл. 4) по уровню психической дезадаптации нами были выделены три кластера: 1 (18,3 %) - специалисты с низким уровнем дезадаптации, 2 (9,8 %) - со средним уровнем дезадаптации, 3 (6,5 %) - с высоким уровнем дезадаптации.

Таблица 4

Психологические показатели уровней психической дезадаптации специалистов экстремального профиля деятельности (M±с; баллы)

Методики	Показатели	Уровни психической дезадаптации		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень

Методика Бойко Методика МЛО-АМ	В.В.	Фаза напряжения	9,4±8,9 в***	12,1±11,1 в***	51,0±10,7 а***б***
		Фаза резистен- ции	47,4±11,7 б***в*	21,8±10,8 а***в***	71,8±18,3 а*б***
		Фаза истощения	17,5±8,1 в*	13,6±11,8 в*	34,3±10,6 а* б*
		Астенические реакции и состояния	28,6±9,2 в*	22,8±5,5 в*	50,5±13,0 а* б*
		Поведенческая регуляция	4,5±2,6	6,4±2,3 в*	3,2±2,3 б*
		Коммуникативный потенциал	12,0±6,6	9,2±4,5 в*	26,7±12,4 б*
		Моральная нормативно сть	9,4±2,6 б*в**	7,6±1,5 а*в**	15,8±3,3 а**б**
		Деадаптации- ные нарушения	13,4±1,9 б*	12,0±1,0 а*	13,3±2,8
		D (депрессии) (шкала 1-го уровня)	60,0±6,5 в*	62,8±5,8	70,8±7,6 а*
		Коэффициент работоспособ	36,8±12,1	33,6±9,3 в*	46,6±4,5 б*
		Личностная тревожность	35,6±6,9 в**	41,0±5,5	46,7±5,2 а**
		Организационный стресс	47,3±6,9 в **	50,8±6,5	55,3±3,9 а**

Примечание: Различия достоверны при * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$ в сравнении с а - низким уровнем психической дезадаптации, б - средним уровнем, в - высоким уровнем.

Специалисты с высоким уровнем психической дезадаптации обладали наиболее высоким уровнем организационного стресса, тревожности и депрессии, низкой общей эффективностью внимания и моральной нормативностью, имели трудности в построении контактов с окружающими, повышенную конфликтность, утомляемость и истощаемость, а также наиболее высокую предрасположенность к эмоциональному выгоранию.

Низкая толерантность к организационному стрессу была выявлена у всех специалистов с высоким уровнем дезадаптации, у 63,6 % - со средним, и 56,5 % - с низким. Стаж профессиональной деятельности более 15 лет был выявлен у 66,7 % специалистов с высоким уровнем дезадаптации, у 17,4 % - с низким и 9,1 % - со средним. Высокая тревожность отмечалась у 83,3 % специалистов с высоким уровнем дезадаптации, в два раза реже (45,5 %) - со средним уровнем, а в группе с низким - только у 8,7 %. Для обследуемых с высоким уровнем дезадаптации была характерна высокая предрасположенность к эмоциональному выгоранию; у 16,7 % специалистов данной группы была сформирована фаза напряжения и у 83,3 % - фаза резистенции.

Таким образом, деятельность специалистов экстремального профиля сопряжена с постоянным риском для жизни и здоровья, насыщена множеством

неблагоприятных стрессогенных факторов, что обуславливает у значительного числа развитие психической дезадаптации. Психологический профиль дезадаптированных специалистов включает в себя: повышенную агрессивность, конфликтность, импульсивность, выраженное нервно-психическое напряжение, высокую тревожность, склонность к частой перемене настроения, ад-диктивные проявления, нарушения дисциплины.

Дезадаптированные специалисты чаще имели такие профессиональные факторы риска, как командировки в Северо-Кавказский регион, стаж профессиональной деятельности свыше 15 лет, социальные - более низкий уровень образования и интеллектуального развития, трудности в установлении межличностных контактов и семейных отношениях; индивидуально-психологические - неадаптивные копинг-стратегии, высокие уровни самооценки и притязаний, склонность к аддиктивному поведению.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стрессоустойчивость в экстремальной профессиональной деятельности

Экстремальные условия труда требуют приложения психоэмоциональных сил, мобилизации физиологических ресурсов организма и, как следствие, могут вызывать у человека неспецифическую реакцию - стресс, значительно снижающую результативность деятельности.

В.А. Пономаренко (2007) стрессоустойчивость определена как адаптация к стрессу, эффективность и надежность деятельности в экстремальных профессиональных условиях, характеризуемая выносливостью, устойчивостью и способностью противостоять негативным эффектам стресса. По мнению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость является интегративным свойством человека, которое определяется степенью адаптации к воздействию экстремальных факторов среды, уровнем активации функциональных ресурсов организма, развитием психических, физиологических и социальных характеристик личности и проявляется в показателях функционального состояния, работоспособности и поведения человека.

Психофизиологические аспекты стресса и стрессоустойчивости рассматривались в теориях: личности, гомеостаза и учения о роли симпатoadреналовой системы в мобилизации функций организма, механизмов неспецифической адаптации к изменениям окружающей среды, стресса, «мотивации достижения», адаптационнотрофического значения симпатической нервной системы, свойств нервной системы и темперамента, надежности деятельности специалиста, концепции профессионального самосознания и современных парадигм изучения профессионального стресса. Впервые Г. Селье в исследованиях поведения человека в стрессовой ситуации выделены психологический и физиологический компоненты, где сделан акцент на анализе внешнего стрессового фактора. В более поздних исследованиях указано на способность преодолевать стресс как на более важную составляющую по

сравнению с внешними факторами его воздействия. Данное положение стало основой транс-акциональной когнитивной теории стресса и копинг-поведения.

Выделяют четыре основных фактора, влияющих на стрессовые состояния: физиологический, поведенческий, субъективный, социально-психологический, имея в виду под последним изменения в общении. Л.В. Куликов (1997) центральной частью изучения в личностной теории стресса обозначил социально-психологический и психологический факторы, особенно выделяя роль личностного фактора. М.И. Дьяченко и соавт. определили стрессоустойчивость как готовность к деятельности в напряженных ситуациях, способствующую правильному и быстрому использованию знаний, опыта, личностных качеств, самоконтроля, самооценки.

П.Б. Зильберман дал определение стрессоустойчивости как интегративного свойства личности, характеризующегося таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели в сложной эмотивной обстановке. Ряд современных авторов понятие «стрессоустойчивость» считает синонимом «эмоциональной устойчивости», которая связывается с волевыми качествами личности и способностью управлять возникающими эмоциями. Некоторые исследователи показали, что эмоциональная устойчивость является единством мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов. В работах Б.А. Смирнова и Е.В. Долгополовой эмоциональная устойчивость считается зависимой, прежде всего, от тревожности и типологических особенностей нервной системы.

Изучению значимости ресурсов личности и когнитивной оценки стрессовых событий посвящена серия исследований Р. Лазаруса. Один и тот же стимул вызывает или не вызывает стрессовую реакцию в зависимости от ориентации индивида по отношению к событию. Значение интеллектуальных особенностей и, в более широком плане, личностных качеств индивида в формировании стресса и в настоящее время не вызывает сомнения.

Исследования А.А. Реан и А.А. Баранова направлены на изучение взаимосвязи успешности и стрессоустойчивости личности.

В настоящее время различные концепции стресса охватывают закономерности этого феномена, относящиеся к разным факторам психофизиологической организации человека. Большое значение в вопросах толерантности к стрессу принадлежит изучению способности человека к преодолевающему поведению (coping behavior). Оно рассматривается как стабилизирующий фактор, способный помочь человеку поддержать психосоциальную адаптацию во время стрессовых ситуаций. Ряд исследователей в структурных компонентах устойчивости к стрессу указывает наличие позитивных или негативных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями или копинг-стратегий.

Поведенческий подход модели преодоления С. Хоббфола (1994) перспективен с точки зрения возможности психологического вмешательства в

процессе преодоления негативных последствий профессиональных стрессов. Построенный на её основе опросник SACS, где преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, позволяет дифференцированно подойти к различиям в преодолении и вносить коррекцию на уровне поведения.

С позиции ресурсной концепции стресса усиление стрессоустойчивости направлено на ограничение потери ресурсов и накопление востребованных в стрессовых ситуациях.

Хорошая адаптационная устойчивость представителей силовых структур обусловлена такими психосоциальными характеристиками, как семейная стабильность, социально-позитивный круг интересов, психосоматическое благополучие, редкое употребление алкоголя и своевременная медико-психологическая реабилитация.

Результаты современных исследований свидетельствуют, что реакции индивида на экстремальные факторы определяются не только характером внешней стимуляции, но и совокупностью его психофизиологических и социально-психологических характеристик. Согласно последним данным, важнейшими качествами, объединяющими представителей профессий, имеющих в своей деятельности экстремальный компонент, - пожарных, авиационных военных, летчиков, моряков, операторов, сотрудников полиции и др. - являются психофизиологическая устойчивость и психологическая готовность к выполнению функциональных обязанностей. Определяя стрессоустойчивость через частные оценки устойчивости отдельно рассматриваемых психических процессов и свойств либо их отдельные сочетания, отечественные и зарубежные исследователи характеризуют стрессоустойчивость как многокомпонентное явление, что одновременно обуславливает методическую сложность оценки ее структурных компонентов.

На психофизиологическом и психологическом уровнях отрицательные явления, наблюдаемые в экстремальных условиях, выражаются в дезорганизации поведения, торможении навыков (тем сильнее, чем сложнее действие), неадекватных реакциях на неожиданные резкие раздражители, снижении работоспособности, затруднениях в распределении и переключении внимания, сужении его объема, ошибках восприятия, провалах памяти, появлении лишних, неоправданных и импульсивных действий, в чувстве растерянности, невозможности сосредоточиться на выполняемой деятельности, отвлекаемости, снижении психической устойчивости, продуктивности выполнения мыслительных операций и т. п.

Эффективность и надежность деятельности специалиста в экстремальном пространстве определяется с позиций системного целостного подхода и обусловлена совокупностью как психофизиологических, так и социально-психологических характеристик, среди которых определяющая роль отводится индивидуально-типологическим свойствам нервной системы, особенностям психоэмоционального состояния, сенсомоторных реакций, познавательной, личностной сферы, поведенческим копинг-стратегиям, а также показателям

социального благополучия.

Наличие стрессора не всегда может спровоцировать стрессовое состояние. Неблагоприятные последствия возникают, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный стресс и его преодоление играют роль преобразующего и развивающего процесса, необходимого для развития личности. Стресс, не оказывающий разрушительного воздействия на организм и личность, мобилизует резервные возможности, «тренирует» защитные механизмы личности, формирует опыт, расширяет и укрепляет адаптивные возможности индивида, пополняет потенциал резерва сил, способствует соматическому, психическому и личностному развитию, достижению жизненных целей, побуждает к поиску решений в конфликтной ситуации. Успешно разрешенный кратковременный стресс заканчивается более адаптированными физиологическими реакциями по отношению к будущим стрессорам. Аналогичные данные были получены Ю.К. Родыгиной и по взаимозависимости стресса и иммунной системы (Родыгина Ю.К., 2011). Изменения показателей иммунного профиля отражают адаптационную активацию основных гормональных механизмов поддержания гомеостаза в условиях экстремальной профессиональной деятельности.

Таким образом, понимание человеком ситуации как стрессовой зависит как от генетически обусловленных особенностей индивида, так и от социально приобретенных, поэтому структуру данного явления целесообразно рассматривать в совокупности двух составляющих: психофизиологической и социально-психологической.

Составляющие стрессоустойчивости специалистов экстремального профиля деятельности

Внимание к изучению стрессоустойчивости специалистов экстремального профиля деятельности приобретает особую научную значимость и большой практический интерес в связи с постоянно возрастающим стрессогенным характером их трудовой деятельности.

В связи с тем, что, согласно данным литературы, стрессоустойчивость является полифункциональным, системным и разноуровневым свойством, проявляемым в напряженных условиях деятельности, структуру стрессоустойчивости сотрудников полиции мы рассмотрели в совокупности психофизиологических и социально-психологических составляющих, а диагностике подвергли обширный спектр свойств, наиболее емко ее характеризующих (Смирнова Н.Н., Соловьев А.Г., 2012).

Выявление психофизиологических составляющих позволило выделить генетически обусловленные особенности реакции индивида на экстремальные профессиональные факторы: нейродинамические свойства ЦНС, типичное психоэмоциональное состояние и степень саморегуляции действий, определяемую посредством выявления актуальной характеристики для данной профессиональной категории лиц - оценки восприятия времени и пространства. Для этого нами был подобран комплекс аппаратных методов исследования, позволяющий объективно диагностировать состояние психофизиологических

детерминант толерантности к стрессу. Кроме выявления свойств нервной системы, характеризующих темперамент человека, ранее предложенных исследователями в структуре стрессоустойчивости, нами определены и другие важнейшие психофизиологические составляющие, позволяющие наиболее эффективно и целостно охарактеризовать данное явление. Как и любая активность, профессиональная деятельность сотрудников полиции проходит на фоне психического состояния, оказывающего определенное влияние на ее эффективность, в связи с чем нам представлялось важным определять степень психоэмоционального состояния, влияющую на психологическую надежность субъекта деятельности. Чрезмерно высокий или, наоборот, низкий уровень психоэмоциональной напряженности негативно отражается на психофизиологическом функционировании человека и, следовательно, снижает его толерантность к стрессу. В проведенном исследовании, как наиболее оптимальный, выявлен средний уровень индивидуальной эмоциональной реактивности, характеризующий состояние наилучшей работоспособности, энергичности, способствующий минимальному латентному времени реакции и, следовательно, способный усилить данный психофизиологический компонент стрессоустойчивости.

Оценка саморегуляции действий специалистов экстремального профиля, как волевого компонента их деятельности, также являлась необходимым элементом исследования их психофизиологических характеристик. Представлялось целесообразным объективно оценить процесс саморегуляции действий посредством оценки восприятия времени и пространства в динамическом режиме, определить умение предвидеть положение объекта на некоторое время вперед, то есть способность к экстраполяции. Данная характеристика особенно важна для успешной реализации профессиональной деятельности в экстремальных условиях, связанных с применением огнестрельного оружия.

Для наиболее целостной характеристики структуры стрессоустойчивости мы включили в исследование определение особенностей функционирования познавательных и волевых психических процессов, свойств и состояний лиц экстремальных профессий. Важным этапом изучения структуры стрессоустойчивости в контексте выявления данного ее компонента являлась оценка состояния высших психических функций (памяти, внимания, конструктивного мышления) с дальнейшей оценкой их возможных нарушений в процессе профессиональной деятельности.

Научные данные свидетельствуют о необходимости включения в диагностический комплекс социально-психологического компонента, отражающего степень стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов, что позволило нам в качественно-количественных характеристиках отразить степень устойчивости сотрудников к экстремальным стрессовым факторам, являющуюся непременным условием эффективности служебной деятельности. В современных исследованиях проблемы стрессоустойчивости личности большое внимание уделяется поиску личностных детерминант,

определяющих реагирование человека в условиях стресса. Нами предлагается акцентировать внимание на выявлении определенной совокупности индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих адекватное восприятие стресса в профессиональных условиях, таких как самооценка, уровень притязаний, тревожность, толерантность к организационному стрессу, ригидность, оптимистичность, эмоциональная устойчивость, экстра- и интравертированность. На протяжении длительного времени исследователи связывают изучение стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «стратегий совладания», что до настоящего времени не теряет свою актуальность для успешного преодоления трудных служебных ситуаций, и, следовательно, предлагается для наиболее полного исследования данного компонента структуры стрессоустойчивости.

Информативной характеристикой стрессоустойчивости человека является успешность его профессиональной деятельности. Эффективность исполнения служебных обязанностей, может быть, оценена с помощью метода экспертных оценок непосредственными начальниками структурных подразделений ОВД. Внедрение данного метода, где качественные особенности психических явлений получают числовое выражение в форме количественных оценок, - перспективное направление в изучении психологической дезадаптации человека. Его суть - в формализованном выражении объективной информации о поведении и качествах личности в ряде субъективных мнений и оценок. Объективность обеспечивается привлечением широкого круга экспертов (в том числе начальников подразделений), наблюдающих проявления индивидуально-психологических особенностей сотрудника на протяжении достаточного времени в различных ситуациях служебной деятельности. При выявлении данного компонента мы также учитывали эффективность исполнения сотрудниками своей профессиональной деятельности, определенную методом экспертных оценок непосредственными начальниками структурных подразделений ОВД.

Кроме того, в составе данного компонента целесообразно учитывать такие информативные социальные характеристики, как продолжительность профессионального стажа, специфику профессиональной деятельности в структуре ОВД, уровень образования, наличие семьи, детей, а также склонность к алкогольной зависимости как возможный деструктивный компенсационный способ снятия напряжения, вызванного экстремальным характером службы в полиции.

Исследование проводилось с учетом стандартных требований к подбору методик для проведения диагностических исследований в структуре ОВД. Дополнительно, в рамках совместной научно-практической программы СГМУ и УМВД России по Архангельской области, по согласованию с кураторами данного проекта использовались психологические методы определения таких важных составляющих стрессоустойчивости, как уровень самооценки, тревожности, устойчивости к организационному стрессу, предпочитаемые стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Для большей объективности

психофизиологическое исследование было дополнено определением специфики сенсомоторных реакций с помощью компьютерной методики оценки реакции на движущийся объект (РДО). Исследование нейродинамических свойств ЦНС нами проводилось как с помощью бланковых психологических методик, так и метода активациометрии, широко применяемого психологической службой ОВД, что также служило цели объективизации измерений. В структуру исследования социально-психологического компонента нами дополнительно было включено определение склонности к алкогольной зависимости как показателя деструктивных проявлений социальной дезадаптации.

Выделение из обширного спектра исследованных параметров совокупности характеристик, наиболее полно и точно отражающих многокомпонентную структуру стрессоустойчивости, для разработки единой шкалы ее измерения было решено провести с помощью объективных методов исследования с использованием статистических методов обработки данных.

2.1. Интегральная шкала стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов

Для специалистов, работающих в особых условиях деятельности, актуальным является своевременное выявление лиц с недостаточным уровнем стрессоустойчивости, а также обеспечение должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых экстремальных видах деятельности, какой является служба в правоохранительных органах, с целью повышения ее качества и эффективности, поиска путей и средств обеспечения успешного функционирования сотрудников, оказания эффективной психологической помощи и своевременной профилактики дезадаптивных нарушений.

В связи с отсутствием в методической литературе однозначного ответа на вопросы структурных составляющих стрессоустойчивости, шкалы измерения и критериев, определяющих степени проявления стрессоустойчивости, нами была поставлена задача - определить структурные компоненты стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов для разработки шкалы ее измерения (Смирнова Н.Н., Соловьев А.Г., 2012).

Для решения задачи создания интегральной шкалы стрессоустойчивости был проведен факторный анализ. Выбор переменных для факторного анализа осуществлялся на основании теоретических положений о многокомпонентной структуре явления стрессоустойчивости, т.е. о наличии в ней как психофизиологических, так и социально-психологических составляющих. Прежде всего, нами был определен «ключевой» для стрессоустойчивости параметр - уровень организационного стресса, непосредственно обозначающий уровень стрессоустойчивости по отношению к организационному стрессу. Нами обозначена группа переменных, которые на основании теоретических представлений наиболее целостно отражают структуру стрессоустойчивости. Из их числа на основании корреляционного анализа с использованием непараметрического коэффициента Спирмена были выделены переменные, корреляционно связанные с «ключевой» переменной - уровнем органи-

зационного стресса. В результате этой процедуры для включения в факторный анализ были отобраны следующие переменные: организационный стресс (по Мак-Лину), реактивная и личностная тревожность (по Спилбергеру), индивидуально-типологические свойства ЦНС, определяющие темперамент (по тесту Стреляу), самооценка (по Дембо-Рубинштейн), склонность к алкогольной зависимости и предпочитаемые стратегии преодоления стрессовых ситуаций (по опроснику SACS).

По итогам факторного анализа, проведенного с использованием метода главных компонент и Varimax-вращения, было выделено 4 фактора (табл. 5).

Первый фактор был нами назван фактором стрессоустойчивости. Он объясняет 32,3 % суммарной дисперсии анализируемых переменных. Величина корреляции с ним 8 из 16 включенных в анализ переменных составила более 0,4. При этом наибольшую корреляцию (выше 0,7) имели переменные организационного стресса, реактивной и личностной тревожности и применения в стрессовой ситуации ассертивных (уверенных) действий. Данный фактор был определен нами как искомый интегральный показатель стрессоустойчивости, так как он объясняет наиболее существенную часть суммарной дисперсии и объединяет большую часть переменных, прямо или косвенно оценивающих стрессоустойчивость.

Таблица 5

Факторные нагрузки после вращения методом Varimax

Переменные	Факторные нагрузки			
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Личностная тревожность	0,743			
Реактивная тревожность	0,736			
Ассертивные (уверенные) действия	- 0,722			
Организационный стресс	0,718			
Агрессивные действия	0,597	0,482		
Самооценка	- 0,584			
Склонность к алкогольной зависимости	0,559			
Сила возбуждения	- 0,452		0,803	
Сила торможения				- 0,852
Подвижность			0,820	
Уравновешенность			0,597	0,696
Асоциальные действия		0,834		
Непрямые (манипулятивные) действия		0,753		
Избегание		0,666		
Осторожные действия		0,620		
Импульсивные действия		0,594		
% дисперсии	32,343	15,639	8,950	6,900

С учетом положительных связей данного фактора с переменными организационного стресса, реактивной тревожности, личностной тревожности,

агрессивных действий, склонности к алкогольной зависимости и отрицательных связей со шкалами силы возбуждения, самооценки, ассертивных (уверенных) действий первоначально он был назван «стрессонеустойчивость». В дальнейшем, для удобства применения, это название было изменено на «стрессоустойчивость». При таком «обратном» названии фактора низкие факторные значения рассматривались нами как показатели высокой стрессоустойчивости, а высокие значения - как показатели низкой стрессоустойчивости.

Второй фактор, собравший положения, касающиеся исключительно предпочитаемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций, был назван фактором стратегий выхода из стрессовых ситуаций. Данный фактор имел меньшую нагрузку и объяснял 15,6 % суммарной дисперсии.

В третий фактор вошли характеристики, отражающие индивидуально-типологические свойства нервной системы: сила возбуждения, подвижность, уравновешенность. Данный фактор был назван «Свойства центральной нервной системы» и объяснял 8,95 % суммарной дисперсии.

В четвертый фактор вошли характеристики свойств ЦНС: сила торможения и уравновешенность (баланс процессов возбуждения и торможения). Он также может быть назван «Свойства центральной нервной системы». Данный фактор объясняет 6,9 % дисперсии.

Первый фактор был взят в качестве основы для создания интегральной шкалы стрессоустойчивости. Индивидуальные значения этого фактора лежали в диапазоне от -2,347 до 2,700. Для построения шкалы стрессоустойчивости значения данного фактора были разделены на 4 процентильные группы. В результате была получена порядковая переменная, содержащая с одинаковой частотой значения от 1 до 4. Значения шкалы, лежащие между 25 и 75 процентилями, были отнесены к нормативным, ниже 25 процентиля расценены как соответствующие высокому уровню стрессоустойчивости, выше 75 процентиля - как отражающие низкий уровень стрессоустойчивости. Таким образом, были выделены 3 группы сотрудников ОВД - с низкой, средней и высокой стрессоустойчивостью.

Результаты преобразования шкалы значений фактора стрессоустойчивости в порядковую шкалу представлены в таблице 6.

Таблица 6

Шкала значений фактора «Стрессоустойчивость»

Значение фактора «Стрессоустойчивость»	Значение на порядковой шкале стрессоустойчивости	Уровень стрессоустойчивости
от - 2,347 до - 0,649	1	Высокий
от - 0,650 до - 0,044	2	
Средний		
от - 0,045 до 0,745	3	
от 0,746 до 2,700	4	Низкий

Алгоритм определения индивидуального уровня стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов

На основании социально-психологических и психофизиологических параметров нами (Смирнова Н.Н. и соавт., 2012) предложен алгоритм определения индивидуального уровня стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Использование факторного анализа позволило определить ключевые структурные компоненты стрессоустойчивости и создать ее интегральную шкалу. Выбор переменных для факторного анализа осуществлялся на основании теоретических положений о многокомпонентной структуре явления стрессоустойчивости, т.е. о наличии в ней как социально-психологических, так и психофизиологических составляющих.

«Ключевым» параметром для стрессоустойчивости определен уровень организационного стресса, непосредственно обозначающий уровень стрессоустойчивости по отношению к организационному стрессу. Из переменных, наиболее целостно отражающих структуру стрессоустойчивости, была выделена группа корреляционно связанных с «ключевой» переменной - уровнем организационного стресса.

В ходе факторного анализа выделен «ключевой» фактор, объясняющий наиболее существенную часть (32,3 %) суммарной дисперсии и собравший все переменные, прямо или косвенно оценивающие стрессоустойчивость: организационного стресса, реактивной тревожности, личностной тревожности, склонности к алкогольной зависимости, силы возбуждения, самооценки, агрессивных действий, ассертивных (уверенных) действий.

Для построения шкалы стрессоустойчивости значения фактора, названного фактором стрессоустойчивости, были разделены на 4 процентильные группы. Значения шкалы, лежащие между 25 и 75 процентилями, отнесены к нормативным, ниже 25 процентиля расценены как соответствующие высокому уровню стрессоустойчивости, выше 75 процентиля - отражающие низкий уровень стрессоустойчивости. Таким образом, выделены группы сотрудников ОВД с низкой, средней и высокой стрессоустойчивостью.

Использование множественного линейного регрессионного анализа позволило разработать алгоритм определения индивидуального уровня стрессоустойчивости, состоящий из двух этапов. На первом - посредством использования полученной в результате регрессионного анализа статистической модели определяется индивидуальное значение фактора стрессоустойчивости:

$$Y = -2,292 + 0,040 * X_1 + 0,039 * X_2 + 0,030 * X_3 + 0,022 * X_4 - 0,016 * X_5 + 0,034 * X_6 - 0,105 * X_7 + 0,034 * X_8,$$

где Y - значение фактора «стрессоустойчивость»;

X₁, X₂, ... X_n - значения переменных: X₁ - организационного стресса, X₂ - реактивной тревожности, X₃ - личностной тревожности, X₄ - силы возбуждения (по Стреляу), X₅ - самооценки, X₆

- склонности к алкогольной зависимости, X₇ - ассертивных (уверенных)

действий, X8 - агрессивных действий.

На втором этапе проводится преобразование полученного индивидуального значения фактора «стрессоустойчивость» в один из трех уровней стрессоустойчивости (табл. 7).

Таблица 7

Преобразование значения фактора стрессоустойчивости в уровни стрессоустойчивости

Значение фактора «Стрессоустойчивость»	Уровень стрессоустойчивости
от - 2,347 до - 0,649	Высокий
от - 0,650 до 0,745	Средний
от 0,746 до 2,700	Низкий

Алгоритм имеет 87 % чувствительность и близкую к 100 % специфичность для выявления высокой и низкой степеней стрессоустойчивости (99 % и 100 %, соответственно); 98 % чувствительность и 87 % специфичность для выявления средней степени стрессоустойчивости. Полученные с помощью данного алгоритма результаты позволяют своевременно выявлять лиц с недостаточным уровнем стрессоустойчивости для оказания эффективной психологической помощи, направленной на предупреждение адаптационных нарушений.

Психофизиологические и социально-психологические характеристики, ассоциирующиеся со стрессоустойчивостью

Нами было проведено сравнение выделенных с помощью шкалы стрессоустойчивости групп по психофизиологическим и социально-психологическим параметрам.

В зависимости от уровня стрессоустойчивости наблюдались статистически значимые различия в личностных профилях сотрудников, определенных с помощью методики СМЛ (рис. 6). Высокий уровень стрессоустойчивости усиливал стремление полицейских представить себя в выгодном свете, продемонстрировав строгое соблюдение социальных норм (повышение баллов по шкале лжи) в отличие от сотрудников со средним и низким уровнем стрессоустойчивости, имеющих по данной шкале нормативные значения ($p = 0,0001$).

Низкий уровень стрессоустойчивости характеризовался избыточной старательностью при выраженной самокритичности и откровенности, стремлением наговорить на себя, подчеркнуть дефекты своего характера, драматизировать обстоятельства, о чем свидетельствовали повышенные до уровня характерологических особенностей баллы по шкале достоверности. Нормативные значения по данной шкале у сотрудников с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости свидетельствовали об отсутствии у них описываемой тенденции.

Шкала коррекции демонстрировала высокие баллы во всех группах: в группе с низким уровнем стрессоустойчивости повышение наблюдалось на уровне естественной защитной реакции человека на попытку вторжения в мир

его личных переживаний, в других группах значительное повышение указывало на возможное отсутствие откровенности из-за намеренно скрытых или бессознательно вытесненных психологических проблем. Данные особенности определены на уровне статистически значимых различий между группами ($p < 0,05$).

Группа с низкой стрессоустойчивостью характеризовалась одновременными пиками по шкалам пессимистичности и импульсивности, что указывает на имеющийся внутренний конфликт, уходящий корнями в противоречивый тип реагирования, сочетающий в себе разнонаправленные тенденции - высокую поисковую активность и динамичность процессов возбуждения (шкала 4) и выраженную инертность и неустойчивость (шкала 2). Психологически это проявляется наличием противоречивого сочетания высокого уровня притязаний с неуверенностью в себе, высокой активности с быстрой истощаемостью, что характерно для неврастенического паттерна дезадаптации, провоцирующего развитие различных видов зависимостей, психосоматических расстройств и сердечно-сосудистой патологии. В отличие от группы с низким уровнем стрессоустойчивости в группах со средним и высоким ее уровнями отмечался оптимальный уровень выраженности признака по шкале 2 ($p < 0,05$). По шкале 4 (импульсивности) данные группы имели умеренно высокие показатели, что характеризовало их как личностей рационального реалистического типа, которым в осуществлении намерений мешают, возможно, повышенная импульсивность и нонконформизм.

Определились статистически значимые различия между группой с низкой стрессоустойчивостью и другими группами по шкале мужественности ($p < 0,05$), хотя значения групп находились в рамках узкого коридора нормы и трудно интерпретируемы. Соответственно, группа с низкой устойчивостью к стрессу характеризуется несколько большей сентиментальностью, чувствительностью, пассивностью личностной позиции и гуманистической направленностью интересов, чем другие группы.

По шкале тревожности выявлены различия между группой с высокой стрессоустойчивостью и другими группами ($p < 0,05$), хотя значения всех групп также не выходят за пределы нормативных. Характерно, что полицейские с высоким уровнем стрессоустойчивости менее тревожны, чем со средним и низким уровнями, значения которых по данной шкале находятся на верхней границе нормы. Следовательно, средний и низкий уровни стрессоустойчивости по сравнению с высоким характеризуются несколько большей неуверенностью в себе и в стабильности ситуации, более чувствительны к средовым воздействиям, но и более чутки к опасности, что немаловажно для сотрудников полиции.

По шкале индивидуалистичности группы не имели статистически значимых различий, однако сотрудники со средней и низкой стрессоустойчивостью имели по ней повышенные значения, определяемые как характерологические особенности данных групп: аналитический склад мышления, обособленно-созерцательную личностную позицию.

В профиле наблюдается пик по шкале оптимистичности у групп с высокой

и средней стрессоустойчивостью в отличие от умеренно повышенного значения группы с низкой устойчивостью к стрессу ($p < 0,05$), что отражает у первых активность их жизненной позиции, жизнелюбие, уверенность в себе, позитивную самооценку, высокую мотивацию достижения, однако ориентированную больше на моторную и речевую активность, чем на реальные цели. Представителям этих групп склонность к серьезному углублению в сложные проблемы менее свойственна, чем сотрудникам с низким уровнем стресса. Легкость в принятии решений, бесцеремонность поведения, снисходительное отношение к своим промахам и недостаткам в профиле данных групп может отражать проблему эмоциональной незрелости.

Статистически значимое различие значений по шкале социальной интроверсии выявляет не только большую общительность, активность личностной позиции и включенность в социальную среду, но и некоторую склонность к демонстративности, выставлению напоказ своих характерологических особенностей групп с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости по сравнению с группой с низким уровнем, где данный параметр находится в узком нормативном коридоре ($p = 0,001$). Выявленная разница значений отражает большую обращенность интересов в мир внутренних переживаний у сотрудников с низким уровнем стрессоустойчивости. Хотя следует отметить, что значения групп со средним и высоким уровнями устойчивости к стрессу по данному параметру практически граничат с узким нормативным значением.

С помощью теста Дембо-Рубинштейн нами выявлено статистически значимое различие по показателю уровня притязания между группой с высоким и группами со средним и низким уровнями стрессоустойчивости ($p < 0,05$) (табл. 8).

Таблица 8

Показатели уровня притязаний и расхождения между уровнем притязаний и самооценкой сотрудников органов внутренних дел в зависимости от уровня стрессоустойчивости, баллы (Me, Qi; Q3)

Уровень стрессоустойчивости	Высокий	Средний	Низкий	P
Группа	1	2	3	
Уровень притязаний	91,25 (82,48; 96,00)	86,00 (73,65; 93,45)	84,85 (73,23; 94,55)	1-2 = 0,028 1-3 = 0,054
Расхождение между уровнем притязаний и самооценкой	6,20 (0,60; 15,05)	12,65 (6,975; 19,38)	21,25 (13,90; 28,70)	1-2 = 0,028 1- 3 = 0,0001 2- 3 = 0,0001

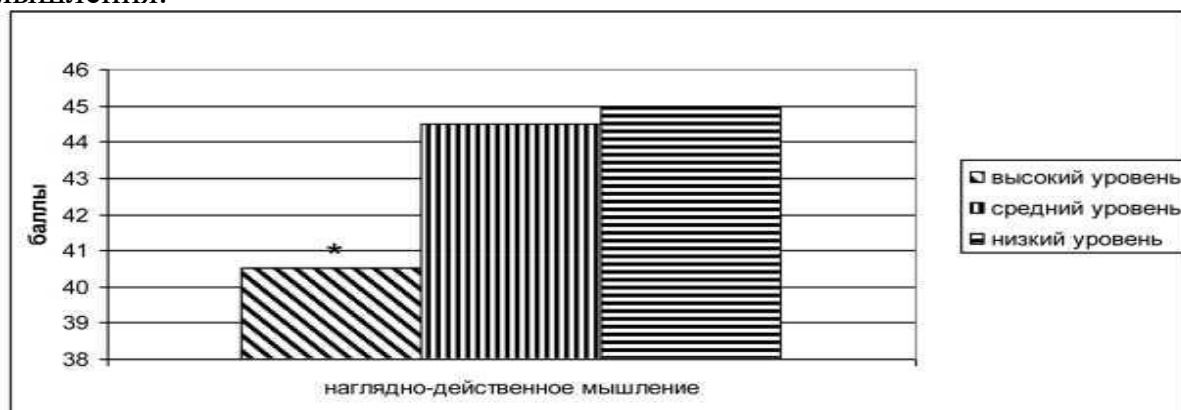
Завышенный балл по данному показателю группы с высокой стрессоустойчивостью удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение сотрудников полиции к своим возможностям, группы же со средним

и низким уровнем притязаний имеют оптимальное представление о собственных возможностях, что является важным фактором их личностного развития.

Изучение величины расхождения между уровнем притязаний и самооценкой («Я-идеальным» и «Я-реальным») выявило различие данного параметра во всех группах ($p < 0,01$) (табл. 31). В группе со средним уровнем стрессоустойчивости значение данного показателя определялось как оптимальное, в то время как в группе с высоким уровнем - как недостаточное для возможности увидеть и адекватно оценить пути развития своей личности и признать имеющиеся недостатки. В группе с низким уровнем стрессоустойчивости значение данного расхождения отмечалось как наиболее высокое и рассматривалось как фактор неблагоприятного личностного развития: недооценки себя, своих возможностей, неспособности увидеть перспективы своего дальнейшего развития.

Таким образом, исследование рассмотренных выше параметров показало, что средний уровень стрессоустойчивости сотрудников ОВД связан с оптимальным уровнем притязаний и достаточным потенциалом дальнейшего развития.

При исследовании наглядно-действенного мышления определены статистически значимые различия между группой с высоким уровнем и группами со средним (на уровне тенденции) и низким ($p = 0,02$) уровнями стрессоустойчивости (рис. 7): сотрудники с высоким уровнем устойчивости к стрессу менее успешно оперировали пространственными образами и схемами, чем их коллеги со средним и низким уровнями стрессоустойчивости, показатели которых по данному тесту демонстрировали хороший уровень развития данного вида мышления.



Примечание: уровень значимости различий при * - $p < 0,05$ (группа с высоким и группа с низким уровнем стрессоустойчивости).

Рис. 7. Показатели наглядно-действенного мышления сотрудников органов внутренних дел в зависимости от уровня стрессоустойчивости (по методу Дембо-Рубинштейн) (в баллах)

При достаточной концентрации внимания во всех подгруппах, сравнительный анализ этих показателей выявил статистически значимые различия на первом, втором и четвертом этапах выполнения теста; сотрудники

со средним уровнем стрессоустойчивости способны лучше и эффективнее концентрировать свое внимание, чем лица с высоким ($p < 0,05$) и низким (на уровне тенденции, на втором этапе) уровнями стрессоустойчивости (табл. 9). Вероятно, средний уровень стрессоустойчивости способствует лучшей возможности сосредоточить внимание на нужном объекте. Эффективность работоспособности также оказалась на более качественном уровне у сотрудников со средним уровнем устойчивости к стрессу, чем у лиц с высоким ее уровнем.

Вышеуказанные факты позволяют заключить, что для работы в органах внутренних дел, безусловно, требующей хорошего уровня развития внимания и оперативности в выполнении заданий, наиболее оптимален средний уровень стрессоустойчивости.

Таблица 9

Показатели концентрации и устойчивости внимания сотрудников подразделений органов внутренних дел в зависимости от уровня стрессоустойчивости, сек. (Me, Qi; Q3)

Уровень стрессоустойчивости	Высокий	Средний	Низкий	P
Группа	1	2	3	4
1 проба	39,00 (34,00; 45,00)	32,50 (27,00; 39,75)	33,00 (28,50; 43,25)	1-2 = 0,003 1-3 = 0,054
2 проба	36,50 (31,50; 42,25)	33,00 (27,00; 38,75)	37,00 (30,00; 44,25)	2-3 = 0,052
3 проба	35,00 (32,75; 42,00)	32,00 (27,00; 40,75)	37,00 (27,00; 45,50)	
4 проба	35,50 (29,75; 45,25)	32,00 (27,00; 38,00)	35,00 (29,50; 41,25)	1-2 = 0,042
5 проба	36,00 (30,75; 45,25)	35,00 (28,00; 41,00)	33,50 (30,00; 41,25)	
общая эффективность работы (ЭР)				
Среднее время по всем пробам	36,20 (32,55; 44,65)	33,70 (28,40; 39,40)	37,50 (29,55; 42,35)	1-2 = 0,012

При сравнении групп по возрастному показателю и продолжительности стажа службы в ОВД были определены статистически значимые различия между группами со средней и низкой стрессоустойчивостью. Сотрудники с низкой степенью устойчивости к стрессу были старше своих коллег со средней степенью, кроме того, отличались от них более продолжительным стажем службы (табл. 10).

Таблица 10

Возраст и стаж работы сотрудников органов внутренних дел в зависимости от уровня стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	№ группы	Возраст	Стаж работы
Высокий	1	30,5 (25,50; 35,50)	9 (3,00; 14,25)
Средний	2	27 (24,00; 33,00)	5,5 (3,00; 10,75)
Низкий	3	34 (29,50; 38,00)	10 (5,75; 14,25)
P		2-3 = 0,001	2-3 = 0,001

Результаты исследования показали, что, в целом, средний уровень стрессоустойчивости является наиболее полезным для профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, так как обусловлен наличием наиболее оптимальных психофизиологических характеристик. Как высокий, так и низкий ее уровни не всегда ассоциируются с позитивными качествами и требуют разработки коррекционных программ для каждой из выявленных групп

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ПСИХОГИГИЕНА У СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Диагностика профессионального стресса и стрессоустойчивости у специалистов экстремального профиля деятельности

Для диагностики явлений профессионального стресса и стрессоустойчивости у специалистов экстремального профиля деятельности целесообразно использовать следующие методики: многоуровневый личностный опросник МЛЮ «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным, методику диагностики уровня эмоционального выгорания личности В.В. Бойко, шкалу организационного стресса Мак-Лина, тест Ч. Спилбергера в модификации Ю.А. Ханина, копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолькмана, тест Я. Стреляу в адаптации Н.Н. Даниловой и А.Г. Шмелева, опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, тест Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожана, скрининговый опросник AUDIT, проективные методики.

С помощью методики МЛЮ «Адаптивность» (1993) изучаются адаптационные возможности специалистов на основе оценки психофизиологических и социально-психологических характеристик личности, отражающих интегральные особенности психического и социального развития. В ОВД для решения задач профессионального психологического отбора и медико-психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел МЛЮ используется в качестве дополнительного метода. Основой теста является представление об адаптации как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека.

Опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко (1996) направлен на изучение картины эмоционального выгорания как динамического процесса, возникающего поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.

Эмоциональное выгорание является одним из проявлений профессионального выгорания. Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения».

Для оценки толерантности (стрессоустойчивости) к организационному стрессу можно использовать шкалу организационного стресса Мак-Лина (1983). Показатели по данной шкале связываются с умением общаться, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, активно и интересно отдыхать, быстро восстанавливать свои силы. Чем больше суммарный показатель организационного стресса, тем больше предрасположенность к риску коронарных заболеваний и профессиональному выгоранию; наивысший риск - при поведении типа А (суммарный показатель свыше 50 баллов).

Для измерения тревожности как личностного свойства и оценки ситуативной тревожности применяется тест «Исследование тревожности» Спилберга-Ханина (1982). В каждом блоке имеется 20 предложений. При подсчете баллов итоговый показатель по каждой из шкал (ситуативной тревожности и личностной тревожности) находится в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. Ориентировочными оценками тревожности являлись: до 30 баллов - низкая, 31-44 балла - умеренная, более 44 баллов - высокая. У лиц с высоким уровнем тревожности способность к любой активной адаптации вообще снижена, как со стороны психических, так и физиологических составляющих. Личностная тревожность как свойство человека указывает на его склонность воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них появлением эмоционального состояния тревоги. Реактивная (или ситуативная) тревожность характеризуется переживанием эмоции напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности.

Копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолькмана (1988) предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Обследуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Обследуемый должен оценить, как часто у него проявляются данные варианты поведения. Исследуемые варианты копинга: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование ре-

шения проблемы, положительная переоценка.

Для изучения индивидуально-типологических свойств ЦНС может использоваться тест Я. Стреляу в адаптации Н.Н. Даниловой и А.Г. Шмелева (1992), при помощи которого определялись: сила процессов возбуждения и торможения, уровень подвижности нервных процессов, соотношение процессов возбуждения и торможения, характеризующее уравновешенность нервных процессов. Оценка каждого свойства производилась путем суммирования баллов за ответы на вопросы.

Для исследования самооценки и уровня притязаний - тест Дем-бо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожана (2001), основанный на непосредственном оценивании (шкалировании) ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер, авторитет у коллег, друзей и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить знаками уровень развития у них данных качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял. С помощью данной методики могут изучаться личностные качества, способствующие или препятствующие развитию профессионального стресса. Завышенная самооценка указывает на определенные отклонения в формировании личности, может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Высокий уровень притязаний свидетельствует о нереалистичном некритичном отношении к собственным возможностям. Низкие показатели уровней самооценки и притязаний - индикатор неблагоприятного развития личности.

Для выявления предпочитаемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций может использоваться опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла (1994). В настоящее время в психологии активно изучается поведение преодоления (coping). Понятие «coping», «coping behavior» используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддержать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации. Поведенческие стратегии преодоления являются более детальными, а также снимают некоторые ограничения, которые накладывают проблемно и эмоционально ориентированное «поведение преодоления». Опросник позволяет выявить степень предпочтения 9 моделей поведения в сложной (стрессовой) ситуации: асертивные (уверенные) действия; вступление в социальный контакт; поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; манипулятивные (непрямые) действия; асоциальные и агрессивные действия.

Для определения склонности к алкогольной зависимости может применяться скрининговый опросник AUDIT (тест по выявлению расстройств,

связанных с употреблением алкоголя) (Ван дер Берг К., Бувальда В., 1997). В опроснике три вопроса посвящены частоте и количеству употребляемого алкоголя, три вопроса - зависимости от алкоголя и четыре вопроса - проблемам, вызванным алкоголем, включая неблагоприятные психологические реакции.

Особенности личности сотрудников и, в первую очередь, агрессивность могут быть исследованы с помощью проективной методики «Несуществующее животное» (1970). Данный тест разработан М.З. Дукаревич и построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчиваются движением. Преимуществом данной методики является то, что она не требует от испытуемого анализа своих чувств и не подвластна сознательному искажению ответов. Оценивали такие показатели, как агрессивность, тревожность, низкая самооценка, трудности в адаптации, импульсивность, интраверсия, подчеркнутый сексуальный интерес, демонстративность, депрессия. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД может оказывать негативное воздействие на их психику и приводить к развитию профессионального стресса, который может проявляться нарастанием депрессивной симптоматики, агрессивным поведением, грубыми нарушениями дисциплины, ухудшением межличностных и семейных отношений.

Основные направления психопрофилактики профессионального стресса и психогигиены у специалистов экстремального профиля деятельности

Выполняя служебные и профессиональные обязанности в условиях, осложнённых воздействием эмоциональных и физических стрессовых факторов, специалисты экстремального профиля деятельности могут быть отнесены к группе риска по развитию профессионального стресса. В связи с этим особая роль в повышении эффективности деятельности сотрудников ОВД принадлежит психологическому обеспечению профилактики профессионального стресса.

Психологическое обеспечение служебной деятельности представляет собой комплекс непрерывно осуществляемых мероприятий по формированию, укреплению и развитию у сотрудников психологических качеств, обеспечивающих их высокую психологическую устойчивость и готовность выполнять служебные задачи в любых условиях обстановки.

Целью психологического обеспечения является выработка у личного состава способности переносить большие нервные нагрузки и сохранять боеспособность в обстановке сильных психотравмирующих факторов. Это достигается формированием психологической готовности сотрудников ОВД к успешному выполнению служебных задач, формированием психологической устойчивости к воздействию психотравмирующих факторов службы, оказанием психологической помощи, оценкой и прогнозированием профессиональной пригодности и рациональной расстановкой личного состава по подразделениям.

Профилактика профессионального стресса представляет собой

совокупность предупредительных мероприятий, ориентированных на снижение вероятности развития его предпосылок и проявлений. Считается, что профилактика более эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие профессиональный стресс, на ранних этапах проявления проблемы.

Профилактические мероприятия, в соответствии с выделенными факторами профессионального стресса, должны осуществляться на следующих уровнях (табл. 11): профессионально-организационном, социальном, индивидуально-психологическом.

Таблица 11

Направления профилактики профессионального стресса у сотрудников ОВД

Уровень профилактики	Профилактические мероприятия
Профессионально организационный	<ul style="list-style-type: none"> • Нормирование профессиональной деятельности • Предоставление дополнительных (профилактических, реабилитационных) отпусков по достижению определенной нагрузки или после выполнения служебных обязанностей в экстремальных условиях • Строгое соблюдение распорядка дня с рациональным режимом труда и отдыха • Надлежащее оснащение рабочего места • Разнообразие видов деятельности
Социальный	<ul style="list-style-type: none"> • Мониторинг социально-психологического климата в коллективе • Тренинг уверенности в себе • Тренинг принятия решений • Коммуникативный и др. тренинги

Индивидуально психологический	<ul style="list-style-type: none"> • Ранняя психодиагностика психологической дезадаптации (методики изучения личностных особенностей, психических состояний и особенностей реагирования на стресс) • Приемы самовоздействия • Релаксационные занятия • Обучение эффективным способам совладания со стрессом • Оказание психологической помощи в стрессовых ситуациях • Тренинги развития эмоциональной устойчивости и т.п.
-------------------------------	--

Основными направлениями работы по решению задач психологического обеспечения являются: психологическая подготовка сотрудников, психологическое сопровождение служебной деятельности, психологическая помощь и реабилитация.

Необходимость проведения психологической подготовки сотрудников ОВД, которым предстоит выполнять служебные обязанности в экстремальной обстановке (в т.ч. в районах локальных военных конфликтов), связана с высокой вероятностью воздействия на этих лиц интенсивных стрессогенных факторов (стрессоров).

Цели психологической подготовки:

- обеспечение высокой боеспособности (работоспособности) в экстремальных условиях деятельности;
- предупреждение развития выраженных стрессовых реакций и психической дезадаптации на психотравмирующие события.

Для достижения целей психологической подготовки необходимо осуществить комплекс мероприятий, направленных на мобилизацию психофизиологических ресурсов личности и предотвращение негативных последствий экстремальных стрессовых воздействий.

Конкретное содержание психологической подготовки определяется в зависимости от условий предстоящей деятельности, характера оперативных задач, индивидуально-психологических особенностей сотрудников.

Наиболее предпочтительной формой проведения психологической подготовки являются групповые занятия. Рекомендуемая численность группы - 6-8 человек. При формировании групп желательно обеспечить однородность состава участников по уровню индивидуальной подготовки, по выполняемым функциям и т. п.

Психологическое сопровождение - это комплекс непрерывных мероприятий по поддержанию высокой служебной активности сотрудников, их устойчивости к стрессам и психологическому воздействию, предотвращению отрицательных психологических состояний.

Целью психологического сопровождения является сохранение достигнутого в процессе психологической подготовки уровня боеспособности (работоспособности) личного состава. Для этого проводится непрерывный анализ динамики морально-психологической обстановки в ходе выполнения служебных задач, вырабатываются рекомендации органам управления для принятия целесообразных решений; поддерживаются и развиваются боевой настрой и установка на безусловное выполнение служебных задач, контролируется степень усталости личного состава, по возможности создаются комфортные условия в местах несения службы и отдыха личного состава.

Психологическая помощь и реабилитация заключаются в проведении мероприятий, направленных на преодоление психотравмирующих последствий воздействия боевой обстановки на психику сотрудников и восстановление их работоспособности.

Целями психологической помощи являются восстановление психического здоровья людей и преодоление дезорганизационных проявлений.

При организации психологического обеспечения сотрудников необходимо учитывать специфические особенности каждого из подразделений ОВД. Особо следует обратить внимание на сотрудников, профессиональная деятельность которых связана с выявлением, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений (ПОРД), поскольку эта группа обладает большим количеством признаков психологической дезадаптации, и, следовательно, требует более тщательной психологической работы.

Таким образом, в ходе психологического обеспечения профилактики профессионального стресса сотрудников ПОРД необходимо обратить внимание на развитие коммуникативных способностей, адекватной самооценки и умений распознавать свои эмоции, эмоционально расслабляться, а также на повышение нервно-психической устойчивости и уверенности в своих силах и действиях.

Мероприятия по психологическому обеспечению ПОРД включают:

1) *психологическую подготовку*: психологическая диагностика личного состава; информирование об основных стресс-факторах штатных и экстремальных условий служебной деятельности; обучение способам эмоционально-волевой саморегуляции в обычных и экстремальных ситуациях; эффективные способы совладания со стрессом; коммуникативный тренинг; формирование психологической устойчивости, способности успешно действовать в условиях эмоционального напряжения; развитие умений владеть собой и не допускать срывов в поведении; развитие профессионально-психологических умений и навыков: психологического анализа обстановки, психологической наблюдательности, умения вести переговоры и оказывать психологическое воздействие на правонарушителей;

2) *психологическое сопровождение*: диагностика психологической дезадаптации и выявление факторов риска, информирование о психологической дезадаптации и принципах её профилактики; обучение приемам самопомощи, алгоритмам конструктивного психологического взаимодействия и воздействия на окружающих, формирование уверенности в предпринимаемых мерах по

пресечению преступлений; помощь в разрешении конфликтных и стрессовых ситуаций;

3) *психологическую помощь и реабилитацию*: релаксационные занятия, коррекция дезадаптивных состояний.

Психологическое обеспечение в ПООП должно быть направлено на повышение толерантности к организационному стрессу и обучение более эффективным (адаптивным) стратегиям совладания со стрессом.

Мероприятия по психологическому обеспечению ПООП включают:

1) *психологическую подготовку*: психологическая диагностика личного состава; информирование о негативных последствиях использования неэффективных способов совладания со стрессом; обучение эффективным способам совладания со стрессом и адаптивного поведения в экстремальных условиях служебной деятельности; приемам произвольной саморегуляции психического состояния; формирование и развитие у сотрудников патриотических и моральных основ честной и ответственной службы; формирование положительных установок на профессиональное и личностное самосовершенствование и нормативной стратегии поведения (профессиональный рост, дисциплинированное поведение, товарищество, наставничество, мужество, честность);

2) *психологическое сопровождение*: мониторинг психологического состояния, информирование о факторах, негативно влияющих на психическое состояние, и мерах по их устранению; терапия творческим самовыражением; применение техник, направленных на укрепление личного счастья; тренинг повышения стрессоустойчивости; помощь в разрешении конфликтных ситуаций;

3) *психологическую помощь и реабилитацию*: подготовка сотрудников к возвращению к мирным условиям жизни, преодоление психотравмирующих последствий стрессовых ситуаций.

Профилактика профессионального стресса также будет различаться в зависимости от условий служебной деятельности.

При профилактике профессионального стресса у сотрудников, бывших в командировках в СКР, необходимо обратить внимание на развитие коммуникативных способностей и умений распознавать свои эмоции, навыков самопознания. Профилактические мероприятия для данной группы сотрудников должны включать: обучение способам эмоционально-волевой саморегуляции в обычных, а также экстремальных ситуациях, релаксационные занятия, обучение эффективным способам совладания со стрессом, коммуникативный тренинг, развитие профессионально-психологических качеств, необходимых для успешных действий в напряженной и опасной обстановке и др.

В ходе профилактических мероприятий среди сотрудников, которые не были в командировках, но в ходе выполнения своих профессиональных обязанностей сталкивались с экстремальными ситуациями, где испытывали страх за свою жизнь, следует обратить внимание на повышение нервно-психической устойчивости и уверенности в своих силах и действиях.

Рекомендуются такие мероприятия, как ранняя психодиагностика психологической дезадаптации (методики изучения личностных особенностей, психических состояний, и особенностей реагирования на стресс), информирование сотрудников об основных стресс-факторах штатных и экстремальных условий служебной деятельности, обучение эффективным способам совладания со стрессом и адаптивного поведения в экстремальных условиях служебной деятельности, приемам произвольной саморегуляции психического состояния, алгоритмам конструктивного психологического взаимодействия и воздействия на окружающих, развитие профессионально-психологических качеств, необходимых для успешных действий в напряженной и опасной обстановке, формирование психологической устойчивости, способности успешно действовать в условиях эмоционального напряжения, развитие умений владеть собой и не допускать срывов в поведении, развитие профессионально-психологических умений и навыков: психологического анализа обстановки, психологической наблюдательности, умения вести переговоры и оказывать психологическое воздействие на правонарушителей, тренинг уверенности в себе, тренинг принятия решений.

Профилактические мероприятия для сотрудников, которые не были в командировках и не сталкивались с подобными стрессовыми ситуациями, должны быть направлены на развитие адекватной самооценки и профессиональных качеств сотрудников ОВД, осознание своего места и роли в коллективе и в системе правоохранительных органов. Рекомендуемые профилактические мероприятия включают: информирование сотрудников о негативных последствиях использования неэффективных способов совладания со стрессом, обучающие занятия, направленные на формирование и развитие патриотических и моральных основ честной и ответственной службы, развитие специальной мотивации личного состава на самоотверженные действия при решении ответственных задач, понимание государственной необходимости их решения, совершенствование профессионально значимых качеств, навыков и умений в соответствии со спецификой деятельности различных подразделений, формирование положительных установок на профессиональное и личностное самосовершенствование и нормативной стратегии поведения (профессиональный рост, дисциплинированное поведение, товарищество, наставничество, мужество, честность).

Профилактические мероприятия в зависимости от стажа профессиональной деятельности, прежде всего, должны быть ориентированы на сотрудников со стажем работы менее 5 и более 15 лет. Психологическое обеспечение сотрудников ОВД с минимальным профессиональным стажем должно быть направлено на облегчение адаптации к новым условиям деятельности, развитие коммуникативных умений и навыков. При профилактике профессионального стресса у лиц со стажем более 15 лет необходимо обратить внимание на развитие нервно-психической устойчивости, умения общаться, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, активно и интересно отдыхать, быстро восстанавливать свои

силы.

При проведении психологической коррекции используются широкий арсенал методов, среди которых наиболее часто - релаксационные занятия, адаптированные методики нейролингвистического программирования, психокоррекция личностных установок, дебрифинг критических ситуаций, социально-психологический тренинг.

Своевременное и качественное оказание психологической помощи сотрудникам ОВД позволяет предотвратить негативное влияние факторов, способствующих профессиональному стрессу и, как следствие, приводящих к психической дезадаптации.

Таким образом, психологическое обеспечение профилактики профессионального стресса будет способствовать развитию положительного эмоционального состояния сотрудников правоохранительных органов, повышению их удовлетворенности трудом, улучшению качества выполняемой деятельности и социально-психологического климата в коллективе.

Использование психофармакологических препаратов создает благоприятный фон для проведения психотерапии, снижая уровень тревоги и способствуя трансформации психологических защит, редукции сформировавшихся на базе тревоги психопатологических синдромов, ослаблению эмоционально обусловленных искажений восприятия оценки окружения и собственных реакций, улучшая интеграцию поведения и социальное взаимодействие.

Для фармакологической коррекции последствий профессионального стресса могут использоваться: адаптогенные (общетонизирующие), общеукрепляющие и тонизирующие средства, анксиолитические препараты, не вызывающие зависимости, седативные средства растительного происхождения.

Важное место в терапии последствий стресса занимают адаптогенные (общетонизирующие) средства. Адаптогенные средства

- это лекарственные препараты, повышающие резистентность организма и, в частности, центральной нервной системы (ЦНС) к стрессовым воздействиям внешней среды. Адаптогены не влияют на организм, находящийся в нормальных условиях, и начинают оказывать свое защитное действие при чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузках.

Эта группа препаратов является стимулятором физической и психической работоспособности, назначается с учетом суточного и недельного ритма работоспособности. Адаптогены не рекомендуется принимать при повышенной нервной возбудимости, эпилепсии, бессоннице, гипертонической болезни, некоторых нарушениях сердечной деятельности, острых инфекционных заболеваниях, лихорадочных состояниях, гиперкинезах, инфаркте миокарда.

Адаптогены обладают широким спектром фармакодинамики. К основным фармакологическим эффектам препаратов данной группы относятся:

- повышение устойчивости к стрессам (стресспротекторный эффект);
- тимолептический;
- антидепрессивный;

- повышение умственной и физической работоспособности;
- усиление концентрации внимания;
- нормализация сна;
- снижение хронической усталости;
- стимуляция антиоксидантной системы;
- повышение активности иммунной системы и сопротивляемости организма к инфекциям;
- нормализация деятельности сердечно-сосудистой системы, артериального давления и свертываемости крови;
- оптимизация всех видов обмена, прежде всего, углеводного;
- нормализация клеточного баланса;
- активация механизмов детоксикации;
- оптимизация использования всех физиологических ресурсов организма;
- усиление потенции и либидо;
- замедление процессов старения.

Действие адаптогенов, компенсирующее воздействие стресса, многопланово: 1) они непосредственно повышают возможности организма за счет роста его энергетических возможностей; 2) ускоряют восстановление после больших физических и эмоциональных нагрузок, повышают устойчивость организма к кислородному голоданию, усиливают выведение «токсинов усталости» (молочной и пировиноградной кислот), ускоряют нормализацию рН крови после стрессорных воздействий; 3) повышают активность ЦНС, причем делают это не за счет психостимуляции и последующего истощения, а в результате активации энергетического и пластического обмена; 4) повышают чувствительность клеток тканей к собственным гормонам, в результате чего регуляция обменных процессов становится более точной и быстрой.

Препараты данной группы оказывают прямое влияние на медиаторные структуры мозга, в частности, на гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК). ГАМК играет существенную роль в приспособительных реакциях мозга. ГАМК-ергическая тормозная система обеспечивает защиту нервных клеток от чрезмерного истощения и ограничивает перевозбуждение стресс-активирующих систем организма, в частности, чрезмерную активацию гипоталамо-адреналовой системы и перекисного окисления липидов. Адаптогены снижают напряжение общего стресс-синдрома и устраняют стадию истощения не за счет ГАМК-ергических механизмов, а путем включения других звеньев в цепи защитно-приспособительных процессов организма, предупреждая нежелательные изменения уровней аминокислот и, особенно, ГАМК.

Адаптогены обладают способностью регулировать состояние ЦНС. Минимальные терапевтические дозы адаптогенов вызывают общее расслабление, некоторую заторможенность, снижение возбудимости. Средние дозы оказывают умеренное стимулирующее действие, создают ощущение бодрости, прилива энергии, эмоционального подъема. Чрезмерно высокие дозы могут вызвать перевозбуждение, появление раздражительности, бессонницы, агрессивности.

Практически все адаптогены растительного происхождения содержат вещества, близкие по структуре к половым гормонам, поэтому влияние адаптогенов на функции организма аналогично гормональному, а их применение совместно с некоторыми гормональными препаратами, например, с гидрокортизоном, сопровождается суммационным синергизмом и повышением устойчивости организма к тяжелому стрессу даже в стадии истощения.

Препараты оказывают дифференцированное воздействие на отдельные звенья адаптивных реакций. В связи с этим их можно разделить на три группы:

- 1) обладающие преимущественно нейротропным действием (лигнины лимонника, некоторые гликозиды аралиевых);
- 2) обладающие преимущественно антиоксидантным действием (флавоноиды, ауроны, катехины, танины, адаптогены животного происхождения - пантокрин, рантарин);
- 3) препараты смешанного действия (гликозиды аралиевых, ро- диолы розовой и др.).

Каждый из адаптогенов имеет собственный механизм действия и обладает определенной специфичностью действия. Адаптогены первой группы преимущественно стимулируют развитие срочной адаптации, второй - долговременной. Третья группа более универсальна по характеру вызываемых эффектов, однако, уступает первой по влиянию на срочную адаптацию. Поскольку разные адаптогены обладают различными механизмами действия, для усиления фармакологического эффекта рекомендуется комбинировать и чередовать адаптогенные препараты.

Адаптогены способствуют полному восстановлению организма и повышают устойчивость к стрессам. Их ценность заключается в полностью сбалансированном содержании комплекса разнообразных биологически активных веществ. Самыми сильными адапто- генами являются левзея, элеутерококк и женьшень, им несколько уступают лимонник и аралия.

Организм человека, являясь сложной биологической системой, очень чувствителен к условиям окружающей среды. Интенсивные физические тренировки, профессиональная деятельность и недостаточный ночной сон могут привести к истощению адаптационных резервов организма, что будет сопровождаться не только субъективным постоянным ощущением усталости, но и снижением умственной и физической работоспособности, нарушением иммунитета. Подобное состояние принято называть астеническим, которое можно рассматривать в качестве фона для развития заболеваний.

В настоящее время как тонизирующие и общеукрепляющие средства используются различные лекарственные растения. Большинство растений этой группы в практике обычно рассматривается как горечи, в связи с чем назначаются для возбуждения аппетита, при желудочно-кишечных заболеваниях.

В связи с широким спектром фармакологической активности горечей их можно рассматривать как препараты мягкого анаболи- зирующего, восстановительного действия. Активация анаболизма растительными

препаратами горечей может стимулировать восстановление работоспособности, нормализовать обмен веществ, способствуя повышению мышечной массы.

При повышенной нервной возбудимости, бессоннице, горечи оказывают успокаивающее и даже легкое снотворное действие. Причем для каждого растения указанные зоны действия в значительной степени индивидуальны, а терапевтическая широта различна. Горечи не рекомендуются при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной секрецией желудочного сока, рефлюкс-эзофагитах и с особой осторожностью используются при желчнокаменной болезни.

У специалистов экстремального профиля деятельности вследствие негативного влияния стрессов повседневной жизни нередко возникают постстрессовые психические расстройства, которые сопровождаются тревожной и тревожно-фобической симптоматикой, вследствие чего требуется применения препаратов с анксиолитическим действием.

К современным анксиолитическим средствам, не вызывающим зависимости, относятся тенотен, стрезам и афобазол. Их преимуществом является отсутствие привыкания и синдрома отмены, а также минимальное число побочных эффектов.

Тенотен - препарат, который оказывает регулирующее влияние на ЦНС: нормализует уровень моноаминов (дофамина, норадреналина, серотонина) в различных отделах головного мозга; реализует противотревожный эффект через ГАМК-ергический комплекс; модифицирует функциональную активность белка S-100, осуществляющего в мозге сопряжение синаптических (информационных) и метаболических процессов; оказывая ГАМК-миметическое и нейротрофическое действие, повышает активность стресс-лимитирующих систем, способствует восстановлению процессов нейрональной пластичности; в условиях интоксикации и гипоксии оказывает нейропротекторное действие.

Принципиальное отличие тенотена от традиционных транквилизаторов в том, что он не обладает побочными эффектами в виде седации, миорелаксации и других явлений поведенческой токсичности. При курсовом лечении в течение 1-2 месяцев отмечается стойкий анксиолитический эффект (сохраняется 2-4 недели после окончания приема препарата) и ноотропное действие (улучшение памяти, внимания, скорости психических реакций).

Для нормализации сна применяется ряд лекарственных растений, обладающих успокаивающим, седативным эффектом: валериана, пион уклоняющийся, пустырник, душица, пассифлора и др.

При стрессовом состоянии могут быть рекомендованы курсы лечебной физической культуры, массаж (общий, сегментарный массаж воротниковой зоны, паравертебральный с элементами мануальной терапии), гидротерапия (циркулярный душ и кислородные ванны), разгрузочно-диетическая терапия, витаминотерапия препаратами В1, В6, В12 и С, санаторно-курортное лечение. Рекомендуются программы санаторно-курортного лечения продолжительностью не менее 14 дней, включающие в себя индивидуальные психотерапевтические сеансы, диетическое питание, применение минеральной

воды, контрастные, жемчужные, сухие углекислые ванны, посещение лечебного бассейна с минеральной водой, аэрофитотерапия, массаж воротниковой зоны.

Психотерапии может принадлежать особая роль при коррекции негативных проявлений профессионального стресса. Профессиональный стресс и связанные с ним нарушения представляют собой сферу, в которой психотерапия может быть основным или даже единственным методом лечебного воздействия.

Психотерапия - это система лечебного воздействия на психику, а через нее - на весь организм и поведение больного. Психотерапия является специфичным методом лечения, так как лечебный эффект достигается не физическими или фармакологическими свойствами лечебного фактора, а той информацией и эмоциональным зарядом, которые она в себе несет.

При коррекции негативных последствий профессионального стресса большая роль принадлежит психотерапевтическим методам, имеющим симптомо-, личностно- и социентрированную направленность. Наиболее эффективно применение когнитивно-поведенческой, недирективной, интегративной, транзактной, индивидуальной и групповой психотерапии, семейной, аутогенной тренировки, гипнотерапии, имаго-, музыкотерапии, телесно-ориентированной психотерапии, арттерапии.

При профессиональном стрессе психотерапия должна быть направлена на:

- устранение симптомов, расстройств поведения, неадекватных личностных реакций;
- восстановление тех элементов системы отношений, которые определили возникновение психической дезадаптации;
- повышение социального функционирования, адаптацию в семье и обществе;
- повышение эффективности лечебных воздействий биологического характера.

При профессиональном стрессе обосновано применение как симптоматической, так и патогенетической психотерапии, ориентированной на личностные особенности, требующие нормализации и адаптации системы отношений, неадекватно сформированной в процессе жизни. Обучение саногенному поведению является одним из методов психопрофилактики псевдоповедения.

Психодинамическая психотерапия направлена преимущественно на познание и корригирующий эмоциональный опыт и осуществляется в рамках актуализации и оценки настоящих и заложенных в прошлой жизни конфликтов и фиксаций. Данная терапия становится целесообразной, если источник неадекватного эмоционального реагирования далеко отставлен во времени (например, находится в раннем детстве) или не осознается под влиянием психологических защит в силу несовместимости с Я-концепцией. Выведение эмоциональных проблем в сферу сознания делает возможным их адекватное разрешение, что может способствовать устранению и соматических симптомов, развившихся на основе эмоционального стресса.

Наиболее часто применяется краткосрочная динамическая психотерапия. Эта методика, в основном, поддерживающая, сфокусированная на определении стратегии для разрешения реальных проблем и обеспечения социальной поддержки.

Поведенческая психотерапия основывается на положении, что невротические формы поведения представляют собой результат неадекватного научения и могут быть устранены путем «переучивания». Типичным её примером может служить систематическая десенсибилизация с достижением терапевтического эффекта после ряда последовательных процедур, каждая из которых включает в себя постепенное приближение к вызывающим страх ситуациям и последующую релаксацию. Последнюю начинают в ситуациях, вызывающих легкую тревогу, и постепенно двигаются в направлении стимулов, обуславливающих выраженный страх. С помощью поведенческой психотерапии в процессе обучения у человека вырабатываются новые установки и формы поведения.

Пригодной оказывается модифицированная модель гуманистической психотерапии с акцентом на эмоциональную поддержку, эмпатию. Разговорная терапия нацелена на переубеждение человека и укрепление его сил. Осознание своих эмоциональных реакций в ситуациях, связанных с трудно разрешимыми проблемами, может достигаться с помощью недирективной психотерапии. Принцип её заключается в том, что человеку оказывается содействие в самоанализе посредством направленных вопросов и перефразирования его ответов таким образом, чтобы он мог сам осознать и сформулировать свое отношение к проблеме и найти пути ее разрешения. Терапия должна быть направлена на ликвидацию эмоционального дистресса, и в этом случае может быть полезна поддерживающая психотерапия.

При профессиональном стрессе востребованными могут являться суггестивные методики. В качестве эффективного метода может быть использован гипноз. Для снятия проявлений профессионального стресса, достижения общей релаксации с успехом используют гипнотерапию, особенно недирективный гипноз по М. Эриксону.

Широко применяются различные антистрессовые методики релаксации и снятия напряжения. Одной из них - методика аутогенной тренировки И.Г. Шульца (1932). Общая релаксация - эффективное анксиолитическое средство, так как тревожный синдром всегда содержит мышечную гипертензию. Кроме того, на фоне релаксации и снижения уровня бодрствования в процессе психогенной тренировки облегчается обучение пациентов управлению некоторыми вегетативными функциями. Хорошие результаты дает использование биологической обратной связи, то есть визуализация с помощью технических средств эффектов управления физиологическими функциями. В зависимости от характера обратной связи контроль за управлением физиологическими процессами распространяется на частоту и ритм сердечных сокращений, уровень артериального давления, тонус гладкой мускулатуры, желудочную секрецию.

В последнее время групповая психокоррекция получила широкое распространение. Коррекция эмоциогенных нарушений межличностных отношений проводится посредством обсуждения или моделирования соответствующих ситуаций в малых группах; такое средство коррекции эмоционально обусловленных нарушений может быть достаточно эффективным. Это связано и с тем, что в процессе группового взаимодействия отрабатываются социально приемлемые формы отреагирования эмоционального напряжения. Наиболее эффективным и обоснованным можно считать применение групповых форм психокоррекции и психотерапии в однородных группах.

Проведение групповых психотерапевтических занятий дает возможность осознания внутренних психологических проблем. У участников отмечается снижение внутренней напряженности, уменьшение тревожности, снижение потребности в помощи и поддержке извне, исчезновение указанных выше ригидных установок, расширение способов преодоления стресса, повышение социальнопсихологической компетентности.

Основные задачи в тренинге коммуникативных процессов: помочь проанализировать природу своих особенностей (неповторимость эмоций и т.д.) и развить аффективную чувствительность, обращая внимание человека на малоэффективные способы переживания эмоций (на время приняв его способ экспрессии).

Телесно-ориентированная психотерапия - сравнительно молодое направление холистической недирективной психологии, ориентированное на осознание и «освобождение» тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании, проживании. Ложные части личности на телесном уровне проявляются «блоками», «зажимами», на которые «опирается» болезнь.

Клиент может остаться в рамках первоначального контракта и ему достаточно иметь контроль над симптомом. При групповой форме работы участники чаще остаются в рамках контракта по контролю над симптомом. Тогда проводятся дебрифинги, балинтовские и супервизорские группы, тренинги уверенного поведения, тренинги ассертивности, медитации, транс.

При профессиональном стрессе может использоваться позитивная психотерапия — конфликт-центрированный интегративный краткосрочный метод лечения, являющийся «синтезом психоаналитических элементов и принципов терапии отношений», представляющий собой базовую модель, в которой могут сочетаться различные психотерапевтические направления. Она включает в себя позитивный подход, содержательный анализ и пятиступенчатую модель помощи (стадии наблюдения, анализа, ситуативного одобрения, вербализации, расширения целей).

В комплексе психотерапевтической коррекции могут и должны использоваться методы, базирующиеся как на внушении, так и на переубеждении: гипносуггестивная, рациональная, групповая, косвенная психотерапия,

внушение наяву, самовнушение, методы психической саморегуляции и другие, в их различных модификациях, комбинациях и вариантах.

В процессе психотерапии, как правило, комбинируются индивидуальные и групповые занятия. Обычно курс состоит из 10-12 групповых занятий, которые проводятся 3-4 раза в неделю в психотерапевтических группах по 10-12 человек, и 4-5 индивидуальных сеансов длительностью по 55-65 минут.

При групповых занятиях определённое внимание должно уделяться индивидуализации влияния (индивидуальные внушения, подбор и отработка индивидуальных формул самовнушения, акцентуация внимания к личности каждого человека, обсуждение его проблем в группе, символический приём в группу и пожелание группы каждому ее участнику в конце занятий и т. п.).

Система психотерапевтической коррекции должна строиться на основании подхода, предусматривающего этапность влияния, связь каждого последующего занятия с предыдущим, доступность информации, соответствие заданий возможностям сотрудника, систематичность в овладении навыками психической саморегуляции.

Формирование стрессоустойчивости у специалистов экстремального профиля деятельности

Наибольшей профессиональной эффективности добиваются лица, обладающие определенной совокупностью необходимых качеств: психофизиологических, психологических и социальных. Среди наиболее значимых характеристик профессионала экстремальных профессий, в том числе сотрудника ОВД, - высокая толерантность к стрессорным воздействиям. Стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности. В связи с этим возникает задача формирования стрессоустойчивости, как на разных стадиях прохождения службы, так и с учетом специфики подразделений. Этапная модель профилактики нарушений стрессоустойчивости сотрудников полиции представлена на рис. 8.

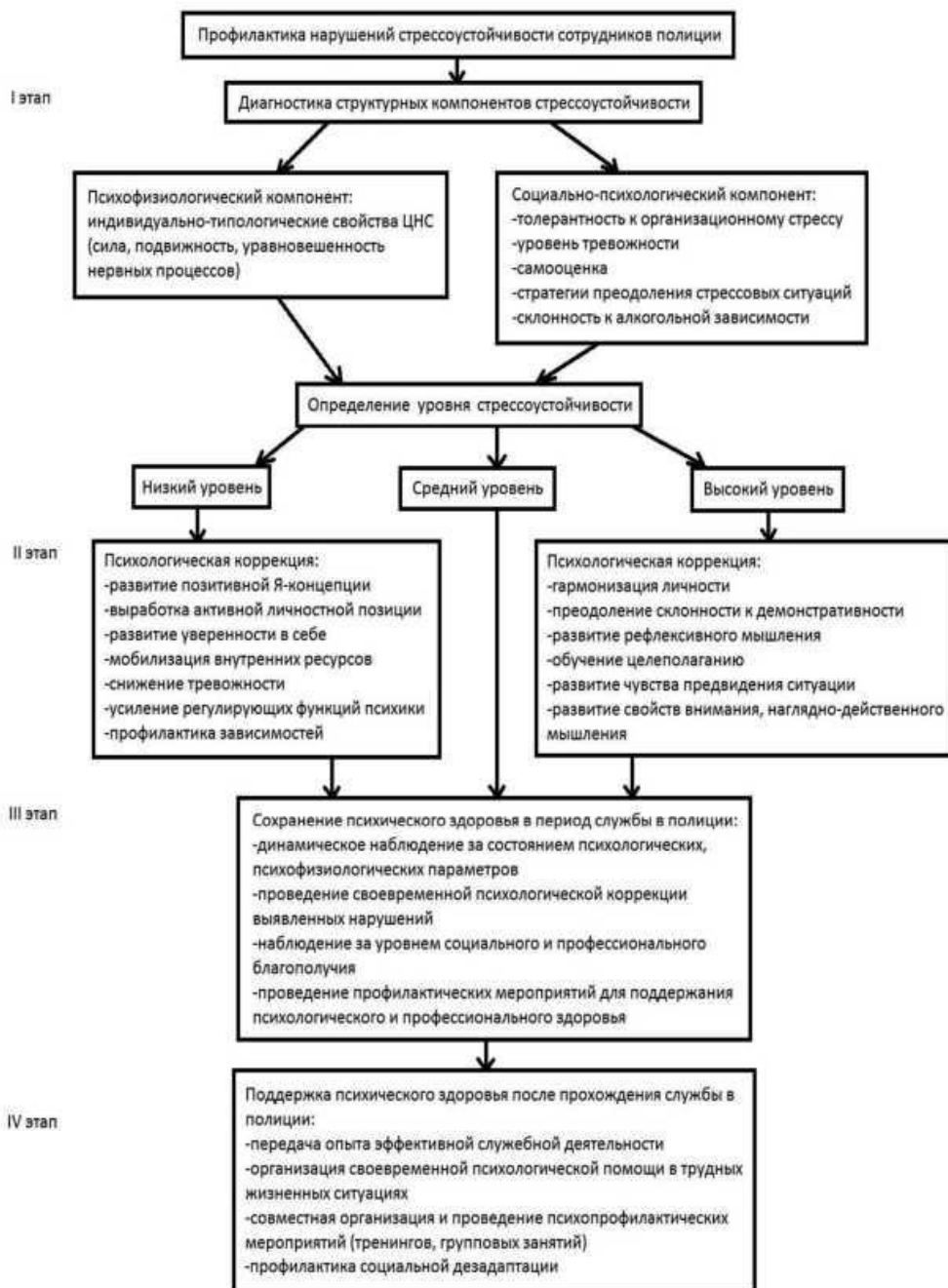


Рис. 8. Модель формирования стрессоустойчивости сотрудников полиции
(Смирнова Н.Н., 2013)

Первый этап включает комплекс диагностических мероприятий и характеризуется изучением структурных компонентов устойчивости к стрессу, которые в результате проведения факторного анализа послужили основой для построения интегральной шкалы стрессоустойчивости. Две важнейшие структурные составляющие - психофизиологический и социально-психологический компоненты - позволяют обозначить комплексный характер данного явления. Для экстремальных ситуаций, вызывающих у человека состояние стресса или психической напряженности, роль свойств нервной

системы существенно увеличивается, и решающее значение начинают приобретать ее врожденные свойства. Психофизиологический компонент отражает генетически обусловленные особенности реакции индивида на экстремальные профессиональные факторы: индивидуально-типологические свойства ЦНС (силу, подвижность, баланс нервных процессов). Наличие социально-психологического компонента позволяет охарактеризовать психологическую структуру стрессоустойчивости и включает в себя определение индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих адекватное восприятие стресса в профессиональных условиях, таких как толерантность к организационному стрессу, самооценка, стратегии преодоления стрессовых состояний, реактивная и личностная тревожность. Кроме того, в структуру социально-психологического компонента вошло определение склонности к алкогольной зависимости как возможного деструктивного компенсационного способа снятия напряжения, вызванного экстремальным характером службы.

Такой компонентный подход к структуре стрессоустойчивости позволяет на раннем диагностическом этапе провести своевременную психологическую коррекцию и профилактику дезадаптивных проявлений, как на дальнейших этапах служебной деятельности, так и в конкретных подразделениях ОВД.

Проведение факторного анализа позволило создать интегральную шкалу стрессоустойчивости и обозначить уровни стрессоустойчивости сотрудников полиции - высокий, средний и низкий

- для разработки коррекционного и профилактического этапов модели.

Второй этап является коррекционным и включает мероприятия, являющиеся важнейшим условием сохранения профессионального здоровья и профилактики дезадаптивных нарушений в процессе экстремальной служебной деятельности.

В зависимости от уровня стрессоустойчивости предлагается комплекс мер, предусматривающий дифференцированный подход психолога к дальнейшему взаимодействию с сотрудниками подразделений. Согласно нашему исследованию, лица со средним уровнем стрессоустойчивости характеризуются наиболее гармоничными личными качествами, оптимальным потенциалом развития, хорошими познавательными способностями, несмотря на излишнюю демонстративность, импульсивность и оптимистичность, и лишь избирательно нуждаются в коррекционном вмешательстве.

Как высокий, так и низкий уровни стрессоустойчивости, в основном, не ассоциируются с позитивными социально-психологическими характеристиками, отличаются дисгармоничными личностными свойствами и требуют повышенного внимания психолога. Психологическая коррекция для данной категории лиц предполагает организацию мероприятий по усилению регулирующих функций психики, совершенствованию психических процессов, состояний и особенностей личности. Для лиц с низким уровнем устойчивости к стрессу рекомендуется разработка коррекционных мероприятий, направленных на развитие позитивной Я-концепции, повышение уверенности в себе,

выработку активной личностной позиции, мобилизацию внутренних ресурсов личности, снижение тревожности, усиление регулирующих функций психики и профилактику различного рода зависимого поведения.

Для лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости предлагается проведение занятий, направленных на гармонизацию личности, в частности, на преодоление склонности к демонстративному типу поведения, развитие рефлексивного мышления, чувства предвидения ситуации, обучение целеполаганию, совершенствование познавательной сферы: развитие свойств внимания и наглядно-действенного мышления. Рекомендации по проведению психологической коррекции целесообразно использовать с учетом специфики подразделений и стажа служебной деятельности для минимизации негативного влияния стрессовых факторов в процессе службы и повышения эффективности психологического сопровождения.

Третий этап представленной модели предполагает работу с группой лиц со средней степенью стрессоустойчивости, в процессе которой предполагается постоянное динамическое наблюдение за состоянием психофизиологических, психологических параметров, уровнем социального и профессионального благополучия сотрудников, а также проведение мероприятий профилактического плана для поддержания необходимого уровня профессионального здоровья.

На заключительном - четвертом этапе - проводится работа по поддержанию психического здоровья сотрудников после прохождения службы в полиции: поддержание соответствующего уровня их ментального здоровья и благополучия, сохранение преемственности поколений, передача опыта эффективной служебной деятельности. Предполагаются совместная организация и проведение мероприятий, тренингов, групповых занятий, предоставление возможности получения своевременной психологической помощи в трудных жизненных ситуациях, поощрение обращений личного состава за эмоциональной и профессиональной поддержкой к более опытным товарищам по службе. Важная роль отведена профилактике социальной дезадаптации.

Предложенная профилактическая модель вносит существенный вклад в решение практической задачи повышения стрессоустойчивости сотрудников экстремальных профессий, а также позволяет на раннем этапе выявлять лиц, нуждающихся в своевременной психологической помощи, и целенаправленно направлять усилия на профилактическую работу с сотрудниками.

В зависимости от уровня стрессоустойчивости, определенного на первом диагностическом этапе профилактической модели, предложен комплекс мер коррекционного и профилактического характера. Исходя из уровня стрессоустойчивости, предложены следующие методы работы.

1. Развитие позитивной Я-концепции

Позитивная Я-концепция как психологический феномен является индивидуально-личностной стороной осознания и понимания своего «Я» и выступает главным фактором саморазвития, самосовершенствования, самоуправления и самоактуализации личности. Развитие Я-концепции изучается

в совокупности следующих структурных компонентов: самопознания, самоотношения, саморегуляции. Личность обладает значительным потенциалом развития позитивной Я-концепции. Этот потенциал, может быть, актуализирован и использован в процессе обучения при создании психологических условий и использовании специальных психологических средств. основополагающими психологическими условиями формирования позитивной Я-концепции личности являются: развитие самопонимания, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости, осуществляемое в специально организованной учебной деятельности. Эффективной формой работы по развитию позитивной Я-концепции личности является разработанная и апробированная развивающая программа, основанная на использовании системы активных методов обучения, включающих психологические средства (когнитивные, эмоционально-оценочные, поведенческие).

2. Выработка активной личностной позиции

Активная жизненная позиция — это обусловленная конкретными социальными обстоятельствами устойчивая форма проявления идейно-нравственных установок, отношений, знаний, умений, убеждений, привычек человека, оказывающая регулирующее воздействие на его поведение и деятельность. Жизненную позицию личности представляет не отдельно взятый поступок, а совокупность типичных (репрезентативных) поведенческих актов, устойчивая линия поведения и деятельности. Единство духовного и практического (слова и дела, замысла и поступка, мотива и действия) становится принципом активной жизненной позиции. Она тесно связана с личностным потенциалом человека.

Формирование активной жизненной позиции личности - процесс в высшей степени важный и сложный. Активная жизненная позиция личности вырабатывается в течение продолжительного времени в процессе ее обучения и воспитания, в результате преодоления повседневных трудностей, овладения и совершенствования социальным опытом, профессиональным мастерством. Процесс формирования жизненной позиции личности рассматривают как становление и развитие двух взаимосвязанных сторон:

- создания соответствующих объективных ее условий жизни и трудовой деятельности, условий для проявления личностью социальной активности;
- развития внутреннего мира личности в совокупности ее субъектных, социально активных качеств.

Таким образом, в данном процессе проявляется единство действия объективного и субъективного факторов, где первый обеспечивает объективные условия для проявления личностно-сознательной активности, а второй связывается с готовностью, способностью и потребностью самого человека в ее формировании.

Формирование активной жизненной позиции предполагает развитие интереса к общественной работе, инициативу, исполнительность, осознание личной значимости, наличие организаторских умений. Также об основополагающих компонентах активной жизненной позиции можно судить и

по тому, какую позицию человек занимает при обсуждении и оценке дел трудового коллектива, как относится к критическим замечаниям и оценкам руководящего состава и сослуживцев. Наличие способности к рефлексии и адекватной самооценке также показатель ее уровня.

Активная жизненная позиция — это приобретенное качество, которое развивается и совершенствуется на протяжении всей жизнедеятельности человека. Она не является раз и навсегда приобретенным качеством, а изменяется в зависимости от условий, в которые попадает личность.

Включение профессионала в различные виды общественно значимой деятельности существенно расширяет сферу его социального и профессионального взаимодействия, усвоения им значимых социальных ценностей, способствует формированию и упрочению нравственных качеств личности. В процессе специально организованной деятельности человек овладевает культурными и нравственными ценностями, приобретает и совершенствует навыки общественно значимой деятельности. Разнообразная деятельность помогает освоить жизненный опыт, необходимый для осуществления личных и общественных планов, способствует широте взглядов, суждений, мнений, формированию активного отношения человека к тому, что он познает, видит, делает, развитию его творческих способностей.

В этом процессе личность овладевает разнообразной деятельностью, становится ее творцом, а не пассивным исполнителем.

Именно в коллективе формируются такие важнейшие мотивы поведения и деятельности человека, как чувство долга, коллективизм, товарищество, гуманизм. Данные качества особенно значимы в процессе осуществления опасных видов деятельности, где поддержка товарищей играет огромную роль при выполнении профессионального долга, а развитые нравственные качества помогают не ожесточиться, не замкнуться, не уйти «в себя», а активно развивать и дальше свой личностный потенциал.

Чем содержательнее и целесообразнее построена и организована деятельность, тем больше возможностей для реализации потребности в активной позиции, тем разумнее строится процесс межличностного общения, тем эффективнее будет осуществляться развитие и совершенствование личности в процессе ее профессиональной самореализации.

3. Развитие уверенности в себе

Уверенность в себе - переживание человеком своих возможностей, адекватных задачам, которые перед ним стоят в жизни, и задачам, которые он ставит перед собой самостоятельно, в каком-либо виде деятельности, в том числе профессиональной, когда самооценка соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже реальных возможностей, имеет место, соответственно, самоуверенность или неуверенность в себе. Неуверенность переживается как ощущение внутреннего страха, отсутствия сил, неспособность принять решение. Уверенность в себе (равно как неуверенность, самоуверенность) может проявляться в отдельных видах деятельности или отношениях к действительности, но может стать и устойчивым качеством

личности. Уверенность как волевая черта характера имеет три основные стороны: чувство уверенности как внутреннее ощущение силы, права и правоты, уверенное поведение, демонстрирующее силу и характерное для людей с сильной позицией, и решительность как уверенное принятие и определенность в решениях, решимость. Для взрослых здоровых людей обычно стоит задача развития большей уверенности, поскольку это является важным жизненным ресурсом.

С целью развития чувства уверенности в себе сотруднику полиции необходимо проанализировать стоящие перед ним задачи, рассмотреть возможности их выполнения и, если они друг другу не соответствуют, увеличить возможности с помощью дополнительных занятий, тренировок. В случае, если первое затруднительно, необходимо пересмотреть, изменить сами задачи. Если с жизненными задачами это сделать трудно, то с задачами, которые человек ставит перед собой самостоятельно, это сделать проще. Одна из основных проблем неуверенного в себе человека - низкая самооценка. Следовательно, основные методы развития уверенности: повышение самооценки, овладение техниками и способами повышения уверенности в себе в виде участия в соответствующих занятиях, тренингах и путем самообразования.

4. Мобилизация внутренних ресурсов

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, в том числе и профессиональной, делая более достижимыми значимые цели. Ресурсы субъективно повышают ценность человека в его собственном, а также общественном мнении, делая сильным и продуктивным. Эффективное преодоление стрессовых факторов обеспечивается за счет разумного использования имеющихся ресурсов. Ресурсы делятся на индивидуально-психологические (внутренние), к которым относятся характеристики и свойства личности, и ресурсы социально-психологические (внешние). Внешние ресурсы отражают материальные ценности, социальные статусы (роли), социальные связи, межличностные отношения, обеспечивающие человеку поддержку социума. Психологические ресурсы традиционно рассматриваются в связи с исследованием конструктивного начала личности, которое заключается в изучении того, за счет каких качеств и свойств человек преодолевает стресс, в том числе профессиональный. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться.

Психологические особенности человека составляют его внутренний личностный потенциал, включающий в себя комплекс личностных, психологических, профессиональных и физических ресурсов человека. Личностные ресурсы включают черты и установки, оказывающие влияние на регуляцию поведения человека в стрессовых ситуациях. Среди наиболее значимых выделяют самоконтроль, самооценку, чувство собственного достоинства, «самоэффективность», уверенность в своих силах, оптимизм, мотивацию, предпочитаемые стратегии преодоления стрессовых ситуаций и

другие характеристики. Психологические ресурсы отражают когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие возможности человека по обеспечению решения проблем или контроля эмоций. Профессиональные ресурсы - это уровень знаний, умений, навыков, опыта, необходимый для решения задач в трудной ситуации. Физические ресурсы определяются уровнем физического и психического здоровья и функциональных резервов организма.

Ресурсы постоянно расходуются и пополняются в течение жизни, причем для нормального функционирования баланс должен обязательно восстанавливаться, их продуктивное использование максимально стимулировать. Освоение навыков мобилизации внутренних ресурсов стабильно увеличивает эффективность профессиональной деятельности и способствует разрешению проблемных ситуаций с максимально возможным позитивным результатом в ситуациях различной сложности.

5. Снижение тревожности

Тревожность как индивидуальная психологическая особенность проявляется в склонности индивида испытывать состояние тревоги - эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий - по относительно малым поводам. Людям с нормальным уровнем тревожности свойственна адекватная реакция на успех и неудачу в деятельности. Человек, не испытывающий тревоги и беспокойства, значительно меньше зависит от других людей, от их расположения и заботы, что способствует его психологическому здоровью.

Высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты профессиональной деятельности. Тревожные люди очень чувствительны к неудачам, остро реагируют на них. Повышенная тревожность переживается как постоянное ожидание плохого, которое сопровождается рядом физиологических проявлений - нарушением сна, понижением настроения, повышенным беспокойством при столкновении с новыми ситуациями. Часто повышенная тревожность начинает доминировать, вызывая общую несогласованность поведения, то есть невозможность сосредоточиться, растерянность, страх при поступлении новой информации, ощущение хронического стресса. Преодоление тревожности требует параллельной работы над повышением такого свойства, как стрессоустойчивость. Преодоление тревожности и повышение стрессоустойчивости - взаимосвязанные понятия, так как в формировании индивидуальных проявлений тревожности имеют значение сама по себе тревожность, свойственная данной личности, и социально-психологические стрессоры, которые на личность воздействуют. Снижение тревожности включает работу по отношению к стрессовым ситуациям, с которыми сталкивается индивид, в виде повышения стрессоустойчивости, например, с помощью упражнений на снижение тревожности, обучения методам релаксации.

Другой вид тревожности - ситуативная тревожность - беспокойство, связанное с происходящим или ожидаемым событием, обычно не требует вмешательства специалиста и исчезает, как только происходит событие, которое

ее инициировало. Указанное состояние играет положительную роль, выступая своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

6. Усиление регулирующих функций психики, развитие эмоционального самоконтроля и самоуправления, улучшение психической саморегуляции

Регулирующая функция психики человека состоит в возникновении адаптации, приспособления к изменению внешних условий окружающей среды. Формирование навыков управления своим состоянием повышает устойчивость сотрудников к действию стресс- факторов, а в случае возникновения экстремальных ситуаций активизирует необходимые резервы. Организация специальной психологической подготовки осуществляется посредством проведения лекций, практических занятий, тренингов. Практическое обучение методам психической саморегуляции необходимо для оперативного снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях деятельности, а также для восстановления функционального состояния служащих при наличии умеренно выраженной психоневрологической симптоматики (нарушения сна, высокий уровень тревожности, раздражительность и пр.). К широко применимым методам относятся психотехнические приемы, аутогенная тренировка, релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция. В качестве дополнительных приемов, усиливающих влияние саморегуляции, используются суггестия (внушение), медитация, светомузыкальные воздействия, различные виды производственной гимнастики. Принципами успешного овладения приемами саморегуляции являются желание со стороны обучающегося освоить соответствующие навыки, систематичность тренировок, последовательность и полнота освоения каждого этапа, контроль за ходом занятий со стороны квалифицированного специалиста.

В рамках индивидуальной психокоррекции задача улучшения психической саморегуляции также эффективно решается с помощью деловых бесед, в ходе которых обсуждаются конкретные поступки, действия, имеющие место затруднения; осуществляется коррекция познавательных и эмоциональных компонентов саморегуляции через убеждение, развитие контролирующих эмоций и формирование адекватных реакций на различные внешние воздействия со стороны руководителя, коллеги, члена семьи или случайного инициатора конфликтной ситуации.

7.Профилактика зависимостей

Работа в экстремальных условиях часто приводит к вредным привычкам, нездоровым пристрастиям как деструктивному способу снятия напряжения, что провоцирует формирование зависимостей, в том числе наиболее часто встречающейся их формы

- алкогольной зависимости. Профилактика профессионального выгорания, нарушений дисциплины, других форм деструктивного проявления оказывает как прямое, так и косвенное влияние на их формирование. Основой для психологической профилактики деструктивного поведения является своевременное проведение мониторинга девиантного поведения сотрудников

ОВД и последующая его коррекция. Данную систему целесообразно выстроить в двух ее направлениях - превентивном и реабилитационном - и направить на:

- повышение у сотрудников уважения к избранной профессии и утверждения в системе ОВД прогрессивной организационной культуры;
- развитие института поручительства за кандидатов на службу в ОВД;
- расширение гласности в деятельности, наличия общественного контроля со стороны общественных институтов и населения за функционированием ОВД;
- формирование правильного отношения руководства и всех сотрудников к профессиональной деформации, проведению периодического освидетельствования на ее наличие и принятию соответствующих мер воздействия;
- создание инновационного климата для внедрения форм и методов, способствующих профессионально-личностному росту личного состава ОВД;
- разнообразие форм проведения досуга.

Успех в применении указанных мер профилактики во многом зависит от позиции, занимаемой руководителями различного уровня, демонстрирующими образцы ответственного и дисциплинированного отношения к делу и утверждающими свой авторитет. Тем самым они минимизируют влияние неформальных лидеров, не всегда имеющих правильную модель поведения. От качества воспитательной работы руководящего состава зависит, смогут ли проявиться у подчиненных положительные нравственные характеристики и на их основе сформироваться нужные образцы поведения, без различного рода деструктивных отклонений.

К методам психологической коррекции у лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости можно отнести следующие:

1. Гармонизация личности

Под процессом гармонизации многие исследователи понимают достижение согласованности, взаимодействия, упорядоченности и сбалансированности частей целого и единства многообразия в ценностной основе существования человека. Гармонизация личности рассматривается как процесс, направленный на развитие качеств, способствующих формированию гармонично развитой личности. Структурными компонентами гармонизации личности являются психофизический, интеллектуальный, духовно-нравственный и художественно-эстетический.

Одним из подходов к решению проблемы гармонизации личности профессионала является:

а) физическое и психическое развитие личности (развитие физической выносливости, координации движений, быстроты реакции, навыков регуляции поведения в экстремальных условиях деятельности, рациональных, эмоционально-чувственных и волевых качеств, оптимизма, адекватных самооценки и уровня притязаний личности);

б) интеллектуальное развитие личности (развитие познавательной сферы: восприятия, мышления, памяти, внимания, речи, совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков, развитие интереса к

познавательной деятельности, осознание взаимосвязи с природой и окружающим миром, формирующих культуру потребностей);

в) духовно-нравственное развитие личности (формирование ценностных ориентаций, моральных качеств, нравственных основ и культуры общения; воспитание патриотизма - чувства любви к своей Родине, своему народу, народным традициям и культуре; воспитание интернационализма - понимание и уважение культуры других народов; воспитание заботливого отношения к детям и пожилым людям, уважение к родителям, наставникам, коллегам; соблюдение норм морали, нравственности и правил поведения);

г) художественно-эстетическое развитие личности (формирование эстетического восприятия и понимания искусства, художественно-эстетических потребностей, художественно-эстетического вкуса, музыкально-эстетической культуры; развитие художественно-эстетических знаний, умений и навыков, художественных способностей, художественно-творческой деятельности, творческого потенциала).

2. Преодоление склонности к демонстративности

Демонстративность - сложная многоплановая личностная характеристика, характеризующаяся как склонность к поступкам, совершаемым для всеобщего обозрения, с целью привлечения внимания к себе, или с вызовом по отношению к общественному мнению.

Лучшее место для проявления демонстративности - «сцена», поэтому людям, склонным к демонстративности, рекомендуется выбор профессии публичного характера. В профессиях другого плана, в том числе в правоохранительной деятельности, необходимо дать им возможность для активной самореализации, направив энергию в нужное русло. Актуально привлечение к активной общественной деятельности, а также творческое самовыражение. В то же время необходимо развивать эмпатические черты характера, внимательность к коллегам, сослуживцам, скромность, вежливость и корректность.

Методы групповой психокоррекции, как правило, нацелены на выработку норм личностного поведения и межличностного взаимодействия, развития способности гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях и разных группах. В качестве таких методов используются специально разработанные психотехники, упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии и т. п. Объектами применения методов нормативно-ценностной коррекции выступают нормативные комплексы, обуславливающие отказ от подчинения совместным принципам, целям, задачам, протест против регламентации.

Особо высокий уровень демонстративности приводит к истероидной акцентуации (истероидному складу личности). Для этой акцентуации характерны и некоторые другие черты - высокая эмоциональная лабильность (эмотивность) - склонность к частым колебаниям настроения, кратковременность и неустойчивость переживаний, а также эгоцентризм - неспособность встать на позицию другого человека, понять, что его точка зрения

может отличаться от твоей собственной. За демонстративностью также может стоять личностная незрелость, инфантилизм. Механизмом, позволяющим демонстративности проявиться во всей полноте, является вытеснение внутренних и внешних сдерживающих моментов. Высокая способность к вытеснению объясняется наличием инфантильно-ювенильных черт психики.

3. Развитие рефлексивного мышления

Способность к самостоятельному профессиональному росту в полноценном, гармоничном виде невозможна без достаточного уровня сформированности и развития рефлексивного мышления. Эффективность профессиональной деятельности существенно определяется взаимодействием различных видов рефлексии, проявляющейся в адекватном понимании сложившейся обстановки, умении ориентироваться в ней и прогнозировать предстоящие изменения, оценивать альтернативы, выбирать цели и конструктивные возможности, принимать решения и строить стратегии и тактики их оптимальной реализации. Если это происходит рефлексивно, то эффективность психологически обеспечена, а успешность деятельности предсказуема и стабильна.

Практическое использование рефлексивного мышления в деятельности сотрудников экстремальных видов деятельности с учетом определенной сложности этого профессионально-психологического действия предполагает обучение определенной технике и приемам рефлексивного мышления.

Рефлексию также стимулируют деловые, ролевые, деятельностные игры и другие интерактивные технологии обучения. Одним из таких рефлексивных методов является игрорефлексика. Основной принцип этого метода состоит в том, что наличная ситуация и опыт личности не могут служить материалом или подсказкой для творческого решения. Наличный опыт переосмысливается как возможное препятствие на пути порождения нового. Обеспечение действия производится путем создания рефлексивно-творческой среды с моделированием ситуаций поиска и принятия профессиональных решений.

4. Обучение целеполаганию

Любая деятельность, в том числе и профессиональная, включает следующие этапы: 1) мотивация; 2) целеполагание; 3) планирование; 4) исполнение плана; 5) контроль; 6) анализ и оценка результатов.

Для успешной профессиональной деятельности необходимым этапом является личностное целеполагание. Целеполагание предполагает прогнозирование и планирование деятельности, определение промежуточных целей и конечного результата. Это непрерывный процесс, сопровождающий все этапы экстремальной профессиональной деятельности. Достижение поставленных целей требует решения комплекса соответствующих задач. Решение поставленной задачи приводит к получению конкретного результата, который может как соответствовать, так и не соответствовать цели. Если результат не соответствует цели, это служит основанием для ее корректировки, либо переформулирования, либо принятия другого решения. Если же цели, задачи и принятые решения остаются в силе, то внимание должно быть

направлено на организацию исполнения решений. Цель, поставленная профессионалом, должна быть конкретной, достижимой, гибкой и контролируемой. Алгоритм формулирования и реализации задач представляет собой ряд логически взаимосвязанных стадий: 1) выявление и анализ проблемы; 2) постановка задачи; 3) подготовка к исполнению; 4) реализация задачи.

Профессионал в любой области должен уметь управлять собой и своей деятельностью, но в условиях экстремального труда развитая способность к постановке и осуществлению целей приобретает особое значение. Так как целеполагание как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования целей и их реализации является мощным самомотивирующим фактором и ведет к повышению ее эффективности, сотрудники полиции должны овладеть техникой целеполагания и методами постановки цели. Применительно к деятельности ОВД, задачи, поставленные сотрудниками, должны быть адаптированы к специфике работы каждого подразделения и службы, тем самым конкретизируя формы и методы их реализации.

Процессу целеполагания сотрудников, служащих в органах внутренних дел, предшествует не только определение приоритетов развития и направлений деятельности ОВД, но и осознание ее особого предназначения, благодаря которому население получает представление о том, что представляет собой система ОВД, к чему стремится, какие средства использует в своей деятельности, каково ее общественное предназначение. Кроме того, поставленные цели должны способствовать единению внутри системы и созданию корпоративного духа.

Процесс целеполагания в системе ОВД должно осуществляться с соблюдением ряда принципов:

- процесс целеполагания должен быть связан с развитием общества и государства;
- процесс целеполагания должен соответствовать целевой ориентации системы ОВД и быть направлен на ее развитие и совершенствование;
- необходимо учитывать опыт работы - как позитивный, так и негативный;
- необходимо учитывать особенности страны - духовные, правовые, национальные;
- в основе процесса целеполагания должна лежать иерархия взаимосвязанных и взаимообусловленных целей - «дерево целей».

5. Развитие чувства предвидения ситуации

Чувство предвидения ситуации тесно связано с развитием интуитивного мышления, которое, в свою очередь, основано на воображении, эмпатии, предшествующем опыте, проницательности, с избеганием логического подхода при рассмотрении конкретной ситуации. Интуитивный образно-чувственный тип мышления характерен для правополушарного типа мышления. Левополушарный тип мышления характеризуется аналитическим способом освоения действительности, отличается категориальностью, номинативностью, ориентирован на знания, зачастую ему свойственен перебор логических

вариантов. В то же время значительная часть реальной деятельности эксперта в любой предметной области в большей степени опирается на живую интуицию, целостное, образное мышление, агрегирующие накопленный им опыт решения задач. Абстрактно-логический тип мышления обуславливает чрезмерную медлительность в условиях чрезвычайных ситуаций, что чревато удлинением времени принятия решения вплоть до полного «зацикливания». На этапе принятия решений борьба мотивов приобретает гипертрофированный характер: человек может постоянно анализировать ситуацию, но так и не принять решения. Бездействие усиливает типичный для экстремальной ситуации дефицит времени, что ухудшает ситуацию и усиливает стресс, а решение может оказаться неадекватным вследствие отставания от темпов изменения ситуации. Кроме того, существенное смещение мышления в абстрактно-логическую сторону обуславливает обостренное недовольство собой, стремление к «самокопанию» и «зацикливанию», которые превращаются в самоцель и не влекут за собой необходимой самокоррекции в виде конструктивных подходов в решении практических задач. Существенный аналитический перекося мышления закономерно провоцирует интровертированность человека, затрудняя контакты с людьми. Необходимо также помнить, что низкая устойчивость мышления, характеризующая смещением в сторону преобладания эмоционально-образного компонента, обуславливает быстроту принятия решений, при этом не всегда обдуманых и правильных, что также может привести к обострению ситуации. Как показали наши исследования, межполушарная уравновешенность свойственна лишь небольшому количеству обследованных.

Существуют различные тренинги для развития интуитивного типа мышления, однако эффективность некоторых из них экспериментально не доказана. Важный аспект развития интуиции основан на жизненном опыте, поэтому способом её развития является накопление опыта в необходимой области знаний.

Для развития способности предвидения необходимо научиться концентрироваться не только на логическом подходе при рассмотрении конкретной ситуации, что позволит заметить проявление интуиции. Важно уметь использовать тактику расслабления, релаксации, уметь отвлечься от навязчивых мыслей, прислушаться к внутреннему состоянию, что также полезно и для саморегуляции организма. Эффективно развивать фантазию, чувствительность восприятия, умение визуализировать образы различными органами чувств, проводить идеомоторную тренировку. Полезно проявлять непосредственное участие в различных ситуациях, эмоционально на них откликаться, ставить себя на место другого человека, распознавать эмоции собственные и окружающих людей, развивать эмпатию и сопереживание, задавать и обсуждать вопросы из разных областей знаний профессионального, научного, философского, житейского плана, поддерживать дискуссию. Для эффективности развития интуитивного мышления, в частности чувства предвидения ситуации, важно подобную практику упражнений сделать регулярной.

6. Развитие свойств внимания, наглядно-действенного мышления

Служба в правоохранительных органах, сложная и динамичная в своем развитии, требует серьезной подготовки и предъявляет высокие требования к характеристикам личности, организма субъекта, в том числе к состоянию его познавательных функций. Познавательные процессы являются изменчивыми, адаптивными качествами человека, они формируются, развиваются в процессе деятельности. Однако их изменчивость пролонгирована, имеет определенные закономерности, и ее можно скорректировать. Улучшение состояния познавательных функций является профессиональной значимой задачей в процессе психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов и служит целям повышения их готовности к действиям в экстремальных условиях.

Высокий уровень развития внимания является одним из условий эффективности деятельности. Практически весь спектр свойств внимания - концентрация, объем, распределение, устойчивость, переключение, колебание - играет важную роль в процессе служебной деятельности. Низкий уровень развития свойств внимания может влиять на качество ее выполнения и быть серьезным препятствием к выполнению деятельности в сложных условиях.

Концентрация - это свойство внимания, которое показывает степень сосредоточенности на объекте при отвлечении от всего остального и сохранении высокой интенсивности. Фокус внимания может концентрироваться не только на объекте, но и вокруг комплекса объектов, организованных единым смыслом или близким расположением, а также на отдельной детали или свойстве объекта. Высокая степень концентрации внимания позволяет человеку работать даже в самых неблагоприятных условиях: при посторонних шумах, плохой видимости или слабой интенсивности наблюдаемых сигналов, что особенно актуально при экстремальном характере деятельности. Концентрацию внимания можно усилить, применяя определенные упражнения на повышение данного параметра.

Объем — это свойство внимания отчетливо выделять из общего фона определенное количество однородных объектов. У взрослого человека объем внимания колеблется от 4 до 7 неорганизованных в систему объектов. Объем внимания необходим, когда надо быстро сориентироваться в пространстве с учетом нескольких предметов, одновременно учитывать несколько требований или параметров. Развитие объема внимания тесно связано с развитием мышления, в конкретных видах деятельности его можно увеличить путем предварительной группировки информации и тренировки на конкретных объектах наблюдения. Конкретизируя цель наблюдения, можно настроить внимание на определенные объекты или свойства, что позволит отвлечься от всего остального и добиться увеличения объема внимания на нужные объекты.

Распределенность внимания определяется количеством разнородных объектов, одновременно сохраняющихся в центре внимания, то есть одновременное наличие нескольких фокусов внимания одинаковой интенсивности или нескольких центров возбуждения в коре головного мозга. Это свойство внимания дает возможность одновременно совершать несколько действий, следить за несколькими независимыми процессами или параметрами,

не выпуская ни одного из них из поля внимания. Высокая распределяемость внимания является одним из профессионально важных качеств для сотрудника полиции. Это индивидуальное свойство психики, которое может развиваться в процессе тренировки. Оно проявляется в умении следовать нескольким правилам, соблюдать разнообразные требования, учитывать обстоятельства, осваивая все более сложные виды деятельности. Распределяемость усиливается при автоматизации ряда процессов и их функциональной связанности.

Устойчивость внимания определяется продолжительностью времени, в течение которого сохраняется высокая концентрация внимания. Устойчивость внимания является важным условием продуктивной умственной деятельности и обусловлена стремлением раскрывать новые связи в наблюдаемом объекте или явлении, с помощью мысленных действий с предметом обнаруживать новые особенности объекта. Устойчивость внимания зависит от степени трудности, значимости, понятности материала, интереса к нему. Однообразие, монотонность, легкость, знакомость притупляют устойчивость внимания. Развитие произвольного внимания усиливает устойчивость внимания, так как осознанная цель или наличие программы действий поддерживают активность внимания даже на неинтересных объектах. Это свойство развивается в таких же занятиях, как и при развитии концентрации внимания. Особое значение следует уделить умственным действиям с предметами и их свойствами, оперированию их образами, что позволит удерживать внимание на объекте длительное время.

Колебание внимания проявляется в чередовании ясного и неясного восприятия предмета или отдельных его свойств или частей. Эти периоды колебания определены для различных органов чувств и равны 2-3 сек., доходят в максимальной величине до 12 сек. Колебания зависят от суммарных ритмов работы физиологических систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой), от утомления и адаптации органов чувств. При длительном наблюдении за каким-нибудь предметом внимание периодически перемещается на другой предмет или мысль, объект как бы ускользает из поля ясного и отчетливого видения. Колебание внимания влияет на его устойчивость. Оно не поддается тренировке, незначительно отличается у различных людей и поэтому не является особо значимым свойством в экстремальной профессиональной деятельности.

Переключение внимания проявляется в способности быстро перемещать внимание с одного предмета на другой, с одной деятельности на другую. Переключение внимания заключается в сознательном перемещении внимания, которое позволяет быстро ориентироваться в обстановке, в изменяющихся условиях. Оно чрезвычайно важно в экстремальных ситуациях, деятельности, связанной с движением и потоком информации. Противоположное ему свойство - рассеянность - является препятствием к работе, требующей оперативной реакции. Рассеянность характерна для непроизвольного внимания, управляемого случайными внешними признаками объектов, а также разнообразным потоком информации. Для управления этим процессом следует формировать внутренний план наблюдения за объектами. Данное свойство внимания поддается

тренировке, а также усиливается при повышении интереса к деятельности или при переключении на сходные виды деятельности и информацию. Переключение внимания зависит от типологических особенностей нервной системы: сангвинику или холерику легче переключать внимание, чем флегматику или меланхолику. Переключение внимания может быть индивидуальным свойством психики, которое влияет на успешность в некоторых видах деятельности. У отдельного человека могут быть хорошо развиты одни и недостаточно развиты другие свойства внимания, поэтому каждый человек по-разному успешен в тех или иных видах деятельности.

В большинстве своем свойства внимания опираются на умения выполнять умственные действия с образами предметов и зависят от правильной организации условий для работы, а также системы грамотно организованной психологической помощи.

Наблюдательность как качество личности развивается в условиях практической деятельности сотрудника полиции. Умение наблюдать это одна из ступеней развития этого свойства. Для превращения умения в стойкое качество нужна целенаправленная, планомерная, систематическая тренировка. Она осуществляется в повседневной жизни профессионала, а также с помощью специальных упражнений, которые предусматривают стремление проникнуть в сущность наблюдаемого явления, подметить все существенные, относящиеся к материалам дела признаки. Важно организовать наблюдение, поставив перед собой определенную, конкретную цель. Грамотно поставленная цель наблюдения концентрирует психологические возможности и формирует необходимые качества.

Параллельно с целенаправленной наблюдательностью надо развивать и универсальную ее разновидность, которая обеспечивает более глубокое и разностороннее изучение объекта наблюдения. Она формируется в процессе практической работы над объектом с различных точек зрения, то есть путем постановки разных целей. Для этой цели можно рекомендовать регулярные упражнения по обдумыванию и запоминанию того, что произошло за день, неделю, месяц и т.д.

В основу развития наблюдательности должны быть положены принципы целенаправленности, систематичности, планомерности. Соблюдение этих принципов обеспечивает работника правоохранительных органов наблюдательностью как качеством личности.

Работа в правоохранительных органах связана с решением разного рода теоретических и практических задач. В деятельности различных подразделений важно умение оперативно решать, как логические, так и практические задачи, где необходимо обладать такими качествами, как наблюдательность, внимание к деталям, четкое оперирование пространственными образами, схемами, умение осуществлять быстрый переход от размышления к действию и обратно. Логическое мышление направлено в основном на нахождение общих связей и закономерностей, зачастую оперирует слишком широкими категориями и понятиями, не особенно уделяя внимание частному, индивидуальному, не

вдаваясь в незначительные, на первый взгляд, но важные детали, порой оказывающие определяющее значение при оперативной деятельности.

Наглядно-действенное мышление связано с решением практических проблемных ситуаций и направлено, в основном, на решение задач в условиях производственной, конструктивной, организаторской деятельности людей. Также развитие такого вида мышления очень важно для исполнения двигательной и ориентировочной деятельности сотрудника, так как решение широкого спектра разноплановых служебных заданий предполагает одновременное оперативное перемещение в пространстве, динамичное наблюдение за происходящим, быстроту и обдуманность реакций, комбинаторные возможности решения поставленных задач.

Для развития наглядно-действенного мышления используются различные комбинаторные и конструктивные задачи, моделирование ситуаций различной сложности.

Задание. Защита докладов и их презентация.

1. Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля.

2. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.

Ситуационные задачи.

Составьте по одной ситуационной задаче на каждого обучающего, предложите свой вариант решения.

Тесты.

Указания: *все задания имеют 4 варианта ответа, из которых правильный только один.*

Вариант 1

1. Впервые понятие «стресс» было введено:

А. Р. Лазарусом

Б. Г. Селье

В. Н.В. Самоукиной

Г. Дж. Гринбергом

2. Стресс, возникающий в условиях жесткого лимита времени, усугубляется в условиях высокой ответственности задания, называется:

А. Эмоциональный

Б. Коммуникативный

В. Информационный

Г. Физиологический

3. Условия труда, характеризующиеся такими уровнями факторов среды и трудового процесса, которые не превышают установленных гигиенических нормативов для рабочих мест, а возможные изменения функционального состояния организма восстанавливаются во время регламентированного отдыха или к началу следующей смены, называются:

- А. Вредными
 - Б. Оптимальными
 - В. Опасными
 - Г. Допустимыми
4. Для разграничения состояний утомления и напряженности большую диагностическую ценность имеет оценка:
- А. Типа темперамента
 - Б. Реакции на движущийся объект
 - В. Внимания
 - Г. Психических процессов
5. Какого теоретического подхода в изучении процессов преодоления стресса не существует?
- А. Личностно-ориентированного
 - Б. Ситуативно-детерминированного
 - В. Когнитивного
 - Г. Эмоционального
6. Целенаправленное наблюдение и пресечение правонарушений в общественных местах является характеристикой деятельности следующего подразделения:
- А. Подразделение по охране общественного порядка
 - Б. Подразделение по оперативно-розыскной деятельности
 - В. Подразделение уголовного розыска
 - Г. Охранное подразделение
7. К профессионально-психологическим стресс-факторам относится:
- А. Наблюдаемые человеческие потери
 - Б. Новизна, необычность
 - В. Наблюдаемое и осознаваемое нарушение общественного порядка
 - Г. Общая дезорганизация жизни на территории
8. Психологическая особенность личности сотрудников, склонных к дезадаптивным формам поведения, - это:
- А. Эмоциональная уравновешенность
 - Б. Высокая моральная нормативность
 - В. Высокая тревожность
 - Г. Высокая стрессоустойчивость
9. _____ является интегративным свойством человека, которое определяется степенью адаптации к воздействию экстремальных факторов среды, уровнем активации функциональных ресурсов организма.
- А. Выносливость
 - Б. Устойчивость
 - В. Толерантность
 - Г. Стрессоустойчивость
10. Осознанно используемые человеком приемы совладания со стрессовыми ситуациями называются:
- А. Механизмы психологической защиты
 - Б. Стресс-приемы

в. Копинг-стратегии Г. Волевые усилия

11. Эффективность исполнения служебных обязанностей может быть оценена с помощью метода:

А. Экспертного опроса Б. Эксперимента

в. Беседы Г. Теста

12. Комплекс непрерывно осуществляемых мероприятий по формированию, укреплению и развитию у сотрудников психологических качеств, обеспечивающих их высокую психологическую устойчивость и готовность выполнять служебные задачи в любых условиях обстановки, называется:

А. Психологическая подготовка сотрудников

Б. Психологическое обеспечение служебной деятельности

в. Психологическое сопровождение служебной деятельности Г.

Психологическая помощь и реабилитация

13. Наиболее предпочтительной формой проведения психологической подготовки являются:

А. Индивидуальные занятия Б. Групповые занятия

в. Индивидуальные консультации Г. Информирование

14. Профилактические мероприятия в зависимости от стажа профессиональной деятельности, прежде всего, должны быть ориентированы на сотрудников со стажем работы:

А. Менее 3 лет Б. Более 20 лет

в. Менее 1 года и более 10 лет Г. Менее 5 и более 15 лет

15. Психотерапия, направленная преимущественно на познание и корригирующий эмоциональный опыт и осуществляемая в рамках актуализации и оценки настоящих и заложенных в прошлой жизни конфликтов и фиксаций, называется:

А. Транзактная

Б. Психодинамическая

в. Когнитивно-поведенческая Г. Телесно-ориентированная

Вариант 2

1. Какого подхода не существует в исследовании профессионального стресса?

А. Экологического Б. Транзактного

в. Психоаналитического Г. Регуляторного

2. Чрезмерная перегрузка, напряженная психическая деятельность, однообразие выполняемой работы относятся к следующей группе стрессоров в профессиональной деятельности:

А. Организация и содержание профессиональной деятельности Б. Профессиональная карьера

в. Внеорганизационные источники Г. Взаимоотношения на работе

3. Какого типа ситуаций по степени экстремальности не существует?

А. Нормальные

Б. Экстраэкстремальные

в. Параэкстремальные

с. Г. Гиперэкстремальные

4. Оперативное преодоление стресса означает:

А. Усвоение поведения по избавлению от стресса Б. Развитие ресурсов для его преодоления

В. Устранение всех воздействующих стрессоров

Г. Положительную переоценку возникшей ситуации

5. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов согласно классификации профессий по Е.А. Климову относится к типу:

А. «человек - техника»

Б. «человек - знак»

В. «человек - человек»

Г. «человек - природа»

6. Какого вида трудных ситуаций, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД, не выделено?

А. Связанных с угрозой для жизни

Б. Связанных с невыполнением какой-либо задачи

В. Связанных с социальным взаимодействием Г. Связанных с неопределенностью

7. К факторам, не влияющим на возникновение психического истощения у специалистов экстремального профиля деятельности, относятся:

А. Уровень образования Б. Семейное положение

В. Состав семьи

Г. Индивидуально-психологические особенности

8. В комплексе факторов психической дезадаптации сотрудников ОВД не выделена следующая группа:

А. Психофизиологические Б. Социальные факторы

В. Индивидуально-психологические Г. Профессиональные факторы

9. Изучению значимости ресурсов личности и когнитивной оценки стрессовых событий посвящены исследования:

А. П.Б. Зильбермана Б. Р. Лазаруса

В. Л.В. Куликова Г. Г. Селье

10. Среди наиболее значимых характеристик профессионала экстремальных профессий:

А. Эмоциональная уравновешенность

Б. Высокий интеллект

В. Оптимизм

Г. Высокая толерантность к стрессорным воздействиям

11. Для изучения индивидуально-типологических свойств ЦНС может использоваться методика:

А. Тест Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожана

Б. Тест Я. Стреляу в адаптации Н.Н. Даниловой и А.Г. Шмелева

В. Копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолькмана

Г. Методика МЛЮ «Адаптивность»

12. Обучение эффективным способам совладания со стрессом и тренинги

развития эмоциональной устойчивости относятся к профилактическим мероприятиям следующего уровня:

- А. Общего уровня
- Б. Профессионально-организационного уровня
- В. Социального уровня
- Г. Индивидуально-психологического уровня

13. _____ Целями являются восстановление психического здоровья людей и преодоление дезорганизационных проявлений:

- А. Психологической подготовки
- Б. Психологического обеспечения
- В. Психологического сопровождения
- Г. Психологической помощи

14. Лекарственные препараты, повышающие резистентность организма и, в частности, центральной нервной системы (ЦНС) к стрессовым воздействиям внешней среды, называются:

- А. Адаптогенные средства
- Б. Общеукрепляющие средства
- В. Анксиолитические препараты
- Г. Седативные средства

15. Из скольких этапов состоит модель формирования стрессоустойчивости сотрудников ОВД?

- А. 2 Б. 3
- В. 4 Г. 5