

**Республика Казахстан
Министерство внутренних дел
Карагандинская академия им. Б. Бейсенова**

Д. Г. Сулейменова

**Психологическая подготовка сотрудников ОВД к
профессиональной стрессоустойчивости**



**Караганда
2024
Республика Казахстан**

**Министерство внутренних дел
Карагандинская академия им. Б. Бейсенова**

Составитель: Д. Г. Сулейменова

**Психологическая подготовка сотрудников ОВД к
профессиональной стрессоустойчивости**

Учебное пособие

**Караганда
2024**

УДК 159.98 (075.8)

Публикуется по решению учебно-методического совета Карагандинской академии МВД Республики Казахстан им. Б. Бейсенова.

Рецензенты: *Шорманбаева Д.Г.*, заведующий кафедрой Ассамблеи народа Казахстана и социально-гуманитарных дисциплин Карагандинского технического университета имени Абылкаса Сагинова, доктор PhD, профессор; *Кусаинова М.А.*, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Карагандинской академии МВД РК им. Б. Бейсенова, доктор PhD.

Составитель – Сулейменова Д. Г.

Психологическая подготовка сотрудников ОВД к профессиональной стрессоустойчивости: Учебное пособие. — Караганда: Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, 2024. — 39 с.

Данное пособие подготовлено в целях повышения качества психологической подготовки к профессиональной стрессоустойчивости сотрудников ОВД, в период профессионального обучения по образовательным программам бакалавриата. В целом материал пособия ориентирован на развитие у обучающихся психологической устойчивости и навыков саморегуляции, коммуникативной, конфликтологической компетентности и психологической наблюдательности.

Пособие может быть использовано преподавателями, докторантами, магистрантами, курсантами ведомственных учебных заведений, студентами юридических вузов, а также практическими работниками правоохранительных органов.

УДК 159.98 (075.8)

© Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, 2024;

© Сулейменова Д.Г., 2024

Содержание

Введение.....	6
1 Психологическая характеристика профессионально важных качеств сотрудников ОВД	9
2 Психологическая устойчивость и саморегуляция в повседневной профессиональной служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел	14
Приемы «разрядки» негативных эмоциональных состояний: Дыхательные упражнения.....	16
3 Психопрофилактика профессионального стресса и психогигиена.....	17
3.1 Диагностика профессионального стресса и стрессоустойчивости у сотрудников ОВД.....	20
3.2 Основные направления психопрофилактики профессионального стресса и психогигиены.....	29
3.3 Формирование стрессоустойчивости.....	32
3.4 Методы работы над профессиональной стрессоустойчивостью.....	38
Заключение.....	39
Список использованных источников.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние казахстанского общества предъявляют особые требования к социально-психологическим характеристикам сотрудников, осуществляющих профессиональную деятельность порой и в экстремальных условиях. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с физическими, психическими, интеллектуальными нагрузками, с высокой степенью ответственности за выполнение служебных обязанностей, готовностью к преодолению стрессовых ситуаций.

Такие особенности служебной деятельности, как перенапряжение, высокий уровень ответственности, сверхнормативность для выполнения служебно-профессиональных задач сотрудников ОВД обуславливают чрезмерную нагрузку на центральную нервную систему, органы чувств и эмоционально-волевую сферу сотрудника.

Эффективное выполнение профессиональных задач напрямую зависит от высокого уровня сформированности необходимых личных и деловых качеств сотрудников.

При этом могут возникать состояния психической дезадаптации, проявляющиеся в таких поведенческих расстройствах, как снижение работоспособности, повышенная утомляемость, аномальные личностные реакции, девиантные формы поведения (злоупотребление алкоголем, суицидальные тенденции, агрессивность, импульсивность поступков и др.), нервно-психические и психосоматические нарушения (расстройства адаптации, посттравматические стрессовые расстройства – ПТСР, гипертония, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, кожные заболевания и др.). Данные проявления связаны с неспособностью личности сотрудника самостоятельно справиться с психотравмирующими факторами.

Приоритетными направлениями работы с личным составом в условиях современных вызовов стали оптимизация ведомственной системы подготовки кадров, организационно-методических и правовых аспектов морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, укрепление дисциплины и законности в служебных коллективах.

В современных исследованиях в рамках компетентностного подхода обозначена необходимость усиления практической ориентации образования. Сделать это возможно, во-первых, при помощи выбора современных психолого-педагогических технологий в образовательном процессе, ориентированных на формирование компетенций будущих специалистов; во-вторых, за счет внедрения междисциплинарного подхода к подготовке, позволяющего формировать у обучающихся способность решения комплексных, мультимодальных профессиональных проблем.

Данное пособие подготовлено в целях повышения качества психологической подготовки к профессиональной стрессоустойчивости сотрудников ОВД, в период профессионального обучения по образовательным программам бакалавриата.

Пособие включает информационные блоки, по наиболее актуальным для данной категории обучающихся темам; тренинговые упражнения, позволяющие формировать необходимые компетенции; рекомендации и алгоритмы действий сотрудников ОВД в профессионально значимых ситуациях. В целом материал пособия ориентирован на развитие у обучающихся психологической устойчивости и навыков саморегуляции, коммуникативной, конфликтологической компетентности и психологической наблюдательности.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД

Понимание психологии профессиональной служебной деятельности необходимо сотрудникам ОВД для повышения уровня их психологической готовности к профессиональной стрессоустойчивости, формирования положительной мотивации, необходимых личных и деловых качеств.

Профессионально важные качества – распространенное и востребованное понятие в психологии профессиональной деятельности. Многообразие его трактовок связано с использованием авторами различных теоретических подходов. В самом общем виде профессионально важные качества определяются как характерологические особенности индивида, от которых зависит степень эффективности исполнения им служебных обязанностей.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД сложна и многогранна, она протекает в условиях интеллектуальной, эмоциональной и физической напряженности и предполагает постоянную коммуникацию. Это правовая деятельность в системе «человек – человек», направленная на создание и функционирование системы личной и общественной безопасности¹.

По мнению В.Д.Шадрикова, профессионально важные качества выступают в роли тех внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия и требования деятельности². Они являются узловым моментом формирования психологической системы деятельности. В разных источниках можно встретить отличные друг от друга списки качеств, которыми должен обладать сотрудник ОВД. Обычно перечень рассматриваемых качеств зависит от научных интересов авторов.

А.В.Осинцевой, О.В.Гармановой проведено исследование профессионально важных личностных качеств в зависимости от вида деятельности сотрудника³. Авторы предлагают рассматривать в качестве основной следующую классификацию профессионально важных качеств сотрудников:

1. Качества, связанные с успешным выполнением служебной деятельности: личная и гражданская ответственность, дисциплинированность, умение принимать верные решения, наличие

¹ Шаранов Ю. А., Устюжанин В. Н. Ситуации неопределенности и слабоструктурированные проблемы как системные атрибуты правоохранительной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 4 (80). С. 223–229.

² Шадриков В.Д. Проблемы профессиональных способностей // Психологический журнал / ред. Б.Ф. Ломова, Л.И. Анцыферовой. 1982. Т. 3. № 5. С. 16.

³ Осинцева А.В., Гарманова О.В. Профессионально важные качества личности сотрудника ОВД в зависимости от вида деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 4 (39). С. 16–19.

волевых психических состояний (целеустремленность, самообладание, выдержка, решительность), развитое аналитическое мышление, высокий уровень интеллектуального развития и познавательной активности, чувство долга, правосознание, общественно одобряемые жизненные ценности, организаторские способности.

2. Качества, отражающие понимание единоначалия и субординации: осознание необходимости добросовестного выполнения приказов и распоряжений командиров и начальников, получения морального одобрения своих поступков и действий со стороны командиров, следования нравственному примеру старших товарищей, руководителей подразделений, ответственность и дисциплинированность.

3. Коллективистские качества: недопущение поступков и действий, которые будут осуждены коллективным мнением, уставами и законами; коммуникативная компетентность; высокий уровень социализации; получение морального одобрения своих поступков и действий со стороны товарищей по подразделению; самоутверждение среди сослуживцев своими делами; потребность в здоровом соперничестве; стремлении быть лучше.

4. Качества гуманизма: осознание себя как человека, осуществляющего особую социально значимую деятельность; гуманность, толерантность, уважение к людям, чувство сострадания.

5. Качества, позволяющие справляться с эмоциональной напряженностью и эмоциональными перегрузками: чувство самосохранения в разумном сочетании с тягой к риску, сохранение жизни и здоровья товарищей и командиров, непримиримость в борьбе с преступностью, нервно-психологическая выносливость, физическое здоровье, владение навыками личной безопасности.

Таким образом, профессиональную деятельность сотрудников ОВД можно охарактеризовать как весьма сложную, эмоционально насыщенную и отличающуюся стрессогенными воздействиями. Данная деятельность, несомненно, предъявляет высокие требования к личности сотрудников, его профессиональным навыкам.

Изучение особенностей правоохранительной деятельности обуславливает необходимость рассмотрения психологической характеристики личности сотрудников ОВД.

Следует отметить, что профессиональная подготовка сотрудников ОВД ориентирована, прежде всего, на личность специалиста, поскольку успешность овладения профессией находится в прямой зависимости от соответствия уровня сформированности необходимых индивидуально-психологических особенностей сотрудников требованиям профессии.

Это становится особенно актуально для профессий системы «человек–человек». В связи с этим значимость приобретает личностная

компетентность сотрудников ОВД, которая выступает фундаментом для успешной социальной и профессиональной реализации.

Обозначенные выше специфические особенности правоохранительной деятельности позволяют определить личностную компетентность сотрудников ОВД как сложное, интегрированное образование, представленное совокупностью частных компетенций, владение которыми позволяет специалисту эффективно самореализовываться в условиях постоянной мобильности и динамичности жизненного, социального и профессионального контекстов деятельности.

Высокий уровень развития профессионально важных качеств составляет психологическую готовность к профессиональной деятельности. В то же время психологическая готовность учеными-психологами понимается и как определенное состояние, позволяющее в данный момент субъекту осуществлять определенную деятельность на высоком уровне качества и оптимальным способом.

Задачей профессионального отбора при выявлении уровня психологической готовности сотрудника к выполнению служебной деятельности в экстремальных условиях является, таким образом, выявление двух личностных характеристик: во-первых, способности личности к саморегуляции состояния психологической готовности; во-вторых, наличия и уровня развития определенных личностных характеристик.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Психологический стресс, являющийся наиболее характерным эмоциональным состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных воздействий, носит субъективный характер и зависит от личностной значимости экстремальной ситуации для субъекта, психологической готовности к ее преодолению, имеющегося опыта личности. «Объективно стрессовая ситуация не приведет к развитию последствий, характерных для стресса, если личность находится в зоне эмоционального комфорта и объективное содержание деятельности совпадает с ее субъективным содержанием»⁴.

Современные условия службы в правоохранительных органах предъявляют высокие требования к таким личным и деловым качествам сотрудников, как нервно-психическая устойчивость, волевая регуляция поведения, умение действовать в различных стрессовых, чрезвычайных ситуациях. Данные исследований¹ указывают на высокий уровень стрессовых воздействий, которым подвергаются сотрудники ОВД в ходе своей повседневной жизнедеятельности. Все это ведет к распространению среди сотрудников различных психосоматических расстройств и заболеваний, состояний нервнопсихической дезадаптации.

Негативные психические состояния, возникающие у сотрудников ОВД при выполнении служебных обязанностей, значительно осложняют успех профессиональной деятельности и нередко приводят к печальным последствиям.

Состояние человека существует во внутренней и внешней формах проявления. Внутреннее состояние человека предполагает фиксацию сознания в конкретный временной интервал на ощущении комфорта или дискомфорта либо в отдельных подсистемах, либо организма в целом.

Внешнее состояние человека сопряжено с его внутренними ощущениями (благополучия или неблагополучия) и является их наблюдаемой по признакам проекцией вовне. В совокупности внутреннее и внешнее состояния человека выполняют функцию регуляции, адаптации к внешним воздействиям среды, социальной, профессиональной ситуации и т. д.

Психическое состояние – это интегральная характеристика психической активности человека в конкретный временной интервал, отражающей особенности и динамику протекания психических процессов

⁴ Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.

как ответной реакции на внешние воздействия и определяющей успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся ситуации⁵.

Существует множество оснований для дифференциации психических состояний. По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими, активизирующими жизнедеятельность, и астеническими, подавляющими ее; положительными и негативными. Среди наиболее распространенных негативных состояний, оказывающих астеническое влияние как на личность, так и на деятельность, в которую она включена, выделяют стресс, невроз, фрустрацию, состояние напряженности, депрессию, агрессию, страх, тревожность.

Среди факторов, повышающих риск возникновения негативных состояний, выделяются следующие:

- физиологический дискомфорт;
- биологический страх;
- дефицит временного ресурса;
- повышенная сложность задач;
- тяжесть последствий в ситуации ошибочных действий;
- наличие релевантных помех;
- неуспех вследствие объективных обстоятельств;
- дефицит информации для принятия решений (сенсорная депривация);
- переизбыток информации;
- конфликтные условия деятельности. Последствиями развития негативных психических состояний у сотрудников ОВД являются:
 - снижение физической активности, волевой регуляции;
 - ухудшение, провалы памяти; уменьшение объема внимания;
 - сужение и ошибки восприятия;
 - замедление темпа мыслительной деятельности;
 - затруднения в осмыслении информации, понимании ситуации;
 - нарушение процесса целеполагания, частичная утрата сложных интеллектуальных навыков, когнитивных, прогностических способностей;
 - заторможенность при принятии решений и в то же время – неадекватные реакции на изменения ситуации, иногда парадоксально сочетающиеся с неоправданными обстоятельствами, спешкой, суетливостью, эмоциональной возбужденностью, вплоть до потери самоконтроля и саморегуляции.

Возможны психосоматические проявления в виде нарушения сна, потери аппетита, головных болей и т. д. При этом в поведении субъекта могут отмечаться такие психические явления, как повышенная обидчивость,

⁵ Долженко В. Ю., Клочко Ю. В. Сотрудникам ОВД о психологическом здоровье: учебно-методическое пособие. Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2015. 56 с.;

вспыльчивость, импульсивные реакции, неадекватные представления об отрицательном к нему отношении окружающих, «уход в себя», утрата связей с реальными условиями жизнедеятельности.

Характер дезадаптивных реакций может быть весьма различен и варьируется в зависимости от:

- возрастных и гендерных различий;
- индивидуально-личностных особенностей;
- интеллектуального развития и уровня образования;
- уровня профессиональной и психологической готовности к работе в экстремальных условиях;
- специфики профессиональной деятельности;
- жизненного опыта;
- материально-технического и медицинского обеспечения;
- степени социальной поддержки и информированности;
- социально-психологического климата в служебном коллективе.

Способность противодействовать негативным эмоциональным состояниям является необходимым навыком для сотрудников ОВД и определяется как психологическая саморегуляция – самостоятельное, осознанное изменение человеком регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

Совершенство психологической саморегуляции, постоянный, достаточно высокий, уровень настроения – неотъемлемая часть психической жизни. Или, говоря медицинским языком, – способность сохранять постоянный уровень настроения без обращения к нейростимулирующим веществам (никотин, кофеин, медицинские препараты и т. д.) и быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать одной единственной мотивационной доминанты – важная составляющая психологической устойчивости (на этом, собственно психологическом, уровне).

Психологическая устойчивость – это способность находить баланс между конформностью и автономностью, способность удерживать долго это равновесие. Психологическая устойчивость это динамическое подвижное равновесие всех личностных структур, свидетельствующее о гибкости и пластичности «психического материала» о способности индивида к самоорганизации и саморегуляции своего поведения»⁶.

Г. С. Никифоров рассматривает психологическую устойчивость как сложное качество личности, уровень которой проявляется в ее профессиональной деятельности, в надежности сотрудников.

⁶ Зайцев Н. В. Формирование стрессоустойчивости и коррекция психологического стресса // Евразийский юридический журнал. 2017. № 6. С. 231–232

Психологическая устойчивость, по его мнению, представляет собой синтез отдельных качеств и способностей, в котором объединяются уравновешенность, стойкость, стабильность и сопротивляемость.

Уравновешенность – это способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса). Под стойкостью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации, а под стабильностью – постоянный уровень настроения.

Сопротивляемость – это способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни, самодостаточность как свобода от зависимости (химической, интеракционной или поведенческой), понимаемой как полная поглощенность некоторым видом активности).

Вопросы психологической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Дезинтеграция личности – потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье, а также эффективность профессиональной деятельности. Одной из центральных проблем исследований личности в экстремальных ситуациях, которые предъявляют повышенные требования к человеку, является проблема формирования и развития психологической устойчивости⁷.

В современной психологической науке предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с трудными жизненными ситуациями. Следует отметить, что у исследователей нет единого мнения относительно ведущего компонента психологической устойчивости.

Одни авторы считают ведущим когнитивный компонент, другие – эмоциональный и волевой (стрессоустойчивость, эмоционально-волевая устойчивость) или мотивационный компоненты. Некоторые исследователи предлагают рассматривать совокупность качеств, обеспечивающих устойчивость человека к экстремальным факторам.

Интегративный подход к рассмотрению этого сложного качества является наиболее перспективным. Так, например, А. Г. Маклаков ввел

⁷ Кобозев И. Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 1. С. 205–209.

понятие «личностный адаптационный потенциал», который определяет устойчивость человека к экстремальным факторам.

Он включает в себя следующие характеристики:

- нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу;
- самооценку личности, определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;
- ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих;
- уровень конфликтности личности; опыт социального общения.

Перечисленные характеристики автор считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия.

Психологическая устойчивость формируется у человека в процессе его развития и не является генетически обусловленной. Однако свойства центральной нервной системы являются базой для развития психологической устойчивости. Психологическая устойчивость проявляется в виде последовательного алгоритма событий и действий: – появление жизненной задачи или ситуации, обостряющей какую-либо потребность и порождающей мотив, влекущий за собой выполнение определенных действий, направленных на его реализацию; – осознание проблемы, вызывающей негативное эмоциональное состояние;

– поиск способа преодоления проблемы, вследствие чего происходит снижение уровня негативных эмоций и улучшение психического состояния.

Формирование профессиональной психологической устойчивости у сотрудников ОВД – сложный психологический процесс. Психологическая устойчивость к внешним негативным воздействиям, проблемным профессиональным ситуациям достигается посредством саморегуляции сотрудниками психоэмоционального состояния, включающей ряд этапов:

- подготовительный этап;
- этап выполнения задачи;
- заключительный – преодоление сложной ситуации.

Сущность первого этапа, начинающегося с поступления сигнала о необходимости действовать, состоит в мобилизации эмоционально-волевых, умственных и физических способностей. При этом человек способен влиять на свое поведение, используя три основных канала:

- а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- б) активное включение представлений и чувственных образов;
- в) использование программирующей и регулирующей роли слова.

Использование этих каналов и лежит в основе приемов психической саморегуляции, столь важных для формирования психологической устойчивости сотрудников ОВД. К методам саморегуляции психического состояния относят дыхательные упражнения, управление мышечным

тонусом, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировки и др. Аутогенная тренировка – это методика самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов, прежде всего, представления, внимания и эмоциональных состояний, влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой.

Приемы «разрядки» негативных эмоциональных состояний:

Дыхательные упражнения

Известно, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. Тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох – медленно, после задержки дыхания, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох тонизируют нервную систему, повышают уровень ее функционирования.

Управление скелетной мускулатурой

Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Иногда снятию психического напряжения помогут 20-30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола. В других случаях более эффективным окажется дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то целесообразно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, плеч, рук, ног.

Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «Расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Необходимо напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить. Напрячь ноги, с силой упереться в пол, затем расслабить их. Вместе с расслаблением происходит освобождение от скованности

Приемы волевой самомобилизации

Рекомендуемые приемы помогут осуществить быструю волевую мобилизацию в сложных условиях. Действие этих приемов основано на описанных ранее эффектах. Произвольное напряжение мышц; дыхание, сочетающее продолжительный спокойный вдох и резкий энергичный выдох; словесное самовнушение, самоубеждение, самоприказ, самоподкрепление

способны тонизировать головной мозг, мобилизовывать физические и духовные возможности человека.

Формируя навыки волевой мобилизации, следует учиться совершать волевые действия после отдачи самоприказа, например: «Вперед!», «Давай!», «Держись!» и т. п. Частое сочетание волевого действия с самоприказом закрепляется рефлексивно. Это позволит в сложных условиях создать волевое напряжение путем отдачи самоприказа. 22 Связь самоприказа с волевым действием усилится, если дополнить ее самоподкреплением, т. е. одобрением собственных успешных действий по реализации самоприказа (например: «Молодец!», «Здорово!» и т. п.).

Аутогенная тренировка

Психофизиологическая сущность аутогенной тренировки заключается в сознательном регулировании неуправляемых процессов, что постигается не прямо, а косвенно, за счет условных рефлексов, вызванных словами и представлениями, связанными с этими словами. Аутогенная тренировка позволит увеличить не только нервнопсихические, но и физические ресурсы организма. Овладев аутогенной тренировкой в полном объеме, сотрудники научатся быть во всех жизненных ситуациях спокойными и уравновешенными.

Первоначально проводить сеансы нужно в первой половине дня, в дальнейшем время проведения выбирается по собственному усмотрению. Дополнительно к основному сеансу, длящемуся около 15 мин., следует повторять упражнения в течение 5 мин. вечером перед сном и утром сразу после пробуждения.

Одним из главных принципов аутогенной тренировки является сосредоточение всего своего внимания на внутренних ощущениях, связанных с тренингом. Не овладев первоначальными упражнениями, не следует приступать к более сложным.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников ОВД обуславливает возникновение у них различных психоэмоциональных состояний, дифференцируемых по содержанию и направленности, силе, действенности и длительности. Знание психологических основ управления психическим состоянием человека способствует повышению профессионализма сотрудников, поддержанию их психического здоровья, а также выступает одним из методов профилактики девиантного поведения.

3. ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ПСИХОГИГИЕНА

3.1. Диагностика профессионального стресса и стрессоустойчивости у сотрудников ОВД

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 решения 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 Дембо–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 неблагополучного 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 моделей поведения в сложной (стрессовой) ситуации: ассертивные (уверенные) действия; вступление в социальный контакт; поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; манипулятивные (непрямые) действия; асоциальные и агрессивные действия⁸.

⁸ А.И. Адаев. – СПб., 2004. – 21 с. 2. Бабкина Н.А. Устойчивость сотрудника ОВД в сложных профессиональных ситуациях / Н.А. Бабкина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 4 (31). – С. 56-57.

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 91 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.

3.2. Основные направления психопрофилактики профессионального стресса и психогигиены

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 подразделениям⁹.

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 профессионально-организационном, социальном, индивидуально-психологическом.

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

⁹ Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2006 – 623 с.

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.

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 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.

Мероприятия по психологическому обеспечению 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.

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. Рекомендуются 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 самоот- 98
верженные 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 99 благоприятный фон для проведения психотерапии, снижая уровень тревоги и способствуя трансформации психологических защит, редукации сформировавшихся на базе тревоги психопатологических синдромов, ослаблению эмоционально обусловленных искажений восприятия оценки окружения и собственных реакций, улучшая интеграцию поведения и социальное взаимодействие.

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.

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.

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 социально-психологической 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 асертивности, 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)¹⁰.

¹⁰ Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие / под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.

В комплексе психотерапевтической коррекции могут и должны использоваться методы, базирующиеся как на внушении, так и 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.

3.3. Формирование стрессоустойчивости

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 109 службы, так и с учетом специфики подразделений

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 поведения¹¹.

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.

¹¹ Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

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 сотрудниками¹².

В зависимости от уровня стрессоустойчивости, определенного на первом диагностическом этапе профилактической модели, предложен комплекс мер коррекционного и профилактического характера.

¹² Кобозев И.Ю. Оценка профессионального стресса и его влияния на механизмы психологической защиты руководителей / И.Ю. Кобозев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 84–90

3.4. Методы работы над профессиональной стрессоустойчивостью

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)¹³.

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

¹³ Корехова М.В. Психическая дезадаптация специалистов в экстремальных условиях деятельности / М.В. Корехова, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2014. – 139 с.

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 117 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 стимулироваться. Освоение навыков мобилизации внутренних ресурсов стабильно увеличивает эффективность профессиональной деятельности и способствует разрешению проблемных ситуаций с максимально возможным позитивным результатом в ситуациях различной сложности¹⁴.

¹⁴ Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 128 с.

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 стрессфакторов, 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с необходимостью постоянно работать в режиме большого напряжения и самоотдачи. Экстремальные условия деятельности возникают под воздействием криминальных обстоятельств, а также некриминальных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, эколого-биологического, социального характера и требуют предельного напряжения сил и возможностей специалистов, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу.

Сотрудникам правоохранительных органов часто приходится выполнять свои профессиональные обязанности в подобных условиях, что может привести к формированию профессионального стресса и, как следствие, к развитию психической дезадаптации.

Профессиональные обязанности сотрудников правоохранительных органов связаны с решением сложных задач, от которых зависят жизнь и здоровье граждан, что предполагает подверженность различного рода стрессам, психические и физические перегрузки, повышенную ответственность за результат. Под воздействием чрезмерных психических и физических нагрузок у сотрудников могут развиваться различные нервно-психические расстройства, выражающиеся в высоком уровне тревожности, эмоциональной напряженности, агрессивности, нарушении морально-нравственной нормативности, ухудшении межличностных контактов с окружающими.

Следовательно, огромную роль играют оценка и психопрофилактика профессионального стресса и психогигиена у специалистов экстремального профиля деятельности, в том числе сотрудников правоохранительных органов. Стрессоустойчивость рассматривается как свойство личности, способствующее высокой эффективности деятельности в экстремальном пространстве, а также сопутствующее развитию позитивных социально-психологических характеристик и поддержанию необходимых психофизиологических ресурсов организма человека. Для психологического обеспечения специалистов, работающих в особых условиях деятельности, определяющее значение имеет своевременное выявление лиц с недостаточным уровнем стрессоустойчивости, решение вопросов оказания эффективной психологической помощи и своевременной профилактики дезадаптивных нарушений.

Целесообразно использование этапной модели профилактики нарушений стрессоустойчивости сотрудников полиции, способствующей повышению качества психологического сопровождения.

Список литературы:

1. Шаранов Ю. А., Устюжанин В. Н. Ситуации неопределенности и слабоструктурированные проблемы как системные атрибуты правоохранительной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 4 (80). С. 223–229.
2. Шадриков В.Д. Проблемы профессиональных способностей // Психологический журнал / ред. Б.Ф. Ломова, Л.И. Анцыферовой. 1982. Т. 3. № 5. С. 16.
3. Осинцева А.В., Гарманова О.В. Профессионально важные качества личности сотрудника ОВД в зависимости от вида деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 4 (39). С. 16–19.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.
5. Долженко В. Ю., Ключко Ю. В. Сотрудникам ОВД о психологическом здоровье: учебно-методическое пособие. Барнаул: Барнаулский юридический институт МВД России, 2015. 56 с.;
6. Зайцев Н. В. Формирование стрессоустойчивости и коррекция психологического стресса // Евразийский юридический журнал. 2017. № 6. С. 231–232;
7. Кобозев И. Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 1. С. 205–209.
8. А.И. Адаев. – СПб., 2004. – 21 с. 2. Бабкина Н.А. Устойчивость сотрудника ОВД в сложных профессиональных ситуациях / Н.А. Бабкина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 4 (31). – С. 56-57.
9. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2006 – 623 с.
10. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие / под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
11. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
12. Кобозев И.Ю. Оценка профессионального стресса и его влияния на механизмы психологической защиты руководителей / И.Ю. Кобозев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 84–90

13. Корехова М.В. Психическая дезадаптация специалистов в экстремальных условиях деятельности / М.В. Корехова, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2014. – 139 с.
14. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 128 с.

Психологическая подготовка сотрудников ОВД к профессиональной стрессоустойчивости

Учебное пособие

Отпечатано в типографии Карагандинской академии МВД Республики
Казахстан имени Баримбека Бейсенова
г. Караганда, ул. Ермекова, 124