

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

Ю. М. Охотников

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ**

Практикум

Москва
2018

ББК 88.4

О-92

Охотников, Ю. М.

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практические задания и упражнения : практикум / Ю. М. Охотников. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018. – 83 с. – ISBN 978-5-9694-0516-5.

Практикум «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практические задания и упражнения» в логико-смысловой последовательности раскрывает содержание практической составляющей подготовки обучающихся по учебной дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», содержит задачи, упражнения, методики и техники, которые являются практическим дополнением и развитием разделов и тем изучаемой дисциплины, служат основой закрепления обучаемыми теоретических знаний, формирования у них практических навыков и умений.

В методологии пособия заложены концептуальные основы психодиагностики, психопрофилактики и преодоления стресса у сотрудников органов внутренних дел, направления формирования у них стрессоустойчивости с учетом современных подходов и технологий.

Практикум «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практические задания и упражнения» предназначен для курсантов, слушателей и профессорско-преподавательского состава Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, других профильных вузов МВД России, а также всем тем, кто проявляет интерес к проблемам стресса.

ББК 88.4

Рецензенты: доцент кафедры уголовного права, криминологии и психологии МВД России имени В.В. Лукьянова кандидат психологических наук, доцент полковник полиции **С. Е. Борисова**; старший психолог ОРЛС полка ППС полиции Управления МВД России по городу Волгограду майор полиции **М. А. Ребикова**.

ISBN 978-5-9694-0516-5

© Московский университет МВД
России имени В.Я. Кикотя, 2018
© Охотников Ю. М., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Раздел I. СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «СТРЕСС»....	6
Тема 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса	6
Тема 2. Учение Ганса Селье о стрессе как общем адаптационном синдроме	9
Тема 3. Психофизиологическая модель стресса в современной науке	11
Тема 4. Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров	15
Тема 5. Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявление стресса в жизни и деятельности	21
Тема 6. Психофизиологические последствия стресса	28
Тема 7. Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника ОВД	33
Раздел II. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА	37
Тема 8. Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность	37
Тема 9. Модели стресс преодолеляющего поведения в процессе выполнения профессиональных задач	41
Тема 10. Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом	49
Тема 11. Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности	54
Тема 12. Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие	60
Тема 13. Методики психологической реабилитации сотрудников ОВД – участников служебно-боевой деятельности	63
Тема 14. Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации	66
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	71
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	79

ПРЕДИСЛОВИЕ

Служебная деятельность сотрудников полиции в условиях современного общества неразрывно связана достаточно длительным и интенсивным воздействием на него неблагоприятных социально-политических, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием у них негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций организма.

Эффекты влияния таких факторов на психику сотрудника полиции особенно выражены в трудных и экстремальных ситуациях в связи с исполнением ими своих функциональных обязанностей, социальными, бытовыми и профессиональными конфликтами, сложными, ответственными, а порой и опасными задачами служебной деятельности.

Как известно, в большинстве случаев такие воздействия приводят к ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса, нарушению эффективности профессиональной деятельности, личностной безопасности, развитию психических расстройств у сотрудников и психосоматических заболеваний.

Одним из наиболее характерных таких психических состояний, развивающихся под влиянием повседневной и профессиональной жизнедеятельности, является стресс. В то же время необходимо учесть, что последствия стресса обуславливаются не столько самими стрессфакторами, сколько отношением к ним личности, нашего организма, его исходным состоянием.

Стресс, как особое психическое состояние, детерминирован и отражается в мотивационных, характерологических, когнитивных, волевых и других структурах личности сотрудника.

Проблемы стресса в самых различных аспектах и степенью исследования рассматривалась многими зарубежными и отечественными учеными, которые изучали факторы и причины возникновения и развития стресса, его симптомов, индивидуально-психологических особенностей проявления, методов диагностики, приемов и способов предупреждения и ликвидации его последствий.

Практикум «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практические задания и упражнения» подготовлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.02 – Психология служебной деятельности. В нем систематизированы методологические основы и практические аспекты исследований и ученых,

рассматривающих и обосновывающих комплексный подход к диагностике, профилактике и преодолению неблагоприятных проявлений стресса, повышения стрессоустойчивости у сотрудников ОВД наиболее эффективными методами саморегуляции и релаксации: диагностические средства и методики, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, тренинговые упражнения, другие приемы и способы.

Излагаемый материал представлен по разделам и темам учебной программы «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», включает задания и упражнения, задачи по выбору верных ответов, иллюстрации и таблицы, вопросы для ответа. В конце каждой темы представлены упражнения, техники и приемы саморегуляции, позволяющие обучаемому самостоятельно усвоить и применять в повседневной и профессиональной деятельности, в стрессовых ситуациях и негативных эмоциональных состояниях.

Практикум дополняет учебники и учебные пособия по психологии, предназначен для оптимизации изучения дисциплины и методики ее преподавания в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя. Материалы пособия ориентированы на поэтапное практическое освоение учебного материала, могут использоваться с применением возможностей современной лабораторной базы как в ходе учебных занятий, так и в часы самостоятельной подготовки.

При подготовке практикума автором обобщены и учтены учебные, учебно-методические и дидактические материалы, апробированные в учебном процессе, практической деятельности органов внутренних дел МВД России, а также научные исследования и разработки Н. Е. Водопьяновой, А. В. Иванова, И. Ю. Кобозева, И. Б. Лебедева, Н. В. Майсак, И. Н. Медведева, И. А. Паршутина, Т. Ю. Полозовой, М. В. Пряхиной, А. Ю. Федотова, Г. С. Човдыровой и др.

Р а з д е л I. СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «СТРЕСС»

Тема 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса

Задания и упражнения:

1. Взгляды Г. Селье на проблему психофизиологической стрессовой реакции еще в 1914 г. были предвосхищены этим автором, который осветил в своих работах физиологические аспекты стресса и описал один из специфических – нейроэндокринный процесс. Этот феномен был назван реакцией «битвы-бегства». Центральным органом, участвующим в этой реакции, по утверждению этого автора, является мозговой слой надпочечников.

Определите этого ученого. Раскройте его основной вклад в психологическую науку.

2. С середины 1960 годов начинается смена модели стресса Г. Селье. После выхода этой книги в качестве центрального звена стресса рассматривается «копинг» как стабилизирующий фактор, который может помочь личности поддержать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. «Копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. В его концепции впервые было предложено разграничение психологического и физиологического понимания стресса по этиологическому признаку.

Назовите автора и основные его работы.

3. Противопоставление эмоционального стресса понятию стресса как общего адаптационного синдрома Г. Селье было прогрессивным явлением в XX в. Наиболее изученным в области психологических проявлений стресса становится эмоциональный стресс. Под эмоциональным стрессом понимается широкий спектр изменений психических и поведенческих проявлений личности, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других показателей.

Раскройте основные положения теории эмоционального стресса перечисленных авторов: У. Кеннон, К. Леви, М. Н. Русалова, Л. А. Китаев-Смык, Ю. А. Александровский, А. В. Вольдман, М. М. Козловская, О. С. Медведев, К. В. Судаков.

4. Конфликты, как известно, являются одними из главных источников коммуникативных стрессов. Неправомерные требования начальника, завышенные ожидания личности сотрудника ОВД, негативные

предубеждения, критика сослуживцев, непонимание ведущей мотивации собеседника во время общения зачастую приводят к конфликтам.

В конфликтных ситуациях у сотрудника полиции могут развиваться реакция тревоги, чувство страха, невроз и т. п. Участники конфликта могут уменьшить интенсивность стресса, формируя коммуникативные навыки и применяя определенные стратегии поведения: уход, избегание, приспособление, компромисс, соперничество, уступку или сотрудничество, применяя методы и приемы саморегуляции своих состояний.

Изучите работы А. Я. Анцупова, К. В. Судакова, Ю. В. Щербатых, подготовьте рекомендации для руководителя (начальника) и для сотрудника ОВД, как вести себя с конфликтной личностью.

5. Обобщая различные взгляды на природу стресса в психологической науке, можно выделить основные подходы к исследованию стресса. Назовите не менее трех современных ученых и специалистов, подходящих к исследованию стресса с позиции:

- биологической;
- психологической;
- эмоциональной;
- психофизиологической;
- когнитивной;
- информационной;
- профессиональной;
- копинг-стратегий.

6. Выберите верный ответ:

1) Кто ввел понятие психологический стресс?

- а. Дж. Мэйсон;
- б. Р. Лазарус;
- в. Г. Селье;
- г. Дж. Гринберг.

2) Начало исследований феномена ситуации в психологической науке, которая в последующем определила ситуативный подход в рассмотрении стресса, заложено в теории:

- а. поля К. Левина;
- б. личностных конструкторов Дж. Келли;
- в. отношений личности В. Мясищева;
- г. трансактного анализа Э. Берна.

3) Термин «эмоциональное выгорание» введено в психологию:

- а. Ю. Щербатых в 1979 г.;
- б. Г. Фрейденбергером в 1974 г.;
- в. Р. Лазарусом в 1966 г.;
- г. К. Изардом в 1978 г.

7. Ответьте на вопросы:

- 1) Какова историческая предпосылка возникновения и развития взглядов на стресс?
- 2) Назовите объект и предмет изучения психологии стресса и стрессоустойчивого поведения.
- 3) Какие вы знаете методы исследования, используемые в психологии стресса?
- 4) С чем связана постановка проблемы эмоционального стресса в истории психологии?
- 5) В чем заключается взаимосвязь стресса и конфликтной ситуации?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения

Перед выполнением упражнений и приемов саморегуляции необходимо усвоить принципы и условия, необходимые для достижения успеха в тренировках:

- настойчивость, регулярность и ежедневность тренировок;
- четкое выполнение указаний, рекомендаций и инструкций;
- целевая установка, мотивация и стимулирование достижений и определенных успехов;
- при выполнении упражнений и приемов непосредственное сосредоточение на выполняемом действии;
- систематическая рефлексия выполненных упражнений и приемов;
- превратить выполнение упражнений и приемов саморегуляции в обязательный повседневный ритуал, как правила личной гигиены.

«Нижнее (брюшное) дыхание»

Время на выполнение упражнения: 8–10 мин.

Время на разучивание: 1–2 недели.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, одна ладонь на груди, а вторая - на животе. Сделайте глубокий вдох. Какая ладонь пришла в движение первой? Верхняя или нижняя? Обычно нетренированный человек начинает дышать ребрами, в то время как при правильном полном дыхании первое движение должна начинать диафрагма (т. е. живот).

Начинайте дышать в произвольном темпе, начиная движение с диафрагмы. Дышите через нос. Глаза закрыты. Сначала дышите как обычно, а потом старайтесь начать дыхательные движения с живота. После каждого выдоха делайте небольшую задержку дыхания. Вдох разрешается делать только тогда, когда вам действительно захочется вдохнуть. Через 5 мин остановитесь и проанализируйте свои ощущения.

Для того чтобы лучше освоить этот тип дыхания, перед сном тренируйте диафрагму. Для этого положите на живот тяжелую книгу и медленно дышите 3–5 мин, делая небольшие паузы на выдохе. Книга должна плавно и ритмично подниматься и опускаться. Вес книги увеличивайте постепенно, по мере освоения этого упражнения.

Тема 2. Учение Ганса Селье о стрессе как общем адаптационном синдроме

Задания и упражнения:

1. В 1936 г. Г. Селье неспецифическую реакцию организма в «ответ на повреждение» обозначил как «триаду», поскольку данный ответ организма состоял из трех значимых функциональных изменений в различных органах и системах. Назовите и раскройте эти изменения.

2. Г. Селье пришел к выводу о том, что человек может использовать стресс, и даже наслаждаться им, если узнает, изучит его механизмы и выработает соответствующую философию жизни. Попробуйте данное утверждение применить и раскрыть относительно профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

3. Нарисуйте возможную модель развития стресса у сотрудника ОВД при выполнении служебной задачи в экстремальных условиях, воспользуясь стадиями развития стресса, описанным Г. Селье.

4. Выберите верный ответ:

1) Селье доказал, что стресс – это:

а. индивидуальная реакция человека, которая определяется его субъективной оценкой угрозы (стрессового фактора) и своих ресурсов для преодоления данной угрозы;

б. целостный комплекс психических и физиологических изменений, происходящих в организме человека в ответ на какое-либо внешнее или внутреннее воздействие;

в. широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями;

г. состояние чрезмерной психической напряженности с явлениями функциональной вегетосоматической и психической дезинтеграции, негативными эмоциональными переживаниями и нарушениями профессиональной работоспособности в результате неблагоприятного влияния экстремальных факторов информационного взаимодействия.

- 2) Какие вы знаете фазы общего адаптационного синдрома?
 - а. фазы нарастания, стабильности, снижения;
 - б. фазы тревоги, устойчивости, истощения;
 - в. фазы начальная, разгара и конечная;
 - г. фазы приспособления, реакции и завершения.
- 3) Как называется раздражитель в теории стресса Ганса Селье?
 - а. фактор стресса;
 - б. стрессор;
 - в. стрессирующий фактор;
 - г. стрессорный раздражитель.
- 4) Что происходит при стрессе на уровне организма?
 - а. стресс всегда сопровождается сильными физиологическими сдвигами;
 - б. отсутствие внешних раздражителей тоже может вызвать стресс;
 - в. уровень физиологических изменений при стрессе иногда равен нулю;
 - г. уровень физиологических изменений наиболее высок в моменты равнодушия.
- 5) Что такое дистресс?
 - а) неприятный или вредоносный стресс;
 - б) положительный стресс;
 - в) синоним слова «стресс»;
 - г) эмоциональное напряжение.

5. Ответьте на вопросы:

- 1) Чем обусловлена и кому принадлежит первая целостная концепция стресса?
- 2) В чем заключается механизм «ответа» организма на стресс?
- 3) Почему стресс рассматривают как комплексный ответ организма на воздействие среды?
- 4) Дайте характеристику фазам «общего адаптационного синдрома».
- 5) Что такое «фактор обусловливания» стрессовой реакции?
- 6) В каких работах Г. Селье даны обобщенные позиции его теории.

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения
«Полное дыхание»

Время на выполнение упражнения: 8–10 мин.

Время на разучивание: 1–2 недели.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, положите одну руку на живот, а вторую – на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигнете предела, начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1–2 с) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох – 3–4 с, пауза – 1–2 с, выдох – 5–6 с, пауза на выдохе – 3–5 с

Выполняйте упражнение ежедневно сначала по 5 мин, а потом прибавляя каждый день по одной минуте и постепенно увеличивая длину выдоха и задержку в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы можете начать применять его в стрессовой ситуации.

При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога или гнев, страх или напряженное состояние уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин вы уже сможете достаточно трезво оценивать ситуацию, контролировать себя и будете готовы применять другие, более специфичные методы борьбы со стрессом.

Тема 3. Психофизиологическая модель стресса в современной науке

Задания и упражнения:

1. Психологические и психофизиологические исследования стресса разного характера и разной продолжительности позволили ученым выделить ряд форм адаптационной активности, которые можно рассматривать как субсиндромы стресса.

При длительном течении стресса его субсиндромы могут чередоваться, повторяться или сочетаться друг с другом при поочередном доминировании отдельных симптомов. В условиях, когда на сотрудника ОВД длительно действуют предельно-переносимые стресс-факторы, эти субсиндромы один за другим в определенном порядке становятся фазами развития стресса. Выделите эти субсиндромы и охарактеризуйте их.

2. Соотнесите существующие модели стресса с их авторами:

1. Генетически-конституциональная
2. Психодинамическая
3. Модель предрасположенности
4. Когнитивная
5. Системная
6. Интегративная
7. Реактивная
8. Информационная
9. Эмоциональная
10. Междисциплинарная
11. Динамическая
12. Физиологическая

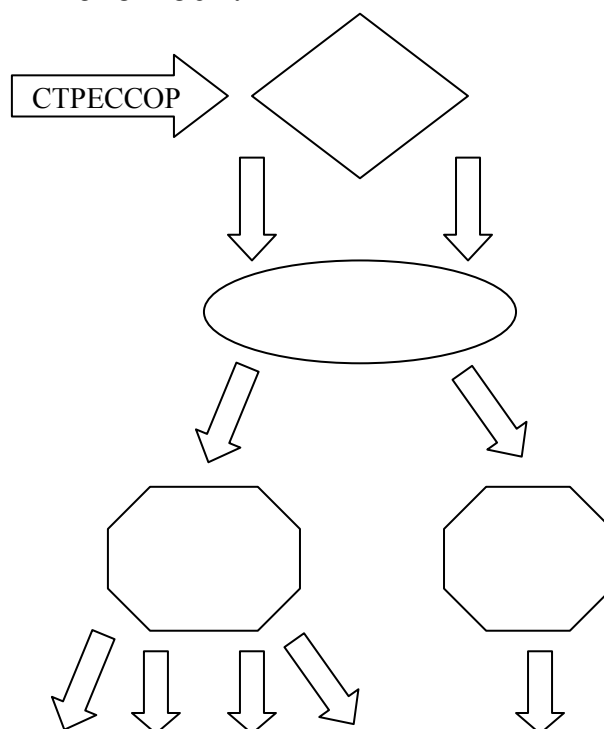
Г. Н. Касиль
Д. Механик
Г. Селье
В. А Бодров
Р. Лазарус
Б. Ф. Ломов
Л. И. Анциферова
М. Фридман
Р. Розенман
Д. Гринберг
Дж. Мэйсон
З. Фрейд
Б. Дохренвенд
К. В. Судаков

3. В теории нейронной и эндокринной регуляции стресс связан с цепочкой реакций, начинающихся с выработки гипофизом определенных гормонов. Основное значение в этой теории стресса, предложенной отечественным физиологом Г. Н. Кассилем, придается симпатико-адреналовой системе.

Нарисуйте схему развития стресс-реакции по Г. Н. Кассилю.

4. В физиологической модели стресса для поддержания гомеостазиса, т. е. стабильности организма, выделяется ось (механизм), влияющая на биохимические и структурные изменения организма в ответ на неспецифический стресс.

Укажите элементы этой оси.



5. Дополните физиологические и психологические симптомы стресса.

Физиологические симптомы:

- сильное сердцебиение;
- учащенное дыхание.

Психологические симптомы:

- чувство неуверенности в себе;
- раздражительность и вспыльчивость.

6. Выберите верный ответ:

1) Физиологический стресс может быть вызван:

- а. опасностью;
- б. обидой;
- в. информационной перегрузкой;
- г. болевыми стимулами.

2) Как называется биологический стресс?

- а. эмоциональное возбуждение;
- б. способность к адаптации;
- в. общий адаптационный синдром;
- г. гормональный выброс.

3) Подсистема психической адаптации, которая вносит наиболее существенный вклад в возможность адаптированного поведения в стрессовой ситуации – это:

- а. подсистема, обеспечивающая поиск, восприятие и переработку информации;
- б. подсистема, ответственная за эмоциональное реагирование;
- в. подсистема, ответственная за социально-психологический контакт;
- г. подсистема, ответственная за бодрствование и сон;
- д. подсистема, ответственная за эндокринно-гуморальную регуляцию.

4) Как уменьшить дистресс в такой ситуации: вы несете службу на дежурстве. Один из граждан, проходящих мимо, осыпал вас градом оскорблений, но явно не намерен и не в состоянии нанести никакого вреда. Вы чувствуете, что гражданин находится в состоянии опьянения. Вам следует:

- а. спокойно пройти мимо;
- б. пройти мимо, но затем позвонить в полицию и вызвать наряд;
- в. вступить в спор и убедить, что гражданин не прав;
- г. затеять драку, скрутить гражданина, надеть наручники и привести в ближайшее отделение полиции;
- д. другое (дополните своим вариантом).

- 5) Драка как форма реагирования на стресс относится к:
- а. невротическому способу реагирования;
 - б. поведенческому способу реагирования;
 - в. психосоматическому способу реагирования;
 - г. эмоциональному способу реагирования.

7. Ответьте на вопросы:

- 1) В чем заключается основное содержание генетически-конституциональной теории стресса?
- 2) Какие типы людей выделяются в модели предрасположенности к стрессу?
- 3) Что лежит в основе психодинамической модели стресса?
- 4) Дайте биографическую справку Р. Лазаруса и назовите его основные работы.
- 5) Почему при предотвращении конфликтных ситуаций необходимо учитывать психологическую совместимость сотрудников ОВД? Перечислите возможные стратегии поведения сотрудника полиции в конфликтной ситуации.
- 6) Что такое стрессовая реактивность? В чем ее отличие от стрессоустойчивости?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения
«Произвольное самовнушение»

Время на выполнение упражнения: 5–10 мин.

Время на разучивание: до двух месяцев.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа, с закрытыми глазами.

Суть методики заключается в механическом повторении стандартных формулировок или установок, без фиксации на их содержании внимания.

Начинайте упражнение с медленного и глубокого вдоха (через нос) – 5 с, выдох (через рот) – 7 с. Далее при каждом вдохе повторяйте фразу: Я спокоен (Я абсолютно спокоен), а при каждом выдохе – Напряжение покидает меня. Повторите упражнение 5 раз.

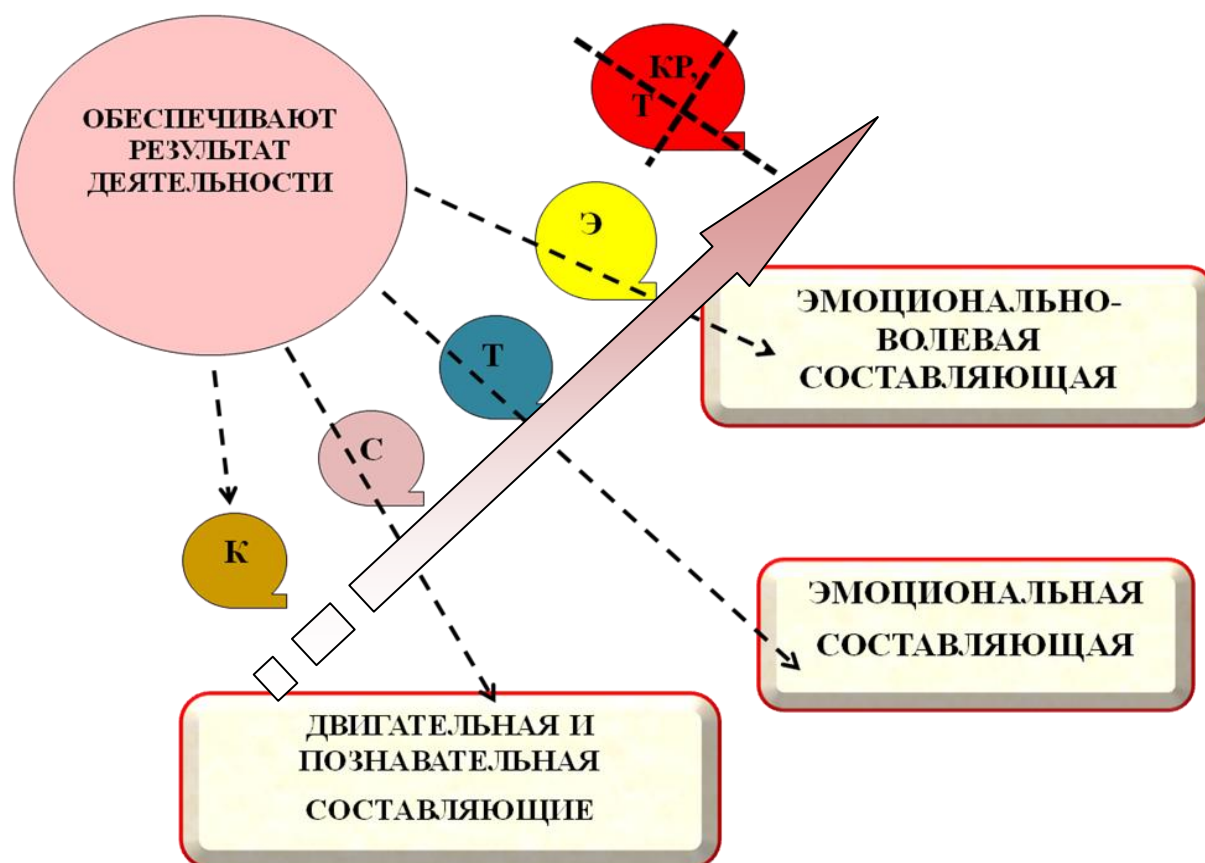
После этого приступайте к повторению формулы: **«С каждым днем я буду чувствовать себя все лучше и лучше во всех отношениях. Спокоен и собран в любой критической ситуации».**

Повторите 20 раз. Чтобы не отвлекаться на счет, можете использовать шнур с 20 узелками, перебирая их как четки.

Тема 4. Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров

Задания и упражнения:

1. Стрессовые ситуации в зависимости от активности воздействия на человека и от результатов его проявлений на различных уровнях принято классифицировать на нормальные (обыденные), паракстремальные, экстремальные и гиперэкстремальные.



А. Ю. Федотов, И. Н. Медведев дают свою характеристику ситуаций профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Охарактеризуйте эти виды ситуаций¹.

К – ?

С – ?

Т – ?

Э – ?

Кр. – ?

Т – ?

¹Федотов А. Ю., Медведев И. Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление : учебно-методическое пособие. 2-е изд. М. : ДГСК МВД России, 2014.

2. Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в профессиональной деятельности сотрудника ОВД. Данное понятие выделено в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10: Z 73 – Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни).

Перечислите эти проблемы и охарактеризуйте их.

3. Общим признаком и причиной организационного стресса у сотрудника ОВД выступает наличие внутреннего конфликта между требованиями со стороны организации, руководителя или начальника, привлекательностью работы в организации, ожиданиями и реальными возможностями самого сотрудника. Несоответствие между личностью и организационной средой может проявляться на нескольких уровнях. Перечислите их и дайте им характеристику.

4. В теории конфликтов английский специалист Р. Брамсон составил классификацию инициаторов конфликтов. Он выделил 5 типов инициаторов конфликтов: агрессивные, жалобщики, нерешительные, тревожные личности, всезнайки.

Обращение с каждым типом инициаторов конфликтов требует от психологов и руководителей умения поставить точный диагноз и использовать соответствующую тактику воздействия на таких сотрудников ОВД.

Охарактеризуйте представленные типы инициаторов конфликтов.

Как вы думаете, следует ли психологу при обнаружении у кандидатов в сотрудники полиции таких типов инициаторов конфликта рекомендовать руководству принимать на работу? Увольнять таких типов инициаторов конфликта?

5. Используя адаптированную методику для оценки стресс-факторов профессиональной деятельности «Причины стресса в вашей работе»¹, выявите основные факторы стресса вашей деятельности.

Тест состоит из 26 пунктов, касающихся отдельных сторон профессиональной деятельности, а также некоторых жизненных ситуаций. Описанные ситуации вас могут беспокоить: редко, иногда, часто. Выберите из трех вариантов один ответ, с которым вы больше согласны и отметьте свой выбор.

¹ Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2008.

№ п/п	Ситуации	Это беспокоит меня		
		редко	иногда	часто
1	Значительное превышение обязанностей над правами			
2	Ошибки подчиненных и коллег в работе			
3	Отсутствие должного внимания к нуждам подразделения со стороны руководящих инстанций			
4	Отсутствие рабочих нормативных документов. Нечеткие инструкции			
5	Слабая техническая база. Отказы оборудования			
6	Семейная и бытовая неустроенность			
7	Собственные ошибки и просчеты в работе			
8	Несправедливость, некорректное отношение со стороны начальника			
9	Низкий уровень знаний, необходимость обучения			
10	Вызовы к начальству и в вышестоящие инстанции			
11	Отсутствие в работе действенных материальных стимулов			
12	Дополнительная нагрузка, несоответствие выполняемых работ должностным обязанностям			
13	Постоянные изменения инструкций, указаний			
14	Нарушение трудовой дисциплины сотрудниками (коллегами)			
15	Халатное отношение сотрудников к своим обязанностям			
16	Постановка начальником трудновыполнимых задач			
17	Напряженные отношения в коллективе			

18	Необходимость отвлекаться и помогать коллегам. Выполнять их работу			
19	Некомпетентность руководителя подразделения			
20	Отсутствие нормальных условий, необходимых для хорошей работы			
21	Плохое делопроизводство, лишняя работа с бумагами			
22	Неупорядоченность рабочего дня			
23	Низкая зарплата			
24	Бытовая неустроенность. Необходимость на работе думать о домашних делах			
25	Личный конфликт или напряженность отношений с руководителем подразделения			
26	Неадекватные реакции коллег на рабочие указания			

Произведите расчет суммарного балла. Сумма ответов «редко» + сумма ответов «иногда», умноженная на 2 + сумма ответов «часто», умноженная на 3. Напишите резюме.

Интерпретация результата:

Суммарный балл от 0 до 29. На основании ваших ответов можно сделать заключение, что вы либо не задумывались о действующих на вас неблагоприятных факторах, либо скрываете их. Мириться с неблагоприятными воздействиями, тем более скрывать их от себя, не следует. Это со временем может отрицательно отразиться на здоровье.

Суммарный балл от 30 до 48. Число факторов стресса, с которыми вы встречаетесь на работе, невелико. Возможно, вы не воспринимаете вашу работу как стрессовую. Если это так, то у вас есть запас «прочности» для более трудной работы.

Суммарный балл от 49 до 60. Вы находитесь под действием умеренного количества факторов стресса. Хотя бывает, что и отдельное неблагоприятное воздействие может вызвать сильный стресс. И все же лучше, когда факторы стресса не слишком уж многочисленны. Вам следует подумать, как вы справляетесь с имеющимися неблагоприятными факторами, чтобы найти способы их устранения. Используйте мероприятия для снижения воздействия факторов стресса на ваше самочувствие.

Суммарный балл от 61 до 72. Вы носите в себе большой заряд стресса, который может привести вас к срыву. Вам не следует пренебрегать тем, чтобы еще раз посмотреть на факторы стресса, с которыми вы сталкиваетесь во время работы. Может быть, вам удастся найти пути ликвидации или уменьшения этих факторов стресса. Кроме того, вы должны уже сейчас предпринять меры для укрепления своего здоровья, чтобы успешно противостоять стрессу. Подумайте о перемене стиля жизни и режима работы. Можете уйти в отпуск, заняться спортом, переменить привычную обстановку.

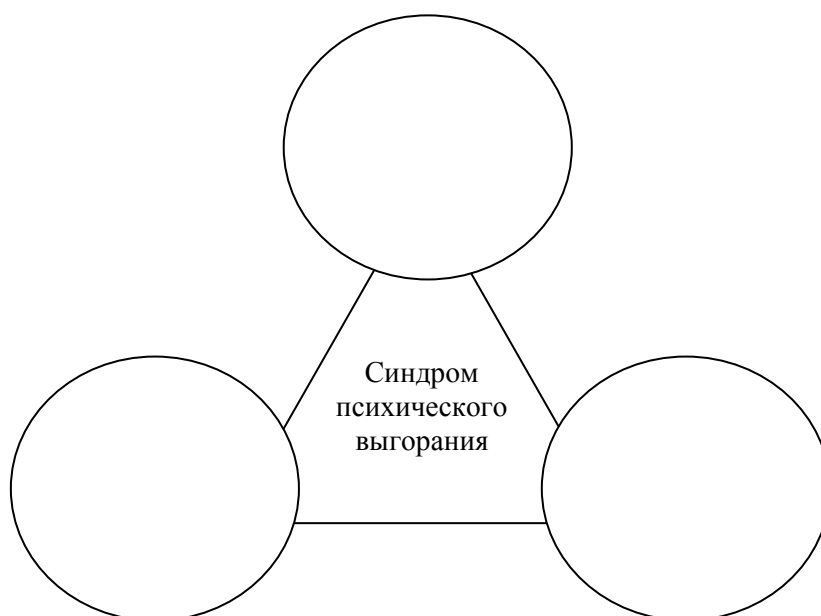
6. Для развития профессионального стресса у сотрудников ОВД имеют значение следующие значимые особенности и характеристики личности:

- характерологические особенности;
- особенности жизненных смысловых установок;
- возрастные особенности;
- наличие пограничных психических расстройств, создающих предпосылки для импульсивного поведения;
- использование неконструктивных копинг-стратегий поведения.

Раскройте их.

7. Под воздействием профессиональных стресс-факторов у сотрудника ОВД может возникнуть феномен «профессионального выгорания» (психическое выгорание, «синдром эмоционального выгорания» и т. д.).

Дайте определение данному феномену и заполните основные элементы синдрома психического выгорания сотрудника полиции.



8. Ответьте на вопросы:

- 1) Дайте общее представление о профессиональном стрессе.
- 2) Перечислите основные объективные и субъективные факторы возникновения профессионального стресса у сотрудника ОВД.
- 3) Раскройте модели и подходы к профессиональному стрессу.
- 4) Опишите особенности информационного и коммуникативного стрессов?
- 5) Что такое манипулирование и каковы его признаки?
- 6) Раскройте возможности контроля и регулирования профессионального стресса у сотрудников ОВД.
- 7) Что из себя представляет профилактика профессионального стресса?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения
«Знакомство с собой»¹

Время на выполнение упражнения: 10–15 мин.

Время на разучивание: до одного месяца.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, сидя, глаза прикрыты.

Упражнение предназначено для тренировки умения наблюдать за своими ощущениями и физиологическими процессами. В качестве объекта наблюдения используйте собственное тело (кисть правой руки (для левшей – наоборот)).

Для разминки проделайте ряд очень простых движений, подготавливающих «материал» для последующей работы, обеспечивая множество физиологических ощущений. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях, отключившись от всего внешнего, постороннего.

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15–20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, или как бы накачивая нечто в пространство между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони одну о другую, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

¹ Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М. : Изд-во Института психотерапии, 2001.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущения утомления в мышцах кисти.

4. Потрясите пассивно «висящую» кисть.

После разминки положите ладони симметрично на колени. Направьте все внимание на внутренние ощущения. Все внешнее при этом на время как бы перестает для вас существовать. Сконцентрируйте внимание в правой ладони. Прислушайтесь к своим ощущениям. В первую очередь обратите внимание на следующие ощущения:

1. *Чувство веса.* Чувствуете ли вы в кисти тяжесть или легкость?

2. *Чувство температуры.* Чувствуете ли вы в кисти холод или тепло?

3. *Дополнительные ощущения* (могут присутствовать не обязательно, но все же могут быть ощутимы весьма часто):

– *сухость или влажность;*

– *пульсацию;*

– *покалывание;*

– *ощущение прохождения электрического тока;*

– *чувство «мурашек», «мороз по коже»;*

– *онемение (обычно в кончиках пальцев);*

– *вибрацию;*

– *мышечную дрожь.*

Может быть, вы почувствуете, что ладонь как бы излучает некоторую «энергию». Постарайтесь запомнить это полезное ощущение.

Продолжайте наблюдать за ощущениями, не отрываясь, словно погружаясь в этот процесс, мысленно отгораживаясь от всего окружающего.

Тема 5. Личностные корреляты стрессовой реактивности.

Проявление стресса в жизни и деятельности.

Задания и упражнения:

1. Заполните таблицу «Мои главные стрессоры».

В первой колонке таблицы запишите ваши главные стрессоры (что чаще всего вас беспокоит и тревожит, создает психологические проблемы).

Во второй колонке оцените интенсивность их воздействия по 10-балльной шкале (10 баллов – это максимальное и сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке определите доступные и не доступные вашему контролю, стрессогенные факторы. Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке отметьте временной фактор стрессора – в прошлом (прошедшие события), в настоящем или в будущем (беспокойства, вызванные тем, что может произойти). Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Н или Б.

В пятой колонке оцените частоту появления данного стрессора в вашей жизни также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.

Стрессор	Интенсивность	Контроль над ситуацией (событием)	Временной фактор	Частота повторения

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы. Продумайте варианты и методы снятия своих стрессовых состояний.

2. Проведите самооценку стрессоустойчивости, используя представленную ниже методику¹.

Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению.

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3

¹ Киршева Н. В., Рябчикова Н. В. Психология личности. М. : Геликон, 1995.

11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Подсчитайте суммарное число набранных баллов и определите уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
57 – 54	1 – очень низкий
53 – 50	2 – низкий
49 – 46	3 – ниже среднего
45 – 42	4 – чуть ниже среднего
41 – 38	5 – средний
37 – 34	6 – чуть выше среднего
33 – 30	7 – выше среднего
29 – 26	8 – высокий
23 – 25	9 – очень высокий
18 – 22	10 – максимальный

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

Если у вас 1-й или 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо принять кардинальные меры и необходимо менять свой образ жизни.

3. Перечень стрессоров, воздействующих на организм человека, разнообразен: от простых, таких как температура, шум, газовый состав атмосферы, токсические вещества и др., до сложных психологических и социальных факторов: риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности и др. Под их воздействием возникают стрессовые состояния, которые разделяют в зависимости от групп симптомов: физиологические, интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные.

Заполните содержательные характеристики указанных симптомов в таблице.

Физиологические	Интеллектуальные	Поведенческие	Эмоциональные

4. Выберите и соотнесите представленные тесты и опросники с наиболее подходящими методиками диагностики разных типов проблем стресса.

Методики

1. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности.

2. Методики по прогнозированию поведения сотрудника в экстремальных условиях.

3. Методики для выявления профессиональных стрессоров.

4. Методики для диагностики симптомов эмоционального выгорания.

5. Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости сотрудника ОВД.

6. Методики по выявлению негативных последствий дистресса и развития депрессивных состояний.

7. Методики для диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

Тесты и опросники

Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость).

Диагностика предпочитаемых копинг-стратегий (Э. Хейм, в адаптации Л. И. Вассермана).

Комплексная оценка проявлений стресса (Ю. В. Щербатых).

Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой).

Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Жмурова.

Методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон (адаптация И. Е. Водопьяновой).

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Методика для выявления подверженности стрессу Т. А. Немчина и Дж. Тейлора.

Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) А. Б. Леоновой.

Методика склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз» (В. А. Баранов).

Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Суслова, Е. В. Заикина и др.

Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптации Т. Л. Крюковой и др.).

Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус).

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла.

Опросник «Уровень депрессии» А. Бека.

Опросник SVF120 «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманна (адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О. И. Родиной и др.

Опросник ДО РС «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (устомление, монотония, пресыщение, стресс) А. Леоновой, С. Величковской.

Опросник определения психического «выгорания» А. А. Рукавишников и др.

Опросник Т. А. Иванченко, М. А. Иванченко, Т. П. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса».

Опросник Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения».

Опросник суицидального риска.

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой.

Тест «Степень напряженности» (И. А. Литвинцев).

Тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников.

Тест на профессиональный стресс Ю. В. Щербатых.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Тест-вопросник «Причины стресса в вашей работе».

Шкала оценки стрессогенности профессионально трудных ситуаций (ПТС) на рабочем месте Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.

Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона.

Шкала самооценки тревоги (В. Цунг).

Шкала ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера.

Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС).

5. О. С. Копина, Е. А. Суслова, Е. В. Заикин в своих исследованиях выделяют несколько категорий населения с наиболее высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Перечислите их.

6. В ходе обследования сотрудника ОВД старшего лейтенанта полиции Михайлова по методике Л. В. Куликова «Измерение стрессонаполненности жизни» вы получили 656 баллов.

Дайте интерпретацию полученного результата. Подготовьте выводы и рекомендации:

- для старшего лейтенанта полиции Михайлова;
- для руководителя данного сотрудника.

7. Выберите верный ответ:

1) Что из перечисленного ниже является одним из признаков стрессового напряжения?

- а. зубная боль;
- б. частые ошибки в работе;
- в. высокая продуктивность деятельности;
- г. снижение возбудимости.

2) На каких трех психологических уровнях личности сотрудника ОВД проявляются эффекты сильного стресса?

- а. адаптационной, системной, профессиональной;
- б. эмоциональной, когнитивной, поведенческой;
- в. ситуативной, активной, тревожной;
- г. сердечно-сосудистой, пищеварительной, гормональной.

3) Понятие «коронарной личности» относится к:

- а. поведению типа «В» (ПТВ);
- б. поведению типа «С» (ПТС);
- в. поведению типа «А» (ПТА);
- г. поведению типа «К» (ПТК).

4) Кто первым ввел понятие «поведение типа А»?

а. А. В. Либин

б. Р. Розенман и М. Фридман

в. Дж. Де Джонг-Гирвельд и Дж. Раадшелдерс;

г. Т. Холмс и Р. Райх.

8. Ответьте на вопросы:

1) Что такое стрессовая реактивность?

2) Как вы думаете, почему людей с ПТА больше в городах, чем в селах?

3) Почему лица с ПТА страдают ишемической болезнью сердца?

4) Что такое «стрессонаполненность жизни»?

5) Дайте психологическую характеристику лицам с поведением типа «А» и типа «В».

6) Почему человеческие взаимоотношения относятся к главному фактору стресса?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения «Релаксирующий падающий водопад»

Наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с эмоцией, позволяет нам отделиться от нее, наблюдая собственную эмоцию как бы со стороны, а затем и убрать неприятную эмоцию, воздействуя на эти ощущения. С ощущениями же можно справиться, опираясь на «три кита»:

– направленное внимание;

– мышечное расслабление;

– успокаивающее дыхание (медленное, брюшное, расслабляющее).

Время на выполнение упражнения: 10–12 мин.

Время на разучивание: до одного месяца.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, глаза прикрыты.

Стойка вертикальная, ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределить на подошвах. Руки расслаблены, располагаются вдоль туловища. Голова наклонена вперед. Глаза закрыты. Дыхание спокойное.

Представьте, что на макушку головы (на 2 см выше линии, соединяющей верхние края ушных раковин) струится водопад. Вода пронзает постепенно сверху все тело, начиная с головы, мозга, затем – шею, позвоночник, внутренние органы, руки, нижние конечности (бедра, голени, стопы). Водный поток «проходит» как бы через организм интенсивно в тех участках тела, где он наталкивается на участки с мышечным, эмоциональным напряжением, его скорость снижается,

замедляется. В таком состоянии поток струится до тех пор, пока субъективное ощущение не растворится в нем. Затем интенсивность водопада вновь усиливается, спадает все ниже до следующего очага напряжения. Ослабевает его, растворяет в себе, снова течет дальше вниз. В конце через стопы «уходит» с взятым ею всем негативным эмоционально-мышечным напряжением из организма «в землю». Постепенно вы ощущаете состояния покоя, отдыха, успокоения, приятных ощущений тепла, расслабленности, легкости или тяжести, исчезновения неприятных ощущений до начала упражнения.

Тема 6. Психофизиологические последствия стресса

Задания и упражнения:

1. Используя указанную ниже методику, оцените свое физическое здоровье по ряду наиболее важных показателей.

Возраст. Каждый год дает один балл. Если вам 20 лет, вы получаете 20 баллов.

Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

Курение. Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т. е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 3 раза – 20, 2 раза – 10 и один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы вам не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

Пульс в состоянии покоя. Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин – 18 баллов.

Восстановление частоты пульса после нагрузки. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 мин лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 ударов и более баллы не насчитываются.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте общую сумму баллов по всем показателям. Полученным результатам соответствуют следующие рекомендации:

не более 20 баллов: целесообразно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать заниматься физическими упражнениями;

21–60 баллов: следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой физической активностью);

61–100 баллов: результат неплохой, не снижайте интенсивности, развивая выносливость;

свыше 100 баллов: ваше здоровье отличное, у вас хорошие резервы выносливости и сопротивляемости болезням.

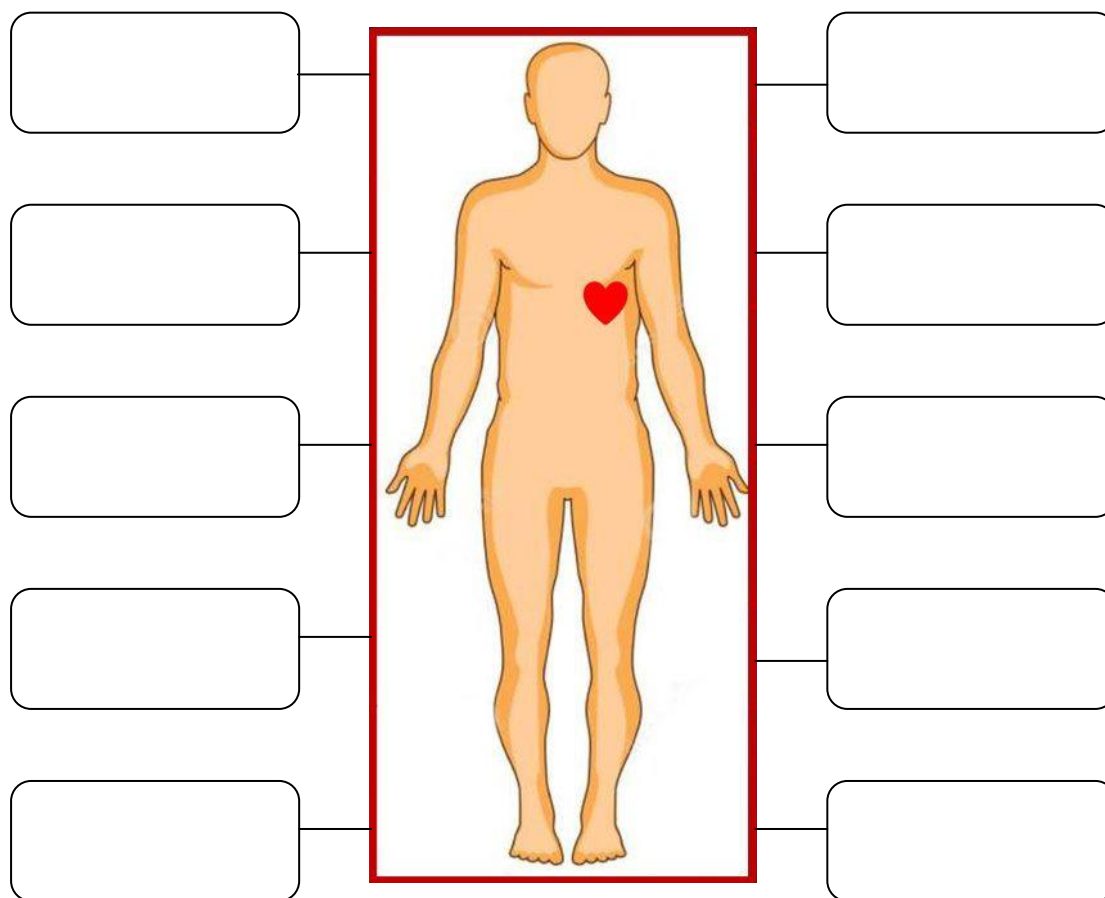
2. Американские психологи Р. Йеркс и Дж. Додсон установили, что характер работоспособности человека во многом зависит от уровня его эмоциональной активности.

Они утверждают, что максимальную продуктивность человек способен развивать при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время как сверхизбыток эмоций и, наоборот, их недостаток приводят к снижению эффективности работы.



Переломные точки на кривой, которая указана на рисунке, обозначают как пороги. В первой такой точке человек начинает воспринимать ситуацию как напряженную, во второй — человеку становится трудно справляться с ситуацией. Назовите эти пороги.

3. Сегодня выявлено много болезней, которые являются следствием стресса. Опишите на рисунке последствия влияния стресса на организм человека.



4. К вам обратился сотрудник ОВД Николаев с просьбой оказать помощь. В ходе беседы он жаловался на тревожное состояние и постоянную раздражительность, бессонницу, ощущения боли и сдавливания в затылке, шее, животе, спине, а также в области грудной клетки, глазных яблок, на обильное потоотделение, одышку, тошноту, физическое беспокойство (неусидчивость либо наоборот), периодически появляющееся чувство страха. Определите состояние Николаева, и какие рекомендации вы дадите?

5. В зависимости от времени возникновения, длительности и сроков протекания выделяют следующие диагностические формы посттравматического стрессового расстройства: острое, хроническое и отсроченное. Укажите в таблице временные рамки этих форм.

Острое расстройство	Хроническое расстройство	Отсроченное расстройство

6. Выберите верный ответ:

1) Как связаны стресс и заболевания?

- а. заболевание всегда вызывает какую-либо степень стресса;
- б. действие стресса меняет картину любого заболевания в худшую сторону;
- в. стресс всегда влечет какое-либо заболевание;
- г. при заболевании следует избегать стресса.

2) Психическое здоровье – это:

- а. специфическое свойство индивида, которое проявляется в повышенной чувствительности к социальным событиям-ситуациям;
- б. состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности;
- в. форма психического отражения объективной реальности, сфокусированная на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий;
- г. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

3) Исследователи утверждают, что частота повторного возникновения инфаркта миокарда в 5,5 раза больше у лиц с поведением типа:

- а. А;
- б. Б;
- в. хронического алкоголизма;
- г. заядлого курения.

4) Самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления:

- а. инфаркт миокарда;
- б. язва желудка;
- в. артериальная гипертония (гипертензия);
- г. бессонница.

5) При артериальной гипертонии показатели артериального давления у сотрудника ОВД могут быть от:

- а. 140/90 мм рт. ст. и выше;
- б. 120/80 мм рт. ст.;
- в. 90/60 мм рт. ст. и ниже;
- г. 80/120 мм рт. ст.

7. Ответьте на вопросы:

- 1) Что такое «психосоматическое заболевание» и как оно проявляется?
- 2) Дайте определение понятиям «тревога» и «тревожность».
- 3) Когда и в каких случаях могут развиваться посттравматические стрессовые расстройства?
- 4) Что означает понятие «хронический стресс»?
- 5) Чем опасна артериальная гипертензия и какие могут быть последствия?

***Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения
«Приемы соматического воздействия
на биологически активные точки»***

Время на выполнение упражнения: 8–10 мин.

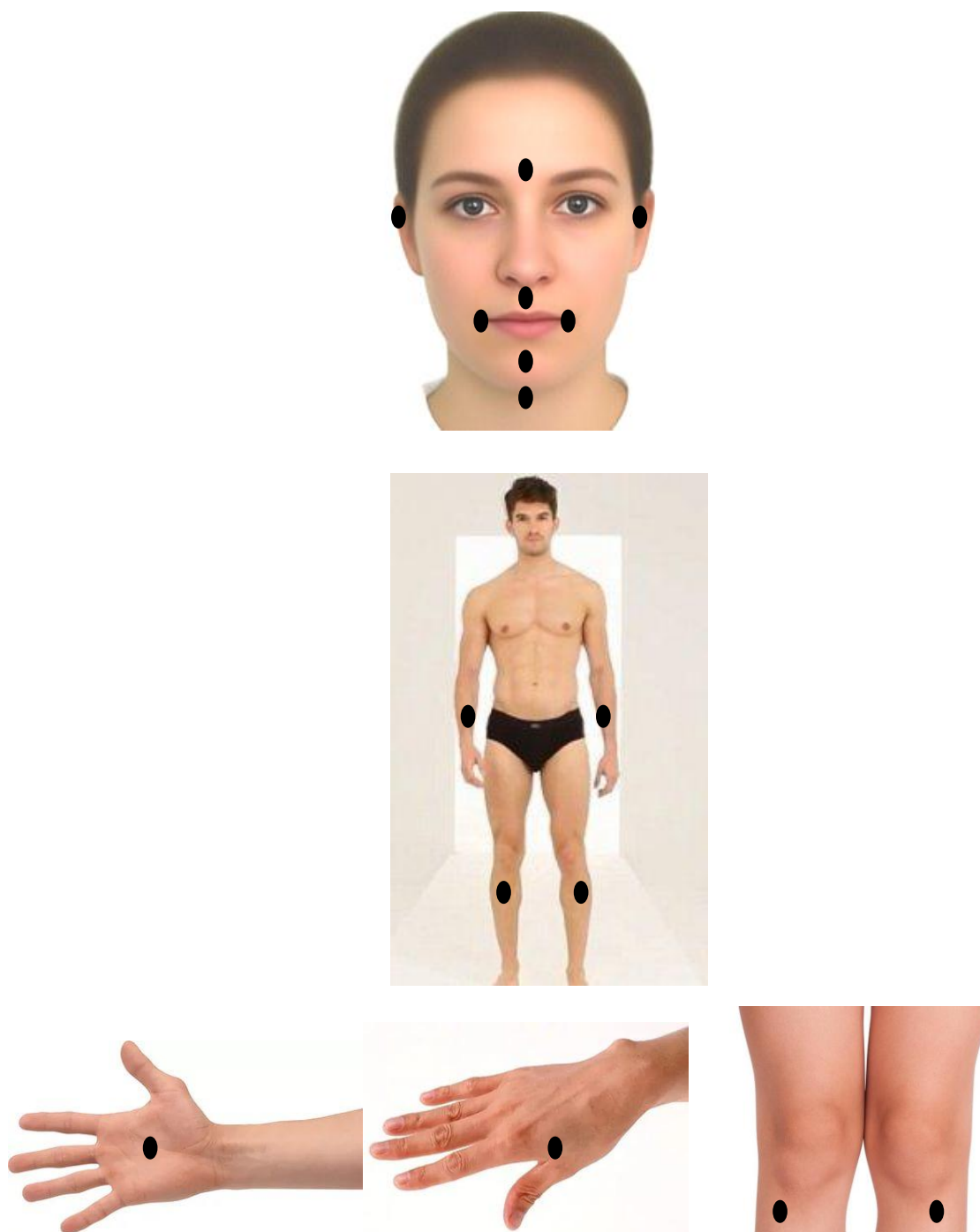
Время на разучивание: до 1–2 недель.

Периодичность: 3 раза в день.

Исходное положение: сидя, стоя.

Применяя точечный массаж (акупрессуру), воздействуйте на биологически активные точки в стрессовом состоянии на голове и разных участках тела. При надавливании на эти точки, как правило, возникают своеобразные ощущения ломоты, некоторого распираания, онемения, боли, отсутствующие при надавливании вне этих точек. Возникновение этих ощущений настолько постоянно и обязательно, что служит критерием правильности нахождения точки. Точки следует находить с наибольшей точностью, это обеспечит лучший и более длительный эффект.

Воздействие на указанные точки осуществляется подушечкой 2-го, 3-го, реже – 1-го пальца, поставленного вертикально. Поставив подушечку пальца на точку, начинайте производить круговые движения пальцем (кожа перемещается вместе с пальцем) с постепенно возрастающей силой надавливания. Движения нужно делать в ритме примерно два оборота в с. Круговые движения лучше чередовать с ритмическим надавливанием продолжительностью 5 с каждое, вибрацией или поколачиванием кончиком пальца.



Тема 7. Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника ОВД

Задания и упражнения:

1. Исследования состояния стресса в деятельности свидетельствуют о том, что феноменологически и в плане особенностей механизмов регуляции профессиональный стресс представляет специфический вид, который, естественно, отражает физиологические и психологические особенности его развития. Сегодня в психологии существуют определенные теории и модели профессионального стресса.

Соотнесите существующие модели и подходы профессионального стресса с их авторами:

1. Мичиганская модель
2. Ситуационная модель
3. Личностно-когнитивная
4. Когнитивная модель
5. Объяснительных стилей
6. Модель самоэффективности
7. Регуляторный подход
8. Экологический подход
9. Трансактный подход

Д. Катс, Р. Кахн
Й. Гравс
М. Смитс, П. Карайон
Т. Сох
А. Бандура
С. Peterson, М. Seligman
С. Касл
Т. Кокс, К. Маккей
Г. Хоки
А. Б. Леонова, В. И. Медведев, Л. Г. Дикая
Й. Шерит, Г. Салвенди, Р. Карасек

2. Сегодня многие ученые и практики разрабатывают специальные рекомендации по повышению психологической устойчивости для представителей стрессогенных профессий, которые наиболее часто подвергаются стрессам.

Составьте список десяти таких стрессогенных профессий на ваш взгляд по принципу от максимального воздействия стресс-факторов профессиональной деятельности и по уменьшению.

Какую позицию занимает сотрудник полиции в этой иерархии? Подготовьте ваши рекомендации по повышению их психологической устойчивости в профессиональной деятельности.

3. Функциональные обязанности сотрудника ОВД сложны и напряженны. Физические и психоэмоциональные перегрузки провоцируют стресс, что влечет за собой снижение работоспособности, апатию, повышенную раздражительность и другие негативные последствия. Предложите пути и способы решения данной проблемы:

- на личностном уровне;
- на организационном уровне.

4. Б. Р. Мандель в своих исследованиях выделяет основные факторы, играющие роль в синдроме эмоционального выгорания: личностный, ролевой, организационный. Раскройте их.

5. Сопоставление различных теорий и концепций профессионального стресса свидетельствует о том, что они отражают две позиции:

1) процессуальную и регулятивную; 2) предметную и коррелятивную (причинно-следственную). Эти два аспекта тесно между собой

связаны – любая *профессиональная деятельность* может порождать психологические причины развития стресса или отражение в психологическом статусе и в поведении эффектов неблагоприятного воздействия факторов физической и социальной среды, так же как любой *психологический стресс* внутри-личностной и межличностной природы находит свое отражение в поведенческой, в том числе и функциональной активности человека.

Приведите примеры таких позиций относительно деятельности сотрудника полиции.

6. В зарубежных исследованиях многими авторами выделяются модели эмоционального выгорания. Опишите особенности этих моделей и дайте им характеристику в представленной таблице.

Факторные модели

Однофакторная модель (Pines, Aronson)	Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма)	Трехфакторная модель (К. Маслач, С. Джексон)	Четырехфакторная модель (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab)

Процессуальные модели

Они рассматривают динамику развития выгорания как процесс возрастания эмоционального истощения, вследствие которого возникают негативные установки по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

Выгорание как динамический процесс (Дж. Гринберг)	Динамическая модель (Б. Перлман, Е. Хартман)	Концепция М. Буриша

7. Невротические расстройства – это психические расстройства без очевидной органической основы, при которых у больного может полностью сохраняться критика и адекватная оценка окружающей действительности, в результате чего он обычно не смешивает собственные болезненные субъективные ощущения и фантазии с объективной реальностью. Поведение может сильно изменяться, хотя обычно не выходит за рамки социально принятых норм. Дезорганизации личности нет. Основные проявления включают чрезмерную тревожность, истерические симптомы, фобии, obsessивные и компульсивные симптомы, депрессию.

Расстройства, связанные со стрессом, отличаются от других групп тем, что в нее включены расстройства, идентифицируемые не только на основе симптоматики и характера течения, но также на основе очевидности влияния одной или даже обеих причин: исключительно неблагоприятного события в жизни, вызвавшего острую стрессовую реакцию, или значительной перемены в жизни, ведущей к продолжительным неприятным обстоятельствам, что привело к нарушениям адаптации.

В Международной классификации болезней (МКБ-10) в рубрике F40–F48 выделены невротические расстройства, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства.

Охарактеризуйте их симптомы и особенности проявления у сотрудников ОВД.

8. Ответьте на вопросы:

1) Какие ситуации профессиональной деятельности сотрудника ОВД вы знаете?

2) Дайте классификацию психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

3) Дайте понятие «организационного стресса».

4) Расскажите об истории обнаружения и описания синдрома и симптомов ПТСР.

5) Что такое аффект и фрустрация?

6) Дайте представление о диагностических критериях ПТСР.

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения «Очистительное дыхание»

Время на выполнение упражнения: 5 мин.

Время на разучивание: до одной недели.

Периодичность: 3 раза в день.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

С медленным вдохом поднимите расслабленные руки над головой. В таком положении задержите дыхание на несколько с и представьте себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает вашу жизнь – страхи, переживания, горести, физические болезни. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук нужно не произносить, а образовывать выходящим из груди воздухом. После выдоха еще 5–10 с оставаться в наклоненном состоянии, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 3–5 раз.

Раздел 2. ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА

Тема 8. Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность

Задания и упражнения:

1. Для определения и выбора методов профилактики стресса у сотрудников ОВД применяется измерение стрессовой реакции. Перечислите данные методы измерения стрессовых реакций и раскройте их содержание.

2. Используя экспресс-тест «Подвержены ли вы стрессу»¹, выявите свой уровень стрессоустойчивости.

На каждый вопрос вы можете ответить «да (+)», «нет (-)», «иногда (+ -)».

1. Часто ли у вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?
4. Есть ли у вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у вас сильные головные боли?
7. Есть ли у вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли вы, что отдых не дает желаемого результата?
9. Скучаете ли вы на работе?
10. Легко ли вас вывести из себя?
11. Замечаете ли вы за собой склонность к излишней суете?
12. Часто ли вам хочется выпить?
13. Часто ли вы курите?
14. Бывает ли, что вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли вы перестаете себе нравиться?
16. Часто ли вам без видимой на то причины становится тревожно?
17. Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

Обработка результатов:

«да» – 2 балла;

«иногда» – 1 балл;

«нет» – 0 баллов.

¹ Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: практикум по психологии. СПб. : Питер, 2009.

0–10 баллов. Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Если набрали *от 0 до 5 баллов*, то вы, скорее всего, отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности стрессам – это действительно невероятно.

11–25 баллов. Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стресса не будет для вас большой трудностью.

26–34 баллов. Уровень стресса – высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Если вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем: Вам надо срочно изменить свою жизнь!

Охарактеризуйте свое состояние, используя ключ. Что бы вы себе порекомендовали, если бы показатели баллов располагались в пределах:

11–25?

26–34?

3. Одним из ведущих направлений совершенствования деятельности в любых сложных и экстремальных условиях является психологическая подготовка сотрудников ОВД. Целью ее является формирование готовности действовать профессионально грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых условиях служебной деятельности.

Психологическая подготовка сотрудников – это специально организованный, целенаправленный процесс воздействия и формирования, развития, активизации необходимых качеств, обуславливающих успешное, эффективное выполнение служебно-боевых и операционных задач. Конкретная психологическая подготовка всегда обусловлена особенностями профессиональной деятельности. В соответствии с этим содержание психологической подготовки должно характеризоваться четко выраженной профессиональной направленностью сотрудников ОВД.

Раскройте содержание психологической подготовки сотрудников ОВД:

- оперативных работников;
- следователей;
- психологов.

4. Для проведения психологической подготовки сотрудников ОВД в программе подготовки предусмотрены использование:

- тренинга познавательных качеств;
- коммуникативного тренинга;
- ролевого тренинга;

- психорегулирующих тренировок;
- психотехнических игр;
- тренинга стрессоустойчивости;
- деловых игр;
- психофизиологического тренинга и др.

Разработайте Программу тренинга стрессоустойчивости у сотрудников ОВД по схеме:

Цель – задачи – формы – методы – средства – целевая группа – этапы – содержание занятий – ожидаемые результаты.

5. Заполнение таблицу «Ресурсы стрессоустойчивости сотрудника ОВД» по выделенным критериям.

Ресурсы стрессоустойчивости сотрудника ОВД

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
Личностные	Социальная поддержка
Поведенческие	Материальные ресурсы
Физические ресурсы	
Стиль жизни	

6. Применяя методику «Инвентаризация стрессов» (Д. Фонтан), выявите актуальные стрессы Вашей жизни.

Шаг 1. Составить перечень конкретных причин, вызывающих стресс в вашей жизнедеятельности.

Шаг 2. Проранжировать стрессоры так, чтобы на первом месте оказался тот, который вызывает наибольшее напряжение.

Шаг 3. Каждый стрессор отнести к одной из трех групп: «немедленное действие», «будущее действие» и «игнорирование или адаптация».

Шаг 4. Сделать более точное, конкретное формулирование проблемы, связанной со стрессом.

Шаг 5. В каждом стрессоре выявить объективную (связанную с требованиями профессиональной деятельности, социальной роли) и субъективную (связанную с Вашими психологическими особенностями, темпераментом, особенностями реагирования на стресс) составляющие.

Шаг 6. Создать свою «группу поддержки»: подключить друзей, сослуживцев, знакомых, близких, которые могут не принимать участие, но которые могут выслушать, высказать свои пожелания.

Шаг 7. Провести анализ мыслей, возникающих в момент воздействия стрессора. Переструктурировать мысли, запускающие стрессовую реакцию, на позитивный лад.

Шаг 8. Перечислить причины, которые делают Вас уязвимыми для стресса. Это позволит контролировать возникновение и развитие стрессовой ситуации. Каждое утверждение этого списка начните со слова «Я».

Шаг 9. Используя полученный на предыдущем шаге список причин, выделить те необходимые коммуникативные, личностные и психологические качества, которые можно развить в ходе различных тренингов (умение говорить «нет», умение просить, принимать помощь и т. д.).

7. Станет ли жизненная ситуация в ходе служебной деятельности причиной стресса, зависит от ее когнитивной оценки сотрудником ОВД. Одна и та же ситуация для одного сотрудника будет угрожающей, а для другого – просто опытом. Порой одна и та же ситуация в разные моменты жизни воспринимается различно.

Наблюдая за поведением сотрудников ОВД в ситуации стресса, можно наблюдать, что одни восстанавливаются быстро, а другие тяжело переживают ситуацию. Можно предположить, что, столкнувшись со стрессом, сотрудники полиции обладали различными ресурсами их преодоления и различной стрессоустойчивостью.

Информационная модель стрессоустойчивости выделяет следующие виды ресурсов: когнитивное преодоление; эмоциональное преодоление; поведенческое (деятельностное) преодоление.

Раскройте их. Подкрепите своими примерами из жизни или других сотрудников.

8. Ответьте на вопросы:

1) Какую Вы видите связь между состоянием стресса и переживанием различных эмоций?

2) Что такое синдромы эмоционального и профессионального выгорания?

3) Перечислите основные способы коррекции и профилактики синдрома профессионального выгорания.

4) Что такое экстремальные способности?

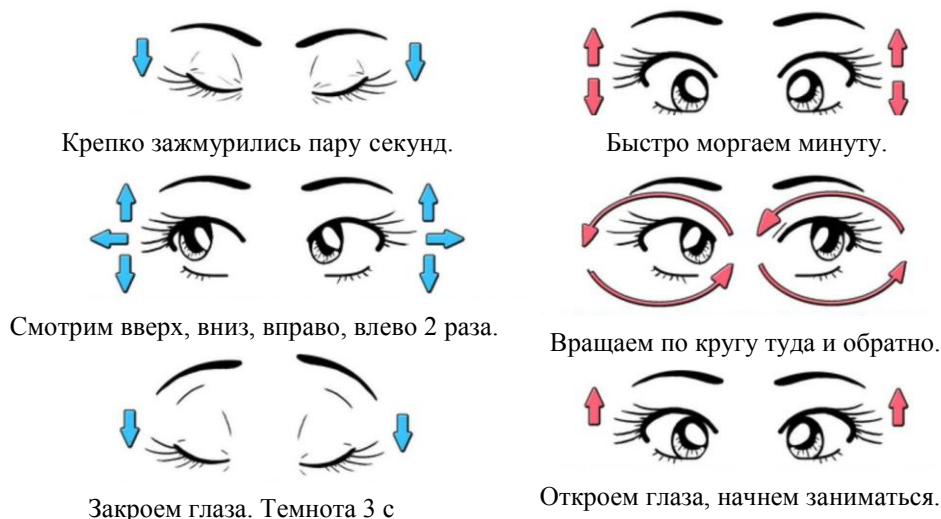
5) Как происходит адаптация к экстремальным условиям?

6) В чем особенности психологической подготовки военнослужащих, сотрудников ОВД МВД и МЧС, спортсменов?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения «Гимнастика для глаз»

В ходе образовательного процесса курсантам (слушателям) приходится заниматься электронными средствами, читать литературу, писать конспекты, что связано с постоянным напряжением и концентрацией внимания и взгляда. Зачастую это приводит к усталости глаз.

Чтобы избежать усталости, воспаленных глаз, нужно несколько раз в течение дня прерывать работу за монитором или с документами, применяя физические упражнения, приемы саморегуляции и делая несложные упражнения для глаз. Делая правильно гимнастику для глаз, в то же время мы работаем со всем организмом и тренируем мышцы.



Тема 9. Модели стресс преодолеляющего поведения в процессе выполнения профессиональных задач

Задания и упражнения:

1. Возникновение психологического стресса определяется под воздействием совокупности внешних (средовых) и внутренних (субъективных) факторов и зависит от индивидуальных (психологических, физиологических, когнитивных, профессиональных и др.) особенностей сотрудника ОВД.

К числу внешних факторов, формирующих состояние стресса у сотрудника ОВД, относятся экстремальные воздействия профессиональных, организационных, социальных, экономических, информационных и других характеристик окружающей среды. Вместе с тем, интенсивность влияния данных факторов обуславливается особенно-

стями внутреннего мира индивида, его субъективной оценкой значимости того или иного события, степени неопределенности воздействия, уровня морально-нравственного развития личности (ответственность, дисциплинированность и т. д.), развития психологических характеристик (мотивация, способности, воля и т. д.), профессиональных качеств (подготовленность, опыт и т. д.). Совокупность этих факторов предопределяет характер оценки стрессогенной ситуации конкретным человеком, степень его устойчивости к экстремальному воздействию, наличие способов и стратегий преодоления стресса, возможности адаптации к стрессогенным факторам и т. д.

Исходя из этого, в управлении функциональными состояниями сотрудника ОВД можно выделить два направления:

1) профилактическое направление (преодоление стресса может быть достигнуто путем изменения взаимосвязи между человеком и окружающей средой, посредством взаимной адаптации субъекта и объекта);

2) решение задачи преодоления стресса у конкретного сотрудника ОВД с учетом его индивидуальных особенностей реакции на стрессор с помощью использования методов и средств изменения, нормализации его функционального состояния и работоспособности.

Раскройте эти направления более подробно.

2. Разнообразные условия проявления стрессогенности в субъект-объектных отношениях в различных жизненных ситуациях, своеобразный характер причинно-следственных связей между различными факторами служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД, особенности механизмов саморегуляции состояний стресса и определяют выбор необходимого арсенала методов, приемов, форм и средств преодоления стресса, непосредственно воздействующих на функциональное состояние человека: нормализация режима питания и витаминотерапия; фармакотерапия; рефлексотерапия; функциональная музыка и цветомузыка; коммуникационные воздействия (убеждение, приказ, внушение, гипноз) и др. Кроме этого можно выделить и ряд методов саморегуляции: самогипноз; нервно-мышечная релаксация; сенсомоторная тренировка; аутогенная тренировка; гимнастика и самомассаж; специальная подготовка и обучение; поведенческая психотерапия; групповые тренинги.

Перечисленные способы предполагают использование вербальных, невербальных, аппаратных, контактных, дистантных методик в режимах индивидуального и группового управления функциональным состоянием.

Раскройте в таблице основные методы и приемы нейтрализации стресса сотрудником ОВД:

Психологические	Физиологические	Биохимические	Физические
Организационные	Психо- профилактические	Терапевтические	С применением технических средств
Самопомощи	Внешней помощи	Нетрадиционные	Ваши личные методы

3. Понятие «стратегия» по отношению к процессу преодоления стресса подразумевает определенные способы анализа условий, предвестников или признаков стрессогенной ситуации и поведение человека в этих условиях. Некоторыми авторами под этим понятием подразумевается также использование средств, приемов, методов оказания ему помощи (самопомощи) путем профилактики развития стресса и коррекции измененного состояния в случае его проявления.

Дополните своими вариантами представленные стратегии преодоления стрессовых состояний:

1. Психическая саморегуляция состояний:

- выполнение дыхательных упражнений;
- активное общение в коллективе, с друзьями;

2. Баланс желаний и возможностей:

- ставить непосредственные и достижимые цели, иметь четкий план действий достижения результатов или намеченных целей;
- брать на себя обязательства с учетом своих реальных возможностей;
- отсеивать лишнюю информацию;

3. Самоконтроль:

- прислушиваться к собственным потребностям, заботам и желаниям;
- стараться выполнять принятые решения;

4. Организация своего времени:

- выделение приоритетных задач;
- назначение реалистических сроков исполнения;

5. Взаимоотношения с людьми:

- развитие коммуникаций;
- поддержка контактов с друзьями, сослуживцами;

4. В результате теоретических и экспериментальных исследований было доказано, что для совладания со стрессом каждый сотрудник ОВД использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе

имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы).

Дайте определение: Что такое копинг-стратегии? Что такое копинг-ресурсы? Определите свои копинг-стратегии и копинг-ресурсы совладания со стрессом, используя методики исследования копинг-стратегий представленных авторов (Д. Амирхан, Т. А. Крюкова, Е. Хейм, Р. Лазарус и С. Фолкман)¹.

5. Диссоциация является механизмом регуляции психической деятельности и в обыденных условиях, и в экстремальных, потенциально психотравмирующих ситуациях. Особую ценность диссоциация имеет для выживания индивида, для его адаптации.

А. М. Людвиг выделяет семь основных адаптивных функций диссоциации. Перечислите и раскройте их.

6. Ответьте на вопросы:

1) В чем сущность направлений и применения методов противодействия стрессу?

2) Какие запоминающиеся экстремальные ситуации были в Вашей жизни? Охарактеризуйте основные способы самовоздействия в стрессовой ситуации?

3) Раскройте специфику методов психологической саморегуляции как форму психологической защиты от стресса.

4) Чем бы я мог помочь сослуживцу в преодолении проблем, которые когда-то испытывал я сам?

5) Какой целью могут быть использованы приемы и методы саморегуляции и психокоррекции?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения Управляемая саморегуляция (Метод «Ключ» Х. Алиева)

Данный метод позволяет управлять внутренними процессами собственной психики и психофизическим состоянием в целом при помощи сознательно-волевого регулирования своих действий (идеомоторных движений).

Время на выполнение упражнения:

1. Стадия «Подбор Ключа» – 10 мин.

2. Стадия «Саморегуляция» – 10 мин.

3. Стадия «Завершение» – 10 мин.

¹ Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2004; Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (Адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3; Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. М-во образ. и науки Российской Федерации, Казан. гос. технол. ун-т. Казань : КНИИТУ, 2012.

Время на разучивание: 2–3 недели.

Периодичность: 1–2 раза в день.

Исходное положение: стоя.

1. Подбор Ключа. «Звезда саморегуляции».

1. Расхождение рук.

2. Схождение рук.

3. Левитация рук.

4. Полет.

5. Автоколебания тела.

6. Движения головой.

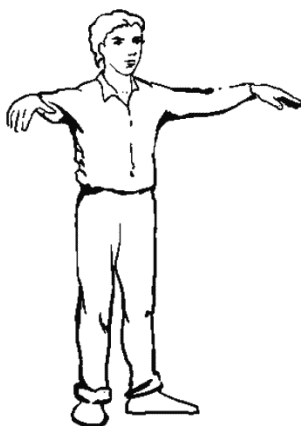
2. Саморегуляция.

3. Завершение. «Момент истины».

Рекомендации: время на выполнение упражнений ориентировочное, регулируется индивидуально. Перебирая сначала приемы из «Звезды саморегуляции», подбираете «Ключ к себе».

Первые 5 дней можно тренироваться каждый день или через день. Потом эти приемы уже не нужны; вырабатываются навыки саморегуляции.

Добавление количества компонентов или полную тренировку можно делать по желанию или по необходимости, если вдруг, например, вас ждет ответственная ситуация и напряжение повысилось, когда ваших обычных сил для решения этой задачи не хватает.



ПРИЕМ 1. Расхождение рук

Держите руки свободными перед собой.

Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий.

Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения.

Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты, или подберите какой-либо другой образ. Как удобнее. Можете начать с того, что пробуете разводить руки обычным механическим движением, а потом – идеомоторно.

Для того, чтобы ваша воля «сработала» и руки начали расходиться, нужно снять «препятствия» между волей и организмом (создать «связь» между сознанием и организмом), т. е. найти в себе состояние внутреннего равновесия.

Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт.

Стараясь найти в себе состояние внутреннего расслабления, при котором получается желаемое идеомоторное движение, мы учимся этим самым управлять своим состоянием.

Делайте, как приятнее, перебирайте варианты (отклоните или склоните голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное – найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения. Реализация желаемого идеомоторного движения будет вам свидетельствовать о том, что искомое состояние найдено.

ПРИЕМ 2. Схождение рук

Разведите руки в стороны обычным способом, а теперь настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу.

Может быть, этот прием вам удастся легче.

Если прием получается, повторите его несколько раз. Это развивает желаемое искомое состояние «внутренней связи».

После этого независимо от того, получился прием или нет, снова попробуйте сделать первый прием – руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических «телесных» ощущений свидетельствует о глубине наступающей психической релаксации и развитии «связи ума и тела».

Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения.

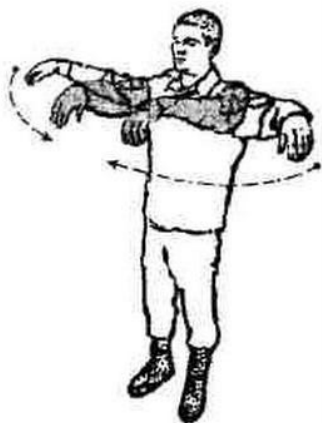
В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться, или вздохнуть.

Может быть, у вас наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, но руки устали и не хочется делать движения, тогда опустите руки и побудьте в этом состоянии, чтобы его запомнить.

ПРИЕМ 3. Левитация руки

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда это нужно делать неотрывно, или же закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы теряете наступающее гармонизирующее состояние, внутренний «контакт с самим собой».

Настройтесь, чтобы рука стала подниматься, всплывать. Представьте, как у космонавтов в невесомости всплывают руки, ноги. Этот прием «левитации руки» может получаться либо сразу, либо непосредственно после предыдущих. Или после разминки.



Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз.

После знакомства с этим приемом затем вам будет интересно время от времени проверять себя: поднимется рука или нет. Это как новая увлекательная игра, снижающая стресс.

Потом вы сможете контролировать стресс уже без помощи этих приемов. Когда рука начинает всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.

Если прием не получился, нужно искать другое движение.

Если прием получается после других приемов, те приемы следует повторить еще раз.



ПРИЕМ 4. Полет

Если рука начала всплывать, то через несколько с дайте возможность такого же всплывания и для второй руки. Пусть руки всплывают. Пусть поднимаются как крылья.

Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что руки – это крылья! Крылья несут вас! Вы – высоко-высоко над землей! Чистое небо! Навстречу теплему Солнцу!

Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета. Вы можете вспомнить чувство полетов во сне или другие приятные ощущения, связанные с радостью раскрепощения.



ПРИЕМ 5. Автоколебания тела

При выполнении ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно – при расслабленном состоянии человек покачивается.

При автоколебаниях тела руки можно опустить и просто покачаться на волнах этого «гармонизирующего биоритма», как покачивается ребенок на качелях.

Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным. Это как водоросль в воде, как цветок на ветру, как березка...

Глаза можно закрыть или оставить открытыми, как приятнее.

Этот прием с автоколебаниями тела тренирует и координацию.

Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает более самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых

различных сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

Если в результате идеомоторных приемов явление автоколебания тела не наступило, можно инициировать эти покачивания тела намеренно механически, слегка подталкивая корпус, как приятнее, например, «вперед-назад» или круговыми движениями.

Руки при этом можно опустить, сложить на груди или держать как удобнее.

ПРИЕМ 6. Движения головой



Стоя или сидя опускаем голову, расслабив шею, или откидываем голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызываем идеомоторные повороты головой в удобном направлении.

Если это не получается, механически вращаем головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжать и напряжение шеи ослабевает.

Можно найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет идеомоторно (автоматически).

Надо обходить болевые или напряженные точки, а если они активно проявляются, эти болевые участки следует слегка помассировать.

Когда вы находите при движениях головой приятную точку поворота, на которой иногда хочется голову так и оставить, следует голову так и оставить. Приятная точка поворота – это точка расслабления.

Выход из режима саморегуляции

Выходить из состояния саморегуляции очень легко: достаточно этого пожелать. Выходите из отдыха, обязательно настроившись на то, что голова – ясная, а в теле полнота свежих сил и бодрости. Потянитесь, сделайте несколько бодрящих движений. И вы будете чувствовать себя свежим и бодрым.

«Момент истины»

В первые два-три дня тренировок после выполнения идеомоторных приемов нужно сесть и просто посидеть несколько мин как бы нейтрально (секрет технологии – глаза закрывать следует не сразу, а только если они сами закрываются). При этом возникает явление чувства пустоты в голове. Это реабилитационное состояние (как режим перезагрузки в компьютере), в котором происходят психологическая разгрузка и накопление новых сил.

Тема 10. Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом

Задания и упражнения:

1. Наряду творческих, организаторских, коммуникативных и иных способностей у человека, существуют и экстремальные способности, т. е. способности человека к экстремальной деятельности, действиям, поведению в экстремальных ситуациях. Экстремальные способности выступают важным индивидуальным психологическим фактором морально-психологической, профессиональной и психофизиологической устойчивости сотрудника ОВД, осознанного выбора профессии (по признаку их экстремальности), в быстроте и качестве подготовки самого себя к решению задач в профессионально-экстремальных ситуациях, правильности выбора способов поведения в экстремальных ситуациях, достижении целей и решении задач, в быстроте восстановления дееспособности в постэкстремальный период. Вся совокупность таких качеств может определяться как общие экстремальные способности, так и специальные.

Столяренко А. М., рассматривая специальные экстремальные способности, выделяет: особые умственные качества; волевые качества; влечение к опасности; самообладание, умение управлять собой. Охарактеризуйте их.

Особые умственные качества	Волевые качества	Влечение к опасности	Самообладание, умение управлять собой

2. Любому сотруднику ОВД важно иметь в своем арсенале так называемый «Антистрессовый набор» для разных случаев и ситуаций повседневной жизни. Подберите и запишите себе 1–2 упражнения или приемов в «Антистрессовый набор курсанта» по представленным позициям:

- для подготовки к предстоящим сессиям и сдаче экзаменов;
- для подготовки и встрече с конфликтующим начальником (руководителем);
- для снятия усталости;
- для купирования эмоционального выгорания.

1. Упражнения для дыхания _____
2. Приемы релаксации _____
3. Формулы самовнушения уверенности _____
4. Стратегии успешного поведения _____

3. Вегетативный индекс Кердо (ВИ) является одним из наиболее простых способов измерения функционального состояния вегетативной нервной системы, в частности, соотношения возбудимости ее симпатического и парасимпатического отделов. Выявив свой вегетативный индекс Кердо, сотрудник ОВД способен принять то или иное решение по воздействию на свое психическое, физическое или эмоциональное состояния в данный момент.

Индекс Кердо рассчитывается на основании значений пульса и диастолического давления по формуле:

$$\text{ВИ} = (1 - \text{АД}_\text{д} / \text{Пульс}) \times 100$$

Характеристика показателей полученного результата ВИ:

- от +16 до +30 симпатикотония;
- $\geq +31$ выраженная симпатикотония;
- от -16 до -30 парасимпатикотония;
- ≤ -30 выраженная парасимпатикотония;
- от -15 до +15 уравновешенность симпатических и парасимпатических влияний.

Показатели индекса Кердо:

- 0 – отлично, функциональное равновесие нервной системы, здоровый человек;
- более 0 – преобладает симпатический тонус (возбуждающие влияния в деятельности вегетативной нервной системы);
- менее 0 – преобладает парасимпатический тонус (тормозные влияния в деятельности нервной системы).

Выявите свои показатели вегетативного индекса Кердо:

- в спокойном состоянии;
- в состоянии стресса;
- перед сдачей экзаменов.

4. По данным многочисленных исследований и по утверждению Ф. Биррена (1961), цвета влияют на различные системы организма и психофизиологические и эмоциональные состояния человека (изменение состава крови, динамику заживления тканей, тонус мышечных сокращений, функцию сердечно-сосудистой системы, восприятие боли, температуры, времени, пространства, размера, веса, психический статус, тревожность, стрессовые состояния).

Опишите в таблице влияние цвета на психологическое состояние сотрудника ОВД.

Цвет	Оказываемое действие
Белый	
Серый	
Синий	
Голубой	
Фиолетовый	
Пурпурный	
Красный	
Оранжевый	
Желтый	
Коричневый	
Зеленый	
Черный	

5. Оптимальное боевое состояние по А. В. Алексеву – это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором человек начинает показывать свои самые высокие результаты и действует самым успешным образом.

Чтобы максимально эффективно действовать в сложной обстановке, сотрудник ОВД должен непосредственно перед началом выполнения задания ввести себя в оптимальное боевое состояние и сохранять его до конца. Поэтому необходимо формирование соответствующего навыка по «включению» сотрудником ОБС в случае необходимости. ОБС для каждого сотрудника может быть строго индивидуально. При этом важно учесть три его основных компонента: физический (моторный), эмоциональный и мыслительный (когнитивный). Раскройте их содержание.

6. Ответьте на вопросы:

1) Определите понятие «профессиональная психологическая устойчивость».

2) Назовите основные компоненты психологической устойчивости.

3) Назовите основные направления психологической подготовки сотрудников ОВД по формированию психологической устойчивости.

4) Какие вы знаете способы и приемы моделирования стресс-факторов?

5) Что такое формула ОБС?

6) Дайте определение сущности и факторов надежности специалиста по В. Д. Небылицыну.

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения.
«Аутогенная тренировка И. Шульца» (Аутотренинг)

Аутотренинг представляет собой комплекс упражнений, позволяющих войти особым образом в измененное состояние сознания и контролировать функционирование различных систем организма в целях их избирательной активации или расслабления, снятия стрессовых состояний, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Время на выполнение упражнения: 20 мин.

Время на разучивание: до трех месяцев.

Периодичность: 3 раза в день.

Исходное положение: лежа, сидя, «поза кучера», сидя «свободная поза», стоя.

Занятия для начала проводятся под руководством инструктора **40 мин** перед освоением каждого нового упражнения.

Подготовительные упражнения. Освоение позиций и первичное расслабление.

Вербальная формулировка: *«Занимаю позицию: стопы, голени, колени, бедра, таз, спина, живот, грудь, руки, плечи, шея, голова»*. Принятие удобной позы. *«Мысленным взором ощупываю свое тело: лицо, волосы, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, таз, бедра, колени, голени, стопы»*. Тело охватывает приятный теплый кокон и расслабленность. Первичное расслабление, настрой на регуляцию.

Разучивание аутотренинга И. Шульца.

Упражнение 1. «Вызывание ощущения тяжести»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки – 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула: *«Я спокоен, моя (1–5) тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет. Моя (1–5) тяжелая, тяжелая, тяжелая»*.

Итоговая вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое» (за исключением головы).

Упражнение 2. «Вызывание ощущения тепла»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.

4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки – 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое, моя (1–5) теплеет, теплеет, теплеет. Моя (1–5) теплая, теплая, теплая».

Итоговая вербальная формула: *«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое»* (за исключением головы).

Упражнение 3. «Регуляция ритма сердечной деятельности»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на области сердца *«Мое сердце ...»*
2. Восприятие сердечных сокращений *«Мое сердце бьется ...»*.
3. Пульсация в кончиках пальцев рук и ног.
4. Пульсация во всем теле (за исключением головы).

Вербальная формула: *«Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно».*

Упражнение 4. «Регуляция дыхания»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Осознание траектории движения воздуха на вдохе и выдохе.
2. Визуализация вдыхаемого (светлый, прохладный) и выдыхаемого (замутненный, теплый) потока.
3. Контроль дыхательного цикла.
4. Контроль дыхательного ритма.

Вербальная формула: *«Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное».*

Упражнение 5. «Влияние на органы брюшной полости»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на области живота.
2. Восприятие движения тепла в области живота.
3. Усиление теплового эффекта в области живота.

Вербальная формула: *«Солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло».*

Итоговая вербальная формула: *«Чувствую тепло в области живота».*

Упражнение 6. «Вызывание ощущения прохлады в области лба»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на межбровной области.
2. Восприятие прохлады в области лба.
3. Осознание контраста между теплом в области живота и прохладой в области лба.

Вербальная формула: «*Чувствую прохладу в области лба*».

Итоговая вербальная формула: «*Мой лоб приятно прохладен*».

Формула выхода: «*Чувствую все свое тело, воспринимаю окружающее, тело свежее, легкое, хочется двигаться. Голова ясная, глаза открываются*».

Тема 11. Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности

1. Динамическая структура состояния психологической готовности сотрудника ОВД к сложным видам деятельности – это целостное образование, включающее в себя ряд его личностных характеристик.

Так, например К. К. Платонов в соответствии с выдвинутой им концепцией личности в структуре готовности к деятельности выделяет моральную, психологическую и профессиональную готовность. Качества, определяющие психологическую готовность, относятся К. К. Платоновым к стороне, объединяющей индивидуальные особенности психических процессов, а профессиональную – к опыту личности.



Современные авторы, такие как Л. С. Нерсисян, А. Ц. Пуни, В. Н. Дружинин раскрывают готовность через эти качества личности, основными из которых являются пять основных компонентов личности. Раскройте их на представленном рисунке.

2. Продуктивное проявление личности сотрудника ОВД в профессиональной деятельности реализуется через актуализацию системы ее потенциальных возможностей (способности) в виде системы профес-

сиональных умений. Структура же профессионализма предопределяется внешними для человека требованиями, вытекающими из особенностей типа деятельности, и внутренними общими и индивидуальными особенностями субъекта деятельности.

Сегодня в психологии образовалось три основных концепции профессионализма: акмеологическая; концепция соотношения между некомпетентностью и компетентностью и эмпирическая.

Раскройте их содержание с позиций деятельности сотрудника ОВД.

3. В системе общей и специальной подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях психологи предлагают создавать определенные условия с моделированием стресс-факторов профессиональной деятельности, такие как:

- дефицит времени;
- дефицит информации;
- избыточность информации;
- воздействие болевого раздражителя;
- повышенная ответственность;
- ожидание в течение неопределенного времени и др.

Сформулируйте несколько ситуаций (задач) с применением указанных условий. В моделируемые Вами ситуации возможно включение и нескольких условий.

4. Психологическая устойчивость сотрудника ОВД формируется и поддерживается в процессе всесторонней профессиональной подготовки, включающей формирование, развитие и совершенствование указанных в схеме структурных компонентов. Опишите и раскройте их.



5. А. Ц. Пуни (1969) разделил приемы саморегуляции на три группы:

1) методы и приемы сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: устранение внешних признаков проявления эмоций, специальные физические упражнения на расслабление и напряжение, дыхательные упражнения;

2) методы, направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния: приемы переключения внимания на объекты и мыслительные (идеомоторные) действия, не связанные со стрессовыми ситуациями, сенсбилизация или десенсбилизация сенсорно-перцептивных процессов;

3) мотивационно-волевые техники: самоубеждение, самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение и различные самовнушения.

Высокий уровень навыков психорегуляции повышает психологическую устойчивость человека к стрессовым ситуациям, и очевидной становится необходимость тренировки этих навыков у сотрудников ОВД.

Используя материалы работ Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой¹, с учетом разделения приемов саморегуляции А. Ц. Пуни на группы, заполните таблицу.

Психотехники саморегуляции

Задачи коррекции психических состояний	Средства и методы психорегуляции
Снижение возбуждения	
Активизация (мобилизация) ресурсов	
Психическая десенсбилизация	
Устранение эмоционального стресса	
Восстановление сил	
«Тонизация»	
Регуляция вегетативных процессов	

¹ Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2008.

6. Концептуальная модель профессиональной деятельности (КМПД) – это своеобразный внутренний мир человека-деятели, который базируется на большом количестве информации о профессиональной среде, о предмете труда, о целях, средствах и способах деятельности (С. А. Дружилов).

КМПД включает в себя представление психолога ОВД о своих профессиональных задачах (выполняемых функциях), знание последствий правильных и ошибочных решений, готовность к нестандартным, экстремальным событиям и ситуациям. Кроме того, концептуальная модель профессиональной деятельности включает три основные составляющие – образную, понятийную и действенную.

Охарактеризуйте концептуальную модель вашей профессиональной деятельности согласно представленному в таблице.

Составляющие	Характеристики КМПД		
	Функции	Знание о последствиях	Готовность
Образная			
Понятийная			
Действенная			

7. Выберите верный ответ:

1) Понятие «концептуальная модель профессиональной деятельности» впервые предложил:

- а. В. Хаккер в 1977;
- б. А. Т. Велфорд в 1961;
- в. В. П. Зинченко в 1970;
- г. А. А. Крылов в 1975.

2) Аутотренинг способствует:

- а. снижению чувства тревоги, дискомфорта, улучшению настроения, нормализации сна;
- б. повышению мышечного напряжения;
- в. активизации пищеварительной системы;
- г. снятию мышечного напряжения.

3) Метод воздействия на биологически активные точки – это:

- а. гидромассаж;
- б. аутотренинг;
- в. массаж «жизненных точек»;
- г. напряжение и расслабление определенных групп мышц.

4) Синхрометод «Ключ» Х. Алиева – это:

- а. основа системы психологической подготовки специалистов для выполнения задач в условиях экстремальной деятельности;
- б. индивидуальный психофизический тренинг;
- в. система йоги;
- г. синхронизатор полушарий человека.

5) Процесс выполнения ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечно-полосатой мускулатуры и тем самым приводить к значительному снижению тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшать патогенное действие эмоционального стресса, называется:

- а. аутогенная тренировка (АТ);
- б. активная мышечная релаксация (АМР);
- в. биологическая обратная связь (БОС);
- г. утренняя зарядка.

8. Ответьте на вопросы:

- 1) В чем заключается «философия профессионализма» сотрудника ОВД?
- 2) Что такое «растворяющие» и «сохраняющие системы»?
- 3) Назовите элементы психологической подготовленности сотрудника ОВД.
- 4) В чем заключается содержание психологической подготовки по формированию профессионализма?
- 5) Что такое профессиональная компетентность?
- 6) Перечислите объективные и субъективные показатели психологической устойчивости сотрудника ОВД.

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения «Мышечная релаксация»

Время на выполнение упражнения: 30 мин.

Время на разучивание: до 6 месяцев.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: лежа, стоя.

1. Упражнения для мышц рук

Напрягите мышцы рук – сожмите кисти в кулак, напрягите предплечья и плечи. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем плавно расслабьте мышцы. При расслаблении вы ощущаете, что руки стали мягкими, «как тряпки». Повторите 3 раза.

2. Упражнения для мышц шеи и плеч

Эта зона очень часто испытывает повышенное напряжение во время стресса. В некоторых ситуациях происходит инстинктивное желание втянуть голову в плечи (как черепаха), в результате чего плечи оказываются хронически поднятыми вверх и напряженными. Поднимите плечи вверх, одновременно как бы втягивая голову в туловище. Подбородок при этом почти касается груди. Усиьте и зафиксируйте напряжение и сфокусируйтесь на нем в течение нескольких с, а потом расслабьтесь и ощутите разницу. Представьте, как с каждым выдохом ваше напряжение покидает тело, а в шее возникает приятное ощущение расслабления и тепла.

3. Упражнения для мышц ног

Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Тоже повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких мин, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Если во время выполнения упражнения в голове будут возникать посторонние мысли, не пытайтесь с ними бороться. Отметьте мысль, скажите себе: «Потом» – и тут же концентрируйтесь на состоянии мышц. Регистрируйте ненужные мысли и отпускайте их на волю. Они уйдут.

4. Напряжение ягодичных мышц

Сжимайте ягодицы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких мин.

5. Напряжение брюшного пресса

Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько с, наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

6. Растягивание мышц грудной клетки

Сделайте глубокий выдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем, сделав выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите 3 раза.

7. Упражнение для мышц лица

Начинайте с губ. С напряжением сомкните губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не упирался в небо. Повторите 3 раза.

Поднимите как можно выше брови (глаза закрыты). Сосредоточьтесь на напряженных мышцах лба, а затем резко сбросьте напряжение и расслабьте лоб. Отметьте приятное ощущение расслабления выше бровей.

Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая нос, и придерживайтесь в этом положении 5-10 с. Теперь разом расслабьте лицо и сфокусируйтесь на новых ощущениях. Повторите 3 раза.

8. Заключительное упражнение.

Мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела; при выдохе расслабьте мышцы.

Тема 12. Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие.

Задания и упражнения:

1. В системе реабилитации существуют государственные и ведомственные многопрофильные лечебно-профилактические учреждения, предназначенные для оказания специализированной медицинской и психологической помощи сотрудникам органов внутренних дел, членам их семей, пенсионерам МВД, а также прикрепленного контингента.

Найдите места дислокации по пяти таких учреждений государственного и ведомственного уровня с характеристикой их профильной деятельности в системе медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД и членов их семей.

2. Перечислите основные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность психолога по медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД.

Выделите категории лиц, нуждающихся в медико-психологической реабилитации (показания к медико-психологической реабилитации) сотрудников ОВД и ее продолжительность.

3. По результатам проведения психологического обследования сотрудников ОВД в рамках психологического сопровождения Вами выявлены различные состояния сотрудников вашего подразделения по группам:

I группа – 1 А «Нормальный» – 85 %;

I группа – 1 Б «Неспецифические пограничные отклонения в состоянии здоровья» – 7 %;

II группа «Предболезненные изменения в состоянии здоровья» – 5 %;

III группа «Болезненные изменения в состоянии здоровья» – 3 %.

Дайте характеристику сотрудникам, имеющим II и III группу здоровья, подготовьте донесение руководителю вашего подразделения с предложениями и рекомендациями.

4. Сотрудник полиции Жданов, 28 лет, в феврале прошел обследование перед служебной командировкой, связанной с выполнением оперативно-служебных задач в Кавказском регионе, сопряженных с угрозой для жизни и причинением вреда здоровью. С ним было проведено медицинское и психофизиологическое обследование, на основании чего был признан «здоровым и годным, без ограничений», в реабилитационных мероприятиях не нуждался.

Через 6 месяцев после служебной командировки, по возвращении, сотрудник Жданов проходил обследование повторно. Тест СМИЛ показал, что по пяти шкалам отклонений за пределы нормы не было, но по 1-й шкале «Невротический сверхконтроль», по 3-й шкале «Эмоциональная лабильность», по 4-й шкале «Импульсивность», 7-й шкале «Тревожность» и 8-й шкале «Индивидуалистичность» показатели выходили за «коридор» нормы: было выставлено 50 баллов.

Жданов жаловался на трудность засыпания, стал более агрессивным, тревожным и раздражительным. И свое такое состояние он связывал с долгим отлучением от семьи.

Комплексное медицинское обследование показало, что основные показатели в целом в норме, снижен уровень гемоглобина (110 г/л); специальные методы исследования: ЧСС – 72 в мин, АД 140/80 мм рт. ст.; УЗИ органов брюшной полости без патологии. На основании проведенного психофизиологического обследования Жданову вынесено заключение: «Вегетососудистая дистония. Астеническое состояние», «Условно годен, с незначительными ограничениями». Каковы ваши рекомендации и предложения?

5. Нарисуйте примерную схему системы медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД.

6. Составьте план проведения психологического дебрифинга в системе медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД.

7. Выберите верный ответ:

1) Форма кризисной интервенции, представляющая собой особо организованное обсуждение и используемая в группах людей, совместно переживших стрессогенное или трагическое событие, называется:

- а. психологический дебрифинг;
- б. социальный мониторинг;
- в. ассист менеджмент;
- г. стресс-менеджмент.

2) Временные обратимые расстройства психической деятельности сотрудника, возникающие как реакция в ответ на воздействие психической травмы:

- а. деструкции;
- б. реактивные состояния;
- в. дисфункции;
- г. треморы.

3) Область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей, оказания психологической поддержки и помощи как отдельному человеку, так и группе в период прохождения службы в органах МВД:

- а. психодиагностика;
- б. психологическая помощь;
- в. психологическая реабилитация;
- г. психологическая реадaptация.

4) Основными направлениями воздействия этой терапии считаются: снятие неопределенности, коррекция противоречивости, непоследовательности в представлениях пациента, прежде всего касающихся его болезни:

- а. гештальт-терапия;
- б. психоанализ;
- в. рациональная психотерапия;
- г. игротерапия.

8. Ответьте на вопросы:

1) Какие вы знаете психологические и физиологические методики, применяемые в диагностическом комплексе оценки психического состояния сотрудника ОВД?

2) Что из себя представляет кабинет психологической регуляции (КПР)?

3) Расскажите про основные элементы медико-психологического комплекса по восстановлению и поддержанию работоспособности сотрудника ОВД в экстремальных ситуациях.

4) Перечислите виды реабилитации.

5) Что означает понятие «социально-психологическая реабилитация»?

6) Назовите цели, задачи, основные принципы социально-психологической реабилитации.

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения
«Упражнение на концентрацию»

Время на выполнение упражнения: 5–10 мин.

Время на разучивание: 2–3 недели.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: сидя.

Сядьте на стул, примите удобную позу (позу кучера), руки свободно положите на колени, глаза прикройте. Дыхание должно быть спокойным и ровным.

1 упражнение – концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вам будет сложно сосредоточиться на счете, начните счет сначала. Повторяйте счет в течение 5 мин.

2 упражнение – концентрация на слове.

Выберите какое-либо короткое слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. В качестве такого слова может быть имя любимого человека, ваше ласковое прозвище детства, название любимого блюда и т. д. Если двусложное слово, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на своем слове, которое отныне станет вашим персональным ключом при выполнении упражнения на концентрацию. Такая концентрация приводит к желаемому результату при релаксации.

Выполняйте упражнение в течение нескольких мин до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие. Закончив упражнение, сделайте три раза глубоких вдоха и выдоха, коснитесь ладонями своих век, медленно откройте глаза и потянитесь.

Тема 13. Методики психологической реабилитации
сотрудников ОВД – участников служебно-боевой деятельности

Задания и упражнения:

1. Перечень показаний к медико-психологической реабилитации и соответствующая им продолжительность медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел определены в Приказе МВД Российской Федерации «О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации».

Раскройте этот перечень и продолжительность медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел.

Какими еще нормативными правовыми актами и документами руководствуется психолог при участии в мероприятиях психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел?

2. Сегодня специалисты (психологи и психиатры) выделяют четыре основные группы симптомов посттравматического стресса у сотрудников, принимавших участие при выполнении служебно-боевых задач. Перечислите их и дайте характеристику.

3. Среди методов коррекции ПТСР выделяют четыре направления. Опишите данные направления

Когнитивное (образовательное) направление	Холистическое направление	Социальное направление	Терапевтическое направление

4. Клиентцентрированная психотерапия в своей практике уделяет внимание полной проработке пациентом четырех этапов субъективного переживания кризиса:

1) ощущение психологического дискомфорта сотрудником ОВД – начало осознания кризиса. Прилагаемые усилия сотрудником, чтобы выйти из психотравмирующего состояния, приводят к усугублению кризиса;

2) происходят усиление и нарастание ощущения изоляции и одиночества;

3) сделка, торговля, взаимообмен. Сотрудником предпринимаются попытки использовать более легкие и доступные средства, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние (злоупотребление алкоголем, секс, витамины, отдых и т. д.);

4) депрессия. Психическая энергия, затрачиваемая на избегание травмирующего состояния и подавление эмоций и чувств, сковывает и изнуряет сотрудника. Возникает чувство усталости и беспомощности. На этой стадии сотрудник обращается к психологу или психотерапевту (начало принятия кризиса, поиска выхода из него).

Раскройте основные задачи психолога (психотерапевта) по оказанию помощи сотруднику ОВД в состоянии психологического кризиса.

5. С сотрудниками, имеющими низкие показатели по НПУ, вы решили провести психологический дебрифинг.

Процесс дебрифинга обычно состоит из трех основных частей: «вентилиции» чувств в группе и оценивание стресса; подробное обсуждение «симптоматики» кризиса и психологической поддержки; мобилизация

ресурсов, предоставление информации и планирование дальнейшей помощи. Выделяют от пяти до семи обязательных фаз, через которые должна пройти группа. По указанным фазам составьте сценарий дебрифинга: 1) вводная; 2) факты; 3) мысли, эмоции, чувства; 4) симптомы; 5) информирование; 6) закрытие «прошлого» и новое начало.

6. Одним из методов, применяемых в психотерапевтической практике реабилитации с сотрудников ОВД, участвовавших в выполнении служебно-боевых задач в зоне боевых действий, в зоне контртеррористических операций, являются десенсибилизация и переработка (травм) движениями глаз (ДПДГ) американского психотерапевта Ф. Шапиро и техника ДПДГ С. В Ковалева. Раскройте содержание данных техник и особенности их применения.

7. Ответьте на вопросы:

- 1) Что такое медико-психологическая реабилитация?
- 2) Назовите основные принципы или правила работы в группе.
- 3) Какие вы знаете тренинговые методы?
- 4) Назовите фазы дебрифинга.
- 5) При каких расстройствах, характерных для ПТСР, может применяться гештальт-терапия?
- 6) Что такое вайвейшн и ребефинг?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения «Синхрогимнастика Х. Алиева»

Синхрогимнастика позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряженность тела, снимая стресс и мышечные блоки на довольно длительное время.

Время на выполнение упражнения: 5 мин.

Время на разучивание: 1–2 недели.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя.

1. Хлест руками по спине

Станьте прямо, ноги на ширине плеч и начинайте с размаху хлопать себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Сделайте 20–25 циклов.

Цикл: один раз – правая рука выше, а левая ниже, второй раз – левая рука выше, а правая – ниже. При выполнении упражнения работают грудные и межлопаточные мышцы, разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуются сделать 20 циклов перед ответственным заданием, встречей или перед сдачей экзамена.

2. Лыжник

Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук – вниз, а при подъеме – вверх. Сделайте 20–25 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны, разминаются шейная и затылочная зоны.

3. Кручение (Шалтай-Болтай)

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл – это поворот вправо и влево. Делаете 20–25 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 мин, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления.

4. Вис

Исходное положение то же. Сильно прогибайтесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Сделайте 12–14 наклонов головы вправо-влево, после этого быстро нагнитесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считайте про себя до 15. В это время мысленно сканируйте позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касайтесь ладонями пола. Это один цикл. Сделайте два цикла.

5. Легкий танец

Исходное положение – свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом – мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это один цикл. Меняйте порядок ног: шаг левой – мах правой вперед-вверх-влево. Выполняйте в удобном для вас ритме. Сделайте 5–6 циклов.

Тема 14. Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации

Задания и упражнения:

1. В проблеме профессиональных, психоэмоциональных и других видов стрессов наряду с мерами по профилактике имеет важное значение реабилитация сотрудников ОВД, подвергшихся воздействиям

острых или хронических конфликтных или экстремальных ситуаций, т. е. таких сотрудников, у которых уже наблюдаются определенные патологические изменения функционального или даже морфологического характера – постстрессорный синдром (посттравматическое стрессовое расстройство).

Среди многочисленных антистрессорных мероприятий на этапе реабилитации таких сотрудников особую группу составляют методы, направленные на нормализацию внутренней среды организма человека путем применения антиоксидантных витаминов, набора гомеопатических средств, применение интервальной гипоксической тренировки, десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз и другие.

В этом плане интересна программа системной реабилитации физиологических функций у лиц, подвергшихся экстремальным физическим и эмоциональным нагрузкам, с применением комплекса антистрессорных реабилитационных мероприятий, разработанная А. Н. Фудиным, рассчитанная на 10–12 дней.

Раскройте особенности и возможности применения данной программы при проведении реабилитационных мероприятий с сотрудниками ОВД.

2. Арсенал психолога органов внутренних дел для предупреждения нежелательных последствий профессионального и психоэмоционального стресса, так же как и средств реабилитации его последствий, довольно широк. В то же время наряду с программами, методами и приемами, рекомендациями на первом месте остается *ведущее правило профилактики стресса*: стрессорная нагрузка всегда должна иметь эпизодический характер, периоды наивысшего напряжения сотрудника полиции должны сменяться периодами его эмоционального расслабления.

Раскройте суть данного правила. Предложите сотруднику ОВД приемлемые методы и приемы саморегуляции в ситуации психоэмоционального стресса.

3. В процессе постстрессовой реабилитации зачастую при комплексном подходе к лечению применяют ароматерапию.

Ароматерапия – уникальная древняя культура лечения запахом, вошедшая в секреты столетий и достижения современной науки, базируется на действии натуральных эфирных масел растений, которые и являются источником природного аромата, средством, дарующим человеку внутренний комфорт и равновесие. Мощное и глубинное действие аро-

матов связано с тем обстоятельством, что многие компоненты эфирных масел родственны важнейшим составляющим тела человека – стероидам, гормонам, витаминам. Также можно применять эфирные масла во время массажа, принятия ванн.

Заполните в таблице представленные терапевтические эффекты соответствующим эфирным маслам.

Эфирное масло	Оказываемое действие
Лаванда	
Мелисса	
Мята	
Фенхель	
Чайное дерево	
Анис	
Мандарин	
Иланг-иланг	
Эвкалипт	
Сосна	
Ель	

4. Сегодня в своей профессиональной деятельности психологи ОВД часто применяют музыкотерапию как психотерапевтический метод в качестве лечебного средства в процессе проведения реабилитационных мероприятий с сотрудниками ОВД. Применяют ее в двух основных формах: активной и рецептивной.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. Рецептивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. В свою очередь рецептивная музыкотерапия существует в трех формах:

- коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия);
- реактивной (направленной на достижение катарсиса);
- регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

В списке сотрудников, включенных в программу реабилитации, имеются сотрудники с ПТСР, а также имеющие ранения и контузии.

Предложите конкретные формы музыкального сопровождения и подготовьте варианты музыки и мелодий для пяти сеансов ароматерапии для этих категорий сотрудников ОВД.

5. Вы решили провести с группой сотрудников ОВД в процессе реабилитации «Тренинг уверенности в себе». Составьте сценарий такого тренинга, рассчитанный на три сеанса работы.

6. Ответьте на вопросы:

1) Назовите основные принципы психопрофилактики стрессовых расстройств в экстремальных условиях несения службы.

2) В чем заключается техника выполнения дыхательных упражнений?

3) Какие вы знаете направления повышения стрессоустойчивости?

4) Что такое психофармакология?

5) В чем заключается суть семейной психотерапии?

6) В чем особенности медикаментозного лечения психических расстройств, являющихся следствием психической травмы у сотрудников ОВД?

Упражнение для разучивания и самостоятельного выполнения «Расслабление по контрасту»

Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения помогает упражнение «Расслабление по контрасту», где релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить.

Время на выполнение упражнения: 18–20 мин.

Время на разучивание: 2–3 недели.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, сидя.

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 мин). Последующее расслабление.

2. Стоя на цыпочках, «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 мин). Расслабление.

3. Стоя. Представить, что ягодицы сжали монету. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монету» (1 мин). Расслабление.

4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.

5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше (1 мин). Расслабление.

6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.

7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

8. Упражнение для расслабления мышц лица.

Работа мышц лица начинается с напряжения и расслабления мышц лба (маска удивления, маска гнева), а затем мышц щек, жевательных мышц, мышц шеи.

1. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 5–7 раз.

2. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 5–7 раз.

3. Руку положить на лоб. Стараясь, не морщив лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5–7 раз.

4. Закрывать глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат, что-то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту. Побывать в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Не открывая глаза, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза (Обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется один раз.

5. Делать глотательные движения.

6. Поднять уголки губ вверх, улыбнуться, почувствовать, как приятные ощущения от уголков идут к ушам.

7. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Агрессия – физическое или вербальное (речевое) поведение, направленное на причинение кому-либо вреда или ущерба. Вербальная агрессия рассчитана на то, чтобы задеть чьи-либо чувства, причинить эмоциональное страдание.

Адаптация – приспособление организма, личности или группы к измененным внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую при включении в новую группу, профессиональную – при включении в новые условия труда. Адаптация – процесс взаимодействия человека и среды в целях поддержания равновесия по типу гомеостаза.

Адаптивность – способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Антропогенный стресс – антропогенные воздействия, вызывающие негативные напряжения и несущие нарушения нормальной жизнедеятельности природы и живых организмов от клетки до человека.

Ассертивность – способность к уверенному (само-утверждающему) поведению. Проявляется в умении выражать свои мысли и чувства в социально-приемлемой форме, т. е. не унижая при этом достоинства других; в готовности принимать на себя ответственность за свои действия; в конструктивном подходе к решению проблем; в стремлении не ущемлять чужие интересы.

Дебрифинг – форма оказания помощи в кризисных ситуациях, проводятся с группами людей, совместно испытавших стрессовые или трагические события.

Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким, снижение эмпатии – отзывчивости, соучастия.

Дистресс – отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие. Наиболее тяжелой формой дистресса является шок.

Информационный стресс – состояние чрезмерной психической напряженности с явлениями функциональной вегетосоматической и

психической дезинтеграции, негативными эмоциональными переживаниями и нарушениями профессиональной работоспособности в результате неблагоприятного влияния экстремальных факторов информационного взаимодействия.

Копинг – образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса. Включает следующие компоненты:

когнитивное преодоление – позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления – понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, позитивное мышление относительно стресс-ситуации и своих ресурсов;

эмоциональное преодоление – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально–приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др.;

поведенческое (деятельностное) преодоление – перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения или деятельности;

социально-психологическое преодоление – изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей или их приоритетов, расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений.

Локус контроля – степень, в которой люди воспринимают свою жизнь как контролируемую «изнутри» посредством собственных усилий и действий (интернальный локус контроля) или контролируемую «извне» случаям или внешними силами (экстернальный локус контроля). «Интерналы» склонны к самообвинениям и преувеличению собственной ответственности за происходящее с ними. «Экстерналы», наоборот, обвиняют внешние силы или возлагают ответственность на других людей в трудных жизненных ситуациях.

Лояльность – благожелательное и корректное отношение к кому-либо или чему-либо.

Нервно-психический стресс – стресс, появляющийся вследствие несовместимости индивидов в группе, большого скопления особей одного вида, постоянного шума и т. д.

Психологическая совместимость – способность двух и более людей согласовывать свои действия и сохранять доброжелательность во взаимоотношениях при различных видах совместной деятельности.

Психологический защитный механизм (психологическая защита) – понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

Психологическая защита направлена на снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение (вытеснение, подавление, регрессия, проекция, интроекция, рационализация, компенсация, реактивные образования, отрицание реальности).

Позитивное мышление – форма психического отражения объективной реальности, сфокусированная на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Профессионально трудные ситуации – единицы анализа взаимодействия человека и требований со стороны профессиональной деятельности в определенных организационных условиях.

Реакция – действие, возникающее в ответ на то или иное воздействие; ответ организма на те или иные внешние или внутренние раздражения.

Резистентность – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды; отсутствие реагирования на негативную ситуацию, стресс-факторы в результате снижения чувственно-эмоционального реагирования на те или иные угрозы из экстеросоциума.

Ресурсы адаптации личности – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. Бывают внутренними и внешними переменными, способствующими психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессо-

генным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям. Ресурсы человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности – средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией. В контексте ресурсной теории стресса для сохранения стресс-резистентности важным является накопление («консервация») ресурсов до того, когда возникнет стресс-ситуация или действие отдельного стрессора.

Ресурсы психологического преодоления – актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления как специфических психологических «инструментов» являются осознанность, мотивация, значимость и целенаправленность их использования или накопления для совладания с прогнозируемыми стрессовыми ситуациями.

Саморегуляция – произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам; способность управлять своими эмоциями, амбициями, поведением, особенно в эмоционально- и когнитивно-сложных ситуациях; умение управлять уровнем психологического стресса.

Сенситивность – специфическое свойство индивидов, которое проявляется в повышенной чувствительности к социальным событиям-ситуациям, часто – в повышенной тревожности, гипермнительности, гиперфобийности, в переживаниях страха попадания в новые сложные ситуации. Сенситивность – психическое явление, заключающееся в повышенном реагировании (иногда вплоть до неадекватных реакций) на эмоциональные раздражители. Сенситивным людям часто свойственны застенчивость, робость, импрессивная впечатлительность, склонность искажать – деформировать, преувеличивать опасность событий, осознавать чувство собственной неполноценности.

Синдром – совокупность стойких симптомов чего-либо, проявляющихся в определенных ситуациях или обстоятельствах.

Синдром психического выгорания – многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром профессионального выгорания – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения. Выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение – чувство опустошенности и усталости, вызванное работой. Деперсонализация – циничное отношение к реципиентам (субъектам делового взаимодействия: клиентам, пациентам, ученикам, коллегам, партнерам). Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере или неудовлетворенности результатами своей работы.

Стиль жизни – совокупность индивидуальных особенностей персональной жизни и трудовой деятельности, влияющая на достижение личных целей и осуществление смысла жизни. Стрессовый стиль жизни – нерациональная организация жизнедеятельности, в которой преобладает чрезмерная напряженность без своевременного отдыха и восстановления энергетических ресурсов.

Стратегии поведения – поведенческие синдромы, характеризующиеся актуализацией адаптивных механизмов саморегуляции.

Стресс – 1) неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование; 2) неспецифический ответ, функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека и животных в ответ на воздействие стрессоров – значительных по силе при действии экстремальных или патологических для организма человека или животного раздражителей.

Социальный стресс – социальное напряжение, требующее многообразных приспособительных реакций, сложного уравнивания в системах социального поведения, взаимодействия и т. д.

Стрессор (*стресс-фактор, стресс-ситуация*) – фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Стрессоустойчивость человека – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стресс-менеджмент – раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала). Основными направлениями стресс-менеджмента являются разработка и применение:

программ медицинской и организационной помощи в стрессовых ситуациях (личное горе, экологические бедствия, перепрофилирование или свертывание производства, массовое увольнение работников, переезд организации и др.). Программы помощи, ориентированные на личность, опираются в основном на применение традиционных терапевтических и психотерапевтических средств;

программы оздоровления и адаптации, направленные на снижение психосоциальных рисков, общее оздоровление и повышение качества жизни. Данные программы предполагают использование традиционных психогигиенических методов: рациональная организация режимов труда и отдыха, структурные и функциональные изменения в организации, физические упражнения, диета, психическая релаксация. В рамках адаптационных программ проводятся целенаправленное обучение сотрудников, специализированные тренинги, создаются группы сенситивности для совершенствования делового взаимодействия и корпоративной сплоченности.

Стрессовая ситуация – вид неординарной социально-психологической, в том числе и профессионально-трудной, ситуации, которая предъявляет объективные повышенные требования к адаптационным возможностям человека и детерминирует изменения психического состояния человека, а также качество взаимодействия в системе «субъект–ситуация». Стрессовые ситуации характеризуются наличием сильных или многочисленных раздражителей, которые представляют угрозу потери здоровья, материальных или информационных ресурсов, социального статуса, уважения, контроля над ситуацией и др.

Стрессовая среда – совокупность стрессогенных физических и социальных переменных внешнего мира.

Стрессовое окружение – обобщающее понятие, характеризующее типы стрессовых ситуаций в социально-психологическом пространстве личности.

Стрессовые события – особо значимые жизненные эпизоды, имеющие причину и следствие в виде сильных переживаний и изменений смыслообразующих атрибутов жизненного пространства личности. Стрессовое событие – это фрагмент ситуации, соотнесенный с некоторым временным отрезком и смыслообразующими, ценностными или экзистенциальными переживаниями.

Стрессовые стимулы (стресс-факторы) – отдельные объекты или действия, нарушающие гомеостаз организма и вызывающие стресс-реакции.

Стрессогенная ситуация – это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников – субъектов данной ситуации. Структурные и содержательные элементы стрессогенной ситуации включают в себе преимущественно имплицитные детерминанты стрессового реагирования, направленного на мобилизацию адаптационных возможностей человека.

Стрессоры (стресс-факторы) – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии.

Стрессоустойчивость (эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность) – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

Управление стрессами – способы адаптации личности к стрессовой ситуации.

На уровне организации управление стрессами состоит в устранении источников стрессовых ситуаций посредством изменения в политике и структуре производства, выработке четких требований к сотрудникам, оценке их деятельности.

На уровне отдельной личности управление стрессами состоит в том, чтобы научить справляться со стрессами индивидуально, используя специальные программы по нейтрализации стрессов.

Факторы стресса на работе – причины, вызывающие состояние напряжения у работника:

- перегрузка или недогрузка;
- отсутствие системы поддержки от руководителя и/или коллег по работе;
- неправильное определение объема работы;
- неясность поставленных задач;
- неразумная политика в передвижении кадров;
- плохие условия работы;
- неблагоприятное социальное окружение и т. п.

Фрустрация – психическое «состояние дезориентации сознания и деятельности личности, возникающее, когда вследствие каких-либо препятствий и противоречий мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится». Фрустрация вызывается «объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели как к решению задачи.

Фрустрирующая ситуация – критическая жизненная ситуация, необходимым признаком которой является наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преодолеть преграды, препятствующие этому достижению.

Хронический дистресс – длительное воздействие на человека неблагоприятных стресс-факторов (особенно психологических, социальных или экологических).

Эмоциональное истощение – основная составляющая «профессионального выгорания»; проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, симптомов депрессии.

Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Эмпатия – чувственно-эмоциональная отзывчивость субъекта на переживания (чувства, эмоции) другого человека, рефлексивная чувственно-эмотивно-мотивационная реакция солидарности, сорадости, сопереживания с другими людьми.

Эустресс – позитивный стресс, эмоциональное состояние, связанное с приятными, радостными событиями; любой стресс, который мобилизует человека преодолевать те или иные проблемы.

Я-концепция – форма самосознания, проявляющаяся в относительно устойчивой, в большей или меньшей степени осознаваемой системе представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимоотношения с другими людьми и отношение к себе. Я-концепция как совокупность всех представлений о себе включает убеждения, оценки, набор установок, направленных на самого себя и тенденции поведения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. – М. : Проспект, 2015. – 224 с.

Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология : учебник для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004.

Белик Я. Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. – М. : Академия МВД, 1988.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М. : ПЕР СЭ, 2011.

Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Практикум по психологии. – СПб. : Питер, 2009.

Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб. : ПИТЕР, 2012.

Иванникова Н. Н. Синдром менеджера или профилактика профессионального выгорания. – 2-е изд. – М. : Изд. ТОРТ ИТК Дашков и К, 2010. – 208 с.

Иванов А. В. Формирование стресса и психофизиология устойчивости сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях. – М. : УМВД, 2012.

Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб. : Питер, 2004. – 701 с.

Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М., 2011.

Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (Адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3.

Лебедев И. Б. Копинг-поведение сотрудников ОВД : учебное пособие / И. Б. Лебедев, В. В. Простяков, В. Л. Цветков; М-во внутр. дел Рос. Федерации, Моск. ун-т. – М. : Московский университет МВД России, 2005. – 99 с.

Майсак Н. В. Профилактика личностных деформаций и деструкций специалистов стрессогенных профессий : учебно-методическое пособие для студентов вузов / Н. В. Майсак. – М. : НОУ ВПО «МПСУ», 2012. – 288 с.

Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб. : Речь, 2011. – 288 с.

Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб. : Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10). Введен приказом Минздрава России от 27 мая 1997 г. № 170.

Монина Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Монина, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009.

Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Нестерова О. В. – Электрон. текстовые данные. – М. : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – 320 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.

Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел : методическое пособие / под общей ред. доктора психологических наук М. И. Марьина. – М. : ГУК МВД России, 2002.

Падун М. А. Психическая травма и картина мира [Электронный ресурс] : теория, эмпирия, практика / Падун М. А., Котельникова А. В. – Электрон. текстовые данные. – М. : Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2012. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15590>.

Пряхина М. В., Кобозев И. Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика : монография. – СПб. : Политехника-Сервис, 2011.

Киршева Н. В., Рябчикова Н. В. Психология личности. – М. : Геликон, 1995.

Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. М-во образ. и науки России Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : КНИИТУ, 2012. – 212 с.

Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 336 с.

Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 2009.

Сергиенко Е. А., Крюкова Т. Л., Доценко О. Н., Екимчи. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М. : Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.

Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: учебное пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.

Стресс жизни : сборник. ТОО «Лейла». – СПб., 1994. – 384 с.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Е. А. Сергиенко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М. : Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651>.

Судаков К. В. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам. – М. : Медицина, 2004.

Судаков К. В., Умрюхин П. Е. Системные основы эмоционального стресса. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 112 с.

Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс] / Тарабрина Н. В. Электрон. текстовые данные. – М. : Когито-Центр, 2007. – 77 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15575>.

Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика / Тарабрина Н. В. Электрон. текстовые данные. – М. : Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009. – 304 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>.

Федотов А. Ю., Медведев И. Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление : учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – М. : ДГСК МВД России, 2014.

Фудин Н. А., Глазачев О. С., Дедов В. И. и др. Нелекарственная реабилитация лиц, подвергшихся радиационному облучению в результате Чернобыльской аварии / под ред. К. В. Судакова. – М. : ПГНВП «Диагностика здоровья», 1992.

Човдырова Г. С. Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости личного состава системы МВД России в экстремальных условиях [Текст] : монография / Г. С. Човдырова. – М. : ВНИИ МВД России, 1998.

Шабанова Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Шабанова Т. Л. Электрон. текстовые данные. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 121 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.

Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз / пер. с англ. А. С. Ригина. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998.

Шишков В. В., Нахимовский А. И. Выше стресса! : практическое руководство по саморегуляции. – СПб. : ИГ «ВЕСЬ», 2005. – 192 с.

Шишков В. В. Практикум по психосоматике: почему болит и что делать? – СПб. : Речь, 2007. – 168 с.

Щербатых Ю. В. Психология. – М. : Эксмо, 2006. – 304 с.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.: ил. (Серия «Учебное пособие»).

Birren, F. Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life. N. Y., cop. 1961. – 302 p.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной
сети «Интернет» (публичные электронные библиотеки):**

- <http://www.iprbookshop.ru> (Электронно-библиотечная система).
- <http://www.rsl.ru> (Российская государственная библиотека).
- <http://diss.rsl.ru> (Библиотека диссертаций (Российская государственная библиотека)).

Охотников Юрий Михайлович,
кандидат психологических наук, доцент

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практические задания и упражнения

Практикум

Корректор *Титова В. П.*
Компьютерная верстка *Руденской И. В., Усковой М. А.*

Подписано в печать 8.06.2018 г.	Формат 60×84 1/16	Тираж 54 экз.
Заказ № 1024	Цена договорная	Объем 3,5 уч.-изд. л.
		4,8 усл. печ. л.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12