

МВД России
Санкт-Петербургский университет

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Учебное пособие

Санкт-Петербург
2022

УДК 159.9

ББК 88.4

П 86

П 86 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2022. — 144 с.

Авторский коллектив:

Кобозев И. Ю. (введен., гл. 1–3, 5, 8, закл.), **Шленков А. В.** (гл. 4, 9),

Семакова А. И. (гл. 6, 7), **Белянкина В. А.** (гл. 10, 11, 12),

Мартынов М. А. (гл. 13, 14)

ISBN 978-5-91837-606-5

Учебное пособие подготовлено в соответствии с ФГОС ВО «Психология служебной деятельности» и программой учебной дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по направлению подготовки (специальности) 37.05.02 Психология служебной деятельности.

В учебном пособии рассматриваются наиболее актуальные вопросы психологии стресса: влияние стресса на профессиональную служебную деятельность сотрудников органов внутренних дел; негативные последствия профессионального стресса; профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность; медико-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие.

Предназначено для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России, обучающихся по специальностям 37.05.02 Психология служебной деятельности, адъюнктов, обучающихся по специальности 5.3.9 Юридическая психология и психология безопасности, а также практических психологов органов внутренних дел.

УДК 159.9

ББК 88.4

Рецензенты:

Марьясис И. Б., кандидат психологических наук, доцент
(Московский университет МВД России);

Мартиросова Н. В., кандидат психологических наук
(ОМПО УРЛС УМВД России по Архангельской области)

ISBN 978-5-91837-606-5

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса.....	7
1.1. Проблема стресса в психологии. Объект и предмет психологии стресса	7
1.2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии, история развития взглядов на стресс	11
Глава 2. Учение Г. Селье о стрессе как общем адаптационном синдроме	17
2.1. Учение об общем адаптационном синдроме	17
2.2. Роль симпатической и парасимпатической систем в формировании общего адаптационного синдрома	22
Глава 3. Психофизиологическая модель стресса в современной науке.....	28
3.1. Психофизиологическая модель стресса	28
3.2. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека	31
Глава 4. Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров	35
4.1. Стресс в профессиональной деятельности	35
4.2. Виды профессионального стресса и его последствия	37
4.3. Стресс-факторы профессиональной деятельности и стресспреодолевающее поведение	40
Глава 5. Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявления стресса в жизни и деятельности.....	50
5.1. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности	50
5.2. Проявление стресса в жизни и деятельности	54
Глава 6. Психофизиологические последствия стресса	60
6.1. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии	60
6.2. Посттравматическое стрессовое расстройство	64
Глава 7. Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника	68
7.1. Стресс в деятельности представителей опасных профессий.....	68
7.2. Специфика стресс-факторов в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	72
Глава 8. Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность	76
8.1. Профилактика негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений	76
8.2. Стрессоустойчивость и формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.....	79

Глава 9. Модели стресспреодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач	83
9.1. Содержание и формы стресспреодолевающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач	83
9.2. Модели стресспреодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач специалистов экстремального профиля деятельности	86
Глава 10. Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом	95
10.1. Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование её основных составляющих в психологии	95
10.2. Понятие оптимального боевого состояния как психологической основы стресспреодолевающего поведения	97
Глава 11. Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности	103
11.1. Концепция профессионализма в трудах отечественных и зарубежных психологов	103
11.2. Профессиональное обучение и морально-психологическая подготовка	108
Глава 12. Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие	113
12.1. Сущность, содержание и способы психологической реабилитации лиц, перенёсших стресс	113
12.2. Роль семьи и ближнего служебного окружения в социально-психологической реабилитации	114
Глава 13. Методы психологической реабилитации участников боевых действий	118
13.1. Методики психологической реабилитации участников боевых действий	118
13.2. Тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса	124
Глава 14. Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации	131
14.1. Медико-психологическая реабилитация: особенности, организация и методы	131
14.2. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации сотрудников	132
Заключение	140
Список рекомендуемой литературы	141

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Впервые появившись в научной литературе в статье канадского психофизиолога Г. Селье в 1936 г., оно выросло из описания простого физиологического феномена, связанного с реакцией организма на «различные повреждающие агенты» до современного весьма обширного понятия, включающего в себя биологический, психологический, информационный, социальный, трудовой и другие виды стресса.

В рамках психологии сформировалось отдельное направление, связанное с исследованиями стресса в различных видах человеческой деятельности. При этом проводились сравнительные исследования по уровню стрессогенности различных профессий. Как выяснилось в ходе исследований, одной из наиболее стрессогенных является профессия полицейского, и этот результат вполне понятен при внимательном изучении специфики деятельности полиции, предполагающей практически постоянно конфликтное взаимодействие с гражданами, свидетелями, потерпевшими и преступниками.

Целый ряд научных исследований убедительно доказывает высокую стрессогенность профессии полицейского, с другой стороны, медицинские и психофизиологические исследования стресса доказывают, что расхожая фраза «все болезни от нервов» имеет под собой весомые основания. Поэтому возникает задача в рамках психологии служебной деятельности помочь сотрудникам полиции сохранить своё физическое и психическое здоровье в непростых условиях службы, сопровождающейся многочисленными и разнородными по происхождению стрессами от конфликтов в служебном коллективе до угрозы жизни и здоровью при осуществлении оперативно-служебной деятельности.

Первые главы учебного пособия посвящены рассмотрению вопросов, связанных с изучением самого понятия «стресс», механизмов действия стресса на организм и его негативных последствий, последующие отвечают на вопросы, связанные с профилактикой и преодолением негативных последствий стресса в ходе служебной деятельности сотрудников полиции.

Одной из основных функций психологов органов внутренних дел является профилактика негативных последствий стресса, сопутствующего служебной деятельности сотрудников полиции, а также формирование у них умения справляться со стрессом самостоятельно.

Настоящее учебное пособие призвано помочь курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России, обучающимся по специальности 37.05.02 психология служебной деятельности и психологам подразделений научиться реализовывать данную функцию в практической деятельности, тем самым способствуя повышению эффективности деятельности полиции в целом.

ГЛАВА 1

ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА

1.1. Проблема стресса в психологии. Объект и предмет психологии стресса

Современные медицина и психология по-новому описывают и оценивают проблемы с психологическим и физическим здоровьем, возникающие у человека. Научно подтверждена тесная связь между нашим телом и нашим разумом, установлено, что эмоции и особенности личности оказывают существенное влияние на функционирование и в конечном итоге на здоровье каждой клетки нашего организма. Установлено, что стресс делает некоторых людей более подверженными разного рода заболеваниям, а некоторые из людей демонстрируют высокую устойчивость к воздействию стресса, что проявляется в их хорошем здоровье. Поэтому возникает вопрос, как не стать жертвой стресса и научиться успешно с ним справляться, сохраняя своё физическое и психическое здоровье, обретая стабильное чувство психологического благополучия.

Основной целью изучения дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» является поиск ответов на данный вопрос на основе систематического ознакомления с современными научными достижениями в области психологии стресса. Здесь необходимо понять основные причины возникновения стресса, узнать формы, в которых он проявляется, механизмы его действия на биологическом, психофизиологическом и психологическом уровнях. Очень важной для практических психологов органов внутренних дел является проблема влияния стресса, связанного с оперативно-служебной деятельностью сотрудников полиции, на эффективность их профессиональной деятельности их физическое и психическое здоровье. Решение данной проблемы невозможно без использования специальных психодиагностических методов, позволяющих количественно и качественно оценить текущий уровень профессионального стресса сотрудников подразделения, на основе оценки подобрать методы психопрофилактики и коррекции негативных последствий стресса.

Для достижения указанных целей необходимо решить ряд задач:

— сформировать у курсантов и слушателей систематическое представление о ведущих концепциях стресса, актуальных в современной психологической науке;

— изучить и научиться компетентно и корректно применять психодиагностические методы исследования уровня профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел;

— научиться оценивать степень влияния профессионального стресса на оперативно-служебную деятельность сотрудников органов внутренних дел различных специальностей;

— овладеть психологическими методами диагностики и коррекции стресса в условиях осуществления оперативно-служебной деятельности сотрудниками полиции.

В широком смысле *объектом* изучения психологии стресса является стресс как неспецифическая реакция человеческого организма и его психики, направленная на преодоление или адаптацию к возникающим трудностям в его жизнедеятельности (в узком смысле, применительно к деятельности органов внутренних дел, стресс и стресспреодолевающее поведение сотрудников по преодолению проблемных ситуаций, возникающих в ходе оперативно-служебной деятельности).

Предметом изучения психологии стресса являются проблемы методологии диагностики уровня стресса, формирования стрессоустойчивого и стресспреодолевающего поведения сотрудников органов внутренних дел.

Что же такое стресс? Само слово «стресс» происходит из английского языка, в котором stress переводится как «напряжение», «давление», «нажим». В психологию данный термин вошёл в первой половине XX в. В выпуске журнала Nature от 4 июля 1936 г. в разделе «Письма к редактору» появилась небольшая заметка молодого канадского физиолога Г. Селье, состоящая всего из 74 строчек («Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»). Именно эту статью принято считать родоначальницей концепции стресса. Немного позже американец У. Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» ввел термин «стресс» в физиологию и психологию.

В современной научной литературе встречается достаточно много определений данного понятия:

— «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» (Г. Селье, 1936);

— неспецифический ответ, функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека и животных в ответ на воздействие стрессоров — значительных по силе дей-

ствии экстремальных или патологических для организма человека или животного раздражителей (Л. А. Китаев-Смык, 1983);

— сильная неспецифическая реакция на действие стрессора, требующая функциональной перестройки организма (Л. П. Гримак, 1989);

— сильные реакции организма, как благоприятные, так и неблагоприятные, наблюдающиеся при эмоциональном стрессе (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 1998).

Ю. С. Савенко считает, что психический стресс следует рассматривать как «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» (см. Ф. Е. Василюк, 1984).

Дж. Гринберг, давая определению стресса, видит его как комбинацию стрессора и стрессовой реактивности (Дж. Гринберг, 2002).

П. Фресс предлагает употреблять термин «стресс» применительно к эмоциогенным ситуациям (повторяющимся, хроническим, сопровождающимся нарушением адаптации) (П. Фресс, Ж. Пиаже, 1973).

Как видно, в психологической науке до сих пор нет единого подхода к определению данного понятия, поэтому, исходя из общей направленности дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», под термином «*стресс*» мы будем понимать *состояние психического напряжения, возникающее у человека в ответ на воздействие разного рода факторов, воспринимаемых как негативные и эмоционально значимые*.

Исходя из данного определения, можно понять стресс как исключительно негативное явление, но на самом деле это не всегда так. В психологии стресса выделяют две его формы:

— деструктивный стресс, или *дистресс* (англ. *distress*), разрушающий поведение и провоцирующий возникновение разного рода неприятных переживаний и болезней; бороться с его проявлениями не только бесперспективно, но и вредно; дистресс нужно стараться предотвратить или, если человек уже оказался в состоянии дистресса, его необходимо лечить;

— продуктивный стресс, или *эустресс* (англ. *eustress*), позволяющий не только справиться с затруднениями и проблемами, возникающими в жизни, но и накопить полезный опыт по преодолению сходных «трудных» ситуаций, позволяющий в дальнейшем более успешно и с меньшим психическим напряжением справляться с подобными проблемами и трудностями.

Отдельного внимания заслуживает описание стресса, данное Г. Селье («*неспецифический ответ организма*»), подразумевающее

одинаковую реакцию организма на воздействие различных стресс-факторов.

Обобщая многочисленные научные теории, можно выделить три основные группы подходов к понятию стресса.

Первый подход интерпретирует стресс как ответную реакцию на разрушительное или вредное воздействие окружающей среды, которое проявляется в психологическом напряжении, негативном эмоциональном фоне, напряжении защитных механизмов, дезадаптивных состояниях и патологии. Концепция Г. Селье является наиболее известной в этой группе.

Другой подход к пониманию стресса описывает и интерпретирует его как характеристику внешней среды в терминах разрушительных или деструктивных её воздействий на человека. Исходя из данного подхода, в первую очередь, необходимо анализировать влияние указанных воздействий как на внутреннее состояние организма и психики, так и на внешние поведенческие проявления. Поэтому для целостной оценки стрессового воздействия необходимо сосредоточиться на выявлении как отдельных факторов, вызывающих стресс, так и их комплексов во взаимосвязи с внешними и внутренними условиями для конкретного человека. Дальнейшим развитием этого подхода стало изучение стресса, связанного с профессиональной деятельностью, не как отдельных негативных явлений, ей сопутствующих, а скорее как сложной системы взаимосвязанных факторов, провоцирующих типичные стрессовые ситуации. В этом аспекте многообещающими являются попытки выявить «универсальные» ситуации, которые являются стрессовыми для всех или большинства людей.

Третий подход — это модель взаимодействия между людьми и окружающей средой, в которой стресс рассматривается как реакция на несоответствие между ресурсами личности и требованиями окружающей среды. В соответствии с этим подходом следует проводить исследования, направленные на выявление стрессовых (профессиональных сложных, необычных, экстремальных) условий, которые предъявляют повышенные или необычные требования к человеку, для выявления его особенностей восприятия стрессовой ситуации (субъективного представления или когнитивной оценки) на основе оценки способности с ней справиться. Методы и инструмент измерения должны подбираться с учетом пола, возраста и социального статуса.

Когда у человека возникают стрессовые ситуации на работе, его реакция на них зависит от многих факторов: индивидуально-

типологических особенностей (психологическая склонность реагировать на стресс); личностных характеристик, способностей (положительный опыт); предыдущего негативного опыта травмы; общественного статуса; наличия или отсутствия социально-психологической поддержки (количество внешних ресурсов) и т. д. Поэтому для исследования стресса необходимы методы оценки индивидуальных особенностей, личностного потенциала, объема внешних и внутренних ресурсов.

1.2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии, история развития взглядов на стресс

Понятие «стресс» (stress) в том значении, в котором мы употребляем его сегодня, впервые прозвучало в 1303 г. в стихах поэта Роберта Маннинга: «...эта мука была манной небесной, которую Господь послал людям, пребывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе». Это слово означает в английском языке состояние давления, натяжения, усилия, напряжения в технике, в жизни чаще всего означает давление обстоятельств, проблем.

В понимании, наиболее близком к современному, этот термин впервые использовал в 1936 г. Г. Селье (он использовал термин «стресс» для описания любых неспецифических изменений в организме и определил это понятие как неспецифическую реакцию организма на каждое негативное воздействие, на него оказываемое).

Физиологические, психологические, социальные реакции людей и животных при негативном воздействии до Г. Селье изучали многие исследователи, не используя понятие «стресс». Собственно реакция организма на стресс впервые была описана в 1932 г. психологом У. Кэнноном, который назвал стресс «реакцией борьбы или бегства».

Среди своих предшественников Г. Селье упоминает К. Бернара, который указывал, что относительное положение внутренней среды живого организма является важнейшим условием поддержания его жизнеспособности, и У. Кэннона, разработавшего теорию гомеостаза.

Большое впечатление на Г. Селье произвели его встречи и беседы в 1935 г. в Ленинграде с академиком-физиологом, нобелевским лауреатом И. П. Павловым¹. «Эти беседы вдохновляли меня в течение всей моей жизни. Портрет Павлова висит в холле нашего

¹ Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.

института рядом с портретами Эйнштейна и моего соотечественника, открывшего инсулин, сэра Фредерика Бантинга, который опекал меня, когда я начал изучать стресс», — вспоминает Г. Селье¹. Можно предположить, что открытие И. П. Павловым условных рефлексов во многом предопределило направленность концепции стресса на понимание способности организма выходить на уровень готовности к экстремальным стрессогенным воздействиям, опережая их. Если на уровне всего организма результаты фило- и онтогенетического его «обучения» преодолению неблагоприятных факторов реализуются в значительной мере при участии центральной нервной системы, то «на клеточном уровне, — пишет Г. Селье, — обучение зависит, главным образом, от химического обуславливания и сводится к выработке защитных веществ типа гормонов или антител и модификации их действия с помощью других химических соединений (например, питательных веществ)»². О неспецифических болезненных проявлениях защитных реакций организма, ставших основой учения о стрессе, неоднократно говорили И. П. Павлов и его ученики, называя их «стандартными формами нервных дистрофий», подчеркивая тем самым значение нервной регуляции в возникновении этих неспецифических реакций.

Г. Селье в своих работах отмечал, что нет прямой зависимости эмоциональных переживаний от физиологических механизмов стресса. В то же время, по мнению Г. Селье, реакция живого организма на раздражители имеет определенные общие характеристики, и человеческая реакция не выделяется на общем фоне. В результате более чем 30-летнего периода существования и развития теории стресса к концу 70-х гг. XX в. в её рамках проводились разнородные исследования — реакции на воздействие холода, критики, гипервентиляцию легких, реакции радости победы, горечи поражения и потерь, истощение, унижение и т. д.

Исследования Г. Селье оказались настолько интересными и важными, что у него появилось множество последователей, а методы исследования и критерии стресса продолжали совершенствоваться и углубляться.

Постепенный отход от концепции стресса Г. Селье начался после выхода книги Р. Лазаруса «Психологический стресс и процессы преодоления» (1966) (рассмотрение процессов преодоления как центрального звена в стрессе и фактора, который может помочь человеку

¹ Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. — 128 с.

² Там же. С. 60.

сохранять психосоциальную адаптацию во время стрессового воздействия). Возможность «справляться со стрессом» основывается на деятельности личностных механизмов, направленных на поддержание баланса между требованиями окружающей среды и ресурсами, позволяющими удовлетворять эти требования.

В концепции психологического стресса Р. Лазарус первым разграничил психологическое и физиологическое понимание стресса, исходя из их смыслового значения. Фактические раздражители (шум, вибрация, температура) были определены им как причина физиологического стресса. Психологический стресс является реакцией на особенности взаимодействия между людьми и остальным миром, зависящей от когнитивных способностей, способов мышления, оценки ситуации и знания своих ресурсов. Вместе с тем такое разделение достаточно условно, поскольку физиологический стресс всегда содержит элементы психологического (эмоционального), а при психологическом стрессе происходят физиологические изменения. Поэтому более объективной можно считать позицию В. Л. Марищука, который считает, что стресс является как физиологическим, так и психологическим, проявляясь на обоих уровнях одновременно¹.

Тем не менее позиция Р. Лазаруса по отношению к стрессу, предполагающая его связь с субъективной оценкой стрессогенного воздействия, стала доминирующей в течение многих лет. Утверждение Р. Лазаруса о том, что именно способность справляться со стрессом может помочь человеку поддерживать психосоциальную адаптацию, является отправной точкой для многих других исследователей. В рамках теории стресса и стресспреодолевающего поведения Р. Лазарус, основываясь на учете интеллектуальных и личностных качеств, изучил ряд факторов (стресс-факторы, когнитивная оценка угрозы, поведенческие реакции, механизмы психологической защиты, важность ситуации для человека, влияние социальных условий).

Согласно исследованиям В. А. Абабкова и М. Перре (2004), эмоции являются неотъемлемым компонентом стресса². На особенности эмоциональных реакций указывает Ю. А. Александровский (1999), полагающий, что понятие «эмоциональный стресс не имеет четкого определения и включает целый комплекс состояний —

¹ Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. М.: Сентябрь, 2001. — 259 с.

² Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу: Основы теории, диагностики, терапии. М.: Речь, 2004. — 166 с.

от находящихся в пределах физиологических границ психоэмоционального напряжения до находящихся на грани патологии или психологической дезадаптации и развивающихся как следствие длительного или повторного эмоционального перенапряжения»¹.

Эмоциональные реакции, с точки зрения многих ученых, возникают на основе восприятия и оценки ситуации (оценки уровня подконтрольности происходящего). Развитие эмоциональной реакции происходит на основе субъективного переживания, вызывающего в том или ином объективном смысле зафиксированные нарушения в поведении человека и функционировании его вегетативной нервной системы. Таким образом, эмоциональные реакции играют роль пускового звена при возникновении психопатологических нарушений невротического уровня.

Вместе с тем выделение категории «эмоционального стресса» и противопоставление её физиологической концепции стресса как общего адаптационного синдрома было прогрессивным явлением. Оно позволило обобщить широкий спектр внешних воздействий, сосредоточив внимание на людях или животных с точки зрения их психологических особенностей. В то же время изучаются причины, которые определяют последующее поведение, соматовегетативные реакции, способные повлиять на развитие того или иного психического состояния.

В 90-е гг. прошлого века был период, когда термины «эмоциональный стресс» и «психологический стресс» практически отождествлялись. Ряд исследователей, в частности И. Г. Малкина-Пых, эмоциональный стресс относит к разновидностям психологического стресса². Дальнейшее развитие теории стресса можно связать с выделением различных видов и компонентов психологического стресса.

В. А. Бодров (2006) предложил классификацию психологического стресса, включающую в себя следующие его виды³:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);

¹ Александровский Ю. А. Глазами психиатра. М.: ГЭОТАР Медицина, 1999. — 288 с.

² Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2010. — 848 с.

³ Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. М.: Институт психологии РАН, 2006. — 624 с.

- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный.

По мнению Н. В. Самоукиной, условно можно выделить три вида психологического стресса: информационный, эмоциональный, коммуникативный¹. Уникальность этой классификации состоит в том, что даже биологические, биогенные, антропогенные факторы, такие, как факторы окружающей среды, могут быть включены в информационно-коммуникационное поле и рассматриваться в рамках теории стресса.

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что любой тип психологического стресса включает в себя:

- общие аспекты (характерные для всех видов стресса);
- специфические элементы (характерные только для этого типа стресса);
- внешние или объективные факторы, которые являются объективными условиями возникновения стресса (временные ограничения, высокие психофизиологические нагрузки и др.);
- субъективные, личностные элементы, которые в основном обусловлены индивидуальными особенностями личности (самооценка, мотивационные характеристики, темперамент, высокая личностная напряжённость, тревожность, агрессия и др.).

Приведенные выше примеры категорий отражают сложившуюся в психологической науке и практике тенденцию анализировать понятие «психологический стресс» в различных типах категорий, в зависимости от области психологических знаний. Попытки объединить все большее количество стрессовых реакций в единую классификацию до сих пор не увенчались успехом.

Основная тенденция в развитии концепции стресса в психологии, по мнению Ф. Е. Василюк, заключается в отрицании неспецифичности ситуаций, вызывающих стрессовую реакцию². Автор подчеркивает классическую позицию, согласно которой не каждое требование окружающей среды вызывает стресс, а только то, что оценивается как угрожающее, что нарушает приспособление, контроль и препятствует самоактуализации.

¹ Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2003. — 224 с.

² Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. М.: Смысл, МГППУ, 2003. — 240 с.

Принимая во внимание различные условия исследования стресса, Ф. Е. Василюк призывает прекратить неоправданное расширение сферы применения термина «стресс». Он подчеркивает появление общего осознания того, что стресс «поселился» во всех сферах человеческой деятельности.

Современные концепции стресса, основаны на подходе известных американских психологов Р. Лазаруса и Р. Леньера, рассматривающих стресс как трансактный процесс, состоящий из четырёх последовательных стадий: осознание стрессора и его оценка; эмоциональная реакция и процессы познания; адаптивные и приспособительные реакции; новая оценка ситуации. Стрессовый эпизод в этом случае рассматривается как последовательность «ситуация — действие»¹.

Исходя из этого, Р. Лазарус вводит понятие психологического стресса и предлагает общую модель его развития, предполагающую, что не все требования окружающей среды вызывают стресс, а только те, что будут оценены личностью как угрожающее.

Таким образом, в психологии было преодолено противоречие между «неспецифичностью стресса как реакции на любое воздействие» (Г. Селье) и «зависимостью реакции от психологической оценки угрозы» (Р. Лазарус) в пользу последней концепции. Объем понятия «стресс» благодаря работам психологов был резко сужен в сторону экстремальности воздействия и более личностно ориентирован.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите фамилии учёных, внёсших наибольший вклад в развитие психологии стресса.
2. Что такое стресс?
3. Дайте определение объекта психологии стресса.
4. Дайте определение предмета психологии стресса.
5. Перечислите основные задачи психологии стресса.
6. Какие виды психологического стресса выделяют учёные?

¹ Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

ГЛАВА 2

УЧЕНИЕ Г. СЕЛЬЕ О СТРЕССЕ КАК ОБЩЕМ АДАПТАЦИОННОМ СИНДРОМЕ

2.1. Учение об общем адаптационном синдроме

При построении теории стресса выделяются стрессоры (или стресс-факторы), служащие причиной его возникновения, и стрессовая реакция на их воздействие.

Стрессоры (стресс-факторы) — различные внешние или внутренние факторы, вызывающие состояние разной степени напряжения человека на нервно-эмоциональном и физиологическом уровнях.

Стрессовая реакция — это напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

Воздействие стресс-факторов и стрессовая реакция на них приводит к нарушению психофизиологического равновесия (гомеостаза) в организме; данные нарушения в большинстве случаев носят обратимый характер (за исключением психотравм, возникающих под воздействие сильных стрессоров), нарушенное равновесие восстанавливается после прекращения действия стресс-факторов или по мере адаптации к ним. Скорость и полнота восстановления зависят от когнитивной оценки, уровня интенсивности, продолжительности воздействия стрессора, определяющих уровень и глубину нарушений нормального функционирования организма.

Эффективность адаптации организма и психики человека к воздействию стресс-факторам зависит от имеющихся психофизиологических ресурсов организма; если они недостаточны, то возникают дистрессовые состояния, которые, в отличие от первоначальной стрессовой реакции, являются патологическими, приводящими к возникновению психосоматических заболеваний.

По результатам своих исследований стресса и стрессовых реакций Г. Селье выявил общие закономерности протекания стресса и болезней, вызываемых стрессом, назвав их общим адаптационным синдромом (General Adaptation Syndrom).

Общий адаптационный синдром включает в себя три последовательных стадии в развитии стресса (рис. 1).



Рис. 1. Стадии развития стресса (общий адаптационный синдром)

Первая стадия — стадия тревоги. Организм активизирует все защитные силы, активируя для этого все функциональные системы и резервы. На психоэмоциональном уровне эта стадия сопровождается переживанием внутреннего напряжения, беспокойства, тревоги. Примером может служить состояние студента перед экзаменом, акробата перед выполнением сложного и рискованного номера, спортсмена перед решающим выступлением на Олимпийских играх. На физиологическом уровне под воздействием гормона адреналина, вырабатываемого мозговым веществом надпочечников при стрессе, учащается сердцебиение, напрягаются двигательные мышцы, повышается артериальное давление и повышается иммунитет. Для полного восстановления после стадии тревоги организму нужно примерно 24–28 ч. для полного восстановления.

Вторая стадия — стадия адаптации (сопротивления). Организм человека находится в напряжённом состоянии, активно борется со стрессом и приспосабливается к нему. Эта стадия может продолжаться в течение многих месяцев или даже лет. На физиологическом уровне кора надпочечников вырабатывает гормон кортизол, стимулирующий получение дополнительной энергии организмом на основе переработки запасов белков, жиров и углеводов (чувство голода, возникающее после стресса, также связано с этим гормоном и провоцирует попытки «заесть» стресс). Если стресс продолжается слишком долго или сила его воздействия превышает адаптационные возможности и ресурсы организма, то стадия адаптации (резистентности) переходит в третью стадию — истощения.

Третья стадия — стадия истощения. На этой стадии развиваются болезненные состояния, которые приводят к настоящим физи-

ческим заболеваниями психосоматического ряда в организме — гипертонии, инфаркту, инсульту, ожирению, гастриту и т. д., стресс становится патологическим в связи с полным истощением психических и физических ресурсов организма. Нарушения в функционировании организма становятся необратимыми, приводящими к развитию хронических заболеваний на фоне депрессивных состояний, требующих медикаментозной терапии и помощи врача (психиатра или психотерапевта).

Длительность стадий, степень выраженности и проявления различных симптомов стресса зависят от уровня психофизиологических ресурсов человека. Уровень ресурсов, в свою очередь, определяется:

1. Генетически обусловленными способностями и функциональными параметрами организма человека (врождённые качества).

2. Наличием или отсутствием опыта переживания ранее подобных воздействий; наличием каких-либо способностей справляться со стрессом и тем, насколько человек владеет ими (приобретённые качества).

Серьезные изменения отмечаются у людей, находящихся в состоянии стресса. Это особенно очевидно при длительном сильном воздействии. Они приспосабливаются к нему, защищаются от него, мобилизуют физические и психические ресурсы адаптации (интеллект и эмоциональное реагирование).

В то же время развитие теории стресса показало, что феноменология стресса гораздо сложнее и выходит далеко за рамки концепции Г. Селье. Характерной особенностью развития теории стресса является психологизация понятия «стресс», изначально носившего преимущественно физиологический характер. Основой для этого послужили результаты ряда экспериментальных исследований и клинических наблюдений, которые указывают на ведущую роль центральной нервной системы в формировании реакции на стресс. С учетом особой роли эмоциональной сферы и ее влияния на метаболические процессы в организме понятие «эмоциональный стресс» стало также широко использоваться.

В настоящее время концепция общего адаптационного синдрома, разработанная Г. Селье, расширилась: исследования тенденций, первоначально ориентированные главным образом на физиологию и эндокринологию, были расширены когнитивно-психологическими концепциями и концепциями активационно-энергетическими; само понятие стресса стало более ёмким и дифференцировалось.

С учетом того, что зачастую невозможно устранить или ослабить действие стрессора разного рода психокоррекционными методами, человек может управлять своими реакциями на стресс, стремясь свести к минимуму негативные последствия его воздействия.

Благодаря психологической целостности реакция на стресс у людей во многом определяется важностью воздействующего стресс-фактора для индивида, возможностью когнитивной переоценки случившегося на основе имеющегося субъективного опыта; всё это способно оказать значительное влияние на силу и продолжительность переживаний, связанных со стрессом.

Г. Селье определил стресс как «универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители»¹. Это означает, что положительные события (например, получение премии на работе) и отрицательные (например, смерть близкого человека) на физиологическом уровне вызывают одни и те же изменения в организме.

Для большинства живых организмов на нашей планете стресс — это, прежде всего, краткосрочный кризис, приводящий либо к смерти, либо к выживанию (результат «реакции борьбы или бегства»). В отношении человека всё происходит несколько иначе. Когда мы сидим без дела и переживаем, у нас включаются те же самые физиологические реакции, и если они продолжаются длительное время, то становятся хроническими и могут привести к серьёзным заболеваниям. Результаты исследований убедительно свидетельствуют, что стрессогенные заболевания обычно возникают из-за того, что у человека неоправданно часто с биологической точки зрения активируется физиологическая система, предназначенная для реакции на острые физические чрезвычайные ситуации. Из-за нашего образа жизни эта система может оставаться «включенной» в течение многих месяцев и лет, без конца беспокоясь об ипотеке, отношениях с близкими и продвижении по службе и других актуальных делах².

После выхода в свет книги Г. Селье «Стресс жизни» в 1956 г. понятие «стресс» прочно вошло в психологическую науку, большое количество психологов стало работать в направлении развития теории стресса.

Психологические последствия общего адаптационного синдрома преимущественно стали называться «эмоциональным стрессом», что

¹ Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Виеда, 1992. — 112 с.

² Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб.: Питер, 2019. — 480 с.

внесло ещё большую терминологическую путаницу. Содержание этого термина охватывает как первичные эмоциональные реакции, вызванные воздействием различных психологических стресс-факторов, так и эмоционально-психологические реакции, возникающие в результате телесных травм, аффективные реакции при стрессе и физиологические механизмы, порождающие их.

Первоначально некоторые авторы понимали под эмоциональным стрессом факторы, порождающие сильные эмоции, что напрямую связано со значением английского значения слова «стресс», которое давно используется в технических науках и означает «напряжение», «разрушающее воздействие физических сил».

При этом необходимо учитывать, что Г. Селье писал: «Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс... Полная свобода от стресса означает смерть»¹. То есть адаптационная активность, направленная на поддержание равновесия и постоянства внутренней среды организма, присутствует всегда, а не только в опасных и экстремальных ситуациях, несущих разного рода угрозы существованию и целостности организма. Присутствуя в жизни любого человека, стресс помогает не только справляться с выраженной опасностью, но и способствует психологическому развитию за счёт накопления опыта преодоления сложных жизненных ситуаций.

Дальнейшие исследования стресса у людей экстремальных профессий, подвергающихся частому воздействию различных по характеру, интенсивности и продолжительности стресс-факторов, позволили выделить подвиды общего адаптационного синдрома, названные эмоционально-поведенческими субсиндромами стресса.

В частности, *один из субсиндромов — вегетативный* — заключается в том, что не управляемые сознанием процессы (работа вегетативной нервной системы) в организмах людей, переживающих стресс, «обслуживают» эмоционально-двигательные стрессовые реакции. Интеллектуальная деятельность и общение протекают в значительной мере под властью эмоций. При длительном и неустраняемом воздействии стресса (в частности, при длительных перегрузках) все адаптивно-защитные реакции на стрессор оказывались безуспешными и переставали действовать, что провоцировало пассивность поведения, вялость эмоций, замедленность движений у всех испытуе-

¹ Селье Г. Стресс без дистресса. С. 30.

мых. Данные процессы происходили автоматически (бессознательно) без участия волевой и сознательной регуляции.

Когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса заключаются в том, что при продолжении стрессового воздействия на протяжении нескольких суток адаптационная перестройка в организмах испытуемых приводила к совершенствованию их адаптационных возможностей, происходило угасание вегетативного субсиндрома, на его место приходили стрессовые изменения интеллектуальной активности и общения испытуемых — происходили активизация или рост пассивности при выполнении рабочих заданий и в общении.

Чем отличалось адаптивное состояние, при котором проявлялись вегетативные, когнитивные и социально-психологические субсиндромы стресса от «стадии резистентности» Г. Селье? При длительном течении стресса его субсиндромы могут чередоваться, повторяться или сочетаться друг с другом при поочередном доминировании отдельных синдромов. Дифференциация этих субсиндромов происходила за счёт преимущественной выраженности разных форм адаптационной активности (они следуют одна за другой в определенном порядке и, по сути, становятся фазами развития стресса). Кроме того, адаптация испытуемых к долгим экстремальным воздействиям осуществлялась за счет мобилизации глубинных адаптационных ресурсов¹.

2.2. Роль симпатической и парасимпатической систем в формировании общего адаптационного синдрома

Структурно различают центральную и периферическую нервные системы. Центральная нервная система состоит из головного мозга, ствола мозга и спинного мозга. Остальная часть нервной системы относится к периферической и включает в себя соматическую и вегетативную (автономную) нервные системы.

Рассматривая строение центральной нервной системы, мы будем опираться на концепцию А. Р. Лурии, который выделял три анатомически относительно автономных блока головного мозга, обеспечивающих функционирование определённых групп психических явлений² (см. рис. 2).

¹ Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М.: НФП «Смысл», 2012. — 570 с.

² Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М.: Академия, 2013. — 384 с.

Первый блок головного мозга называется энергетическим и отвечает за поддержание активности. В состав энергетического блока входят средний мозг, лимбическая система, ретикулярная формация ствола мозга, медиобазальные отделы коры лобных и височных долей мозга. Компоненты первого блока головного мозга регулируют уровень психической активности с возможностью избирательной активизации отдельных структур мозга, отвечающих за реализацию определённых психических функций.



Рис. 2. Три анатомически относительно автономных блока головного мозга

Второй блок отвечает за хранение и переработку информации и, по сути, регулирует осуществление всех познавательных психических процессов (ощущения, восприятия, памяти) на основе переработки информации, поступающей от органов чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния). Морфологически в его состав входят височные и задние доли коры головного мозга.

Третий блок отвечает за осуществление и регуляцию высших психических функций программирования и контроля поведения человека. Анатомически к нему относятся лобные доли коры головного

мозга. Блок контроля и программирования отвечает за осуществление мышления, сознание и контроль поведения, планирование и прогнозирование результатов человеческой деятельности.

Изложенное выше представление о блочной структуре головного мозга предполагает локализацию психических функций в определённых частях головного мозга, порождая научную проблему локализации психических функций. При этом в науке есть два противоположных подхода к решению указанной проблемы, называемых локализационизмом и антилокализационизмом.

Локализационизм предполагает, что все психологические свойства, состояния и психические функции человека являются продуктом функционирования определённого участка головного мозга, поэтому возможно составить условную «карту» или «схему» строения головного мозга, на которой будут отмечены его отделы и участки, отвечающие за то или иное психическое явление. К настоящему времени имеются разработанные подобного рода карты, с разной степенью детализации отображающие локализацию психических функций в головном мозге (особенно был популярен данный подход до 30-х гг. XX в.). Однако, несмотря на то, что разного рода нарушения нормального функционирования психики нередко связаны с определёнными отделами головного мозга, были установлены факты, когда поражения одних и тех же частей головного мозга вызывали отказ разных психических функций. Данные факты послужили причиной постепенного отхода ряда учёных от позиций локализационизма и стали основой для возникновения альтернативной теории антилокализационизма.

Согласно антилокализационизму, все известные психологические явления и функции являются продуктом работы всего головного мозга в целом, нет достаточных оснований, чтобы их можно было чётко локализовать в нём. Проблему локализации психических функций предлагалось решать с позиции формирования функционального органа в структуре головного мозга за счёт образования системы временных связей между разными его участками, обеспечивающими реализацию определённого психического процесса, свойства или состояния. Исходя из данного подхода, локализация и состав функциональных органов у разных людей может быть разным, а компоненты, в него входящие, могут быть взаимозаменяемыми.

В настоящее время ни один из этих подходов не завоевал всеобщего признания, поскольку часть хорошо изученных психических нарушений имеет чёткую локализацию — нарушения зрения связаны

с повреждением затылочных частей головного мозга, а нарушения речи и слуха связаны с повреждением височных долей головного мозга. Поэтому оба подхода сосуществуют, дополняя друг друга в своих слабых и недоказанных положениях.

Продолжая рассматривать строение нервной системы, кратко остановимся на строении и локализации компонентов периферической, или вегетативной нервной системы (рис. 3). В состав вегетативной нервной системы входят две системы-антагониста — симпатическая и парасимпатическая, отвечающие за поддержание постоянства внутренней среды организма — гомеостаза.



Рис. 3. Строение симпатической и парасимпатической нервных систем

Симпатическая нервная система включает в себя нервы, соединяющие органы чувств с центральной нервной системой, и нервы, соединяющие центральную нервную систему с двигательными органами. Вегетативная нервная система управляет работой внутренних органов, поэтому часто её ещё называют висцеральной (от лат. *viscera* — внутренности). Вегетативная нервная система активизирует гладкую му-

скулатуру внутренних органов, иначе называемую произвольной. Соматическая нервная система иннервирует поперечнополосатую мускулатуру (называется так из-за поперечного расположения её волокон), являющуюся произвольной и управляемой сознательно.

Работа симпатической нервной системы направлена на быструю мобилизацию и расход внутренних резервов организма при возникновении чрезвычайных обстоятельств, связанных, как правило, с угрозой существованию организма. При этом происходит расщепление гликогена (сахара) в печени, меняется циркуляция крови в организме — кровь отливает от внутренних органов и в большем количестве поступает в лёгкие и двигательные мышцы; данные изменения в организме часто называют «реакцией борьбы или бегства». Симпатическая система срабатывает быстро, но кратковременно и действует диффузно — охватывая всё тело.

Парасимпатическая нервная система действует противоположным образом. Она действует в покое и во время сна в направлении восстановления, поддержания и сохранения ресурсов организма. Действует она длительное время, так как восстановление резервов происходит медленнее, чем их расходование в критической ситуации.

В частности, симпатическая нервная система учащает сокращения сердца, повышает артериальное давление, учащает дыхание и увеличивает приток крови к двигательным мышцам, тогда как парасимпатическая замедляет сердцебиение и частоту дыхания, снижает давление, усиливает приток крови к внутренним органам, желудочно-кишечному тракту и стимулирует превращение глюкозы, поступающей с пищей, в гликоген печени.

Таким образом, симпатическая система действует быстро, как единое целое мобилизует организм для совершения быстрых действий и запускает процессы расхода резервов организма — катаболизм, тогда как парасимпатическая действует более локально и запускает процессы анаболизма, связанные с переработкой пищи и восстановлением запасов энергии в организме.

Вопросы для самоконтроля:

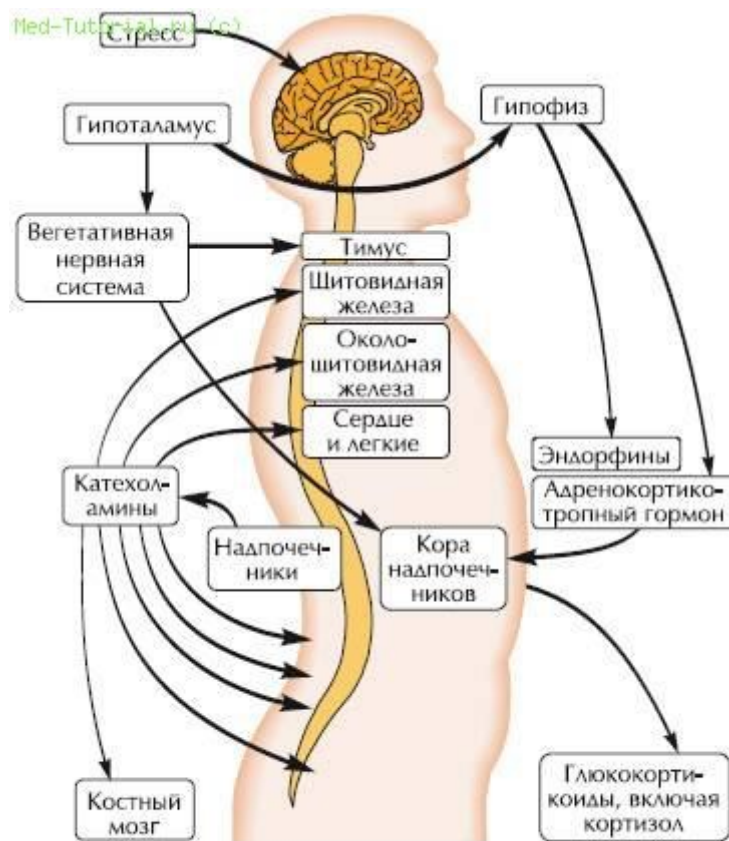
1. В чём заключается основная идея учения об общем адаптационном синдроме?
2. Назовите стадии развития стресса.
3. В чём особенности стадии тревоги?
4. Какие автономные блоки головного мозга выделял А. Р. Лурия?
5. Что происходит на стадии истощения?
6. Из каких элементов состоит центральная нервная система?
7. Какие элементы входят в состав вегетативной нервной системы?
8. Какие функции выполняют в организме человека симпатическая и парасимпатическая нервные системы?

ГЛАВА 3

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СТРЕССА В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ

3.1. Психофизиологическая модель стресса

С точки зрения В. Л. Марищука, стрессом является лишь психическое состояние, связанное с выделением заметного количества гормонов стресса, поэтому любой стресс является физиологическим, связанным с определёнными изменениями в организме и нарушением постоянства внутренней среды, в свою очередь, вызывающим различного рода эмоциональные реакции и переживания. Поэтому стресс во многом является нейрорефлекторным механизмом, регулируемым эндокринной системой организма (рис. 4).



Физиологические механизмы стресса

Рис. 4. Физиологические механизмы стресса

Сложность раскрытия психофизиологических механизмов стресса объясняется, прежде всего, тем, что в первых публикациях Г. Селье не рассматривалось участие нервных регуляционных механизмов в формировании стресса. По этому поводу П. К. Анохин пишет: «... теория стресса Ганса Селье, исключая участие нервной системы в актив-

ных реакциях организма на стрессор, является недостаточной для объяснения механизма возникновения патологических состояний»¹.

В настоящее время в психологической и медицинской науке накоплены обширные данные о психофизиологических механизмах стресса. Одним из ведущих подходов к раскрытию психофизиологических механизмов стресса является подход Дж.С. Эверли и Р. Розенфельда. С точки зрения авторов, при стрессе активируется одна или несколько из трёх основных психосоматических «осей» стресса:

- нервная — путём иннервации тканей различных органов нервами и их связи с центральной нервной системой;

- нейроэндокринная — побуждение поведенческой «реакции борьбы или бегства» за счёт попадания в кровь гормонов стресса;

- эндокринное выделение в кровь органами эндокринной системы гормонов стресса — адреналина, норадреналина, кортизола и др.

«Оси» стресса включаются быстро и действуют относительно недолго. Основным органом, обеспечивающим активацию осей, является мозговой слой надпочечников, выделяющих в кровеносную систему адреналин. Более длительное поддержание стрессовой активации происходит за счёт нейроэндокринной оси «реакции борьбы или бегства».

Нервная регуляция механизмов стресса происходит путём возбуждения лимбической системы мозга и гипоталамуса, ответственных за возникновение отрицательных эмоций. На происходящие процессы существенным образом влияют конституциональные и типологические (врождённые) особенности функционирования центральной нервной системы индивида. Например, снижение работоспособности от стресса при долгой нагрузке чаще всего происходит быстрее у людей со слабой нервной системой, в отличие от людей с сильной нервной системой. Вместе с тем, если в качестве источника стресса выступает длительное повторение монотонных и однообразных сигналов, снижение работоспособности происходит быстрее у людей с сильной нервной системой. Поэтому невозможно однозначно и с высокой долей вероятности прогнозировать адаптацию к стрессу в зависимости от конституциональных особенностей нервной системы. В целом реакция организма на стресс, с позиций современной психологической науки, носит индивидуальный характер и является одним из звеньев адаптации организма к внешней среде и восстановления гомеостаза, нарушенного воздействием разного рода стресс-факторов.

¹ Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968. С. 121.

В ходе эмпирических исследований были выявлены основные изменения, происходящие в организме в ходе адаптации к воздействию стресса:

1. Рост потенциальной мощности в ходе адаптационных процессов систем, отвечающих за стрессовые реакции.

2. При повторном воздействии схожих стресс-факторов происходит обратный процесс уменьшения стрессовой реактивности данных систем.

3. При частом воздействии однообразных стресс-факторов происходит снижение чувствительности (десенситизация) исполнительных органов к воздействию гормонов стресса.

Ещё одной теорией стресса, получившей широкую известность, является генетически-конституциональная теория стресса, разработанная Дж. Л. Фуллером, У. Р. Томпсоном в 1978 г. Данная теория строится на предположении, что существует связь между генетическими особенностями (генотипом) человека и рядом его физических особенностей, предопределяющих его способность с той или иной успешностью сопротивляться стрессу и проявляющихся на поведенческом уровне в виде определённых стратегий защитно-совладающего поведения, используемых чаще всего независимо от воздействующих стресс-факторов. В настоящее время удалось эмпирически доказать, что устойчивость к некоторым стресс-факторам определяется генетическими особенностями конкретного индивида. Вместе с тем данная теория ещё далека от своего завершения, исследования пока проводятся на животных, речь идёт о выявлении определённых типологических, врождённых особенностей организма, способствующих формированию стрессоустойчивости или затрудняющих ее.

Ещё одной попыткой построить модель стрессовых реакций в зависимости от психофизиологических особенностей организма была модель, предложенная Г. Н. Кассилем (1983): «Каждое сильное и сверхсильное воздействие на организм, возбуждая кору и лимбико-ретикулярную систему головного мозга, вызывает освобождение норадреналина из связанной клетками гипоталамуса формы. Действуя на адренореактивные элементы ретикулярной формации, норадреналин активирует симпатические центры головного мозга и тем самым возбуждает симпатoadреналовую систему. Мобилизация нервных элементов симпатoadреналовой системы ведёт к нарастанию во внутренней среде норадреналина. Накапливаясь в крови, адреналин через гематоэнцефалический барьер поступает в адренореактивные элемен-

ты заднего гипоталамуса. Поступление адреналина в гипоталамус ведёт к активации системы «гипоталамус — гипофиз — кора надпочечников» через адренэргические элементы ретикулярной формации и стимулирует образование кортикотропин-релизинг фактора, следствием чего являются образование в гипофизе адренокортикотропного гормона (АКТГ) и выброс кортикостероидов в кровь»¹.

Таким образом, индивидуальные формы реакции на стресс определяются его конституциональными (генетическими) особенностями, определяющими скорость и силу реакции нейроэндокринной системы, влияющей на силу эмоциональной реакции и в конечном итоге служащей основой для формирования определённых форм поведения в ответ на воздействие разного рода стресс-факторов.

Влияние чисто психологических факторов наиболее полно исследуется в работах Р. Лазаруса, показавшего зависимость стрессовых реакций у человека от его когнитивных способностей, особенностей мышления, определяющих его субъективную познавательную оценку угрозы неблагоприятного воздействия стресса и оценку своих возможностей справиться с возникшей угрозой. Под угрозой понимается прогнозирование и ожидание человеком отрицательного воздействия стресс-факторов. Степень угрозы и, соответственно, уровень стрессовой реакции зависят от оценки «вредоносности» воздействующего стресс-фактора, степени неопределённости связанной с ним ситуации и наличия ресурсов у человека для преодоления предполагаемого негативного воздействия. Более подробно теория Р. Лазаруса будет рассмотрена в других главах настоящего пособия.

3.2. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека

Как было сказано в предыдущем параграфе, одним из важнейших компонентов стресса является эмоциональная реакция на стресс. Она становится наиболее выраженной при воздействии сильных стрессоров, оказывающих существенное негативное влияние на человека. Любой стресс сопровождается эмоциональными реакциями, поэтому часто стресс называют эмоциональным. Зачастую сильная эмоциональная реакция на стресс сама становится дополнительным источником стресса, образуя замкнутую самоподдерживающуюся

¹ Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Наука, 1983. С. 48.

стрессовую «петлю», из которой многие люди самостоятельно вырваться уже не могут, впадая в депрессивные состояния, вплоть до суицидального поведения.

Советским учёным Л. А. Китаевым-Смыком проводились многочисленные эксперименты при работе с отрядом космонавтов. В некоторых из них создавались кратковременные экстремальные ситуации, несущие сильную угрозу. По итогам изучения их воздействия были выделены две группы людей, отвечавших на создаваемые ситуации либо усилением, либо уменьшением эмоционально-двигательной и поведенческой активности. У первых возникало активное, у вторых — пассивное эмоционально-поведенческое реагирование при стрессе. Помимо сказанного, было выявлено, что зависимость стрессового реагирования не только от индивидуальных и психологических особенностей испытуемых, но и от интенсивности и продолжительности воздействия стресс-факторов.

Бессознательный «выбор» способа реагирования происходит не мгновенно, ему обычно предшествует краткий период ориентировочного замирания, во время которого происходит оценка ситуации. До сих пор до конца неясно, какие психофизиологические особенности организма определяют активное или пассивное реагирование при стрессе, последние исследования в данной области позволяют предположить, что реакция зависит от асимметрии в работе полушарий головного мозга или от того, какое из полушарий доминирует при стрессе.

Если реакция на стресс становится слишком сильной, происходит чрезмерная активизация эмоционально-двигательных реакций, сопровождающихся нарушением последовательности действий и совершением ошибочных действий. Нарушается адекватность оценки текущей ситуации, строится неверный прогноз её развития, утрачивается контроль за своими действиями, и в целом страдает планирование деятельности. Поведение будет неадекватным имеющейся стрессовой ситуации, человек становится неспособным к какой-либо полезной деятельности, что в конечном итоге может проявляться в панических, суматошных и полностью неконтролируемых действиях.

В рассматриваемом контексте активное реагирование на стресс направлено на удаление экстремального фактора (агрессия, бегство), тогда как пассивное — на его пережидание. Нельзя пассивную реакцию всегда считать негативной, в ряде случаев она может носить вполне конструктивный характер, позволяя переждать опасность,

снижая чрезмерную двигательную активность и повышая эффективность пассивно-защитных форм поведения.

Существует особая форма пассивной реакции при стрессе — шоковое состояние, возникающее чаще всего в ответ на получение организмом физической или психической травмы. Сам термин происходит от французского слова *choc* — удар, чаще всего используется в медицине для описания состояния организма, при котором существенным образом нарушены многие соматические функции, заторможены и деформированы психические функции. Одним из проявлений шокового состояния является особая мышечная реакция, при которой альфа-мышцы расслабляются, а гамма-мышцы напрягаются, при этом тело человека приобретает сильное внешнее сходство с трупом.

Выход из шокового состояния может сопровождаться сильной дрожью по всему телу, что свидетельствует о восстановлении нормальной работы мышц. Подавлять данную реакцию человек может волевым усилием или под воздействием специальных препаратов, при этом не происходит освобождение от шока, напряжение в гамма-мышцах сохраняется, что приводит к существенным неблагоприятным последствиям для организма. Внешне при этом страдает пластика движений, они носят скованный и механический характер, нарушается функционирование вегетативной системы, приводящее к нарушению эмоционального баланса и развитию депрессивных реакций.

При описании влияния стресса на познавательную деятельность и когнитивные процессы можно выделить три основных изменения:

1. Активизация мышления, способствующая быстрой и адекватной оценке ситуации и принятию адекватных решений по её разрешению. Сознание проясняется, скорость и качество мыслительных процессов увеличиваются.

2. Гиперактивация мышления, приводящая к гиперэмоциональности, возникновению навязчивых мыслей и образов, проявлению паранойяльных тенденций в поведении — повышенной обидчивости, вспыльчивости, мнительности и недоверия к окружающим.

3. Угнетение мышления, приводящее к неспособности осуществлять даже простые мыслительные действия, потере памяти; переключение внимание с решения основных проблем на второстепенные; реакция, схожая с действием механизма психологической защиты «замещение».

Схожее воздействие оказывается на память. В некоторых случаях она может обостряться, приводя к улучшению процессов запоминания

и воспроизведения информации, либо, наоборот, при загруженности сознания обдумыванием причин и возможных последствий стресса, вторжении в него эмоциональных реакций на стресс может существенно нарушаться процесс сохранения и воспроизведения информации.

Таким образом, становится понятным влияние стресса практически на все уровни психики человека, начиная с гормональной регуляции психофизиологических процессов и заканчивая существенным влиянием на познавательные процессы, лежащие в основе регуляции поведения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какова позиция В. Л. Марищука в описании стрессовых механизмов?
2. Что нового внёс в теорию стресса Р. Лазарус?
3. Как происходит развитие стрессовой реакции по Г. Н. Кассилю?
4. Какие эмоционально-поведенческие реакции на стресс описывал Л.А. Китаев-Смык?
5. Что такое шок? Какие бывают проявления и признаки шока?
6. Охарактеризуйте влияние стресса на когнитивные процессы.

ГЛАВА 4

СТРЕСС И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ПОДХОДЫ К СИСТЕМАТИЗАЦИИ СТРЕССОРОВ

4.1. Стресс в профессиональной деятельности

Большое количество работ в психологии труда, психологии экстремальных и кризисных ситуаций посвящено профессиональному стрессу. В научных трудах рассматриваются вопросы, связанные с подготовкой специалистов к воздействию профессиональных стресс-факторов, развитием устойчивости к стрессовым воздействиям; изучаются вопросы повышения профессионального долголетия и сохранения здоровья у специалистов экстремального профиля деятельности; исследуется влияние стрессовых нагрузок на физиологические, психологические реакции и общее физическое состояние человека; рассматриваются особенности конкретной профессиональной деятельности и её влияние на организм человека; предлагается развитие необходимых профессионально важных качеств, психологических качеств с целью эффективного выполнения профессиональных задач.

Сегодня трудовые отношения перешли на новый качественный уровень. Появилась большая конкуренция среди работников за высоко оплачиваемую работу. Такие понятия, как стабильность, уверенность в завтрашнем дне, уходят в прошлое; работники должны повышать свои профессиональные качества для поддержания конкурентоспособности на рынке труда. Дополнительным фактором профессионального стресса, влияющим на работников, является необходимость осваивать новые требования профессиональной деятельности, новые технологии, используемые в профессии. Появилась большая потребность в постоянном профессиональном совершенствовании. Динамично меняющийся рынок услуг и труда требует, с одной стороны, глубоких знаний и навыков в конкретной профессиональной деятельности, с другой стороны, присутствует необходимость в познаниях смежных отраслей профессиональной деятельности. Это требует больших волевых усилий для осуществления деятельности по самообразованию, развитию новых профессиональных качеств, необходимых для осуществления эффективной профессиональной деятельности в изменяющихся условиях профессиональной среды. В результате происходит напряжение психических сил, развивается утомление центральной нервной системы и, как результат, начинает развиваться эмоциональное выгорание работника, профессиональное

деструктивное поведение. Если деструктивное поведение не направлено на сохранение физических и психических сил организма, замещая эффективную профессиональную деятельность, требующую больших энергетических, физических и временных затрат, на менее эффективную деятельность, позволяющую редуцировать (упрощать) профессиональные обязанности, то происходит постепенное разрушающее воздействие на органы и системы человека.

Многими учеными (физиологами, врачами, психологами, психиатрами, педагогами, социологами, военными, инженерами), разрабатывающими эргономические системы совместно со смежными специалистами, было обращено внимание на стрессовые факторы профессиональной деятельности, оказывающие травмирующее воздействие на специалиста. Учеными были введены понятия: «копинг-поведение» (от англ. to cope — совладать, преодолевать), «копинг-ресурсы», «адаптация общая и специальная», «стрессоустойчивость», «адаптированность» (как общая готовность специалиста к профессиональной деятельности). Изучались системы психолого-педагогических воздействий, направленные на развитие эмоционально-волевой устойчивости к стрессовым воздействиям профессиональной среды. Искались пути подготовки специалистов, способных эффективно и в заданных условиях решать профессиональные задачи, противостоять негативному воздействию стрессовых факторов профессиональной среды с целью продления профессионального долголетия и общего физического и психического благополучия.

Рассматривая научные подходы к изучению профессионального стресса, в теории и методике профессионального образования, акмеологии, психологии труда, психологии экстремальных и кризисных ситуаций, можно выделить несколько ориентаций исследований.

Наиболее ранний подход — экологический, где были предприняты попытки систематизации факторов риска для здоровья представителей различных профессий, условий труда, требований профессии к специалисту не только по сумме знаний и умений, но и по психофизиологической напряженности, состоянию здоровья и отдельных систем организма. Определялось несоответствие требований профессиональной деятельности и готовности специалиста выполнять данные требования в заданных режимах. Готовность определялась последствиями воздействий стрессовых факторов на организм в сферах физиологических изменений в организме, эмоционального состояния специалиста и эффективности профессионального труда.

Следующий подход к изучению профессионального стресса сформировался под воздействием *когнитивного подхода к развитию стресса*. Здесь Р. Лазарус разделил физиологический стресс и психологический (эмоциональный). Порождаемая стрессом тревога способствует изменению поведения человека, формирует определенные приемы совладания со стрессом, которые нашли свое обозначение как копинг. Именно эмоциональное состояние тревоги как личная оценка человеком возникшего события, превышающего возможности человека или чрезмерного по своему значению в его личной ценностной сфере, позволяет запускать механизмы приспособления организма к окружающей действительности, развития адаптационного потенциала. Особенностью данного подхода является когнитивная оценка ситуации человеком, сопоставлением ситуации с ранее полученным опытом и подбор ранее усвоенных способов поведения (копинг-стратегий). Если оценка стрессового события воспринимается человеком как допустимая по отношению к его ресурсам, то такой стресс-фактор имеет мобилизующее значение и улучшает показатели выполнения профессиональных задач. Такой стресс является фактором развития в профессиональной деятельности и самоактуализации личности в профессиональном труде. Происходят улучшение показателей деятельности, мобилизация ресурсов организма и выработка новых стратегий поведения, нацеленных на решение поставленных задач. Особое значение здесь имеет ценностно-ориентационная сфера со своими жизненными целями, установками, убеждениями, позволяющая находить силы для противодействия стрессу, поиску новых ресурсов стресспреодолевающего поведения.

4.2. Виды профессионального стресса и его последствия

В научной литературе стресс подразделяют на виды:

- рабочий стресс (связан с условиями труда);
- профессиональный стресс (определяется самой профессией, её видом деятельности);
- организационный стресс (источником служат личностные особенности руководителя, режим работы, требования организации).

Проявления стрессовых воздействий многогранны и затрагивают многие сферы профессиональной деятельности человека. Понятие «профессиональный стресс» отражает причины возникновения стресса, его проявления, длительность и особенности протекания. Важно учитывать само содержание профессиональной деятельности, органи-

зационные формы, присущие организации или условиям профессиональной деятельности, возлагаемые профессиональные обязанности. Исходя из профессиональной деятельности, ставятся профессиональные задачи, определяются условия их выполнения, зарождается эмоциональная атмосфера внутри коллектива (это может стать составляющими в развитии стресса в профессиональной деятельности).

По результатам исследования, проведенного в Манчестерском университете, к категориям лиц, наиболее подверженных опасности развития профессионального стресса, после шахтеров относят полицейских, пилотов гражданской авиации, журналистов, строителей, актеров, политических и общественных деятели, врачей, учителей, водителей автобусов¹.

Помимо вышеуказанных, выделяют следующие *основные виды профессионального стресса*:

1. Информационный стресс, возникающий в условиях жесткого лимита времени или недостатка поступающей информации при высокой ответственности за принятое решение. Часто данный стресс сопровождается неоднозначностью и неопределенностью ситуации с непредсказуемостью ее развития.

2. Эмоциональный стресс, возникающий при реальной или предполагаемой опасности для жизни и здоровья. Также он может возникать при чувстве вины из-за случившегося или при упущении на работе. При этом могут разрушаться глубинные установки и ценностные ориентации работника, связанные с его профессиональной деятельностью.

3. Коммуникативный стресс, связанный с существующими проблемами профессионального общения или личностными особенностями взаимодействующих сторон. Проявляется повышенной конфликтностью, невозможностью решения профессиональных задач, неумением корректно, не затрагивая личного достоинства, отказать в чем-либо, невладением приемами защиты от манипулятивного воздействия и т. п.

Исходя из приведенных видов профессионального стресса, можно выделить следующие особенности реакции, типы поведения, встречающиеся у человека, в зависимости от его личностных особен-

¹ Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. — 161 с.

ностей, вида профессионального стресса и условий профессиональной деятельности.

1. Адаптивно-репродуктивный тип поведения (это редукция профессиональных обязанностей, позволяющая облегчить негативное влияние стресса на организм человека). Специалисты, сталкиваясь с трудностями профессиональной деятельности, начинают экономить эмоции, психические и физические силы за счет упрощения самой выполняемой деятельности. Это происходит путем делегирования части обязанностей другим сотрудникам или исключения некоторых функций деятельности из сферы своей профессиональной деятельности (или уменьшения выделяемого времени). При этом основная часть функций выполняется в полном объеме и с необходимым качеством.

2. Адаптивно-деформирующая реакция организма на стрессовое воздействие. Отличительной чертой данной реакции организма на стрессовое воздействие является полное вовлечение специалиста в профессиональную деятельность за счет уменьшения выделения сил и энергии в другие сферы жизнедеятельности. Специалист как бы экономит силы, жизненную энергию и время за счет других сфер жизни, перераспределяя их в более значимую для него сферу профессиональной деятельности. Специалист «живет на работе», мало интересуясь или не вовлекая себя в иные сферы жизни. Данные обязанности выполняют за него другие члены семьи (или изначально человек отказывает себе в некоторых сферах жизни, таких, как социальная, личная или семейная).

3. Деадаптивно-деформирующие изменения личности. Под воздействием профессионального стресса происходит эмоциональное выгорание с постепенным регрессом профессиональной деятельности. Если специалист, осуществляя свою профессиональную деятельность, подвергается негативному профессиональному воздействию и не выстраивает защитные механизмы, позволяющие ему сохранить свою работоспособность и эффективность самой профессиональной деятельности, а воздействия приводят к истощению психических и физических сил, оказывая разрушительное воздействие на организм, то происходят личностные изменения. Данные изменения приводят к развитию профессионального регресса, ухудшению качества и эффективности профессионального труда, сводя на нет предыдущие заслуги и достижения профессионального развития. Специалист знает, как выполнять данную работу, но уже не в состоянии это делать, не может вовлечься в активную деятельность. Осознавая необходи-

мость в постоянной работе, специалист начинает прилагать усилия по самосовершенствованию или активному вовлечению себя в профессиональную деятельность, но его попытки оказываются недлительными. Повторное влияние на него уже знакомых ему профессиональных стресс-факторов с новой силой продолжит развивать эмоциональное выгорание, что автоматически приводит к профессиональному деструктивному поведению. Возникают конфликтные ситуации на работе, перепады настроения, качество и эффективность деятельности специалиста скатываются на более низкий уровень.

Деадаптивно-деформирующие изменения личности могут не проходить, как описано выше, скачкообразно, а развиваться равномерно. Постоянное негативное воздействие профессиональных стресс-факторов развивает у сотрудника деадаптивные реакции, разрушая его организм в целом и психику в частности. Появляется неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, повышается до высоких значений конфликтность при выполнении профессиональных задач, падает продуктивность деятельности.

4.3. Стресс-факторы профессиональной деятельности и стресспреодолевающее поведение

На перечисленные выше процессы, развивающиеся у специалиста в процессе выполнения профессиональной деятельности, как указывает Г.С. Никифоров, влияет ряд факторов¹:

1. Особенности профессиональной деятельности:

— условия труда, определяемые неравномерностью нагрузки (частые «авралы», ненормированный рабочий день, необходимость выполнять работу за отсутствующих работников);

— эргономика рабочего места и организация доступности перемещения (расстояния между объектами, на которых приходится работать, удобство перемещения);

— необходимость постоянного самосовершенствования, большой объём выполняемых задач, их разнообразие (как противоположность — монотонная однообразная деятельность);

— неудобный график работы (скользящий график работы, без выходных, не соответствующий биологическим ритмам человека);

¹ Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. — 607 с.

— частые конфликты в процессе выполнения профессиональной деятельности; необходимость взаимодействовать с совершенно разными людьми, имеющими различный социальный статус; ответственность за жизнь и здоровье граждан (пострадавших);

— неблагоприятные факторы окружающей среды (холод, жара, осадки, пыль, высокая влажность, шум, загазованность, отсутствие питания, вибрация, отсутствие или недостаток солнечного света и др.);

— необходимость распределения внимания на несколько объектов или постоянное переключение внимания; высокая ответственность; возникающие помехи при выполнении профессиональных задач, или неопределенность поступающей информации, её фрагментарность; недостаток времени для осуществления или завершения профессиональной деятельности, высокая цена ошибочных действий или необходимость быстрого принятия решения при недостатке поступающей информации;

— качество и изношенность оборудования, несоответствие оборудования современным требованиям, предъявляемым к выполняемой работе (услугам), безопасность труда для работника и иных граждан;

— реорганизация на работе или необходимость частых повышений квалификации; ситуации неопределённости;

— большое количество принимаемых решений, необходимость постоянного поиска оптимальных решений или малое участие в принятии решений;

— тяжелый эмоциональный климат на работе, особенности коммуникации, носящие негативный характер, или тяжелые для восприятия (особенности передачи информации, взаимодействие с пострадавшими или агрессивно настроенными людьми).

2. Профессиональный рост, невозможность дальнейшего карьерного роста, восприятие общественностью конкретной профессиональной деятельности:

— профессиональный рост идет слишком медленно или полностью отсутствует, несоответствие амбициям специалиста; быстрый карьерный взлет и неготовность специалиста к новым профессиональным требованиям, недостаток опыта и знаний; частая смена должностных обязанностей, их «размытость» в границах ответственности;

— возможные увольнения из-за сокращения штатной численности или трудности с трудоустройством, преждевременный выход на пенсию или вынужденный переход на другую менее оплачиваемую работу, несбывшиеся притязания в профессии.

3. *Общение в профессиональном коллективе, взаимоотношения и социально-психологический климат:*

— конфликты по вертикали (руководитель — подчиненный) и по горизонтали (между линейными сотрудниками), связанные как с личностными особенностями специалистов и начальника, так и со спецификой общения в профессиональном коллективе; конфликт между внутренними установками и ценностями профессии (организации);

— интриги, связанные с назначениями по службе, распределениями обязанностей, премий и других денежных вознаграждений, наград, поощрений;

— ограничения в свободе перемещения, общения с внешним миром, длительные командировки в места с необустроенными бытовыми условиями или командировки с риском для собственной жизни и здоровья; необходимость поддержания тайны профессиональной деятельности; профессиональная деятельность, подразумевающая длительное выполнение профессиональных обязанностей в замкнутом коллективе (подводная лодка, отдаленная застава, корабль и т. д.) и др.

4. *Денежное вознаграждение за труд:*

— несоответствие затрачиваемых сил специалиста и денежного вознаграждения;

— размытость в оплате труда, зависимость от работодателя, его установок, настроений, убеждений;

— несправедливость в распределении денежных средств между сотрудниками при выполнении профессиональных обязанностей.

5. *Стрессовые факторы, не связанные с профессиональной деятельностью:*

— необходимость обустройства жизни, большие финансовые затраты и связанные с ними кредитные обязательства (покупка квартир, машин, дач и т. д.)

— внутренние личностные кризисы и конфликты, изменение личностных ценностей под воздействием внешних и внутренних факторов (рождение ребенка, личное здоровье);

— проблемы в семье, внутрисемейные конфликты, необходимость проживать совместно с родственниками, отсутствие собственного жилья;

— болезнь родственников или членов семьи, смерть близкого человека или его инвалидность.

Как мы видим, приведено большое количество факторов, оказывающих значительное влияние на развитие стрессовых реакций

у специалистов, что, безусловно, влияет на эффективность их профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и здоровье. Указанные факторы неоднозначно влияют на здоровье и эффективность профессиональной деятельности специалиста. Большое значение здесь будет иметь стрессоустойчивость специалиста в профессиональной деятельности, в социальной жизни, выработанное им стресспреодолевающее поведение, опыт нахождения в аналогичных ситуациях. Но какими бы ресурсами не обладал человек, опытом нахождения в подобных ситуациях, сформированным набором профессионально важных качеств, стресс-факторы профессиональной деятельности будут напрягать их и оказывать воздействие на человека. При этом, если стресс-факторы не будут превышать возможности сотрудника и не окажутся слишком длительными по своему воздействию, то стресспреодолевающее поведение будет развиваться (появится благоприятный опыт совладания со стрессом). Но если стресс-факторы будут слишком долго воздействовать на человека, расходуя ресурсы организма, или стресс-фактор будет слишком силен по своему воздействию на организм, то произойдет срыв адаптационных механизмов в профессиональной деятельности. Срыв адаптационных механизмов личности специалиста приведет к неэффективному использованию выработанных им моделей поведения, что, в свою очередь, вызовет ухудшение выполнения профессиональных задач. Ухудшение качества осуществления профессиональной деятельности также окажет дополнительное травмирующее действие на работника в виде необходимости выделения большего времени для исправления ошибок, недовольства руководителя качеством работы и возможного изменения взаимоотношений внутри коллектива.

Рассмотрим факторы, оказывающие влияние на развитие стресспреодолевающего поведения у работника, работающего в психотравмирующих ситуациях.

Положительные внешние факторы:

- высокая социальная значимость данной профессии, имидж профессии в обществе;
- поддержка близких людей, преемственность поколений;
- теплые, доверительные отношения в семье;
- климат внутри профессионального коллектива, взаимоотношения с сослуживцами (как по горизонтали с коллегами, так и по вертикали с руководителями подразделения);

- высокая оплата труда по отношению к другим работникам в данном регионе;
- возможность более раннего выхода на пенсию по отношению к другим работникам;
- корпоративная поддержка в решении социальных вопросов.

Отрицательные внешние факторы:

- неприятие семьей профессиональной деятельности работника;
- тяжелые, конфликтные взаимоотношения в семье, в быту, в профессиональной деятельности между работниками одного уровня и между руководителем и подчиненным (личностные особенности работников);
- низкая социальная отдача (отношение) в обществе по отношению к данной профессии;
- необходимость постоянного самосовершенствования и повышения квалификации;
- недостаток времени для завершения начатых дел, необходимость ограничения времени для общения с родными и близкими;
- частая смена должностных обязанностей в рамках профессии, требующая адаптации по новой должности;
- необходимость решения крупных социальных задач (покупка квартиры, машины и других вещей, требующих больших материальных затрат);
- влияние внешних факторов окружающей среды из-за смены региона проживания и климата.

Положительные внутренние факторы:

- удовлетворение потребности в личностном и карьерном росте, реализация в профессиональной деятельности;
- эмоциональная отдача в признании семьей и обществом;
- повышение самооценки, выработка новых стратегий стресс-преодолевающего поведения;
- реализация потребности в общении;
- увеличение кругозора (опыта, социальных возможностей) за счет обретения высшего образования, повышение компетентности в научных сферах.

Отрицательные внутренние факторы:

- постоянное переутомление, необходимость постоянно использовать волевые процессы;
- недостаток времени на восстановление, ощущение подавленности и раздражения;

- ухудшение состояния здоровья под воздействием психотравмирующих факторов;
- необходимость постоянного поддержания физической формы
- необходимость перестройки уклада жизни из-за смены региона проживания, социального статуса, климатических условий.

Влияние перечисленных факторов способствует развитию стресспреодолевающего поведения, но при перевесе негативных факторов, особенно при слабой мотивации, способствует развитию профессионального деструктивного поведения.

Если резервов в состоянии здоровья оказывается недостаточно, а работник продолжает идти навстречу стрессовым профессиональным воздействиям, то может наблюдаться ухудшение здоровья, как в сфере психической деятельности, так и в соматических заболеваниях. Особенно ярко это проявляется, когда, помимо профессиональных стрессовых воздействий, добавляются внутрисемейные конфликты и разногласия, проблемы, связанные с необходимостью решения социальных проблем при рождении ребенка, потребности в жилье, приобретении иных материальных ценностей. Сочетанное воздействие указанных факторов усиливает травмирующее воздействие на организм, способствует развитию соматических заболеваний. Особое значение в течении и развитии стресспреодолевающего поведения имеют притязания работника на признание и достижение успехов в профессиональной деятельности. Слишком высокие притязания при их нереализации усилят развитие профессионального деструктивного поведения работника, уменьшат толерантность к стрессу и усилят эмоциональное выгорание. Недостаточные притязания работника на профессиональное развитие и признание его результатов труда коллегами не позволят использовать весь возможный арсенал средств и усилий работника для достижения высот в профессиональной деятельности.

Анализируя работы авторов, исследующих проблему эмоционального выгорания и стрессоустойчивости, можно заключить, что эффективность профессиональной деятельности и стрессоустойчивость в большей степени зависит от личностных особенностей работника¹.

¹ Кобозев И. Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2011. — 25 с.; Шихова А. П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. — 177 с.; Солдатов В.И. Особенности и прогнозирование стресс-преодолевающего поведения в деятельности оперуполномоченных

Сюда входят, помимо врожденных индивидуально-психологических свойств, выработанные стратегии стресспреодолевающего (копинг) поведения, физиологические резервы психики и общее состояние здоровья, мотивационные установки в сфере профессиональной деятельности и жизненных ориентиров, определяющих общий вектор развития и движения. Сочетание перечисленных индивидуальных качеств с возникающими внешними особенностями профессиональной деятельности, изменениями общего состояния организма, мотивационными компонентами приводит к срыву адаптации в профессиональной деятельности, способствует развитию дезадаптивных реакций у работника или полному отказу от профессиональной деятельности.

В личностной сфере есть качества, способствующие более быстрому развитию дезадаптивных реакций или форм поведения. В первую очередь, к ним можно отнести злоупотребление алкоголем и иными психоактивными веществами, игровые зависимости, агрессивные формы поведения, склонность к видам деятельности или формам поведения, способствующим большому выбросу адреналина (адреналинозависимые люди). Качества личности, такие как, эмоциональная неустойчивость, высокая тревожность и др. также могут приводить к дезадаптивным формам поведения. На имеющуюся личностную сферу накладываются жизненный опыт, наличие в прошлом опыте стрессовых ситуаций и способов эффективного совладания с ними, морально-волевые качества работника. Все это ложится в основу индивидуального стиля поведения, позволяя выстроить «барьер» для дезадаптивных форм поведения или, наоборот, формирует профессиональную деятельность на основе деструктивных установок.

Отдельные качества личности могут в определенных условиях способствовать преодолению стрессовых ситуаций, а в других, наоборот, приводить к худшим последствиям. Например, работник испытывающий возбуждение от опасных ситуаций, привыкший рисковать в деятельности, требующей мобилизации, более быстро сможет адаптироваться в опасных профессиях. Но в дальнейшем, когда профессиональная деятельность станет привычной, данное качество может привести к травматизации или повышенному необоснованному риску. В ситуации, где необходимо проявить чуткость, определенную пассивность, покорность или следование предписаниям, данный сотрудник может пойти на ненужную конфронтацию. Такие личност-

ные качества, как мягкость, покорность позволят избежать ненужной напряженности во взаимоотношениях с руководителем, но в опасной экстремальной ситуации могут стать причиной срыва профессиональной деятельности.

Принято считать, что у лиц с высокой тревожностью адаптация в деятельности снижена. Они склонны к переоценке опасности, склонны перепроверять сделанную работу, недооценивать свои возможности. Но с этим можно не согласиться, так как есть виды деятельности, где необходимы скрупулёзность в работе, тщательность в перепроверке расчетов, недопустимость ошибок. Особенно это проявляется в техногенных катастрофах, где присутствует человеческий фактор.

Такие качества, как целеустремленность и способность к целеполаганию, настойчивость и проявление воли, ответственность и исполнительность, коммуникационный потенциал, навыки общения и вербальный интеллект в подавляющем большинстве участвуют в стрессопреодолевающем поведении, построении стратегии поведения при стрессе.

Стратегия как общий путь поведения при стрессе определяется, прежде всего, врожденными индивидуальными качествами и сформированными на их основе личностными качествами работника. Особое значение имеют полученный жизненный опыт нахождения в аналогичных стрессовых ситуациях и отношения к ним, имеющаяся мотивация на решение конкретной ситуации в сложившейся обстановке. Здесь немаловажную роль играют состояние организма на данный момент (как указывалось выше), интеллектуальные способности, позволяющие правильно выбрать стратегию поведения, и многое другое.

Бывают случаи, когда предыдущий опыт мешает адекватной оценке возникшей ситуации. Здесь может наблюдаться неадекватная оценка ситуации или её интерпретация из-за наличия опыта профессиональной деятельности с акцентом на иные качества личности, не участвующие в данной профессиональной деятельности. Недостаточные интеллектуальные качества работника не позволяют выработать широкий репертуар стратегий поведения в различных стрессовых ситуациях; ограниченность в физиологических ресурсах работника не позволяет ему длительно работать с максимальной отдачей или на заданном уровне. Усугубить ситуацию неадекватной оценки может недостаток поступающей информации или её противоречивость.

В подтверждение сказанному можно привести работы А. Бека и А. Эллиса. Они указывают на *когнитивные искажения, проявляю-*

*щиеся в искажении интерпретации событий на фоне аффективных реакций, иррациональных установок и построении схем действий, приводящих к дезадаптивному поведению*¹.

А. Эллис разработал когнитивно-поведенческий подход с целью коррекции дезадаптивных эмоциональных проявлений (рационально-эмоциональная поведенческая терапия)². Авторы считают его основой иррациональные убеждения, когнитивные установки личности, а не жизненный опыт. Исходное положение автора заключается в том, что люди счастливы, когда ставят и решают важные жизненные цели, отстаивая свои интересы. Но необходимо принимать во внимание интересы окружающих людей. Поступки людей продиктованы биологическими и социальными потребностями, необходимо прилагать волю для изменения своего дисфункционального мышления (образа действия).

Например, лица с выраженными тревожно-депрессивными расстройствами в стрессовых ситуациях прибегают к самообвинению, что увеличивает негативные переживания.

Дисфункциональное мышление проявляется в представлении нереальных действий, позволяющих избежать необходимых активных действий (грезы, иррациональные убеждения в безнаказанности, действие внешних сил). Это несет в себе нарушение психической адаптации как поведение, не несущее активное приспособление к окружающей среде, социуму, решение проблемной (стрессовой) ситуации. Основные стратегии — это избегание, уход в иллюзии, поиск социальной поддержки, реже решение с позиции силы.

Дезадаптивные копинги у работников, выполняющих служебные обязанности в условиях профессионального стресса, направлены на уменьшение негативных эмоциональных переживаний, утомления за счет употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак), переедания, «умственной жвачки проблемной ситуации», самообвинения, конфликтного поведения или ухода от общения. Здесь ключевую роль, как указывалось выше, играют личностные особенности работника и сформированное копинг-поведение в ответ на стрессовое событие.

Преобразующие стратегии (активные) выбирают люди с выраженной мотивацией на достижение, с адекватной самооценкой, позволяющей осуществлять реалистичное построение жизни с оптими-

¹ Бек А. Когнитивная терапия депрессий // Консультативная психология и психотерапия. 1996. Т. 4. № 3. С. 69–92.

² Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / пер. с англ. СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 269 с.

стичными взглядами на будущее. Уход от сложившейся ситуации, избегание выбирают работники, воспринимающие мир как источник опасности, пессимистичные, с заниженной самооценкой, с выраженной тревожностью.

Таким образом, мы видим, что люди выбирают стресспреодолевающее поведение, исходя из своих убеждений и личностных особенностей, а не профессиональных обязанностей или требований профессиональной деятельности. Эффективность решения профессиональных задач зависит от стрессоустойчивости работника, его профессионального опыта, мотивации на решение поставленных задач и личностных особенностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие два подхода выделились при изучении профессионального стресса?
2. Назовите виды профессионального стресса.
3. Какие изменения в личности человека можно наблюдать при воздействии профессионального стресса?
4. Какие позитивные факторы профессиональной деятельности способствуют развитию стресспреодолевающего поведения у сотрудников, работающих в психотравмирующих ситуациях?
5. Какие отрицательные факторы профессиональной деятельности влияют на стресспреодолевающее поведение у сотрудников, работающих в психотравмирующих ситуациях?
6. Какие качества личности способствуют более быстрому развитию дезадаптивных реакций или форм поведения?
7. Какие когнитивные искажения, аффективные реакции или иррациональные установки проявляются в дезадаптивном поведении человека?

ГЛАВА 5

ЛИЧНОСТНЫЕ КОРРЕЛЯТЫ СТРЕССОВОЙ РЕАКТИВНОСТИ. ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА В ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности

В качестве личностных коррелятов стрессовой реактивности мы будем рассматривать влияние различного рода индивидуальных и личностных качеств на стрессовую реакцию человека. Само слова «корреляты» подразумевает, по сути, взаимосвязь и взаимозависимость реакции на стресс с различными индивидуально-личностными особенностями человека. В 1981 г. К. А. Судаков рассматривал так называемый «антистрессовый иммунитет», который проявляется у людей как индивидуальная психологическая и психофизиологическая особенность¹. Опираясь на особенности проявления реакций в стрессе, начинается реагирование, в первую очередь, со стороны психических познавательных процессов — памяти, внимания, воображения, которые определяют, является ли воздействие на личность стрессора угрожающим или благоприятным. В. А. Бодров в своих работах в 1995 г. высказал мнение о существовании форм ответа на стрессовое воздействие, которые позволяют взаимодействовать с ситуацией через процессы идентификации и оценки сигналов, выработки стратегии поведения². Уровень адаптационных ресурсов у человека позволят понять механизмы стресса и степень разрушающего воздействия. В. А. Абабков, М. Перре (2004) добавляют к этим факторам качества стрессоров, компетентность в преодолении нагрузок (тенденции копинга), а также социальную поддержку³.

Многие ученые (физиологи, психологи) (Р. С. Лазарус, 1966; Л. Ю. Абрамсон, М. Э. Селигман, Дж. Тисдейл, 1978; А. Фишер, 1986) изучали роль восприятия и оценки в процессах адаптации к стрессорам. В 1990 г. Х. В. Кроне рассматривал стрессоры с помощью показателей контролируемости, неопределенности, валентности, которые влияют их восприятие человеком. Немного раньше результа-

¹ Судаков К. В. Системные основы эмоционального стресса / К. В. Судаков, П. Е. Умрюхин. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 105 с.

² Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.

³ Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2004. — 165 с.

ты исследования Дж. Гарбера и его коллег (в 1980 г.) позволили говорить о наличии субъективной вероятности контроля и изменения.

Исследователями установлено, что помимо специфических для каждого вида деятельности (специальности) профессионально значимых личностных качеств, существуют важные для многих профессий качества, например, личная тревожность, определяющая уровень переживаний напряжённости любой экстремальной деятельности. Регуляторами состояния напряжённости выступают и другие качества: экстравертированность в большей степени связана с подверженностью напряжённости и усталости, чем интровертированность.

Также комплексно со стрессом связана самооценка личности. Индивиды с достаточно высокой самооценкой, как правило, не будут реагировать на многие раздражители как эмоционально тяжёлые или стрессовые. При возникшем стрессе они справляются с ним лучше, чем лица с низкой самооценкой, что даёт человеку дополнительную информацию о своих возможностях и способствует дальнейшему повышению самооценки. Люди с низкой самооценкой имеют высокий уровень страха или тревожности под действием угрозы и воспринимают себя как имеющих неадекватные способности для того, чтобы противостоять ей. Негативное самовосприятие препятствует борьбе с трудностями, заведомо исходя из невозможности справиться с ними.

Человек, который имеет хоть какие-то представления когнитивной направленности, обладает большими шансами для выживания и сохранения ресурсов организма, которые можно направить на устранение источника тревоги. Напротив, человек с выдуманными или недостоверными представлениями о ситуации не в силах противостоять стрессору и, соответственно, имеет наименьшие шансы. Результат выхода из стрессовой ситуации будет также зависеть от степени сформированности и степени выраженности адаптационных способностей человека. При этом стресс и его последствия должны быть купированы на уровне внешнего окружения человека, то есть вне организма.

Анализируя подходы к изучению реакции человека на предстоящий стресс, можно выделить два типа подходов (первый — те, которые занимаются поиском информации и стараются сформировать психологическую готовность, второй же, напротив, стремится избежать дополнительного информирования).

Большой интерес вызывает также изучение роли личностных факторов в ситуациях, приближенных к экстремальным, а именно эмоциональной устойчивости. Высокий уровень самообладания (эмо-

циональная стабильность), как правило, способен снизить степень проявления реакций на стресс. К особенностям личности, которые влияют на поведение человека в ситуации стресса (как умеренной интенсивности, так и длительного воздействия) можно отнести стиль защитного поведения.

Но, несмотря на имеющиеся исследования и концепции влияния стресса на выраженность реакций человека, особое внимание направлено на исследования психологических особенностей человека и соотношения личностной и ситуативной тревожности в различных условиях деятельности и степени выраженности уровня интровертированности/экстравертированности личности и влияния этого показателя на психическое состояние.

Одной из главных личностных характеристик, способных влиять на адаптацию индивида в сложных жизненных обстоятельствах, является локус контроля. По мнению некоторых авторов, локус контроля является одной из самых важных личностных переменных, определяющих предрасположенность к психическим заболеваниям в результате стрессовых ситуаций¹. Как известно, выделяют интернальный, внутренний локус контроля — убеждённость в возможности влиять на ситуацию и контролировать её — и экстернальный, внешний локус контроля — уверенность в том, что события происходят по воле рока, судьбы и других людей. Люди с интернальным локусом контроля способны принимать на себя ответственность за происходящие события, за поиск выхода из кризисных ситуаций. Для них характерны: высокий уровень саморегуляции, позволяющий блокировать воздействие травмирующих событий на психику; восприятие положительных и отрицательных сторон событий в их целостности; повышенная чувствительность к особенностям ситуации; способность предвидеть отдалённые последствия; принятие экстремальных ситуаций как вызова, требующего преодоления; способность к активному преобразованию негативных ситуаций. Такие качества людей с интернальным локусом контроля, как личная ответственность и контроль способствуют преодолению стресса, улучшают адаптацию и психическое здоровье.

В табл. 1 показано влияние локуса контроля на адаптационные способности человека в ситуации стресса.

¹ Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. — 607 с.

Таблица 1

**Влияние локуса контроля на адаптационные способности
человека в ситуации стресса**

ЛОКУС КОНТРОЛЯ	
Интернальный (внутренний)	Экстернальный (внешний)
Особенности личности и их проявления в стрессе	
Наличие уверенности в собственной способности повлиять на ситуацию и взять контроль над ней	Убеждение в том, что все происходящее является судьбой или возникает по причине поведения других людей
Ориентированность на поиск выхода из ситуации, на устранение источника тревоги, то есть способность принять ответственность на себя	Представление о себе недифференцированно, преобладает мотивация избегания неудач, ориентированность на подчинение обстоятельствам, снижена поисковая активность
Высокий уровень волевой регуляции, который позволяет снижать негативное воздействие на психику; целостное восприятие положительных и отрицательных моментов стрессовой ситуации; способность дифференцировать особенности ситуации; способность к прогнозированию последствий	Ориентированность на пассивное реагирование в ситуации стресса, инертность в принятии решений; снижение способности к контролю над событиями, происходящими в собственной жизни и, как следствие, достижение поставленных целей остается на низком уровне
Способность нести личную ответственность и контролировать события положительно сказывается на психическом состоянии, адаптационных способностях, что способствует преодолению стресса	Отсутствие способности оказывать воздействие на жизненные события, источники стресса провоцирует состояние постоянного психоэмоционального напряжения.

Если провести анализ воздействия (влияния) стиля восприятия ситуации человеком, то можно сделать вывод о том, что пессимисты чаще страдают заболеваниями как со стороны физической, так и психической составляющей организма. Отмечается снижение иммунитета, человек чаще испытывает осложнения после сезонных респираторных заболеваний, ориентирован на восприятие негативной информации и заикливание на ней и минимизирует или вообще не замечает хорошее, все это сказывается не только на продолжительности жизни, но и на качестве. Отсутствие успешности в жизни рассматривается через призму устойчивости, глобальности. При этом оптимистический взгляд позволяет человеку не только минимизировать последствия стресса на организм в целом, но и оказывает положительное влияние на здоровье. Здесь было бы уместно вспомнить высказывание Д. Майерса,

о том, что иллюзии в пользу своего «Я» могут привести к ложному оптимизму, но делают личность более адаптивной.

5.2. Проявление стресса в жизни и деятельности

Стресс жизни необходимо рассматривать как иерархическую систему¹ (см. рис. 5).

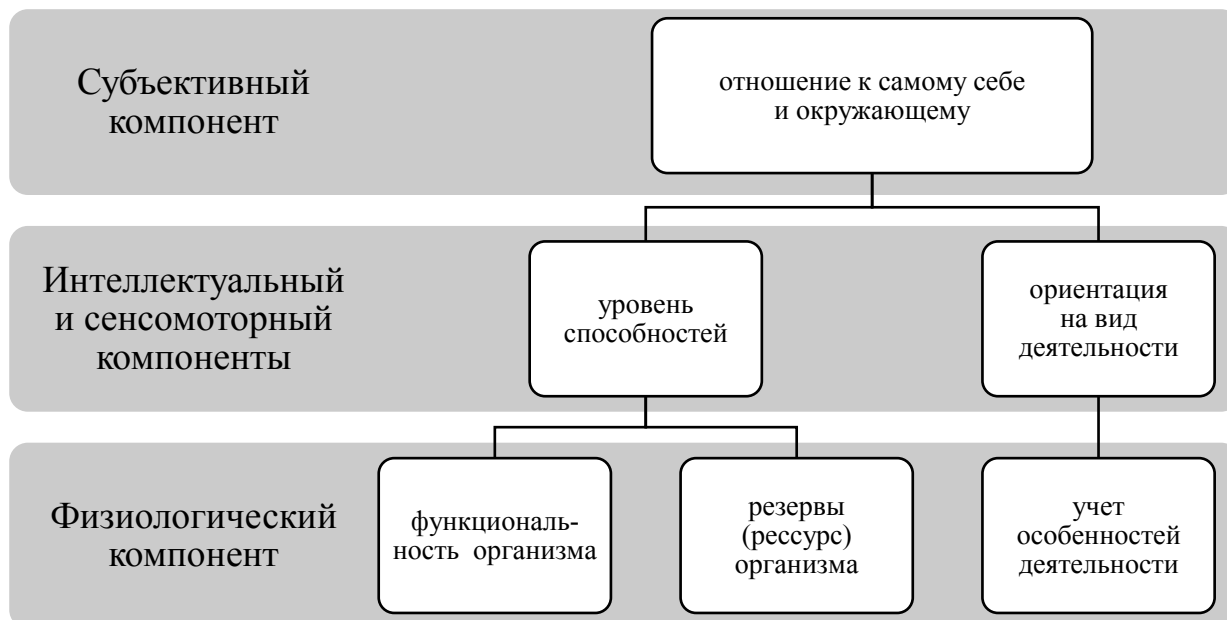


Рис. 5. Иерархическая структура компонентов

Классификацию жизненного стресса по областям его возникновения предложил П. Т. Вонг² (см. рис. 6).

Во внутреннем квадрате обозначена самая суть нашего существования, которую называют «Я-сила», «умственная сила», «психическая энергия» или «внутренние ресурсы». Это то, что позволяет индивиду преодолевать кризисы жизни, что определяет интенсивность сопротивления стрессу (личностные копинг-стратегии).

¹ См.: Ганзен В. А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. С. 126–142.

² См.: Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. С. 96–99.

К семейному стрессу можно отнести межличностное взаимодействие в семье как по линии детско-родительских отношений, так и супружеских, а также вопросы по принятию семьи.

Рабочий стресс обычно связан с несоответствием ресурса человека и нагрузкой в деятельности, с неспособностью человека нести ответственность за качество деятельности.

Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают большие группы людей. Ю. А. Александровский, выделяя группу социально-стрессовых расстройств, отмечает, что «социально-стрессовые расстройства (ССР) принципиально не отличаются от других нарушений невротического уровня, наблюдаемых в обычных и экстремальных условиях, однако они обусловлены общими причинами и развиваются одновременно у большого числа людей»¹.

Экологический стресс провоцируется негативным влиянием окружающей среды, в первую очередь, неблагоприятной экологической обстановкой в регионе проживания людей, в том числе природными феноменами экстремального характера (наводнения, землетрясения и т. д.).

Финансовый стресс, как правило, связан со способностью человека в материально-техническом (финансовом) обеспечении себя и своих близких (снижение финансовой состоятельности, отсутствие уверенности в финансовой стабильности в будущем, возникновение задолженностей и кредитных обязательств на фоне несоответствия оплаты труда уровню выполняемых работ).

В качестве экстремальных условий жизнедеятельности и труда В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов отмечают также различные патологические состояния организма, выраженные неблагоприятные функциональные и психические состояния, развивающиеся в итоге внешних экстремальных воздействий или же глубоких переживаний, которые затем сами по себе превратились в соответствующие неблагоприятные для человека воздействия (сложные условия профессиональной деятельности, семейные ссоры, нужда, квартирная неустроенность, несчастье с родственниками и близкими, различного рода конфликты (внутриличностные, межличностные, групповые))².

¹ Социальный стресс и психическое здоровье / под ред. Т. Б. Дмитриевой и А. И. Воложина. М.: ГОУ ВУНМЦ Минздрава России, 2001. С. 211.

² Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / Марищук В. Л., Евдокимов В. И. СПб.: Сентябрь, 2001. С. 25–30.

Анализируя имеющиеся концепции происхождения стресса и процесса развития последнего, можно выделить основные (ведущие) причины стресса в жизнедеятельности человека. Факторы стресса необходимо объединить в несколько групп: объективные, организационно-управленческие и субъективные (для более эффективной профилактики возникновения причин и противодействия последствиям влияния стресса на человека). На рис. 7 представлена схема причин стрессогенных ситуаций.

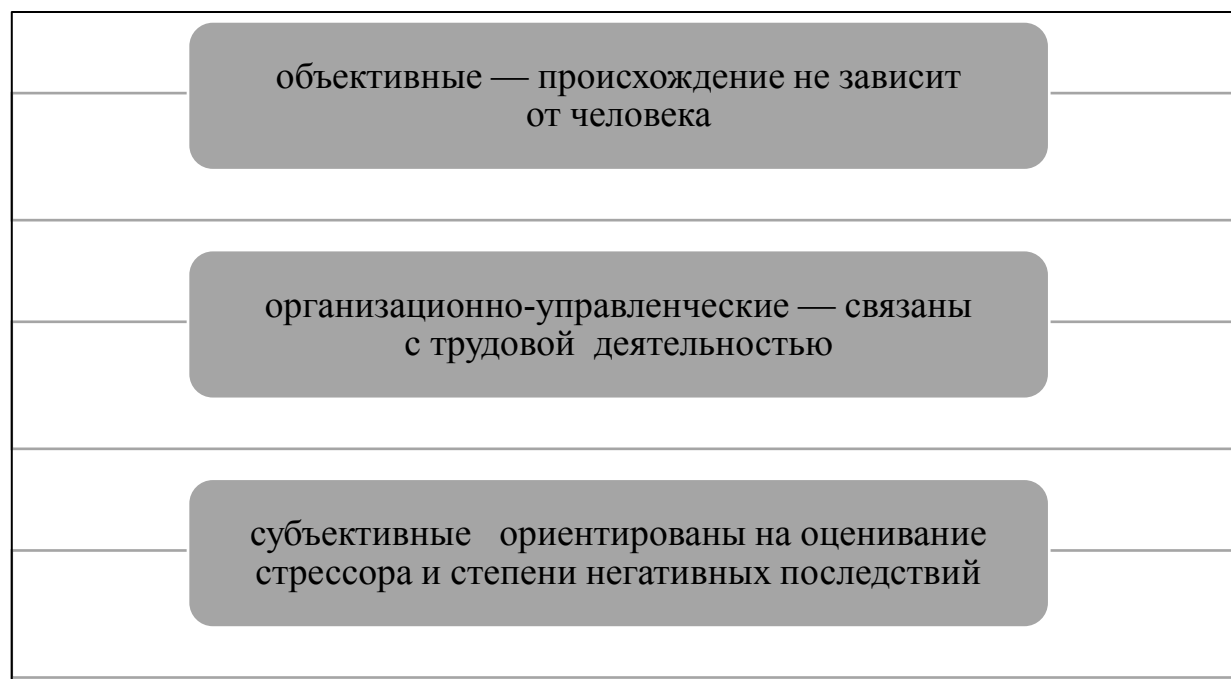


Рис. 7. Причины возникновения стрессогенных ситуаций

В своих работах В. П. Каширин и В. А. Сластенин указывали на наличие связи разновидности стресса с его потенциальным источником.

Техногенный стресс спровоцирован угрозой нарастающей технократизации окружающей действительности, призванной облегчить или упростить деятельность человека.

Профессиогенный стресс обусловлен условиями профессиональной деятельности человека, его режимом и ритмом, особенностями специальности.

Природообусловленный стресс возникает в связи с особенностями климата, географических условий жизни человека, природными катастрофами и катаклизмами.

Аутогенный стресс обусловлен негативными характерологическими особенностями личности, которые не позволяют объектив-

но воспринимать, понимать и оценивать отдельные события в окружающем мире.

Источник *социогенного стресса* представлен двумя группами стрессовых факторов: стрессоры макросоциосреды и стрессоры микрогруппового характера.

Стрессогенные факторы макросреды:

1) связанные с принадлежностью к социуму (оценка нравственной, экономической, политической, правовой, криминогенной и другой ситуаций, уровня благополучия общества и т. п.);

2) связанные с особенностями положения государства в мировом контексте (внешняя, внутренняя, образовательная, экологическая, военная политика, выполнение обязательств перед населением, преследование интересов народа);

3) факторы профессионального характера (уровень безработицы, социальная политика с отстаиванием интересов граждан);

4) факторы информационно-воздейственного характера (стабильность информационного пространства, уровень информационно-психологического влияния СМИ).

Микрогрупповые стрессоры:

1) межличностные разногласия;

2) психологическая разнонаправленность, низкий уровень нравственного развития;

3) неграмотный стиль управления;

4) повышение уровня напряженности (физической, эмоциональной) сотрудников;

5) кризисные состояния (заболевания с негативными перспективами, насилие в семье или коллективе).

Подводя итог и опираясь на системный подход, в общей структуре стресса можно выделить три основные подструктуры: иерархическую, координационную и степень обобщенности.

Первая подструктура (иерархическая) представлена четырьмя уровнями организации состояния: физиологическим (особенности физиологии человека), психофизиологическим (особенности реагирования), психологическим (личностные и деловые качества) и социально-психологическим (окружение человека, социальная среда).

Координационная подструктура раскрывает наличие в стрессе субъективной и объективной сторон. Субъективная сторона — эмоции самого человека, которые отражают отношение к происхо-

дющему событию. Объективная сторона — данные, которые в настоящий момент отражают действительность.

В третью подструктуру включены особенности стресса, которые отражают общие, особенные и индивидуальные группы и их отношения.

Данные подструктуры описывают стрессовую реактивность человека на различных уровнях психической организации, сводят все факторы, выделенные ранее, в единую систему.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие можно выделить личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса?
2. Как сказывается стиль восприятия ситуации человеком на его стрессовых реакциях?
3. Какие можно выделить области возникновения стресса?
4. Какие можно выделить разновидности стресса, связанные с его потенциальным источником?
5. Назовите стрессоры макросоциосреды.
6. Какие подструктуры можно выделить в общей структуре стресса?
7. Назовите стрессоры микросоциосреды.

ГЛАВА 6

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

6.1. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии

В настоящее время на основе клинических наблюдений и различных экспериментах над животными научно доказано ведущее влияние стресса на развитие у человека психосоматических заболеваний.

Психосоматические заболевания — это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс. Классический набор психосоматических заболеваний включает в себя бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и ряд других болезней. Психологические факторы играют немаловажную роль и при других заболеваниях (мигренях, эндокринных расстройствах, злокачественных новообразованиях). При этом необходимо различать истинные психосоматозы, возникновение и лечение которых, прежде всего, направлено на устранение и коррекцию психических факторов, приведших к их возникновению, и иные заболевания (включая инфекционные), на протекание и динамику которых оказывают существенное влияние психологические факторы, не являясь при этом их первопричиной.

Помимо психосоматических заболеваний, выделяют *пограничные состояния*, являющиеся начальными стадиями развития дистресса, возникающие при хроническом стрессе и характеризующиеся дискомфортом соматическими нарушениями. Отмечается, что «особенностью этой стадии является “маскировка” под то или иное серьезное заболевание, что заставляет человека обращаться в различные диагностические центры терапевтической направленности, пока он не встретит опытного психолога или психиатра»¹.

Одной из основных гипотез, объясняющих связь стресса с психосоматическими заболеваниями, является предположение о том, что основной причиной являются длительно действующие психотравмы, возникающие под влиянием стресса.

История понятия психической травмы берет начало в XIX в. и связана с именами Ж. М. Шарко, Ж. Брейера, З. Фрейда, Э.П. Блейлера, О. Фенихеля.

¹ Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л.: ЛГУ, 1988. С. 211.

З. Фрейдом была создана первая психоаналитическая теория травмы, в которой травма рассматривалась как некий болезненный аффект, укоренённый в психике, оказывающий на неё патогенное воздействие и лежащий в основе невротических расстройств. Он подчёркивал, что при стрессовой ситуации нервная система человека начинает функционировать на повышенном уровне возбуждения. Чтобы сохранить своё здоровье, каждый индивид стремится к уменьшению этого возбуждения.

Повышение возбуждения происходит по сенсорным путям, уменьшение — по моторным. З. Фрейд утверждал, что именно от моторной реакции, которая является самой адекватной на стрессовое событие, зависит, останется ли в психике первоначальное возбуждение, аффект, вызванный травмой. З. Фрейд подчёркивал, что, наряду с адекватной реакцией на стрессовое событие, то есть действием, имеются менее адекватные реакции, такие, как плач, брань и др. Если же реакции на травмирующее событие вообще не было, тогда событие сохраняет свой первоначальный аффект, человек не может избавиться от повышенного уровня возбуждения с помощью отреагирования, то данное событие, по мнению З. Фрейда, становится для него психической травмой.

Терапия, предложенная З. Фрейдом, состояла в том, чтобы пациент под действием гипноза восстанавливал травматическую ситуацию в безопасных условиях, завершал остановленную реакцию на травмирующее событие. Так происходило отреагирование вытесненных в бессознательное болезненных переживаний, связанных с травмой, высвобождение и снятие аффекта.

К. Г. Юнг также говорил о том, что причиной симптомов психического страдания выступает некий болезненный аффект, являющийся непереносимым, и поэтому «отщепленный» от воспоминаний. Его собственное исследование заблокированных аффектов и диссоциированных состояний привело его к идее о существовании множества разных индивидуальных историй и фантазий о травме — «комплексов», к пониманию множественности травмы.

Согласно О. Фенихелю, любой сильный, внезапный, обладающий разрушительной силой поток раздражителей может вызвать психическую травму у любого человека. О. Фенихель подчёркивал, что основная функция психики состоит в восстановлении равновесия, нарушенного в результате внешней стимуляции. Равновесие достигается посредством разрядки вызванного возбуждения. Когда приток стимулов превышает способность психики к разрядке и переработке

внутреннего напряжения, возникает психическая травма. О. Фенихель говорил о том, что одни и те же стрессовые ситуации могут быть нейтральными для одних людей и травматическими для других. Это зависит от психической организации человека, конституции, предшествующего опыта, фактического состояния до травмы и в момент ее переживания. По его мнению, люди более подвержены травмам в состоянии усталости, истощения, болезненности. Так же как и З. Фрейд, О. Фенихель считал важным наличие факта моторной реакции в период травмы, блокирование моторной активности увеличивает вероятность психического срыва. О. Фенихель выделял следующие травматические симптомы:

1. Приступы неконтролируемых эмоций, особенно тревоги и гнева.
2. Измененное представление о ситуации, окружающем мире, отношениях. Снижение функций внимания, памяти, восприятия.
3. Бессонницу или тяжелые нарушения сна с типичными сновидениями, в которых полно или частично проигрывается травматическая ситуация.
4. Присутствие навязчивых мыслей, фантазий, чувств, связанных с травмой.
5. Осложнения в виде психоневрологических симптомов.

О. Фенихель, как и З. Фрейд, говорил о возможности спонтанного исцеления от психической травмы, которое может происходить в двух направлениях, и правильном их соотношении. Первое направление — это отдаление от травмирующей ситуации, отдых, постепенное восстановление жизненной энергии, уверенности, удовлетворение потребностей травмированного человека в зависимости и пассивности. Второе направление включает в себя отсроченную разрядку травматического аффекта через активацию двигательной сферы, эмоциональное отреагирование и феномены повторения. Первый способ поведения О. Фенихель называл «методом успокоения», второй — «методом отреагирования», подчеркивая, что в психотерапии травмы должны реализовываться оба метода, как это происходит в естественных условиях.

Согласно З. Фрейду и его последователям, основу травматических неврозов и психоневрозов составляют слишком сильная стимуляция и слишком малая разрядка. При слишком большой стимуляции человек напуган и обрывает связь с внешним миром, поэтому разрядка блокируется. Травма пробуждает страх перед любым напряжением, повышает чувствительность даже к собственным побуждениям. С другой стороны, если блокируется разрядка напряжения, неболь-

шой приток стимулов, безвредный в других условиях, может оказать интенсивное воздействие, повышает чувствительность организма к внешней стимуляции.

В более поздних работах понятие психической травмы рассматривалось в контексте теории стресса как особой формы общей стрессовой реакции. Травматический стресс наступает в том случае, если стрессогенный фактор достаточно интенсивен, продолжается слишком долго, приводит к перерасходу психологических и социальных ресурсов человека, разрушает психологическую защиту, вызывает психологическую тревогу и приводит к психологическим и физиологическим «поломкам» в организме. Важным является то, что, если переживание стрессовой ситуации в норме мобилизует адаптационные ресурсы организма и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям, то травматический стресс истощает его адаптационные возможности.

Травма может приводить к более глубоким болезненным последствиям в виде депрессии, психосоматических заболеваний, суицидов. Нередко травма имеет и серьёзные социальные последствия (в форме, например, насилия). Незавершённая травма имеет тенденцию к возобновлению.

Одним из психологических механизмов воздействия психических травм могут быть незавершённые действия или незавершенные ситуации, подробно описанные в гештальт-подходе Ф. Перлзом и его последователями. Незавершённые действия проявляются в виде нереализованных потребностей или незавершённых чувств, эмоций, которые стремятся к завершению. В качестве «незавершённых» могут выступать чувства горя, утраты, обиды, разочарования, гнева, возмущения. Процесс завершения требует проживания указанных чувств, интеграцию всего психического переживания по средствам прощения, прощания, благодарности.

Описывается случай, когда девочка 6 лет находилась в состоянии острого травматического стресса, испытывала сильные страхи и совсем не могла оставаться одна спустя 2 года после смерти матери из-за того, что родственники, не желая травмировать ребёнка, говорили, что «мама ушла, став духом», наложив табу в своей семье на слово «смерть».

В течение 2 лет ребёнок оставался в неведении, не имел возможности попрощаться, прожить и пережить своё горе. Страхи были связаны с непониманием происходящего, с постоянным ожиданием возвращения мамы в виде «духа», с чувством своей вины из-за того, что мама не возвращается. После того, как ребёнку объяснили, что случилось,

показали, где похоронена мама, провели психологическую работу по переживанию потери, состояние девочки заметно улучшилось.

В сонатической терапии травма рассматривается как результат естественной незавершённой телесной реакции на травматическое событие. Эти реакции, по мнению ученого, имеют биологическую, инстинктивную природу, они присущи как человеку, так и животному и выражаются в виде реакций бегства, борьбы или замирания. Механизмы травматического стресса действуют также на уровне психофизиологии и появляются в виде повышенного уровня возбуждения нервной системы, чрезмерной энергии. Из этого следует, что разрешение травмы требует завершения незавершенных реакций, разрядки избыточной энергии и возвращения к нормальному уровню функционирования.

В современной зарубежной литературе, посвящённой изучению преодоления неблагоприятных кризисных ситуаций, собственно кризисные ситуации рассматриваются как неудачные попытки преодоления угрожающей ситуации или проблемы. Из кризиса можно выйти на любом этапе, если исчезнет ситуация, его вызвавшая.

6.2. Посттравматическое стрессовое расстройство

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это «отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего или катастрофического характера, способная вызвать психические нарушения практически у любого человека»¹.

В современной редакции МКБ-11 трактовка понятия меняется — «сложное посттравматическое стрессовое расстройство (комплексное ПТСР) — это расстройство, которое может развиваться после контакта с событием или серией событий чрезвычайно угрожающего или ужасающего характера, чаще всего длительных или повторяющихся событий, из которых побег является трудным или невозможным (например, пытка, рабство, кампании геноцида, длительное насилие в семье, повторное детское сексуальное или физическое насилие). Расстройство характеризуется основными симптомами ПТСР; то есть все диагностические требования к ПТСР были удовлетворены в какой-то момент в течение расстройства. Кроме того, комплексный ПТСР характеризуется: 1) серьезными и распространенными проблемами в регу-

¹ Международная классификация болезней 10-го пересмотра // МКБ-10. URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения: 12.01.2022).

лировании аффекта; 2) постоянными убеждениями о себе как о ничтожной личности, бесполезной и побежденной, сопровождаемые глубоким и всепроникающим чувством стыда, вины или неудачи, связанным с травматическим событием; 3) постоянными трудностями в поддержании отношений и в чувстве близких к другим. Нарушение вызывает значительное ухудшение в личных, семейных, социальных, образовательных, профессиональных или других важных областях функционирования»¹.

Современная трактовка понятия ПТСР окончательно сложилось к 1980 г., хотя воздействие травматических ситуаций на психику человека привлекало внимание специалистов и гораздо раньше (определённые наблюдения и исследования проводились после гражданской войны в Америке, гражданской войны в России, Первой и Второй мировых войн).

К 1980 г. был накоплен богатейший материал, полученный при изучении психологических последствий стресса, вызванного как участием в боевых действиях, так и воздействием других экстремальных факторов (аварии, стихийные бедствия, различные формы насилия). Обобщение этих данных позволило внести в DSM-III² новую категорию — посттравматическое стрессовое расстройство (Post traumatic stress disorder, PTSD).

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) проявляется у людей, которые испытали на себе воздействие события, «выходящего за рамки обыденных человеческих переживаний и экстремально стрессогенного для любого человека». Такое событие вызвало бы «серьёзный вред или угрозу чьей-либо жизни или физической целостности, серьёзную угрозу чьим-либо детям, супругу или другим близким родственникам или друзьям» (DSM-IV, 1994). К травматическим событиям, способным вызвать ПТСР, можно отнести следующие:

1. Воздействие природного катаклизма, например, урагана, землетрясения и др.

2. Трагические несчастные случаи, например, авиа- и автокатастрофы.

¹ Международная классификация болезней 11-го пересмотра // МКБ-11. URL: <https://icd11.ru/> (дата обращения: 12.01.2022).

² Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (англ. Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders — DSM). URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Диагностическое_и_статистическое_руководство_по_психическим_расстройствам (дата обращения: 12.01.2022).

3. Разного рода чрезвычайные ситуации: война, заключение, пытки, расстрел, изнасилование и т. д.

Для посттравматического стрессового расстройства характерен ряд клинических симптомов:

1. Повышенная тревожность как основная составляющая обычного эмоционального фона. Проявляется как в психической сфере (беспокойство и озабоченность, «параноидальные» явления, чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины), так и на физиологическом уровне (повышенное артериальное давление, спазмы желудка, головные боли).

2. Повышенная агрессивность, тенденция решать проблемы с помощью грубой силы. Периодические приступы ярости, особенно после приёма алкоголя или других наркотических веществ.

3. Немотивированная бдительность, переходящая в подозрительность, ожидание угрозы и нападения.

4. Пониженное настроение, депрессия, чувство одиночества и отчаяния. Этим чувствам сопутствует нервное истощение, апатия и негативизм.

5. Нарушения памяти и концентрации внимания, трудности сосредоточения, особенно в социально значимых ситуациях (публичное выступление, экзамен и т. д.).

6. Наличие так называемых «непрощенных воспоминаний». Периодически в сознании человека, страдающего ПТСР, внезапно всплывают крайне неприятные сцены, связанные с травмирующим событием, которые сопровождаются очень сильными негативными эмоциями. Эти воспоминания могут возникать как во время бодрствования, так и во сне, принимая форму ночных кошмаров. Человек пробуждается от такого сна потным, разбитым, с напряженными мышцами.

7. Притупленность эмоций и агедония (отсутствие чувства удовольствия, радости жизни).

8. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Когда человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть этот сон.

9. Тенденция к злоупотреблению никотином, алкоголем, наркотическими и лекарственными веществами.

10. Чувство вины.

Латентный период может составлять от нескольких недель до нескольких месяцев (но редко превышает 6 месяцев). Развивается у людей практически любого возраста.

Подводя итог, отметим, что длительные наблюдения показывают: ПТСР является хроническим психическим заболеванием, которое у ряда людей может проявляться в течение всей жизни и иметь отдалённые последствия.

Специфика ПТСР заключается в том, что, если при обычной реакции на стрессовые воздействия по истечении некоторого времени происходит ослабление изначально сильных негативных реакций, то при посттравматических стрессовых нарушениях эмоциональные проявления, наоборот, усиливаются. При этом одновременно происходит постоянное переживание травмировавшего события и в то же время избегание этих переживаний. Поскольку эти процессы носят неосознаваемый характер, то чаще всего поводом для обращения к психологу являются повышенная раздражительность, вспыльчивость, конфликтность и агрессивность. Само по себе ПТСР не проходит, а при отсутствии должного лечения и психокоррекции, как правило, ситуация усугубляется и способна привести к суицидальному поведению. Поэтому в нормативной документации¹, регламентирующей психологическую работу, предписывается обязательно включать в группу повышенного психолого-педагогического внимания всех сотрудников, принимавших участие в командировках в Северо-Кавказский регион или применявших оружие на поражение с летальным исходом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятия «психосоматическое заболевание».
2. Что подразумевается под «пограничными состояниями».
3. Дайте определение понятию «психическая травма».
4. Дайте определение понятия «посттравматическое стрессовое расстройство».
5. Какие травматические события способны вызвать посттравматическое стрессовое расстройство?
6. В чём заключается специфика посттравматического стрессового расстройства.

¹ Приказ МВД России от 02.09.2013 № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации». Нормативно-правовые акты приведены в соответствии с данными официального интернет-портала правовой информации Pravo.gov.ru (дата обращения: 12.01.2022).

ГЛАВА 7

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА

7.1. Стресс в деятельности представителей опасных профессий

В отношении представителей экстремальных профессий проблематика профессионального стресса изучена достаточно хорошо.

Большая часть современных исследований посвящена проблеме стрессоустойчивости и совладания со стрессом (копинг-поведения) в профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля — сотрудников МВД России, деятельность которых связана с риском. Специфика службы в органах внутренних дел в целом связана с неблагоприятным воздействием на личный состав различных вредных факторов (физических, психологических и др.), которые могут вызывать биологический, психологический и эмоциональный стресс и приводить к возникновению многих заболеваний.

Так, В. И. Солдатов¹, изучая особенности стресспреодолевающего поведения в деятельности оперуполномоченных криминальной полиции МВД России, пришёл к выводу, что высокий уровень копинг-поведения в значительной мере обуславливает успешность профессиональной деятельности. При этом достаточный уровень копинг-поведения связан с активным использованием таких стратегий совладания, как «вступление в социальный контакт», «манипулятивные действия» и «агрессивные действия». Для оперативников с низким уровнем копинг-поведения характерно использование стратегий «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт», «осторожные действия» и «манипулятивные действия». С увеличением профессионального стажа уровень копинг-поведения становится более определённым, используется меньшее количество копинг-стратегий.

По данным В. И. Солдатова, с высоким (адаптивным) уровнем копинг-поведения сотрудников МВД России положительно коррелируют позитивно сформированные мотивы деятельности, гибкость в выборе типа поведения в конфликтной ситуации, предпочтение стратегий «соперничество» и «сотрудничество», интернальный локус субъективного контроля, эмоциональная устойчивость, развитые когнитивные способности и стеничные черты характера.

¹ Солдатов В. И. Особенности и прогнозирование стресс-преодолевающего поведения в деятельности оперуполномоченных криминальной милиции МВД России: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. — 23 с.

А. П. Шихова¹, изучая профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел МВД России, сделала выводы о том, что копинг-поведение сотрудников специализированных подразделений органов внутренних дел в состоянии профессионального стресса характеризуется использованием неконструктивных стратегий совладания со стрессом асоциального, пассивного и манипулятивного типа, с использованием механизмов психологической защиты по типу «регрессии». Их стрессоустойчивость связана со способностью к использованию активных и просоциальных стратегий копинг-поведения, а использование неконструктивных копинг-стратегий (асоциальных и пассивных) способствует развитию профессионального стресса, низкой успешности деятельности и психосоматическим заболеваниям.

При изучении копинг-поведения руководителей органов внутренних дел выявлено, что у руководителей с высокой интенсивностью профессионального стресса менее выраженной является активная адаптивная копинг-стратегия «ассертивные действия», в то время как отмечаются достоверно более высокие показатели использования пассивных стратегий «осторожные действия», «избегание», манипулятивной стратегии «непрямые действия», а также активной дезадаптивной стратегии «асоциальные действия».

И. Б. Лебедев², изучая копинг-поведение сотрудников МВД России, установил, что в раскрытии психологических механизмов копинг-поведения указанных сотрудников важная роль принадлежит пониманию роли бессознательных и сознательных психических компонентов психики, выступающих в качестве взаимодополняющих и взаимодействующих многоуровневых детерминант поведения человека в условиях стресса.

Результаты исследования И. Б. Лебедевым базисных копинг-стратегий у сотрудников МВД с различным уровнем психосоматического здоровья показали, что стратегии копинг-поведения тесно связаны с уровнем психосоматического здоровья сотрудников органов

¹ Шихова А. П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел.

² Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: на примере сотрудников МВД России: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002. — 432 с.

внутренних дел, определяют их работоспособность и эффективность служебной деятельности.

Кроме того, автором отмечена тесная связь дезадаптивных стратегий копинг-поведения сотрудников органов внутренних дел с уровнем суицидального риска.

Значительную часть лиц, чья деятельность относится к сфере профессий экстремального профиля, составляют сотрудники МЧС России — спасатели и пожарные, а также личный состав воинских спасательных формирований.

Очевидно, что проблема стрессоустойчивости спасателей и пожарных, а также личного состава воинских спасательных формирований МЧС России является очень важной для экстремальной психологии, так как от этого показателя зависит эффективность деятельности данных специалистов, а значит жизнь и здоровье многих людей.

При этом проблема защитно-совладающего поведения сотрудников опасных профессий (в том числе пожарных) хорошо разработана в зарубежной литературе. Так, Дж.А. Майкл, Х. Чемберлин, Дж. Грин¹, изучая преобладающие копинг-стратегии в трех группах пожарных (новобранцев, профессиональных пожарных и пожарных, которые в недавнем времени стали участниками крупномасштабных чрезвычайных ситуаций), пришли к выводу о том, что пожарные старшей возрастной группы демонстрируют более высокий уровень дистресса, но при этом у них не обнаруживается рост посттравматической симптоматики. Активное использование копинг-стратегий взаимосвязано с более высоким уровнем дистресса и ПТСР, но при этом стратегия «поиска социальной поддержки» ассоциируется с более низким уровнем выраженности посттравматической симптоматики. К таким же выводам пришли и другие зарубежные исследователи при изучении копинг-поведения пожарных. Полученные исследователями результаты также подтвердили точку зрения М. Хайнрихса и соавторов о том, что постоянно накапливающееся напряжение и события вне работы положительно коррелируют с дистрессом у пожарных².

¹ Michael J.A., Chamberlin H., Green J.. Stress and Coping Strategies Among Firefighters and Recruits // Journal of Loss and Trauma. 2010. Vol.15. № 6. P. 548–560.

² Heinrichs M., Wagner D., Schoch W., Soravia L.M., Hellhammer D.H. & Ehlert. Predicting posttraumatic stress symptoms from pretraumatic risk factors: A 2-year prospective follow-up study in firefighters // American Journal of Psychiatry. 2005. Vol. 162. P. 2276–2286.

Деятельность лиц экстремальных профессий связана с экстремальными условиями, сопряженными с сильным психотравмирующим воздействием. Оно может быть как однократным, так и постоянно повторяющимся, что требует адаптации к непрекращающемуся действию стрессоров.

К. Э. Комаровым были выделены стресс-факторы, воздействующие на спасателей МЧС России во время ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: явная и скрытая угроза жизни и здоровью; психологическое и физическое перенапряжение, переутомление, вынужденная смена ритмов бодрствования и сна; ожидание, вынужденное бездействие, монотонность и однообразие выполняемых действий; внезапность происходящих событий, дефицит времени, информационная перегрузка в условиях дефицита времени; оторванность от семей; смена привычного образа жизни и действий¹.

По данным ряда исследований, развивающиеся в таких условиях нарушения психики носят характер непатологических невротических расстройств с астеническими и аффективными проявлениями. Лиц, переживших подобные профессиональные ситуации, принято относить к группе повышенного риска. У них повышена вероятность возникновения психических нарушений, получивших наименование «посттравматических стрессовых расстройств».

Ряд зарубежных авторов, напротив, считают, что длительный опыт работы в экстремальных условиях среды помогает снизить риск развития ПТСР.

Так, в частности, исследования М. А. Перрена с соавторами² показали, что среди участников ликвидации последствий террористического акта 11 сентября 2001 г. в США распространенность ПТСР была выше у волонтеров, не связанных со специализированными службами экстренной помощи, чем у профессиональных спасателей.

По мнению Л. Миллера с соавторами³, профессиональный отбор, подготовка кадров, формирование команды для работы в экстре-

¹ Комаров К.Э. Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска: учебно-методическое пособие для специалистов, занимающихся подготовкой подразделений МО, ФСБ, МВД, МЧС, Минюста России. М., 2002. — 97с.

² Perrin M.A., DiGrande L., Thorpe L.E. Brackbill Posttraumatic stress symptoms, PTSD, and risk factors among lower Manhattan residents 2–3 years after the September 11, 2001 terrorist attacks. J Trauma Stress. 2008 Jun. Doi: 10.1002/jts.20345.

³ Miller L., Wickramaratne P., Tenke C., Weissman M. (2012) Spirituality and Major Depression: A Ten-Year Prospective Study // American Journal of Psychiatry. 169 (1). P. 89–94.

мальных условиях позволяют влиять на субъективную составляющую экстремальной ситуации. Разработка комплекса мер, направленных на формирование профессиональной пригодности специалистов, действующих в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, позволяет значительно снижать вероятность возникновения дезадаптивных реакций, воспринимать ситуацию как менее экстремальную и успешно справляться с ней.

7.2. Специфика стресс-факторов в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Можно говорить о том, что проблема профессионального стресса в деятельности сотрудников органов внутренних дел, будучи по содержанию медико-психологической, по своей причинности — социально-психологической, по исходам и значимости является социальной проблемой, и ее решение влияет на состояние общества в целом.

Результаты исследования показывают, что среди стресс-факторов профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел по их значению для оценки интенсивности профессионального стресса выделяются факторы объективного (низкая материальная стимуляция труда; слабая материально-техническая обеспеченность; плохая организация условий труда; большое количество материалов и уголовных дел в производстве при жёстких временных ограничениях на их рассмотрение; работа без выходных; дополнительная нагрузка, не связанная с выполнением профессиональных обязанностей; ненормированный рабочий день; сложность, противоречивость законодательства и нормативных инструкций; сложность организации предварительного расследования) и субъективного порядка (отсутствие должного внимания к нуждам сотрудников; низкая мотивация труда; отсутствие заинтересованности в конечном результате работы).

Интенсивность профессионального стресса у сотрудников полиции повышается с возрастом, а также со сроком службы в органах внутренних дел.

Известно, что значительная часть сотрудников полиции испытывают организационный стресс, обусловленный несовершенством законодательной базы, слабой защищённостью в социальном плане, отсутствием перспективы служебного роста, неудовлетворенностью социально-бытовыми и жилищными условиями, организацией досуга, низким уровнем материально-технической оснащённости органов

внутренних дел и недостаточным профессионализмом руководящего кадрового состава.

Важным фактором, оказывающим протективное влияние на психическое здоровье работающих, является престиж профессии. Престижность службы в полиции оценивается как населением, так и самими сотрудниками скорее как низкая, что проявляется в негативном отношении граждан к полиции, существовании напряжённости между полицией и населением.

На Западе получило признание выделение и изучение трёх основных источников стресса в работе полицейских: организационного, операционного и ситуационного¹. В отечественной психологии стресс в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел изучался преимущественно в контексте ситуационного источника (экстремальные условия выполнения служебной деятельности) и операционного (содержание профессиональной деятельности специалистов конкретных подразделений и служб).

По времени действия стрессоры делятся на:

1. Стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток):

— вызывающие страх (встреча с вооружённым противником, захват заложников, действия в условиях, связанных с большими человеческими потерями, с реальной угрозой жизни и здоровью);

— темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения);

— вызывающие тревогу и неприятные физические ощущения (боль, усталость, обусловленные неблагоприятными метеозологическими условиями, пожарами, наводнениями, воздействием отравляющих веществ);

— отвлечения внимания (тактические манёвры противника); неудачных действий (просчёт в оценке ситуаций, ошибка в технике движения) и др.

2. Стрессоры с длительным действием (от нескольких месяцев до нескольких лет):

— нагрузки, порождающие усталость (продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью; охрана

¹ Купер К. Л., Дэйв Ф. Дж., Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / пер. с англ. М.: Гуманитарный центр, 2007. — 336 с.

ценностей, особых объектов; монотонность условий труда; необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки и т. д.);

— изоляции (служба, связанная с длительным отрывом от семьи и привычных условий, длительные командировки в напряженных условиях, служба в местах лишения свободы и др.);

— войны (ведение длительных боевых действий, проведение длительных контртеррористических операций).

Указанные разделения стрессогенных факторов довольно условны, и в каждой конкретной области деятельности органов внутренних дел эти факторы переплетаются и воздействуют на сотрудников в комплексе. На участников специальных контртеррористических операций в той или иной степени воздействуют следующие стрессогенные факторы:

— непосредственная и высоковероятная угроза жизни и здоровью личного состава;

— постоянный риск причинения вреда жизни и здоровью товарищей и заложников своим бездействием или неправильными действиями;

— широкий общественный резонанс каждого конкретного случая, особенно пристальное внимание к действиям правоохранительных органов со стороны средств массовой информации, общественно-политическая значимость их ошибок;

— отсутствие или противоречивость сведений о преступниках, об их психологических особенностях;

— крайний динамизм и трудно предсказуемый характер изменений обстановки в связи с особенностями поведения террористов;

— необходимость длительного сдерживания закономерных, крайне отрицательных эмоций в процессе непосредственного контакта с террористами (боевиками);

— постоянная перегрузка психофизиологических функций, обусловленная необходимостью анализа и прогноза развития ситуации, принятия ответственных решений, организации и выполнения чётких и согласованных действий в жёстком лимите времени;

— морально-нравственные переживания, связанные с необходимостью применения оружия или других средств поражения против террориста как человека.

Внешние факторы стресса, действующие в той или иной экстремальной ситуации, не имеют значения сами по себе, без соотнесения

их с внутренними особенностями организма сотрудника органов внутренних дел и его физической и духовной подготовкой.

Итак, высокая социальная значимость деятельности органов внутренних дел в современных условиях определяет необходимость оптимизации основных форм, подходов и технологий психологического сопровождения оперативно-служебной деятельности сотрудников. Большое значение в сохранении здоровья и работоспособности специалистов правоохранительной системы имеет деятельность психологов по оценке, профилактике и коррекции последствий профессионального стресса. Социальная и экономическая «цена» последствий профессионального стресса сотрудников правоохранительной системы очень высока. Связанное со стрессом девиантное поведение сотрудников органов внутренних дел в сочетании с состояниями дезадаптации и пограничными нервно-психическими расстройствами является серьезным препятствием к достойному выполнению ими своих профессиональных обязанностей по обеспечению порядка и внутренней безопасности в стране.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте краткую характеристику исследований стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии.
2. Назовите объективные и субъективные стресс-факторы в деятельности сотрудников органов внутренних дел.
3. Перечислите основные стресс-факторы, действующие на участников контртеррористических операций.
4. Назовите три основных источника стресса в работе полицейских (по данным западных исследований).
5. Охарактеризуйте понятие «организационного стресса».

ГЛАВА 8

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ

8.1. Профилактика негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений

Под психопрофилактикой стресса подразумевают двунаправленный процесс предотвращения негативного воздействия стресс-факторов (психологическое просвещение и формирование жизненных стратегий) и подготовку людей к неизбежному стрессогенному воздействию (формирование стрессоустойчивости, обучение методам внутренней регуляции).

В рамках такого подхода различные приёмы непосредственного психопрофилактического воздействия можно классифицировать по двум основным группам: внешним и внутренним.

К внешним способам профилактики стрессовых состояний относят рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализацию режима питания, фармакотерапию, функциональную музыку и цветомузыкальные воздействия, библиотерапию и т. п. К внутренним способам профилактики относят самогипноз, нервно-мышечную релаксацию, идеомоторную тренировку, сенсорную репродукцию, аутогенную тренировку, поведенческую психотерапию, групповые тренинги и др.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет первичную, вторичную и третичную профилактики. Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное негативное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Задача вторичной профилактики — раннее выявление и реабилитация негативного влияния стрессогенных факторов профессиональной деятельности руководителей и работа с «группой риска». Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как восстановление здоровья. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с заболеваниями стрессовой этиологии.

Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трёх уровней. Считается, что она наиболее эффективна на уровне первичной психопрофилактики в форме воздействия на

условия и причины, вызывающие профессиональный стресс, на ранних этапах появления проблем.

Первичная психопрофилактика решает следующие задачи:

- обращает внимание на наличие проблемы формирования личной стрессоустойчивости, обучает эффективному использованию когнитивной оценки стрессора, использованию активных копинг-стратегий;

- увеличение потенциала личностных и средовых копинг-ресурсов.

Вторичная психопрофилактика (или специальная) проводится с учетом специфики выполняемых задач теми или иными руководителями органов внутренних дел в стрессовой ситуации.

Достижение цели вторичной психопрофилактики требует выполнения следующих задач:

- овладение навыками практического применения активной копинг-стратегии разрешения проблем, совершенствование использования копинг-стратегии поиска социальной поддержки, психологическая коррекция вариантов использования пассивной копинг-стратегии избегания;

- повышение потенциала блока личностно-средовых копинг-ресурсов, коррекция негативных копинг-стратегий.

Третичная (или особенная) психопрофилактика проводится с сотрудниками, заболевшими различными хроническими заболеваниями, и в этом смысле уже собственно профилактикой не является.

Исходя из этого, третичная психопрофилактика психосоциальных расстройств у сотрудников является преимущественно медицинской, индивидуальной и направленной на предупреждение перехода сформированного заболевания в более тяжёлую стадию, предупреждение обострений, сокращение сроков временной нетрудоспособности, социальной дезадаптации вследствие заболевания. Она осуществляется путём обучения больных активным эффективным стратегиям преодоления стресса, оказания социальной поддержки, проведения лечения специально подготовленными психотерапевтами, психологами и т. д.

Особенностью третичной копинг-профилактики является необходимость обучения сотрудника не только базовым активным копинг-стратегиям, но и появляющимся на нозологическом этапе специфическим копинг-стратегиям, направленным, например, на преодоление искушения употребления алкоголя, на соблюдение диеты, снятие болевых ощущений и т. д.

В соответствии со спецификой профессионального стресса можно выделить следующие принципы психопрофилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей).

Кроме описанного выше подхода, психопрофилактика профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел может быть рассмотрена в рамках понятия стресс-менеджмента. Однозначного и общепринятого толкования его пока нет, но в большинстве случаев под этим термином понимают «управление собой в момент стресса» или «методы преодоления последствий стресса».

На наш взгляд, вполне логично понимать под стресс-менеджментом процесс управления стрессом, который включает в себя три главных направления: профилактику возникновения и воздействия стрессогенных факторов (стрессоров), уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

В стресс-менеджменте профессиональной деятельности можно выделить два основных уровня: управление стрессами на уровне организации и управление стрессами на уровне отдельной личности.

К организационным мерам, направленным на управление стрессами, относятся изменение организационного климата и оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ. Понимание негативных последствий чрезмерного стресса должно привести к выработке у руководителей мышления, при котором все события организационной жизни проходят, так сказать, стресс-мониторинг; выявляются возможные негативные последствия, разрабатываются меры профилактики, смягчения или уменьшения последствий действия стрессоров. Важнейшим средством достижения этих целей служит создание благоприятного организационного климата.

К индивидуальным мерам профилактики, ослабления и предотвращения негативного воздействия стресса относятся, прежде всего, умение расслабляться (релаксация), модификация поведения, а также поддержание физического здоровья и физической активности. Индивидуальный стресс-менеджмент включает в себя профилактику стрессогенных факторов, уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

Таким образом, психопрофилактика профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел своей конечной целью ставит снятие негативных последствий профессионального стресса сотрудников обучение их навыкам самостоятельного преодоления стресса.

8.2. Стрессоустойчивость и формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел

Стрессоустойчивость — психофизиологическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него задачи без потерь (физиологических и психологических), то есть в состоянии психофизиологического равновесия.

Термин «адаптация» широко и по-разному применяется в разных областях науки (социальной, медицинской, биологической, психологической и др.).

Не останавливаясь на различных подходах к трактовке этого понятия, отметим, что адаптация в целом ассоциируется с понятиями «приспособление», «защита», «акклиматизация», «устойчивость», «выносливость», «компенсация» и т. д.

Этимологически термин «адаптация» означает буквально «прилаживание», «приноравливание», «пригнанность», «вписанность» в систему.

В отличие от животных, люди располагают особой социальной системой материальной и духовной адаптации, с другой стороны, их биологическая адаптация зависит от условий жизни и профессиональной деятельности, то есть от социальной адаптации. В современных социальных условиях происходит ускорение изменений в жизни, труде, быте людей; ритма жизнедеятельности и миграции населения, освоения новых технологий. Всё это требует новых форм и темпов физиологической и психической адаптации, новых средств и способов приспособления к быстро и резко меняющимся условиям, в том числе и экстре-

мальным. Этого требует и приспособленность к обычным условиям после возвращения из экстремальных условий жизнедеятельности.

Таким образом, можно сказать, что адаптация — способность к приспособлению и выживанию для обеспечения жизни на всех уровнях сложности. Это основа поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу. Г. Селье писал, что есть два способа выживания (борьба и адаптация), но к успеху чаще всего ведет адаптация.

Существуют разные формы адаптации: безразличие к ситуации и сотрудничество. Сотрудничество более выигрышно, так как даёт возможность приобретения сторонников, которые могли бы оказать помощь. Именно сотрудничество формирует стрессоустойчивость.

Исходя из позиций психологии стресса, стрессоустойчивость — это интегральное качество личности, позволяющее успешно осуществлять социальное взаимодействие; характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу; это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний.

На снижение стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел негативно влияют многие факторы:

- недостатки выучки и натренированности для работы в экстремальных условиях;
- экстремальные условия;
- высокий уровень психоэмоционального напряжения;
- отсутствие бытовых условий (неблагоустроенные помещения, антисанитария; отсутствие воды, возможности ухода за телом, непродуманность режима питания, активного и пассивного отдыха, смены нательного и постельного белья, верхней одежды);
- недостаток информации и перебои в системе связи;
- несвойственная работа или работа по необходимости, принуждению (отсутствие мотива в работе);
- отсутствие психологического обеспечения, недостатки в психологической восстановительной работе;
- отсутствие или недостаток материально-технического обеспечения, недостаток в необходимом оборудовании и инструментах для работы;

— ослабление контроля за своим поведением и поведением подчиненных со стороны руководителей, некачественный подбор руководителей;

— отсутствие дисциплины и самодисциплины; пьянство.

Успешное формирование стрессоустойчивости сотрудника органов внутренних дел предполагает систематические упражнения в обстановке опасности и риска, в условиях учений, занятий, максимально приближенных к боевым, сочетаемых со специальными психологическими тренингами.

Указанная задача решается в рамках морально-психологической подготовки и психологической работы — вида морально-психологического обеспечения, представляющего собой деятельность, направленную на формирование у сотрудников профессионально значимых психологических качеств личности, психологической устойчивости и готовности к эффективному выполнению оперативно-служебных задач.

Основной формой морально-психологического обеспечения в органах внутренних дел является морально-психологическая подготовка, представляющая собой самостоятельный вид обучения сотрудников.

Морально-психологическая подготовка «представляет собой систему мероприятий по формированию у сотрудников государственно-патриотического мировоззрения, понимания государственной политики в сфере внутренних дел, профессиональной культуры и морально-психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач в любых условиях обстановки»¹.

Основной задачей морально-психологической подготовки в рамках формирования стрессоустойчивости является создание у сотрудников психических образов модели предстоящих или будущих действий. Чем большее количество психических образов, максимально соответствующих экстремальной обстановке, формируется у сотрудника, тем меньше вероятность его попадания в ситуацию неопределённости, неизвестности, которая, как правило, влечёт за собой срабатывание у него пассивно-оборонительного рефлекса, а следовательно, неадекватные действия.

В психологической науке сформировалось значительное количество различных подходов к пониманию организации и проведения

¹ Приказ МВД России от 25.12.2020 № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

психологической подготовки. Учитывая то обстоятельство, что обучение, воспитание и собственно психологическая подготовка тесно между собой взаимосвязаны и взаимообусловлены, важно рассмотреть, какие качества, свойства и состояния формируются в каждой из перечисленных областей.

В процессе обучения формируются необходимые морально-боевые качества и чувства (мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, готовность к бою, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; посредством накопления соответствующих знаний формируются представления о профессиональной деятельности, а закрепление навыков и умений способствует развитию психологической готовности, устойчивости и др.

Подводя итог, отметим, что существует целый ряд таких задач, особенно по формированию, развитию и закалке необходимых для деятельности в экстремальных условиях психологических и специальных качеств, которые могут быть решены только в процессе психологической подготовки, имеющей собственные средства, формы и методы (аутотренинг, накопление представлений о ситуациях боя и адаптация к ним, психокоррекция, психореабилитация и др.). Именно данное обстоятельство зачастую вносит некоторую неопределённость в организацию психологической подготовки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сформулируйте определение понятия «психопрофилактика».
2. Какие виды психопрофилактики выделяют?
3. Перечислите и охарактеризуйте принципы психопрофилактической работы.
4. Что такое стрессоустойчивость?
5. Что такое адаптация?
6. Назовите факторы, влияющие на снижение стрессоустойчивости.
7. Как формируется стрессоустойчивость?

ГЛАВА 9

МОДЕЛИ СТРЕССПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

9.1. Содержание и формы стресспреодолевающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач

Феноменология психологической защиты и совладания (копинг) достаточно широко представлена в рамках зарубежных теорий личности, транзактного анализа, гуманистической психологии, социального научения, учения об общем адаптационном синдроме, когнитивной и психозволюционной теорий стресса.

Согласно А. Маслоу¹, копинг-поведение — форма поведения, выражающаяся в готовности индивида к решению любых жизненных проблем, ситуаций, задач. А. Маслоу выделил три основных стратегии преодоления стресса:

1. Разрешение проблем.
2. Избегание проблем.
3. Поиск социальной поддержки.

В теории копинг-поведения большое значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности.

В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стресспреодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Копинг-стратегии — способы управления стресс-фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы — относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем» как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации,

¹ Маслоу А. Психология бытия / пер. с англ. О. О. Чистякова. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. — 340 с.

и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды (рис. 8).

К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер. Кроме того, различают нормативные (социально ориентированные) и асоциальные копинг-стратегии. К числу асоциальных относятся противоправные действия, преступления, наркомании и т. п.



Рис. 8. Основные стратегии копинг-поведения

Копинг-ресурсы мы классифицируем на три основные группы: макросоциальные (макросредовые), микросоциальные (микросредовые) и личностные (индивидуально-психологические) (рис. 9).



Рис. 9. Основные группы и компоненты копинг-ресурсов личности

Макросредовые копинг-ресурсы можно подразделить на два уровня. Первый — это уровень организации, системы, включающий социальные нормы, правила, системы социальной защиты, воспитания, социального, правового и медицинского обеспечения. Второй — это уровень специалиста, к числу которых относим психологов, педагогов, медработников, социальных работников и др.

Микросоциальные (микросредовые) копинг-ресурсы, прежде всего, включают семью, близких, друзей, коллег, то есть социально-поддерживающую сеть.

К личностным (индивидуально-психологическим) адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят социально-нравственные качества (Я-концепция, мотивация, моральная нормативность); эмоционально-волевые качества (стрессоустойчивость, волевой контроль поведения, психологическую устойчивость личности, локус контроля, эмпатию, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку), когнитивные качества (уровень когнитивного развития, резервы психических функций), типологические (тип высшей нервной деятельности, силу, уравновешенность, подвижность нервных процессов) и регуляторные качества, уровень профессиональной подготовленности, знания, умения, навыки, опыт).

К личностно-средовым дезадаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят нервно-психическую неустойчивость, низкий волевой контроль поведения, отсутствие социальной поддержки, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессонеустойчивость.

Таким образом, можно сказать, что копинг-поведение личности в обществе и как субъекта в профессиональной деятельности является сложным системным образованием, детерминированным характером субъект-субъектных взаимодействий и защитно-совладающего поведения. Структура защитно-совладающего поведения специалистов экстремальных профессий зависит от специфики их профессиональной деятельности, частоты и выраженности воздействия различных стрессорных факторов, а также определяется стрессорными факторами их жизнедеятельности в социуме.

9.2. Модели стресспреодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач специалистов экстремального профиля деятельности

Профессиональная жизнь занимает большую часть нашего жизненного пути. К сожалению, она не всегда складывается благополучно и легко. Многие факторы, такие, как социальная среда, климатические особенности региона и профессиональные требования оказывают на сотрудника определённое влияние. Часто дополнительными сложностями могут являться вторичные факторы профессиональной деятельности, проявляющиеся не сразу, а в процессе выполнения должностных обязанностей. Такими факторами могут являться внутрисемейные конфликты, возникающие из-за уменьшения времени, уделяемого профессионалом семье. Уменьшение происходит в результате углубления в профессиональную деятельность, длительных или частых командировок, вовлечения в общение внутри профессионального коллектива. Результатом конфликтов является потеря общих тем для разговора с супругом.

Помимо вышесказанного, можно выделить следующие факторы профессиональной деятельности:

- психофизиологические — режим труда и отдыха (ненормированный рабочий день, неожиданные вызовы вне рабочего времени);

- физические и эргономические — необходимость мобилизовать большое количество физических сил для выполнения профессиональных задач (большой вес профессионального оборудования или оружия, неудобная форма, стесненные движения из-за особенностей профессиональной деятельности, недостаток воздуха для дыхания при работе в средствах индивидуальной защиты, необходимость использовать значительную физическую силу, проявлять выносливость при работе с пострадавшим, а также недопущение неправомерных действий со стороны гражданского населения и т. д.);

- психологические — необходимость выработки профессионально важных качеств, часто не соответствующих врожденным личностным особенностям, постоянная потребность в профессиональном совершенствовании и выработке новых профессиональных качеств, мобилизация усилий для решения поставленных профессиональных задач;

- социально-психологические — эмоционально-волевая устойчивость сотрудника к влиянию окружающих социальных факторов, идущих вразрез с требованиями профессиональной деятельности (мне-

ния окружающих людей, семьи и родственников, недопущение протекционизма и коррупционных действий), суггестивное влияние СМИ или граждан, являющихся объектами профессиональной деятельности.

Специалисты экстремального профиля деятельности разных профессий (сотрудники полиции, пожарные, спасатели, летчики, подводники и т. д.) выполняют профессиональные обязанности в условиях риска для собственной жизни и здоровья. Условия их профессиональной деятельности называют «экстремальными условиями», «деятельностью в условиях стрессовых нагрузок», «особыми условиями профессиональной деятельности», «профессиональной деятельностью в кризисных ситуациях». Соответственно, их профессиональная деятельность сопровождается значительными психическими, физиологическими и физическими нагрузками. А. В. Шленковым¹ отмечено, что представители данных профессий сталкиваются с непредсказуемостью ситуаций, источником которых могут служить социальные процессы, климатические, техногенные, политические. По количеству вовлеченных людей или территорий условия подразделяются на локальные, региональные, межгосударственные. В последнее время стали обращать внимание на проблемы, носящие планетарный характер, такие, как глобальное потепление, выбросы в атмосферу вредных веществ, изменение климата, недостаток энергетических ресурсов и многое другое, требующие приложения усилий не одного отдельного государства, а сразу большей части населения планеты.

Остановимся на профессиях, чья деятельность относится к типу «человек — человек», а именно к системе исполнительной власти, направленной на охрану правопорядка, противодействие преступным сообществам и отдельным гражданам, чья деятельность идет вразрез с законом. Деятельность полиции связана с требованиями законов, инструкций, распоряжений; осуществляется взаимодействие с различными слоями населения, где часто имеют место асоциальные установки, незрелость личностного развития (установок), неуправляемость поведения из-за проблем в развитии волевых процессов, проблем с интеллектуальным развитием.

¹ Шленков А. В. Формирование психической устойчивости специалистов экстремального профиля деятельности к развитию стрессовых реакций // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции. Психолого-педагогические аспекты подготовки кадров к профессиональной деятельности в экстремальных условиях. СПб.: Изд-во Ун-та ГПС МЧС России, 2021. С. 282–287.

Исходя из вышесказанного, к сотрудникам полиции предъявляются особые требования, входящие в структуру их профессиональных обязанностей. К ним можно отнести:

- наличие определенного образовательного уровня;
- наличие навыков коммуникации с различными слоями населения, в различных ситуациях и под воздействием различных эмоциональных состояний;
- уровень развития нервно-психологической устойчивости сотрудника;
- морально-нравственные качества сотрудника как гражданина и как сотрудника органов внутренних дел, лежащие в основе социальных норм поведения и правовых ориентаций.

В связи с изменениями, происходящими в обществе, социальными преобразованиями, происходит смещение ценностных ориентаций граждан и тем более молодежи. Появляется необходимость модернизировать и корректировать воспитательную работу, смещать акценты в воспитательной работе с сотрудниками на соблюдение законности в профессиональной и повседневной жизни, на недопущение коррупционных проявлений в любой из сфер деятельности, на поддержание служебной дисциплины. Это исходит из таких характеристик профессиональной деятельности, как:

- властные полномочия, противоборство лиц, заинтересованных в исходе дела или ситуации;
- нормативно-правовая регламентация профессиональной деятельности;
- коммуникационные особенности профессионального общения,
- недостаток времени на завершение начатых дел и появление новых, смена регламентирующих документов, определяющих профессиональную деятельность или форму отчетно-планирующих документов и др.; немаловажное значение имеет текучесть кадров, в результате чего появляется необходимость перераспределения обязанностей, объема выполняемой работы.

Профессиональная деятельность сотрудника полиции относится к государственной службе, которая характеризуется принципами гуманизма, законности с опорой на права гражданина (человека). При этом сотрудник должен сохранять служебную тайну, корректное отношение и взаимодействие с лицами, допустившими неправомерные действия или своим поведением вызывающими конфликтную ситуацию. Нередки случаи, когда профессиональная деятельность имеет

экстремальный характер, несущий риск для собственной жизни и здоровья. Необходимо отметить, что, помимо факторов, носящих экстремальный характер угрозы для жизни и здоровья, также имеют место стрессовые факторы профессиональной деятельности: высокая ответственность, вплоть до уголовной ответственности за правонарушения, высокие эмоциональные нагрузки, недовосстановление утраченных в процессе профессиональной деятельности сил, накопившаяся за годы работы усталость, необходимость постоянного самосовершенствования и поддержания физической формы и т. д.

Следует отметить важность мотивационной составляющей в профессиональной деятельности, направленной на следование закону и служебному, профессиональному долгу, готовность к саморазвитию и совершенствованию, повышению своего мастерства в профессиональной деятельности, повышению компетентности в сфере права.

Особое значение имеет развитость профессионально важных качеств. Помимо указанных выше мотивационных качеств, можно выделить способность грамотно и эффективно действовать в опасных экстремальных ситуациях, способность к эмоциональной сдержанности в конфликтных ситуациях, способность грамотно использовать нормативно-правовое поле в соответствии с профессиональными задачами, использовать навыки общения в различных ситуациях при общении с гражданами разных социальных слоев общества, включая лиц криминальной субкультуры, использовать приемы борьбы (захваты, удержания) для решения профессиональных задач, физическую силу (статическую, динамическую), общую и специальную выносливость, навыки меткой стрельбы из огнестрельного оружия и т. д. Отдельно можно выделить способность оказывать психологическое, убеждающее или, если необходимо, внушающее воздействие на граждан при решении профессиональных задач. Большое значение имеют сформированные качества защиты от суггестивных воздействий третьих лиц при профессиональном взаимодействии. Также к психологическим качествам относятся познавательные процессы, развитое мышление в профессиональной деятельности, способность его поддерживать в напряженной длительной работе, хорошо развитая память, особенно зрительная и слуховая. Нестандартный подход к работе, сообразительность, собранность, большой выбор стратегий поведения при наступлении различных ситуаций, особенно неожиданных или новых для конкретного сотрудника, позволят эффективно решать профессиональные задачи.

Если сотрудник, выполняющий профессиональные задачи в условиях риска или других психотравмирующих воздействий, не готов выстраивать эффективные защитные механизмы или компенсировать негативное влияние психотравмирующих воздействий, то происходит постепенное развитие как минимум эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Если психотравмирующая ситуация продолжает воздействовать, а сил становится недостаточно для сопротивления или, помимо действующей, добавляется новая психотравмирующая ситуация, то не исключены развитие депрессивного состояния у сотрудника, апатии, отказ от эффективной профессиональной деятельности. У отдельных сотрудников проявляется агрессивное поведение на службе, нарушение дисциплины, возрастают межличностные конфликты в быту и внутри семьи. Требуется выход накопившейся негативной психической энергии, которая, не найдя своего выхода на внешний объект, начинает постепенно разрушать изнутри организм, приводя к психосоматическим заболеваниям.

Изучая работы ряда авторов (О. Н. Касьянов¹, А. В. Шленков, В. С. Кошкар²), можно отметить такие факторы, влияющие на профессиональную адаптацию, как профессиональный стаж, возраст, опыт нахождения в аналогичных психотравмирующих ситуациях. К психологическим факторам относятся высокая личностная и реактивная тревожность, ригидность мышления, излишнее стремление все выполнить наилучшим образом (достичь совершенства), отсутствие положительного опыта разрешения стрессовой ситуации, слабый или неуравновешенный тип темперамента и т. д.

Но, возвращаясь к тематике профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, можно выделить следующие основные разновидности профессиональной деятельности:

- оперативно-разыскную деятельность;
- деятельность по дознанию и расследованию преступлений;
- деятельность по охране общественного порядка и безопасности.

¹ Касьянов О. Н. Профессиональная подготовка курсантов гражданских морских вузов к деятельности в экстремальных условиях: дис. ... канд. пед. наук. Великий Новгород, 2017. — 168 с.

² Шленков А. В. Функциональная модель развития устойчивости к эмоциональному выгоранию сотрудников пожарных частей / А. В. Шленков, В. С. Кошкар // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2014. № 3. С. 115–119.

Несмотря на выделение разных специальностей и специализаций правоохранительной деятельности в образовательных стандартах, в своей профессиональной деятельности сотрудники полиции используют компетенции, системы навыков преимущественно специальностей 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (специализация уголовно-правовая, узкие специализации: предварительное расследование и дознание) и 40.05.02 Правоохранительная деятельность (специализации: оперативно-розыскная деятельность и административная деятельность).

Рассмотрим их более детально.

1. Подразделения по борьбе с экономическими преступлениями, незаконным оборотом наркотиков, уголовного розыска, оперативно-поисковых подразделений и др.

Оперативно-розыскная деятельность является основной. В её задачи входят:

- предупреждение, пресечение, выявление преступлений, где законом предусмотрено производство предварительного следствия;
- розыск лиц, уклоняющихся от следствия и органов дознания, суда и уклоняющихся от исполнения уголовного наказания (сюда можно также отнести розыск лиц, без вести пропавших, или розыск иных лиц, предусмотренных законодательством).

На примере предварительного следствия рассмотрим особенности оперативно-розыскной деятельности.

Предварительное следствие основано на обнаружении доказательств, их проверке, сопоставлении полученных доказательств с целью раскрытия преступления. Для проведения предварительного следствия определено не более двух месяцев. В процессе предварительного следствия сотрудники полиции производят осмотр места происшествия (и осмотр трупа при его наличии); обыск; освидетельствование на наличие предметов или следов преступления, наличие алкогольного или наркотического опьянения; выемку предметов или документов до возбуждения уголовного дела.

Для выполнения предварительного следствия сотруднику необходимы следующие профессионально важные психологические качества:

- хорошая общая выносливость организма и специальная психофизиологическая выносливость в связи с ненормированным рабочим днем, необходимостью осуществить выезд в любое время суток), способность противостоять сразу нескольким профессиональным стрессовым воздействиям;

— собранность, высокая концентрация внимания и стрессовая устойчивость для эффективного выполнения профессиональных задач в условиях риска для собственной жизни и здоровья;

— ответственность за свои действия, строгая правовая регламентация при выполнении профессиональных обязанностей;

— эмоционально-волевая устойчивость и психологическая готовность для выполнения задержания или силового единоборства с применением холодного или огнестрельного оружия;

— развитый коммуникационный потенциал при общении с криминальными элементами и асоциальными личностями;

— способность к эмоциональной сдержанности и эмоциональной устойчивости для сопротивления страху, состояниям высокой тревожности, неопределенности, невозможности поделить сомнения с коллегами или близкими людьми.

— способность принимать правильные решения при дефиците времени, неопределенности или недостатке информации, её противоречивости или изменчивости; поддержание на протяжении длительного времени интеллектуальной активности, постоянное проведение анализа поступающей информации, удержание в памяти большого количества фактов, сведений, цифр и т. д.;

— умение использовать различные роли, разноплановость общения, навыки перевоплощения.

2. Подразделения по охране общественного порядка.

Характеристика профессиональной деятельности заключается в пресечении возможных правонарушений в общественных местах и обеспечении безопасности людей, находящихся в местах общего пользования.

Для профессиональной деятельности в сфере охраны общественного порядка и безопасности сотрудникам полиции необходимо владеть такими профессионально важными психологическими качествами, как:

— стремление помочь людям, прийти им на помощь в сложной ситуации;

— сочувствие и сопереживание лицам, пострадавшим от неправомерных действий третьих лиц;

— уверенность в своих профессиональных действиях, знание законов и должностных инструкций, распоряжений в сфере осуществления профессиональной деятельности;

— настойчивость в осуществлении законных требований в процессе реализации профессиональной деятельности;

— развитые эмоционально-волевые качества, позволяющие осуществлять контроль над агрессивностью при противодействии нарушителям правопорядка;

— владение приемами рукопашного боя, силовыми приемам захватов, обхватов и удержаний; владение табельным огнестрельным оружием;

— наблюдательность, хорошая зрительная память, способность ориентироваться в зданиях со сложной планировкой (местности);

— способность к быстрому принятию решений при неопределенности в складывающихся обстоятельствах;

— высокая требовательность к себе при осуществлении профессиональных обязанностей, неукоснительное следование должностным инструкциям и распоряжениям, законам, регламентирующим профессиональную деятельность.

Часто при выполнении профессиональных обязанностей сотрудники сталкиваются с непредсказуемостью ситуаций, необходимостью систематически использовать эмоционально-волевой контроль, работать в условиях психических и физических перегрузок, порой, не имея возможности восстановления утраченных сил. Необходимо владеть широким репертуаром навыков общения с различными категориями граждан, часто агрессивно настроенных в адрес сотрудника или находящихся в состоянии острых стрессовых реакций (плач, агрессивное поведение, ступор, двигательная активность, истерика). Эти стороны профессиональной деятельности сотрудников полиции накладывают отпечаток на их индивидуально-психологические особенности, требуют владения профессионально важными психическими, физическими качествами, владения методами самоконтроля и саморегуляции психического состояния.

Итак, специфика профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел разных специальностей обуславливает возникновение у них эмоциональных состояний, различающихся по содержанию и направленности, силе, действенности и длительности. Психосоматические заболевания, межличностные конфликты, дезадаптивные типы поведения, посттравматические стрессовые расстройства, агрессивность, алкоголизация прямо или косвенно связаны с особенностями стресс-факторов, присущих определённой профессиональной деятельности. Знание психологических основ управления психическим состоя-

нием человека способствует повышению профессионализма сотрудников, поддержанию их психического здоровья, а также выступает одним из методов профилактики нервно-психических, психосоматических расстройств, а также девиантного поведения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что подразумевается под копинг-поведением?
2. Охарактеризуйте копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
3. Назовите основные стратегии стресспреодолевающего поведения.
4. Перечислите основные группы и компоненты копинг-ресурсов.
5. Дайте характеристику профессиональной деятельности сотрудников полиции.
6. Опишите профессионально важные качества сотрудников оперативных и следственных подразделений на примере предварительного следствия.
7. Опишите профессионально важные качества сотрудников, занимающихся деятельностью по охране общественного порядка.
8. Перечислите требования, предъявляемые к сотрудникам полиции исходя из их профессиональных обязанностей.

ГЛАВА 10

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СИТУАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

10.1. Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование её основных составляющих в психологии

Как показали исследования психологической устойчивости, она включает в себя следующие компоненты:

- общую психологическую устойчивость сотрудника;
- знакомство (зрительное, слуховое и др.) со всеми психогенными факторами, делающее их ожидаемыми и менее впечатляющими;
- достаточный опыт решения профессиональных задач при наличии всех психогенных факторов, позволяющий существенно снизить их негативное влияние на сотрудника и результаты его деятельности;
- развитие самообладания, умения управлять своим психическим состоянием и поведением.

Профессиональная психологическая устойчивость — интегративное профессиональное качество личности сотрудника, которое представляет собой системную взаимосвязь свойств и состояний, сознания и деятельности сотрудника; характеризует возможность сотрудника встречать и переносить трудности, невзгоды, неудачи (которых в жизни полностью избежать нельзя), умение «держат удар», не отчаиваться при неудачах, добиваться выполнения служебных задач при любых трудностях. Как и всё в человеке, это свойство индивидуализировано и определённым образом зависит от природных задатков данного человека, от особенностей его жизненного развития, подготовки и социального окружения.

Этимологический разбор термина «профессионально-психологическая устойчивость» позволяет сделать вывод о его производности от такого более общего понятия, как «психологическая устойчивость», которая определяется как устойчивость психической сферы человека, обеспечивающая регулирование сознательно-волевых и коммуникативно-оценочных проявлений личности в её деятельности.

Проблема профессиональной психологической устойчивости сотрудников в течение последних лет является одной из актуальнейших в практике и проблематике психологии деятельности правоохранительных органов. Активное привлечение сотрудников к участию в боевых действиях в Северо-Кавказском регионе доказало необхо-

димось их специальной подготовки к работе в экстремальных условиях, в том числе формирования психологической готовности к осуществлению возложенных на них обязанностей, независимо от воздействия неблагоприятных факторов.

Наличие «взрывоопасных» ситуаций, чреватых потенциальными угрозами жизни граждан, самих сотрудников, требует практически от каждого сотрудника органов внутренних дел постоянной бдительности и готовности в любой момент действовать даже с применением оружия.

Несение службы на посту или рабочем месте, наличие оружия и средств индивидуальной защиты — всё это, бесспорно, важные проявления бдительности и боевой готовности, но психологически недостаточные. Главное — смогут ли люди действовать в нужный момент активно, правильно и эффективно. Это подтверждают, к сожалению, неединичные факты непрофессиональных действий сотрудников при внезапных агрессивных действиях со стороны участников незаконных военных формирований. Сотрудники органов внутренних дел, призванные нейтрализовать такие действия, на деле оказываются психологически неготовыми к противодействию, запаздывают, проявляют растерянность, нерасторопность, совершают непростительные и, казалось бы, малообъяснимые ошибки.

Общая психологическая устойчивость личности — одно из целостных проявлений её внутреннего мира, несводимое к какому-то отдельному элементу психики или арифметической сумме нескольких. Чем сложнее дело, решаемая задача, обстановка, тем больше успех зависит от целостных характеристик личности, от их соответствия требованиям происходящего с ней и вокруг неё.

Исследования проблемы формирования основ профессиональной устойчивости показали, что в нравственно устойчивом поведении сотрудника органов внутренних дел органически сочетаются две стороны: *внешняя и внутренняя*. Ведущую роль играет *внутренняя* сторона, поскольку требования присяги, Кодекса чести, приказы начальников без принятия их самими сотрудниками не могут стать регуляторами их поведения. Исследования показали, что внешние требования без смысловой идентификации, без положительного осмысления и включения в иерархию личностных ценностей не преобразуются в личностные мотивы. Поэтому формировать нравственно устойчивое поведение — это, в первую очередь, развивать у сотрудников мотивы нравственно устойчивого поведения.

Формирование психологической устойчивости осуществляется в ходе морально-психологической подготовки. Она представляет собой результат целенаправленного формирования духовных, психологических и физических сил человека, ориентирована на выработку у сотрудников готовности к вооружённой схватке с преступником, установки на его задержание и привлечение к ответственности.

Результат морально-психологической подготовки — психологическая устойчивость сотрудников к реальной профессиональной деятельности в любых условиях оперативно-служебной деятельности.

10.2. Понятие оптимального боевого состояния как психологической основы стресспреодолевающего поведения

Человек осуществляет свою деятельность всегда на фоне того или иного психологического состояния. Этот фон во многом определяет качество его деятельности.

Оптимальное боевое состояние — это психофизическое состояние вдохновения, душевного подъёма которое достигается за счет правильно организованной самомотивации и обеспечивает максимально успешную реализацию всего имеющегося опыта человека в экстремальных условиях деятельности. Данное понятие предложил спортивный врач-психиатр А. В. Алексеев¹.

Для того чтобы разобраться научиться достигать этого состояния, необходимы постепенность и регулярные занятия. Поэтому, прежде чем пытаться вызвать оптимальное боевое состояние, важно разобраться, из каких компонентов складывается это состояние. Необходимо отметить, что оптимальное боевое состояние каждого сотрудника весьма специфично и глубоко индивидуально. В нем можно и нужно выделить три основных компонента.

Первый компонент — *физический, или моторный*. Физический (моторный) компонент оптимального боевого состояния — это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, сила, гибкость, лёгкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д. А подобные ощущения полностью зависят от качества, главным образом, физической и психологической подготовленности сотрудника. Чем лучше сотрудник подготовлен

¹ Алексеев А. В. Преодолей себя! М.: Физкультура и спорт, 2003. — 280 с.

физически, тем богаче возможности физического компонента оптимального боевого состояния.

Когда физический (моторный) компонент достигает своего оптимума, у разных сотрудников это проявляется в различных, причём весьма своеобразных, субъективных ощущениях. Например, стрелки говорят о чувстве полной «слитности» с оружием. Физические ощущения легче уловить и запомнить, чем, скажем, чисто психологические. Причём нужно не только знать эти физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя в тот момент, когда этого требует ситуация.

Второй компонент — эмоциональный. В психологии прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Под «уровнем эмоционального возбуждения» понимается определённая сила волнения, уровень напряжения, в котором находится человек. Если волнение велико, говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Понятие уровня эмоционального возбуждения позволяет ориентироваться в силе переживаний человека.

Очень важно хорошо усвоить следующее: профессионально-служебная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Подсчёт частоты пульса служит очень хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения. Вот почему так важно оценивать уровень эмоционального возбуждения не за 5–10 минут, и тем более не за час, а перед самым выходом на опасное задание. Лишь при этом условии пульс позволяет весьма точно судить, насколько близок или далёк сотрудник от оптимального для него уровня эмоционального возбуждения.

Ориентируясь по пульсу, сотрудник может настраивать сам себя на оптимальный уровень эмоционального возбуждения, может вводить себя в нужное состояние.

Третий компонент — мыслительный, или когнитивный. Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический, и эмоциональный компоненты оптимального боевого состояния в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические чувства, как «свежесть мышц», «лёгкость и послушность всего тела» — не только физические, но одновременно и эмоциональные, и мыслительные. Любое

эмоциональное состояние, как правило, также осмысливается. Часто ошибки и неудачи в профессиональной деятельности связаны с отсутствием чёткой программы действий в данных конкретных условиях осуществления профессиональной деятельности.

Когда задача, которую надо решить, хорошо осмыслена и чётко сформулирована, нужно суметь полностью сосредоточиться на ней, вернее, на тех элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

При этом необходимо учитывать следующие свойства сосредоточенности:

1. Чем она полнее, тем выше результат — это общий закон для очень многих видов деятельности.

2. Полная сосредоточенность на чем-то одном ведёт к автоматическому отключению от всего окружающего, от всего постороннего. Сосредоточенный человек, автоматически отгораживаясь от всего лишнего, как бы говорит: «Не мешайте мне серьёзно заниматься избранным делом».

3. Люди неспособны сосредоточиваться одновременно на двух разных предметах.

Поэтому никогда не стоит делать два дела одновременно, например, читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, «шум» радио только раздражает мозг. А если вы прислушиваетесь к тому, что передают по радио, то, хотя ваши глаза будут бегать по тексту, ничего не останется в вашей памяти. Так что лучше делать одно дело, но делать хорошо, чем сразу несколько, но плохо.

И ещё одно весьма важное положение, о котором необходимо всегда помнить, — длительность сосредоточения. Каждый сотрудник должен твёрдо знать своё оптимальное время сосредоточения. Если оптимальное время сократить или растянуть, то это, как правило, заканчивается плохо. Редко бывает так, когда затянутое, по сравнению с оптимальным, сосредоточение идёт на то, чтобы по крупницам, по элементам — медленно, но верно — «собрать себя» на предстоящую деятельность. В большинстве случаев чрезмерно долгая сосредоточенность скрывает лихорадочный поиск того или иного варианта настройки на результат. Следовательно, чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения — внешнее проявление внутренней неуверенности. Ну, а когда оно слишком уж укорочено, то это обычно свидетельствует о ненужной торопливости, об отсутствии опыта.

Для того чтобы узнать своё оптимальное время сосредоточения, удобно прибегнуть к секундомеру, а ещё лучше — к миллисекундомеру. Попросите коллегу или психолога проследить с секундомером в руке хотя бы за двумя-тремя десятками ваших попыток выполнения определённого упражнения (в стрельбе, в физической подготовке) и сопоставьте результаты попыток со временем сосредоточения. Наверняка выявится определённая зависимость между качеством исполнения и временем подготовки.

Можно обойтись и без секундомера — многие сотрудники ориентируются на собственное чувство времени. Для получения нужного результата в подавляющем большинстве случаев необходимо предельно сосредоточить внимание не на самой цели, а на средствах её достижения. Наше внимание не может быть одновременно сконцентрировано на двух разных объектах, поэтому, если сосредоточить его на самой цели, то уходят из-под мыслительного контроля средства её достижения. И результат, несмотря на большое желание, оказывается хуже, чем хотелось.

Практика показывает, что лишь в редких случаях одно только страстное желание достичь цели помогает сотруднику мобилизоваться и автоматически выводит его на оптимальный уровень деятельности. Гораздо чаще категорическая установка (победить любой ценой) приводит к прямо противоположному результату.

У разных сотрудников «процентное соотношение» физического (моторного), эмоционального и мыслительного (когнитивного) компонентов различно.

Для достижения оптимального боевого состояния необходимо чётко фиксировать свои ощущения, мысли и переживания в письменной форме путём ведения специального дневника. Необходимо взять чистый лист бумаги, карандаш или ручку и выбрать какое-либо тихое место, где никто не будет мешать. Затем хорошенько вспомнить своё самое лучшее психологическое состояние при выполнении ответственного задания, успешном выступлении на соревнованиях и, не торопясь, как можно подробнее описать все элементы своего физического и психического состояния в часы успеха.

Получив подобный «самоотчёт», нужно взять красный и синий карандаши и подчеркнуть красным все положительные моменты, а синим — отрицательные.

Необходимо дифференцировать, какие из элементов можно отнести к физическому компоненту, а какие — к эмоциональному и мысли-

тельному, что в них главное. На вопрос о физическом компоненте отвечает одна довольно ёмкая фраза: «я чувствовал себя стройным, подтянутым, лёгким, мягким...». Для характеристики эмоционального компонента очень подходят слова: «хорошее настроение, чуть-чуть весёлый, не ощущал веса своего тела». А мыслительный компонент связан здесь с фразой «больше думал о начале выполнения задания».

Затем на основании этих положительных элементов составляешь формулы оптимального боевого состояния. В нашем примере сначала они были такими:

1. Я стройный и подтянутый.
2. Я свежий и мягкий.
3. Я лёгкий — не чувствую веса своего тела.

После этого осторожно «примериваются» составленные формулы к особенностям личности сотрудника, к специфике его служебной деятельности. С учётом замечаний сотрудника формула оптимального боевого состояния доводится до той степени завершенности, которую можно назвать «предварительно-рабочей». Это значит, что теперь эффективность формул надо проверить на деле. Стрелки, например, для этого должны прострелять несколько серий, предварительно вызвав у себя оптимальное боевое состояние с помощью подобранных формул.

Таким образом, уже в процессе деятельности можно шлифовать «предварительно-рабочие» формулы. Но, конечно, лучше всего степень их эффективности показывают реальные практические действия, причём тем отчётливее, чем выполняемое задание более значимо для сотрудника. После применения в видах профессиональной деятельности, на которых формулы оптимального боевого состояния помогли в психической настройке, они становятся уже не «предварительно-рабочими», а окончательными, боевыми. Правда, окончательны они лишь для данного этапа. Ведь сотрудник все время совершенствуется, и, конечно, формулы его личного оптимального боевого состояния тоже меняются. Формулы надо составлять на том языке, на котором сотрудник привык мыслить.

Надо хорошо осознать следующее. Элементы, входящие в оптимальное боевое состояние, берутся не «с потолка», а «извлекаются из самого сотрудника» в результате анализа имеющегося у него профессионального опыта. Поэтому суть метода овладения оптимальным боевым состоянием заключается в том, чтобы, во-первых, показать сотруднику его собственные компоненты оптимального боевого со-

стояния (физический (моторный), эмоциональный и мыслительный (когнитивный)), а во-вторых, приучить его сознательно и регулярно пользоваться ими. Другими словами, сотрудник должен уметь находить в своём профессиональном опыте все самое хорошее и полезное, обязательно фиксировать в сознании эти хорошие качества и опираться только на них.

Таким образом, если проанализировать механизм использования формул оптимального боевого состояния, то нетрудно увидеть, что предложенная методика достаточно простая. Для достижения желаемого и ощутимого результата в психологической подготовке этой методикой необходимо пользоваться хотя бы понемногу каждый день, чтобы привыкнуть применять силу слов. Когда же эта сила, оформленная в предельно точные формулы, начинает «подходить» к данному человеку, как ключ к замку, то с её помощью можно «открыть» буквально любую «дверь». К этому высокому искусству — использовать силу слов — необходимо стремиться приобщить всех сотрудников для повышения эффективности их профессиональной деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сформулируйте понятие «профессиональная психологическая устойчивость».
2. Какие вы можете назвать компоненты профессиональной психологической устойчивости?
3. Назовите составляющие психологической устойчивости.
4. Что такое оптимальное боевое состояние?
5. Назовите основные компоненты оптимального боевого состояния.
6. Что такое формула оптимального боевого состояния?

ГЛАВА 11

КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

11.1. Концепция профессионализма в трудах отечественных и зарубежных психологов

Исходя из диалектического понимания единства деятельности и личности, можно утверждать, что продуктивное проявление личности в профессиональной деятельности реализуется через актуализацию системы ее потенциальных возможностей (способностей) в виде системы профессиональных умений.

Умения не могут быть полностью сведены к способностям, впрочем, как и способности к умениям. Умения, оставаясь феноменом личности, «ближе» стоят к продуктивности деятельности и ее профессионализму, чем способности, хотя уровень их развития и скорость формирования определяются наличием необходимых способностей. При этом сформированное умение создает базу для развития способностей более высокого уровня. Диалектика способностей и умений является одним из существенных аспектов сложного и многогранного процесса включения личности в деятельность.

Рассматривая профессиональные способности и умения, нельзя не отметить их тесную связь с профессиональными знаниями. Соотношение способностей и знаний, аналогично приведенному выше, для способностей и умений, достаточно подробно рассмотрено в работах С.Л. Рубинштейна, который справедливо отметил, что «такое сходство кажется закономерным, поскольку умения есть не что иное, как синтезированные и актуализированные знания, знания в действии»¹.

Структура профессионализма предопределяется *внешними* для человека *требованиями*, вытекающими из особенностей типа деятельности, и *внутренними* общими и индивидуальными особенностями субъективного механизма².

В современной научной литературе рассматривается понятие «*профессиональная компетентность*» (она обуславливает систему

¹ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009. — 713 с.

² Акмеология: учебник / под общ. ред. А. А. Деркача. М: Изд-во РАГС, 2002. — 650 с.

внутренних ресурсов, необходимых для осуществления эффективных действий в определённых ситуациях и условиях)¹.

В современной науке можно выделить три концепции профессионализма:

1. Акмеологическая концепция (Э. Ф. Зеер).
2. Соотношение между некомпетентностью и компетентностью (Л. Питер).
3. Эмпирическая.

Кратко рассмотрим каждую из них.

*Акмеологическая концепция Э. Ф. Зеера включает пять стадий профессионализации*²:

1. Оптация (лат. optatio — желание, выбор) — выбор профессии с учётом индивидуально-личностных и ситуативных особенностей.
2. Профессиональная подготовка — приобретение профессиональных знаний, навыков и умений.
3. Профессиональная адаптация — вхождение в профессию, освоение социальной роли, профессиональное самоопределение, формирование качеств и опыта.
4. Профессионализация — формирование позиций, интеграция личностных и профессиональных качеств, выполнение обязанностей.
5. Профессиональное мастерство — реализация личности в профессиональной деятельности.

Данную концепцию можно назвать «жизненным циклом» профессионализма, поскольку она включает основные стадии «от равнины до вершин». Ответы на наш вопрос «откуда берутся непрофессиональные сотрудники?» здесь зашифрованы, но, с точки зрения методологии, причины можно находить и анализировать применительно к каждой из этих стадий.

*Вторая концепция — соотношение между некомпетентностью и компетентностью — принадлежит Л. Питеру, автору знаменитого принципа: «В иерархии каждый индивидуум имеет тенденцию подниматься до своего уровня некомпетентности»*³.

В ней используются два диаметрально противоположных признака — некомпетентность и компетентность. Л. Питер сформулиро-

¹ Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1995. — 260 с.

² Российская энциклопедия социальной работы / под ред. А. М. Панова, Е. И. Холостовой. В 2 т. Т. 2. М.: Дашков и К, 1997. С. 172.

³ Питер Л. Принцип Питера, или Почему дела идут вкривь и вкось / пер. с англ. М.: Прогресс, 1990. — 310 с.

вал и раскрыл так называемые «следствия», каждое из которых по-своему высвечивает ту или иную проблему некомпетентности/компетентности (они приводятся выборочно):

«В большинстве иерархий сверхкомпетентность принимается за большее зло, нежели некомпетентность».

«Компетентные работники, которые сами уходят в отставку, встречаются чаще, чем некомпетентные, которых увольняют».

«Колледж не может обеспечить компетентность; он может обеспечить диплом».

«В иерархии возможности компетентного подчинённого управлять некомпетентным начальником превосходят возможности некомпетентного начальника управлять компетентным подчинённым».

Для концепции Л. Питера характерны следующие особенности.

Профессионализм/непрофессионализм — это диалектика компетентности и некомпетентности, и соотношение между ними зависит как от особенностей системы, так и от личностных факторов. Профессионализм постоянно подвергается угрозам со стороны той или иной иерархической системы, которая по определённым причинам относится к нему неприветливо, враждебно. Профессионализм — это компетентность, которая означает умение работника действовать, делать конкретное дело.

Третья (эмпирическая) концепция принадлежит зарубежным и отечественным руководителям-практикам прошлого и настоящего времени, которые считают, что профессионализм/непрофессионализм «измеряется» практическими результатами. Если суммировать их точки зрения, мнения, суждения и умозаключения, то получается определённая «философия профессионализма».

Результаты — это самые убедительные аргументы уровня профессионализма/непрофессионализма, поскольку показывают, что получилось в итоге на данный момент; можно иметь профильное и непрофильное высшее образование, но если результаты работы у сотрудника за определённый период неудовлетворительные, то такой «образовательный профессионализм» не оправдывает себя.

Если сотрудник не имеет высшего образования, но умеет добиваться необходимых результатов, то такой «необразовательный профессионализм» себя оправдывает. Одна из причин непрофессионализма — отсутствие необходимых способностей к данному виду деятельности, недрасположенность конкретного человека к профессии.

По К. К. Платонову, профессиональные способности — «это совокупность (“структура”) довольно стойких, хотя... и изменяющихся... индивидуально-психологических качеств личности человека, которая на основе компенсации одних свойств личности другими определяет успешность обучения определённой трудовой деятельности, её выполнения и совершенствования в ней»¹.

Сотрудник органов внутренних дел не может считаться подготовленным к практической деятельности, не обладая необходимыми профессионально значимыми качествами личности, а также соответствующей направленностью на службу.

Профессиональное мастерство сотрудника тесно связано с опытом, приобретаемым сотрудником в обучении, практической деятельности и в жизни в целом. Составляющими профессионального мастерства являются профессиональная обученность и профессиональная подготовленность.

Профессиональная обученность включает в себя знания, навыки и умения в различных областях знаний, необходимые сотруднику для решения поставленных перед ним задач.

Профессионально-психологическая подготовленность сотрудника — это особое качество, которое определяется как совокупность сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника, отвечающих психологическим особенностям служебной деятельности и выступающих необходимым внутренним условием её успешного осуществления.

Профессионально-психологическая подготовленность сотрудника органов внутренних дел состоит из следующих основных компонентов:

1. *Профессионально развитых психологических качеств*: восприятия, внимания, наблюдательности, памяти, мышления, представления, воображения, опосредуемых конкретными профессиональными задачами сотрудника органов внутренних дел.

2. *Профессионально-психологических умений*. Их можно свести в три группы:

а) умения учитывать, анализировать и создавать благоприятные психологические условия профессиональной деятельности (например, способность учитывать и быстро распознавать изменения в условиях быстро меняющейся оперативной обстановки).

¹ Платонов К. К. Вопросы психологии труда. 2-е изд. М.: Медицина, 1970. С. 136.

б) умение пользоваться психологическими приёмами оперативно-служебной деятельности (например, быстрое переключение внимания при оценке поведения преступников).

в) умение использовать психологические средства (психотехники общения): речевое общение и невербальные средства общения (например, передача информации с помощью слов, использование сигналов управления);

г) для руководителей органов внутренних дел можно выделить ещё одну группу умений — управленческие умения; они складываются из умений решать возложенные на него задачи, адаптироваться к изменяющимся условиям и предъявляемым требованиям; в первую очередь, судят о соответствии занимаемой должности.

3. *Профессионально-психологической устойчивости.* Для сотрудника органов внутренних дел она характеризуется способностью:

- не поддаваться негативным воздействиям со стороны психогенных факторов;

- принимать решения и действовать при дефиците времени, неопределённости, неожиданности, опасности и других критических ситуациях;

- поддерживать интенсивность и концентрацию внимания, чтобы следить за изменением обстановки;

- быть бдительным и готовым к разумному риску в особо опасных и экстремальных условиях (эмоционально-волевая устойчивость);

- быть готовым к работе в группе (социально-психологическая устойчивость).

Высокий уровень сформированности профессионально-психологической подготовленности сотрудника является необходимым, но недостаточным условием для достижения высокого результата в работе. Здесь действуют не отдельные качества, а личность в целом, поэтому неслучайно к сотрудникам органов внутренних дел предъявляют особые требования, связанные не только с мастерством, но с целостным подходом к личности специалиста. При этом учитываются такие его личностные особенности, которые определяют успешность в организаторской, административной, коммуникативной, исполнительской, прогностической и других видах деятельности; важная роль отводится его направленности и психодинамическим особенностям.

11.2. Профессиональное обучение и морально-психологическая подготовка

За выбором профессии логично следует этап профессиональной подготовки, в процессе которой субъект, потенциально пригодный к тому или иному виду профессиональной деятельности, должен овладеть необходимой совокупностью профессиональных знаний, умений и навыков. Организация профессиональной подготовки обусловливается характером самой деятельности и основывается на анализе ее психологического содержания.

Профессиональная подготовка обязательно включает в себя теоретическое обучение, основная цель которого — формирование у обучающегося правильного понимания сущности предстоящей деятельности и усвоение им необходимых знаний. Теоретическое обучение сочетается с практической подготовкой (или сменяется ею), то есть собственно процессом тренировки, нацеленным на формирование у обучающегося необходимой системы профессиональных умений и навыков.

Одним из ведущих направлений совершенствования деятельности органов внутренних дел является морально-психологическая подготовка сотрудников.

В соответствии с приказом МВД России от 25.12.2020 № 900¹ «морально-психологическая подготовка представляет собой систему мероприятий по формированию у сотрудников государственно-патриотического мировоззрения, понимания государственной политики в сфере внутренних дел, профессиональной культуры и морально-психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач в любых условиях обстановки».

К содержанию морально-психологической подготовки сотрудников можно отнести:

- формирование психологической готовности к борьбе с преступностью;
- развитие психологической ориентированности в различных аспектах специфической оперативно-служебной деятельности;
- формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств;

¹ Приказ МВД России от 25.12.2020 № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

- совершенствование и развитие навыков и умений установления психологического контакта с различными категориями граждан;
- формирование навыков ролевого поведения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- совершенствование умений применять психолого-педагогические приемы воздействия в сложных, конфликтных ситуациях общения с гражданами;
- формирование психологической устойчивости, умения владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления;
- формирование волевой активности и навыков волевых действий;
- подготовку к психическим перегрузкам в работе.

Формирование психологической готовности к борьбе с преступностью. По всей видимости, это является самым важным в психологической подготовке. Главное здесь — формирование профессиональной направленности сотрудников, развитие у них стойких профессиональных интересов к профессиональной деятельности.

Это также предполагает формирование у сотрудников нетерпимости к всякого рода правонарушениям, стойкой привычки безоговорочного исполнения правовых норм, обостренного чувства правды, справедливости и законности.

Развитие психологической ориентированности в различных аспектах специфической оперативно-служебной деятельности. Это предполагает ознакомление сотрудников с основами психологии, формирование у них навыков и привычек учитывать психологию людей, групп в своей работе. Ориентированность в психологических аспектах оперативно-служебной деятельности предполагает знание и учет сотрудниками психологических особенностей проводимых следственных, оперативно-разыскных и иных действий.

Формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств. Эти качества обеспечивают эффективность познавательной деятельности сотрудников. К ним относят профессиональную чувствительность, восприятие, наблюдательность, память, мышление, воображение. Специальные упражнения и тренировки по развитию этих качеств предполагают овладение сотрудниками основными приемами и знаниями определенных правил повышения эффек-

тивности запоминания, сохранения и воспроизведения профессионально значимой информации, развития логического мышления и творческого воображения.

Совершенствование и развитие навыков и умений установления психологического контакта с различными категориями граждан. От умения сотрудников общаться с ними, устанавливать психологический контакт, доверительные отношения зависит качество получаемой оперативно значимой информации, что, в свою очередь, влияет на успешность деятельности в целом. Необходимо сформировать умение быстро устанавливать контакт с незнакомыми людьми и располагать их к себе, умения выслушивать людей, преодолевать психологические барьеры в процессе общения.

Формирование навыков ролевого поведения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Важным компонентом профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел являются навыки ролевого поведения, которые используются с целью добывания необходимой для раскрытия или предупреждения преступлений информации. В этой связи в ходе психологической подготовки сотрудники должны вырабатывать умения маскировать свою принадлежность к органам внутренних дел, свои действительные качества и состояния, цели общения.

Совершенствование умений применять психолого-педагогические приемы воздействия в сложных, конфликтных ситуациях общения с гражданами. Конфликтные ситуации в процессе общения с гражданами являются наиболее типичными для деятельности сотрудников органов внутренних дел. Поэтому весьма важным является формирование у сотрудников умения нейтрализовать конфликтную ситуацию, обучение их способам разрешения конфликтов. Эффективность деятельности сотрудников во многом зависит и от умелого использования определенных методов психолого-педагогического воздействия на людей, таких, как убеждение, внушение, принуждение, стимулирование. У сотрудников должны вырабатываться и навыки использования различных тактических приемов поведения в ситуации конфликтного поведения, в частности, и использования конфликтной ситуации в оперативных целях.

Формирование психологической устойчивости, умения владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Психологическая устойчивость рассматривается как один из важнейших показателей психологической подготовленности, которая

проявляется в способности сотрудников не поддаваться воздействию негативных обстоятельств. Здесь важно формирование умений предвидеть эти трудности при решении оперативно-служебных задач. Формирование психологической устойчивости способствует натренированности сотрудников в безукоризненном выполнении профессиональных действий в условиях максимальных психологических трудностей, что может достигаться путем моделирования напряженности в процессе тренировок и практических занятий.

Развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления. Формирование психологической устойчивости и умения владеть собой в напряженных ситуациях предполагает выработку у сотрудников определенных эмоционально-волевых качеств личности, таких, как ответственность, стойкость к неудачам, склонность и устойчивость к риску, самообладание, выдержка и т. д. Сотрудник должен владеть приемами самоконтроля поведения, управлять своим поведением и эмоциями. В процессе занятий и тренировок сотрудники должны овладеть приемами саморегуляции, снятия нервного напряжения, активизации внутренних ресурсов на выполнение поставленной задачи.

Формирование волевой активности и навыков волевых действий. В практической деятельности сотрудникам органов внутренних дел приходится сталкиваться с различными препятствиями, которые затрудняют качественное выполнение работы, а порой и препятствуют достижению поставленной цели. В этих ситуациях им приходится проявлять волевою активность, побуждающую их на преодоление этих трудностей и препятствий. Развитию навыков волевых действий способствует включение в процесс занятий определенных элементов, помех, препятствующих реализации поставленной задачи. Опыт волевой активности, накопленный в процессе таких тренировок, будет влиять на развитие воли, волевых качеств личности.

Подготовка к психическим перегрузкам в работе. Деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется также тем, что воздействующие на них различные факторы зачастую носят стрессовый характер, приводят к чрезмерным нагрузкам и перегрузкам нервной системы. Это, в свою очередь, сказывается на эффективности осуществляемой ими деятельности. Поэтому необходимо, чтобы сотрудники были ознакомлены с основными закономерностями протекания этих процессов и приемами (в частности, приемами психорегулирующей трени-

ровки), которые позволяют в короткое время восстановить работоспособность и снять излишнее психическое напряжение.

Таким образом, имеющийся опыт выполнения служебных задач сотрудниками органов внутренних дел в особых и экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности диктует необходимость комплексной подготовки личного состава, включающей информационную, специальную, боевую, физическую и морально-психологическую подготовку. Несовершенство морально-психологической подготовки, просчёты, допущенные на этом этапе, могут повлечь за собой серьёзные последствия. Человек, поставленный перед фактом своей профессиональной неполноценности, ущербности, тяжело переживает сложившиеся обстоятельства. Если эта ситуация окажется трудно поправимой и достаточно устойчивой во времени, то её разрушительное влияние обязательно скажется в той или иной форме на соматическом и психическом здоровье сотрудника.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие вы знаете концепции профессионализма?
2. В чём заключается акмеологическая концепция Э. Ф. Зеера?
3. В чём сущность концепции Л. Питера?
4. Каковы основные положения эмпирической концепции профессионализма?
5. В чём заключается «философия профессионализма»?
6. В чём заключается содержание психологической подготовки по формированию профессионализма?

ГЛАВА 12

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ СТРЕССОГЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

12.1. Сущность, содержание и способы психологической реабилитации лиц, перенёсших стресс

Термин «*реабилитация*» в психологии в последние годы отражает характер комплексного подхода к восстановительным проблемам человеческой психики и представляет собой общий организационно-методический подход, включающий разные аспекты психологии и психотерапии, социальной и трудовой реадaptации, вторичной и третичной психопрофилактики.

Концепция реабилитации наиболее удачно сформулирована М. М. Кабановым, который определяет её как *единство проводимых «ступенчато» биологических и психосоциальных воздействий и мероприятий, направленных на разные стороны жизнедеятельности и опосредованных через личность*¹. Он выделяет четыре принципа реабилитации: принцип партнёрства, принцип разносторонности усилий (воздействий), принцип единства психосоциальных и биологических методов и принцип ступенчатости (переходности) прилагаемых усилий (все они в конечном счёте апеллируют к личности реабилитируемого). Он выделил и три этапа реабилитации: восстановительной терапии, реадaptации и реабилитации в собственном смысле этого слова.

Реабилитация — комплекс координированно проводимых мероприятий социально-правового, медицинского, психологического, педагогического характера, нацеленных как на предупреждение, так и на наиболее полное восстановление психофизического здоровья, трудоспособности и адаптивности человека в социальной среде.

Психологическая реабилитация — коррекция нарушенных психологических реакций человека, не доходящих до уровня психотических, специальными психологическими методами с целью восстановления адаптивности поведения человека в социальной среде.

Цели и задачи реабилитации вытекают из содержания приведённых формулировок и зависят от глобальности уровня их постановки. В данном случае состояние психофизического здоровья сотрудников

¹ Кабанов М. М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. СПб.: СПб науч.-исслед. психоневрол. ин-т, 1998. — 255 с.

органов внутренних дел как органа исполнительной власти в обществе должно координироваться на государственном уровне; этот процесс должен иметь комплексный унифицированный характер.

Анализ научной литературы позволил нам выделить *основные принципы психологической реабилитации*:

1) *поэтапности* психологического воздействия, направленного на адекватное построение психологических и других программ согласно трем стадиям развития стресса; из них первая и вторая стадии развития стресса больше соответствуют допсихологическим формам психологических реакций и требуют больше психологической реабилитации, чем медицинской; на третьей стадии могут развиваться психосоматические нарушения, достигающие нозологического уровня;

2) *причинности (этиологичности)* — то есть организационно-психологическая психокоррекционная работа должна быть направлена на прерывание действия стрессогенных факторов или смягчение их воздействия на психику;

3) *многоуровневости психологического воздействия (патогенетичности)*;

4) *комплексности направлений и дифференцированности подхода по степени компенсации состояния человека*.

В настоящее время разработаны концептуальные направления комплексной реабилитации сотрудников, дающей максимальный результат:

1) *духовно-психологическое*, направленное как на развитие, так и на восстановление морально-нравственного уровня сотрудников, осуществляемое усилиями психологов, педагогов и других наиболее опытных и высококвалифицированных специалистов;

2) *социально-правовое*, направленное на обеспечение правовой защиты и социальных гарантий, восстановление достойного социального статуса (усилиями юристов, социологов и др.);

3) *медико-психологическое*, направленное на восстановление психофизического здоровья, трудоспособности, стрессоустойчивости и адаптивности поведения в обществе (в этом направлении могут работать клинические психологи, психиатры, психотерапевты, терапевты и другие специалисты).

12.2. Роль семьи и ближнего служебного окружения в социально-психологической реабилитации

Велика роль семьи в выявлении тех или иных психических расстройств, противостоянии травме, облегчении воспроизведения со-

бытий и разрешении конфликтов. Согласно Р. Марксу (1986), семья может быть как терапевтическим, так и провоцирующим развитие ПТСР фактором.

Актуальность социально-психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел обусловливается необходимостью:

- социального обустройства сотрудников и членов их семей, чтобы во время несения службы мысли личного состава не были заняты бытовыми проблемами;

- предупреждения среди сотрудников случаев служебного предательства, стяжательства, крохоборства, совершения правонарушений;

- создания стабильного профессионального ядра сотрудников и сокращения текучести кадров;

- формирования у сотрудников твердой уверенности в том, что законное использование ими своих властных полномочий в процессе оперативной, оперативно-розыскной и следственной деятельности получит полную поддержку и правовую защиту руководства при необоснованных уголовных преследованиях, жалобах граждан, клевете в средствах массовой информации.

Таким образом, факторы семейного неблагополучия и социально-правовой неустроенности могут выступить в качестве стресс-факторов, вызывающих состояния психической дезадаптации.

Реабилитация личности в психолого-социальном аспекте как процесс восстановления психических проявлений и способностей после какого-либо нарушения, возвращение, включение в общество возможны при условиях гуманного отношения к личности, веры в её силы, погружённости в реальную повседневную жизнь человека.

С этой позиции разрабатываются различные подходы с целью выделения условий, определяющих успешность социально-психологического сопровождения личности.

Так, результативность действий, по мнению ряда исследователей, зависит, прежде всего, от строгой структурированности сопровождения. При этом его элементами признаются следующие инвариантные этапы:

- диагностика (отслеживание), служащая основой для постановки целей;

- отбор и применение методических средств;

- анализ промежуточных и конечных результатов, дающий возможность корректировать ход работы.

Анализируя технологические аспекты сопровождения, необходимо подчеркнуть значение диагностического этапа, позволяющего выбрать стратегии социально-психологического сопровождения в зависимости от их результатов, определить степень травматизации личности и уровень ее социально-психологического благополучия.

Обязательным условием конструктивного общения, основой всех актов взаимодействия, их итогом и механизмом осуществления социально-психологической поддержки личности выступает принятие человека во всей полноте его бытия. Принятие человека без оценки, советов или критики, как это принято в гуманистической психологии, исключает индифферентное отношение к проявлениям его личности.

Социально-психологическую поддержку и сопровождение можно рассматривать как разновидность многомерного процесса, состоящего из нескольких взаимосвязанных и взаимозависимых процессов:

1) процесс, в котором происходит сосредоточение на позитивных сторонах и преимуществах личности с целью укрепления ее самооценки;

2) процесс, формирующий веру личности в себя и свои возможности;

3) процесс, способствующий адаптации личности и поддерживающий при неудачах;

4) процесс, помогающий избежать ошибок;

5) процесс, обеспечивающий восстановление оптимального психологического состояния личности с целью полного или частичного разрешения проблемной ситуации.

Социально-психологическое сопровождение невозможно без гуманного отношения к личности, веры в ее силы, погруженности в реальную повседневную жизнь человека. Развитие нового жизненного качества — адаптивности (то есть способности самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в кризисных жизненных ситуациях) возможно только при условии соблюдения в процессе адаптации к жизни травмированной личности таких его характеристик, как процессуальность, пролонгированность, недирективность.

Итак, правовая и социально-психологическая защищённость личного состава должна представлять собой социально-правовой механизм разрешения сложившегося противоречия между законодательно определённым статусом сотрудников и их реальным социальным положением в обществе. Решение этой проблемы возможно по-

средством организации государственной системы социально-правовой и психологической защиты и обороны. Она должна быть нацелена на достижение такого состояния, когда будет всесторонне и надёжно гарантировано высокое социально-правовое положение сотрудников в структуре общества и обеспечена унифицированная система правовой и психопрофилактической защиты.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что означает понятие «реабилитация»?
2. Назовите основные принципы реабилитации.
3. Что такое «психологическая реабилитация»?
4. Чем обусловлена актуальность социально-психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел?
5. Какие инвариантные этапы социально-психологического сопровождения можно выделить?
6. Какие процессы составляют социально-психологическую поддержку и сопровождение?

ГЛАВА 13

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

13.1. Методики психологической реабилитации участников боевых действий

Существует несколько классификаций способов регуляции состояний человека. Одни авторы все способы дифференцируют по тому, какими активирующими и регулируемыми системами организма они реализуются: неспецифическими, специфическими, когнитивно-мотивационными и др. Другие основное внимание уделяют методическим особенностям этих способов. Выделяются вербальные и невербальные методики управления состоянием, аппаратные и неаппаратные.

Если рассматривать классификацию как обобщенную модель, то необходимо определить критерий, учитывающий способ воздействия и позицию субъекта. Тогда мы сможем классифицировать воздействие на состояние по двум направлениям:

- внешние методы воздействия на личность (оптимизации актуального состояния);
- внутренние методы воздействия на личность (психологическая саморегуляция, активное изменение собственного состояния — самопомощь).

К группе внешних методов улучшения актуального состояния можно отнести следующее:

- оказание психологической поддержки;
- отвлекающая терапия (с использованием средств физиотерапии);
- рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки);
- назначение диетического стола (с повышенным содержанием соответствующих компонентов, действие которых направлено на повышение динамики и эффективности внешнего воздействия);
- использование фито- и фармакотерапии;
- функциональная музыка и цветомузыкальная терапия;
- применение арома- и цветотерапии (выбор аромамасла и цвета зависит от степени тяжести влияния стрессоров на психику человека);
- использование метода отождествления объекта воздействия с героем литературных произведений;

— использование методов направленного влияния от субъекта к объекту (убеждение, приказ, внушение, гипноз).

Большинство из этих методов и средств используются в медицине и могут быть направлены на психопрофилактику последствий стресса.

Анализ особенностей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов позволил сделать вывод, что для повышения эффективности использования вышеуказанных методов и средств необходимо применять курсовые подходы воздействия средств восстановления ресурсов сотрудников, например, нормирование нагрузок и контроль за режимом служебной деятельности, стационарное лечение в условиях санаториев.

Использование группы методов внутреннего воздействия уместно при проведении специальных, контртеррористических операций, когда сотрудники находятся в условиях внезапности, опасности. В данном случае необходимо предварительно обучать сотрудников приемам психологической самопомощи (в том числе в рамках занятий по морально-психологической подготовке¹), таки, как аутотренинг, фармакотерапия, нервно-мышечная релаксация, сенсорная репродукция образов и т. д.

Об эффективности использования психофармакологии свидетельствуют результаты, которые заключаются в незамедлительном эффекте, когда необходимо снять острое перевозбуждение, уменьшить уровень тревожности, стабилизировать до оптимального нервно-психическое перенапряжение, стабилизировать процессы сна и бодрствования и, конечно же, быстро восстановить функциональное состояние сотрудника. Стоит заметить, что данный способ может быть использован только при назначении специалиста, имеющего медицинскую специализацию, который, зная имеющийся анамнез жизни сотрудника, оценит противопоказания и назначит препарат с учетом индивидуальных психологических особенностей личности.

Быстрая и компетентная помощь (вышеуказанные методы коррекции) специалистов способствует не только восстановлению работоспособности, но и профилактирует формирование симптомов психогений и психосоматических проявлений.

Уровень подготовки специалистов, деятельность которых направлена на определение эффективных методов психологической

¹ Приказ МВД России от 25.12.2020 № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

реабилитации, должен быть высок, так как это позволит использовать средства, которые ориентируются на опору индивидуальных механизмов регуляции состояния на различных этапах жизни и деятельности сотрудника.

Психологический дебрифинг является наиболее эффективным методом не только в восстановлении энергетических ресурсов и психологического самообладания, но и помогает осознать факторы, спровоцировавшие стресс, и способствует пониманию действий, направленных на устранение источника стресса, даже если этот источник был непродолжителен по времени и умеренной интенсивности. Он также позволяет решать следующие задачи:

- изменение эмоционального фона (перевозбуждение, апатия, ступор) в результате применения спецсредств и огнестрельного оружия;
- снижение уровня психоэмоционального напряжения (как со стороны личности, так и группы);
- воздействовать как на морально-нравственное, так и психологическое состояние¹ сотрудника и целого подразделения.

Смыслом психологического дебрифинга является обсуждение в группе сложившейся ситуации с использованием огнестрельного оружия. Ведущему (чаще всего это психолог) отводится особая роль (в первую очередь, держать и контролировать динамические процессы в группе; на втором плане стоит задача задавать направление для обсуждения).

Эффективность применения данного метода зависит от сроков давности ситуации. Оптимальным сроком в ситуации применения огнестрельного оружия при исполнении служебных обязанностей сотрудника является двое суток, не позднее.

При организации и проведении психологического дебрифинга рекомендуется соблюдение трех условий:

- 1) наличие отдельного помещения с шумоподавляющим эффектом;
- 2) количество участников ограничено, их не должно быть больше 10 человек (если количество превышает 10 человек, то группа может поделиться на подгруппы, но при этом на каждую подгруппу выделяется ведущий-психолог);
- 3) добровольное участие по личной инициативе.

¹ Методические рекомендации ДГСК МВД России по проведению мероприятий морально-психологического обеспечения в органах внутренних дел Российской Федерации // Официальный сайт Тверского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. URL: <https://xn--r1ae.xn--l1aeji.xn--b1aew.xn--p1ai/document/28929943> (дата обращения: 12.01.2022).

Психологический дебрифинг осуществляется по методике «круглый стол» с использованием аудио- и видеозаписей (если такие имеются) ситуаций и событий.

Формирование плана проведения дебрифинга должно начинаться с мониторинга актуального состояния сотрудников, для того чтобы определить степень влияния последствий стресса на организм и наметить основные «болевые точки», которые необходимо отработать в первую очередь. Диагностика позволит ведущему в процессе проведения дебрифинга методом наблюдения определить тех сотрудников, кто нуждается в дополнительном внимании со стороны психологов.

Периодичность проведения данной методики зависит от степени выраженности последствий стресса, но следующая встреча участников может быть проведена не позднее двух месяцев. Основными задачами последующего дебрифинга будут сравнительный анализ актуального состояния «тогда и теперь», отслеживание положительной динамики, восстановление оптимального уровня работоспособности, наблюдение за сотрудниками, которым было уделено дополнительное внимание со стороны психолога.

К самостоятельной группе методов оптимизации функционального состояния относятся различные *приёмы активного воздействия одного человека на другого*. Чаще всего употребляемыми и наиболее разработанными являются приёмы гипнотического воздействия, основанного на специфической форме внушения. Имеются данные об использовании гипноза для моделирования состояний повышенной психической готовности к действию с их реализацией в постгипнотическом периоде. Особо следует подчеркнуть, что этот метод гипнотического воздействия могут применять только врачи, имеющие специальное разрешение (после углубленной подготовки в специализированных медицинских учреждениях).

Возможности гипноза для оптимизации функциональных состояний достаточно высоки, однако его применение не всегда целесообразно:

- во-первых, потому, что глубокая форма гипнотического погружения представляет собой измененное состояние сознания особой природы, и его переживание не всегда подходит к производственной ситуации; кроме того, малопривлекательны внешняя навязанность состояния, зависимость от личности и установок гипнотерапевта;

- во-вторых, весьма ограничен контингент гипнабельных лиц, тем более квалифицированных специалистов-гипнотерапевтов;

— в-третьих, последствия гипноза не до конца изучены; его применение даже при индивидуальной работе может вызвать непредвиденные последствия.

В настоящее время использование группы внутренних методов психологического воздействия очень востребовано ввиду повышения неподдельного интереса к психологии и ее возможностям со стороны личного состава подразделений органов внутренних дел. Чаще всего это методы психологической саморегуляции с использованием различных техник, выбор которых напрямую зависит от имеющегося потенциала сотрудника и его индивидуальных психологических особенностей.

Психическая саморегуляция — это способность человека изменять свое психологическое состояние, опираясь на ресурсы психических процессов, то есть влияние личности самой на себя, используя вербальные (аутотренинг) и невербальные методы (визуализация) для оптимизации функциональности организма и его составляющих (психические процессы, реакции, состояния).

В современной психологии в настоящее время имеются многообразные методы, методики и средства, используемые для саморегуляции состояния. К ним следует отнести также отдельные приемы и комплексы систематизированных упражнений.

Основные приемы и их описание представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Основные психологические приёмы,
используемые для саморегуляции состояния**

Название приема	Описание приема
Ритуальное действие	Направленное воздействие на внутренний мир человека; отражает потребность человека в определенном психоэмоциональном настрое
Самоисповедь	Возможность человека рассказать самому себе о чем-либо, дать оценку собственным установкам
Самоубеждение	Моделирование предстоящей ситуации, своих поступков, прогнозирование их результативности (иногда возможно для изменения отношения, мнения и т. д.)
Самоприказ	Короткие, четкие распоряжения, которые человек отдает самому себе
Самоподкрепление (самонаказание)	Состоит из структурных элементов (опыт, ролевое моделирование, убеждения, психоэмоциональное состояние) ¹

¹ Например, для того чтобы добиться успеха, следует разбить цель на маленькие подцели, фиксировать положительный результат, отмечать достижения.

Психологические приемы и их описание:

1. *Состояние психологического расслабления*, которое выглядит как расслабление не только психоэмоционального состояния человека, но и физического, характеризуется показателями снижения эмоциональной и физической активности. Отмечается наличие ощущений тепла по телу, может сопровождаться ощущениями тяжести во всем теле (не путать с чувством тяжести). Состояние «приятной лени» и внутреннего комфорта, снижение тревожности, беспокойства, ощущений одиночества и безысходности.

2. *Техника нервно-мышечной релаксации*, в основе которой лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере. Метод этот предложен Э. Джекобсоном и состоит из серии упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

3. *Аутогенная тренировка* — психологический прием, который позволяет изменить эмоциональный фон. Основу для аутогенной тренировки составляет связь между вербальным компонентом и регуляцией (успокоением) состояния отдельных органов. Овладение методами аутогенной тренировки должно обязательно происходить под руководством специалиста. Единственный недостаток данного метода заключается в том что эффект наступает не сразу, после продолжительного времени регулярных занятий (примерно 1 месяц). Использовать данный метод для более эффективного результата лучше комплексно.

На продуктивность использования данного метода влияют:

- 1) личное желание;
- 2) способность научиться мышечному расслаблению;
- 3) способность научиться выходить из состояния самовнушения;
- 4) использование установочных фраз (набор фраз каждый человек может придумать сам для себя).

Условно говоря, аутогенную тренировку можно представить в виде двух фаз (расслабление и мобилизация). В результате освоения данной методики сотрудник правоохранительных органов способен управлять своими эмоциями и волевыми процессами, формирует способность к критическому осмыслению, самонаблюдению.

13.2. Тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса

В настоящее время в литературе и практической работе термин «тренинг» трактуется гораздо шире, чем он понимался несколько лет назад. Наиболее приемлемым можно считать следующее рабочее определение тренинга. *Групповой психологический тренинг* представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания, саморазвития и коррекции. При этом тренинговые методы могут применяться как в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний, так и в работе с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии и коррекции¹.

Проведение тренингов ориентировано на оказание, в первую очередь, психологической помощи, и только затем — на оказание лечебного воздействия (в том случае, когда соведущим является психотерапевт или клинический психолог).

Отдельными признаками тренингов, ориентированных на оказание психологического воздействия с использованием в том числе личностного потенциала и энергетического ресурса личности участника, являются:

- ориентированность не столько на процесс проведения тренинга, сколько на позицию личности в оказании самому себе помощи, то есть раскрытие возможностей человека;
- нацеленность на формирование и поддержание устойчивой группы (до 15 человек, которые по обоюдному согласию определились в периодичности встреч или встречаются сессиями, по 3–6 дней для создания эффекта «полного погружения»);
- наличие постоянного организованного комфортного во всех смыслах помещения;
- доведение правил группы (они могут корректироваться, в зависимости от цели и задач, которые необходимо решить, но есть одно постоянное правило работы в группе — «здесь и теперь»);
- ориентация на всеобщую включенность членов группы (для поддержания динамики активности участников);

¹ Вачков И. В. Развитие самосознания учителей и учащихся в полисубъектном взаимодействии: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002. — 374 с.

— разговорная рефлексия — отработка чувств и эмоций участников в отношении коллег по группе;

— создание атмосферы непринужденности и раскрепощенности (способствует улучшению общения, формирует благоприятный климат психологической безопасности).

Говоря об основных целях, которые позволяют объединять тренинговые группы, можно выделить те, которые формируются по всевозможным направлениям и ведущим задачам (рис. 8).

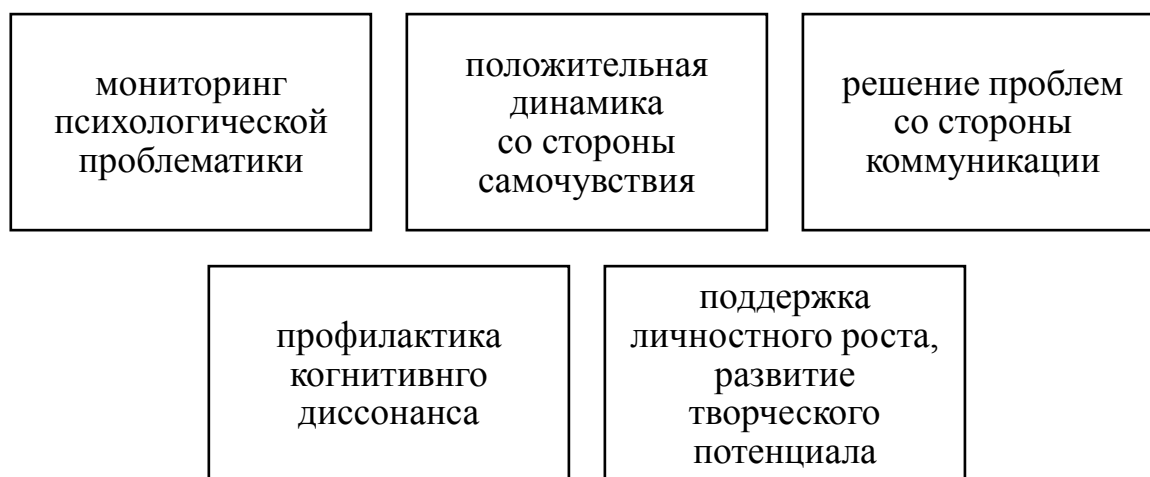


Рис. 8. Основные цели и задачи тренинговых групп

В зависимости от целей и направления, задачи группы могут формировать собственные правила, которые носят уникальный и необычный характер, но будут способствовать эффективному достижению поставленных целей.

Анализ формируемых в соответствии с указанными целями и задачами тренинговых групп позволяет выделить следующие особенности их состава:

- гендерные особенности;
- возрастные особенности;
- образовательный уровень;
- уровень интеллектуального развития;
- место в социуме;
- индивидуальные психологические особенности;
- особенности поведения в стрессе умеренной интенсивности;
- психологические проблемы;
- нравственные убеждения и направленность личности;
- личные запросы участника группы.

Стоит отметить, что наличие единых целей и задач, стоящих перед участниками группы, способствует формированию групповой сплоченности, созданию благоприятной психологической атмосферы. При этом, говоря о гомогенности (однородности) группы, можно сказать о том, что это является недостатком, так как приводит к «заболенности» процесса работы, снижению групповой динамики, а отсутствие споров и противоречий конструктивной направленности не способствует полному достижению цели группы. Но все же однородность группы имеет большое значение в решении психологических проблем.

Тренинговые методы, по мнению некоторых авторов, можно разделить на:

- групповую дискуссию;
- игровые методы;
- методы, направленные на развитие социальной перцепции;
- телесно-ориентированные методы;
- медитативные техники.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге. Когда нет возможности полного погружения в изменение личностных установок, тогда на помощь приходит дискуссия (обсуждение), в ходе которой можно не только решить имеющуюся проблему (спорный вопрос), но и изменить сложившееся отношение к чему-либо, позиции и стереотипы.

Способность участника тренинговой группы увидеть проблему с разных сторон формируется посредством группового анализа, с использованием собственных эмоций и чувств, с опорой в обсуждении на их проговаривание.

Игровые методы включают игры:

- инцидентно-сюжетные;
- с поучительным компонентом;
- креативные;
- профессиональные;
- конструктивные;
- моделирование.

Применение игр становится целесообразным, когда групповой тренинг строится по принципу практического занятия с элементами тренинга. Чрезвычайно продуктивным является использование игры на стадии знакомства, так как это снижает психоэмоциональное напряжение (скованность и стеснение), способствует снятию не только психологических барьеров, но личностной защиты. В то же время необходимо отметить, что компонент игры в виде заданий на креа-

тивность позволяет провести самомониторинг имеющихся особенностей мышления, трудностей в коммуникации и личностных психологических затруднений.

Благодаря игре формируется ряд компонентов личности (рис. 9).



Рис. 9. Результативность использования элементов игры в тренинге

Методы, направленные на формирование и выраженность социального восприятия и представления.

В ходе занятий с элементами тренинга (игр) специально разработанные упражнения позволяют всем участникам получать информацию, используя речевые и неречевые источники. Информация всегда носит элемент диагностики самовосприятия и восприятия человека другими людьми. Будучи участником группы, человек формирует компетенции рефлексии, оценочной интерпретации.

Применение методов телесно-ориентированной психотерапии (В. Райх) в настоящее время находятся на особом положении в силу сложностей использования приемов. Здесь выделяют три основные подгруппы приемов:

— работа с телом (техника Александера — возможность успешно и правильно использовать свое тело; метод Фельденкрайза —

метод соматического обучения, когда развитие способностей человека происходит в процессе работы над собственным телом);

- осмысление чувств и эмоций и физическое расслабление);
- телесная терапия восточной направленности (хатха-йога, тайчи, айкидо).

Техники медитации используются с целью обучения не только физическому (физиологическому) расслаблению, но чувственно-эмоциональному. Это обучение навыкам овладения своим телом и управлением своими реакциями, способности формирования высокого уровня стрессоустойчивости даже при интенсивных нагрузках длительного воздействия, в том числе в условиях внезапности, слабой прогностичности и экстремальности.

Профессиональная характеристика личности тренера-ведущего группы тренинга включает в себя:

- умение устанавливать психологический контакт;
- умение создавать условия для психологического комфорта участников группы;
- умение держать динамику групповых процессов;
- способность к объективному восприятию окружения;
- умение сопереживать;
- способность к адекватному реагированию в ситуации критики со стороны группы.

Научное сообщество всегда интересовали индивидуальные психологические особенности личности тренера-ведущего группы, и существующие многочисленные исследования позволили выделить наиболее значимые и часто встречающиеся из них:

- ориентированность на клиента и его потребности;
- открытость и терпимость в отношении группы и клиентов;
- способность к сопереживанию;
- умение создавать атмосферу душевного тепла;
- способность демонстрации подлинности истинных эмоций и чувств;
- оптимистичный настрой, позитивное отношение к участникам группы, вера в их способности справиться с проблемной зоной;
- самообладание, высокий уровень управления своими эмоциями;
- креативное (творческое) мышление;
- высокий уровень интеллекта и образования.

От степени сформированности и выраженности вышеперечисленных профессиональных и индивидуально-психологических ка-

честв ведущего группы зависит очень многое, в том числе эффективность и успешность решения задач группы, решение индивидуальных психологических проблем каждым участником группы и формирование его способности к самопомощи в условиях отсутствия группы. Кроме того, «этичность» ведущего группы выступает смысловым ядром семантического пространства, а духовность — условием и атрибутом психотерапевтических воздействий и личностных изменений; забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе. Именно поэтому профессиональная деятельность в качестве ведущего тренера предъявляет высокие требования, которые имеют прямое отношение к качеству разработки тренинговых программ и ответственности за возможные последствия применения того или иного метода.

Составляющие основной части тренинга:

1. Часть осмысления (содержит практические задания, в которых ориентация идет на концентрацию внимания участников, в первую очередь, на своей персоне, мыслях, поведенческих паттернах, стереотипах и самопредставлении). Задача тренера, ведущего группы — создать условия, при которых каждый участник смог бы посмотреть на себя со стороны, увидеть «свое отражение в зеркале», увидеть себя в «зеркале» мнений других, сравнить эти представления и попытаться объективно оценить свои качества.

2. *Часть «ресурса».* В этом блоке особое внимание уделяется личностному потенциалу человека, оценке имеющихся энергетических ресурсов. Участникам группы предлагается оценить свою направленность общения. Наибольшее внимание стоит уделить невербальным формам общения (жесты, позы, мимика, голосовые характеристики — тембр, скорость речевого потока и т. д.), упражнениям, направленным на формирование сензитивности, отработку навыков успешного общения, овладение приемами делового общения.

3. Часть «оценка коэффициента полезного действия» основное внимание акцентирует на закреплении новых поведенческих паттернов, отработке умений самоанализа профессиональной деятельности, а также использовании энергетических ресурсов с опорой на собственный имеющийся потенциал. Выполнение упражнений на данном этапе проведения тренинга позволяет провести диагностику сформировавшихся (в процессе участия в тренинге) умений, изменения направленности поведения, полноты раскрытия творческого потенциала.

На протяжении всего тренинга вне зависимости от целей, направленности и задач участники узнают новые продуктивные методики снятия психоэмоционального напряжения, физического напряжения и обучаются приемам воздействия на собственное тело и сознание.

Подводя итог, отметим, что, по различным оценкам, из числа сотрудников правоохранительных органов, применивших оружие на поражение, примерно 70 % увольняются со службы в течение 5 лет, так или иначе связывая это с последствиями пережитой психической травмы. Подразделение, принимавшее участие в инциденте, сопровождавшемся массовыми жертвами (большим количеством обгоревших или изувеченных трупов), может в последующие 3–5 лет потерять до 20 % своей численности за счёт нарушения психической адаптации. Обследование этой категории лиц выявило значительную распространенность у них постстрессовых расстройств. Так, например, свыше 60 % обследованных отмечают значительное воздействие боевых инцидентов на их психическое состояние и последующую жизнь. Отсюда вытекает высокая значимость и неснижающаяся актуальность для психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел использования различных методик психологической реабилитации и, в первую очередь, тренинговых методов как наиболее эффективных.

Вопросы для самоконтроля:

1. По каким основным направлениям можно классифицировать все методики воздействия в рамках психологической реабилитации?
2. Что можно отнести к группе внешних методов улучшения актуального психического состояния?
3. Назовите фазы дебрифинга.
4. Что такое тренинг, каковы его основные составляющие?
5. Какие тренинговые методы вы знаете?
6. Назовите личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы.
7. Какие составляющие основной части тренинга можно выделить?

ГЛАВА 14

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЧЕТАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОСТСТРЕССОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

14.1. Медико-психологическая реабилитация: особенности, организация и методы

В настоящее время стрессоры, которые воздействуют на организм в ситуации неожиданности и экстремальности не в полном объеме негативно влияют на организм, так как степень угрозы и неблагоприятных последствий зависит от индивидуально-психологических особенностей человека, его мотивации к профессиональной деятельности, морально-нравственной подготовки, психологической подготовки, готовности к выполнению служебных обязанностей в ситуации критичности и чрезвычайности.

Таким образом, основные принципы психопрофилактики стрессовых расстройств в экстремальных условиях несения службы следующие:

- полиэтиологичность — направление, в котором деятельность по профилактике психотравматического воздействия стресса на организм зависит от выделения видов стрессоров, вызывающих негативные последствия, и комплексного противодействия им;

- патогенетичность (воздействие зависит от вида последствия стрессора (нейрогуморальный, соматический, патопсихологический)), при этом воздействие должно быть конкретным и точным или носить комплексный характер (например, на соматический уровень должны воздействовать имеющимся у них арсеналом средств терапевты, на патопсихологический — психиатры, психотерапевты, психологи);

- поэтапность — воздействие, направленное на адекватное построение медико-психологических программ, воспитательных и других методов и способов согласно трем этапам (доэкстремальному, экстремальному и постэкстремальному).

Применение указанных принципов при состояниях психической дезадаптации личного состава в различных экстремальных условиях деятельности (контртеррористических операциях) дало нам основание выделить три направления концепции как первичной, так и вторичной психопрофилактики и повышения стрессоустойчивости:

- внедрение и отработка духовно-психологических методов и способов повышения стрессоустойчивости;

- применение основных принципов и методов психотерапии и психокоррекции состояний дезадаптации личности, которые спе-

цифичны в своих проявлениях и отражают сущность и специфику профессиональной деятельности;

— совершенствование правовых и социально-психологических механизмов повышения стрессоустойчивости, направленных на социально-психологическую защиту личного состава и профилактику профессиональных факторов риска развития психических расстройств.

Умение влиять на свое психофизиологическое состояние является важным моментом в профилактике стресса и минимизации его негативных последствий для организма. Самым, пожалуй, простым и действенным методом является регуляция дыхания. Испытывая физиологические перегрузки или состояние дезадаптации, человек невольно задерживает дыхание, при этом оно становится аномальным. Человек, находящийся в состоянии паники и страха, как правило, задерживает дыхание. Воздействие или управление процессом дыхания позволяют человеку снимать мышечное и психическое напряжение. Умение использовать дыхание как регулятор самочувствия может положительно сказываться на состояниях сотрудников органов внутренних дел, в том числе в экстремальных условиях несения службы. При использовании дыхательных упражнений лучше придерживаться существующих рекомендаций, которые заключаются в периодичности, последовательности и отработке навыка применения регуляции дыхания. Упражнения необходимо начинать в спокойной обстановке и в спокойном состоянии, когда нет экстремальной ситуации и источников стресса.

14.2. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации сотрудников

Психотерапия клиента, страдающего стрессовым расстройством (к которому относится и ПТСР), испытывающего кризис (различной этиологии, продолжительности и степени выраженности (рис. 10)), в зависимости от выраженности его психологической дезадаптации, может продолжаться от шести месяцев до нескольких лет, при этом сам клиент может не осознавать наличие кризиса, дезадаптации, а объяснять самому себе субъективными причинами. Диагностируя степень выраженности последствий вышеуказанных состояний, психолог органов внутренних дел должен, в первую очередь, исключить необходимость консультации психиатра и для себя самого определить длительность и направление процесса терапии. Но, пожалуй, самый важный момент, на который стоит обратить внимание, — это инициатива (желание) клиента к данному виду психологического вмешательства. Например, сотрудник правоохранительных органов с признаками кризиса целеполагания, который успешен в профессио-

нальной деятельности, во взаимоотношениях с коллегами в подразделении характеризуется положительно, у которого общение с коллегами не вызывает негативных эмоций, позитивно рассматривающий и оценивающий взаимодействие с психологом, скорее всего, будет ориентирован на положительный результат и благоприятный прогноз в выходе из сложившегося состояния.

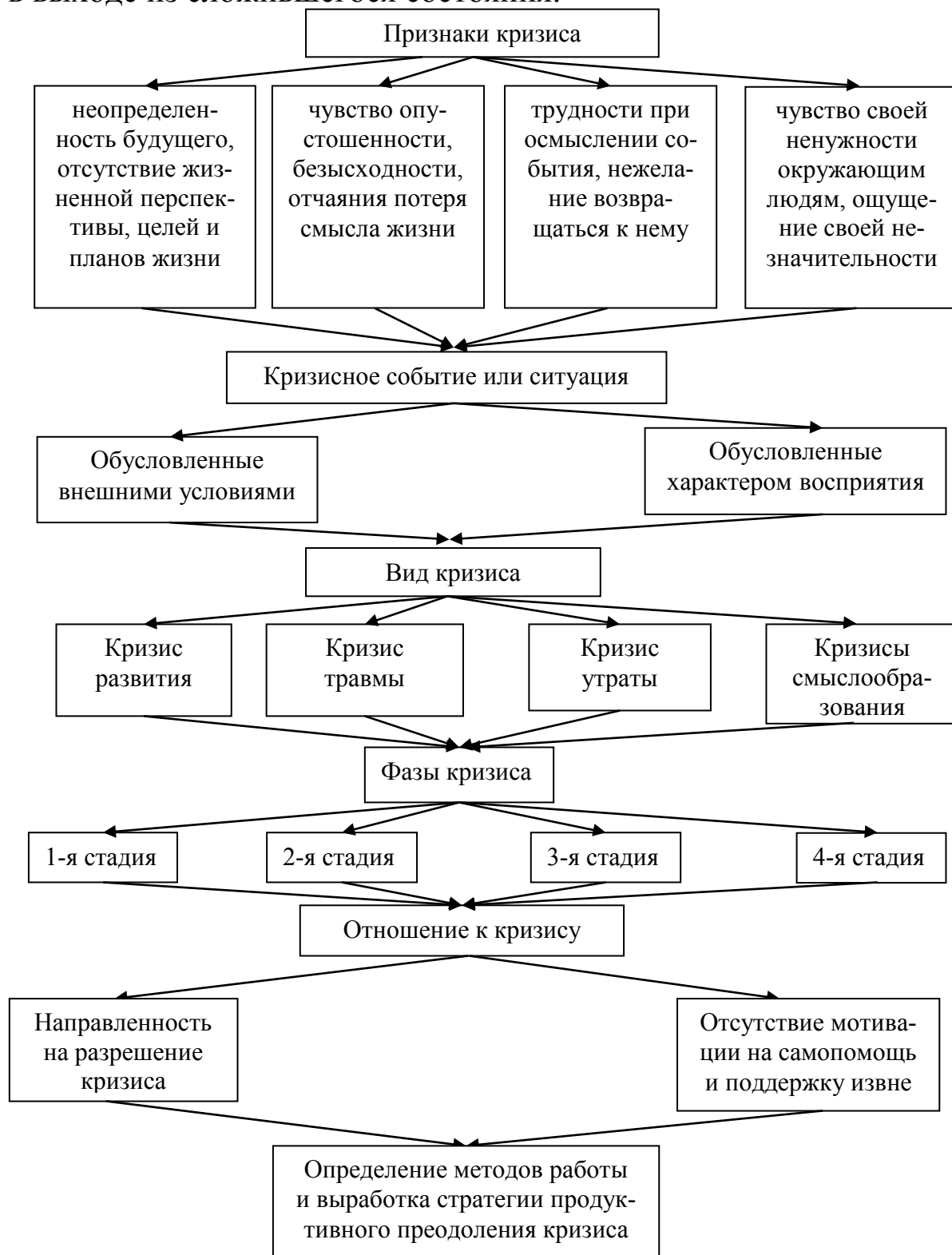


Рис. 10. Кризис и его составляющие в реабилитации

Психологи и психотерапевты в работе с сотрудниками, пережившими боевые травмы, кризисы и ПТСР, пришли к выводу, что в «лечении» может быть выделено три этапа:

1) налаживание и укрепление уверенности в необходимости данного взаимодействия с психологом;

2) «лечение», акцент в котором необходимо сделать на травмирующей ситуации и отношении к ней клиента; мониторинг степени травмированности (глубина, формы проявления, способы защиты);

3) восстановление, при котором клиент высвобождается от травмы; восполнение личностного потенциала и ресурса.

Придерживаясь в работе с клиентом именно такой последовательности этапов в терапии, можно сохранить бережные отношения с клиентом.

Коррекционные программы в основном должны быть направлены на:

— коррекцию функциональности психических процессов личности сотрудника;

— формирование адекватной самооценки;

— создание условий, при которых система ценностей личности позволит произвести переоценку системы ценностей в сторону большей духовности, привести притязания в соответствие со своими психофизическими возможностями;

— достижение способности бесконфликтного общения, понимание переживаемых другими состояний и важности их интересов.

Из целой серии разнообразных психотерапевтических направлений можно выделить следующие.

1. Когнитивная психотерапия.

Когнитивная психотерапия основана на теории, в соответствии с которой поведение человека определяется его мыслями о самом себе и его роли в обществе. Дезадаптивное поведение обусловлено укоренившимися стереотипными мыслями, которые могут привести к когнитивным искажениям, или ошибкам в мышлении. Эта теория ориентирована на коррекцию подобных когнитивных искажений и являющихся их следствием поведенческих установок, направленных на самозащиту. Когнитивная психотерапия представляет собой метод психокоррекции, в ходе которого клиенты должны осознать свои собственные искаженные представления и установки.

Элементы психокоррекции заключаются в следующем: клиентов просят написать, что они чувствуют в определенных стрессовых си-

туациях (таких, как «я несовершенно» или «никому до меня нет дела»), и определить частично не осознаваемые, лежащие в их основе предположения, которые провоцируют появление негативных установок. Такой способ называется *распознаванием и коррекцией произвольных мыслей*.

Например, модель депрессии включает когнитивную триаду. В эту триаду входят отрицательное отношение человека к самому себе, негативная интерпретация настоящего и прошлого жизненного опыта и пессимистичный взгляд на будущее. Сотрудник органов внутренних дел, находящийся в состоянии депрессии, которое представляет наличие мысленных искажений, характерных для данного человека, должен описать это. Соответственно описанию психолог может построить модель психокоррекции.

2. Семейная психотерапия.

Вопросы общей семейной психотерапии рассматриваются во многих работах (Э. Г. Эдемиллер, В. В. Юстицкий, Г. Н. Носачев, Н. Я. Соловьев, Н. Пезешкиан и др.).

Распространённость разводов, супружеских конфликтов, злоупотребление алкоголем ветеранами боевых действий, непонимание жёнами, детьми, родителями их состояний делает актуальной необходимость проведения психокоррекционной и психотерапевтической работы в семьях сотрудников органов внутренних дел, пробывших в экстремальных условиях длительное время.

Цель семейной психотерапии — гармонизация семейных отношений, улучшение микроклимата в семье, нейтрализация отрицательных эмоциональных реакций друг на друга, профилактика разводов.

Задачи семейной психотерапии:

- реадaptация сотрудника к семейной жизни;
- установление адекватного отношения жены к проблемам мужа, связанным со службой в органах внутренних дел;
- устранение неадекватных форм реагирования, общения и поведения (с обеих сторон);
- профилактика невротических реакций жены, детей, родителей;
- формирование установки на здоровый образ жизни всех членов семьи.

Основным принципом психокоррекции семейных проблем является многоступенчатая система работы (А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева). В нее входят такие этапы, как:

1) первоначальное ознакомление со всеми членами семьи в отдельности, по мере возможности — беседа с каждым членом семьи о проблемах в целом и о взаимоотношениях с сотрудником, вернувшимся из «горячей точки»;

2) беседа с сотрудником о его взаимоотношениях с каждым членом семьи;

3) проведение групповой психотерапевтической дискуссии о ценностных ориентациях семьи со всеми её членами;

4) использование в лечебных целях метода групповой психотерапии, основанного на взаимодействии членов семьи между собой и членов семьи с психотерапевтом или психологом;

5) применение вспомогательных методов групповой психотерапии: дыхательной гимнастики, музыкотерапии и др.

3. Психодинамическая психотерапия.

Это направление психотерапии основано на подчёркивании роли конфликтов, возникших из-за несоответствия личностных ценностей и внутренней картины мира пациента действительности. Поэтому коррекция состоит в исследовании системы ценностей и потребностей человека и того, как поведение и опыт травмирующей ситуации нарушили их; в разрешении возникших в связи с этим сознательных и бессознательных конфликтов; в нейтрализации разрушительной энергии конфликта в атмосфере понимания.

Осознание вытесненных событий, их эмоциональное отреагирование освобождает человека от проявления тенденции избегать определённых негативных воспоминаний. Для выявления таких переживаний широко используются проективные методики.

4. Клиентцентрированная (роджерсовская) психотерапия.

Основным положением теории К. Роджерса является предположение, что личность использует свой собственный опыт для очерчивания себя, определения себя, то есть поле опыта, или «феноменальное поле». Человек может не осознавать свои психические процессы, но может и осознавать, если будет достаточно внимателен к ним, наблюдать за ними. Этот сугубо личный опыт может быть познаваем и для окружающих, но может быть скрыт или не соответствовать внешним проявлениям.

Клиентцентрированная психотерапия уделяет внимание полной проработке пациентом четырёх этапов субъективного переживания кризиса:

1) ощущение психологического дискомфорта — начало осознания кризиса; Прилагаемые усилия, чтобы выйти из травмирующего состояния, приводят к усугублению кризиса;

2) усиливается и нарастает ощущение изоляции и одиночества;

3) сделка, торговля, бартер; предпринимаются попытки использовать более «лёгкие» средства, чтобы улучшить эмоциональное состояние (алкоголь, секс, витамины, отдых и т. д.);

4) депрессия (психическая энергия, которая затрачивается на избегание травмирующего состояния и подавление чувств, сковывает и изнуряет человека; возникает чувство усталости и беспомощности; на этой стадии человек обращается к психотерапевту — это начало принятия кризиса и поиска выхода из него.

Основная задача психотерапевта — помочь пациенту осознать возможность трансформации его кризисного состояния, увидеть новые перспективы и возможности возвращения к нормальной жизни. Прежде всего, консультант информирует клиента о необходимости соблюдения психологической гигиены, изменяет его установку по отношению к другим людям: учит отделять личность от её поведения.

Психолог помогает клиенту выразить свои чувства, посмотреть на ситуацию со стороны, завершить незавершённое дело, найти опору в себе.

На следующей стадии идёт работа над осознанием причин появления кризиса и принятием ответственности за своё состояние самим клиентом. В результате он приходит к пониманию происходящего и к осознанию конечности кризиса. Ослабевают страх перед будущим.

Таким образом, проходя все этапы кризиса, психолог вместе с клиентом трансформирует, изменяет его состояние, учит его, как не быть жертвой, через осознание своего опыта.

Заключительная стадия работы — это «кристаллизация идеи будущего», обсуждение новых возможностей и новых действий, принятие ответственности за предстоящие изменения, психологическая поддержка новых действий клиента.

5. Поведенческая психотерапия.

Все переживания человека происходят внутри его мозга, оставаясь для исследователя «черным ящиком», и могут быть познаны только через изучение поведения, так как объективно регистрировать можно только реакции, внешние действия человека и стимулы, ситуации, вызывающие эти реакции. Поэтому формула «стимул — реакция» (S — R) является ведущей в поведенческой психологии.

Связь S — R проявляется, если есть подкрепление. Оно может быть положительным (похвала, награда, получение желаемого результата и т. д.) или отрицательным (боль, наказание, неудача, критическое замечание и т. п.).

Традиционно считается, что поведенческая психотерапия наиболее эффективна при коррекции ПТСР, так как восстанавливает расстройство адаптации, способствует ускорению реадаптации к обычным, ранее привычным условиям жизни.

Цель поведенческой терапии — изучить стимулы, приведшие к определенным техникам поведения, сформировать и укреплять способность к адекватным действиям, научить навыкам, позволяющим улучшить самоконтроль.

Методы и приёмы поведенческой психотерапии состоят из положительного и отрицательного подкрепления, систематической десенсибилизации. Поведенческая психотерапия часто направлена на замену отрицательных реакций на стимулы положительными и использование некоторых методов, ведущих к уменьшению или прекращению нежелательного поведения.

Следует отметить, что эти методы необходимо подбирать индивидуально, не в острых стадиях расстройств, а когда есть уверенность, что возникшая вновь тревога не усугубит имеющиеся у клиента «дремлющие» нарушения.

К методам и приёмам поведенческой психотерапии, прежде всего, относятся метод *систематической десенсибилизации* (постепенного, поэтапного привыкания к пугающей ситуации), *метод наводнения* (пациентов ставят в пугающую их ситуацию и помогают с ней справиться). Метод «наводнения» считается более действенным.

6. *Систематическая десенсибилизация* — метод, направленный на то, чтобы клиенты со стрессовыми расстройствами, склонные к поведению в виде избегания, создали в своём воображении иерархию вызывающих тревогу образов (от наименее до наиболее пугающих). Клиент должен оставаться на каждом уровне иерархии до тех пор, пока тревога не исчезнет. Эта техника используется в сочетании с положительным подкреплением, воздействует на вызывающие тревогу факторы и ликвидирует дезадаптивное поведение посредством исключения негативных последствий. В случаях с ПТСР послевоенного характера можно использовать киноэпизоды военных действий. Такой метод десенсибилизации лучше всего использовать в случаях с ПТСР в сочетании с методиками релаксации, поскольку установле-

но, что тревога и релаксация исключают друг друга — это приводит к отрыву представляемых образов от тревожных ощущений (взаимное торможение).

7. *Нагнетание вызывающих тревогу факторов* — метод, при котором клиент непосредственно подвергается воздействию вызывающих наибольшую тревогу факторов. Он считается наиболее эффективным методом поведенческой психотерапии при условии, что клиент может выдержать связанную с психокоррекционным воздействием тревогу. В случаях с ПТСР этот метод следует применять осторожно, после предварительного восстановления истощенных адаптационных реакций.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе пост-стрессовой реабилитации не имеют в настоящее время окончательного решения. Причинами могут служить и сложность объекта воздействия, и большое число разных личностных черт, отличающих одного человека от другого, что не позволяет зачастую использовать одинаковые алгоритмы при проведении мероприятий психологической реабилитации с разными людьми, а также разнообразие методологических подходов, используемых в медицине и психологии. Решение указанных проблем в настоящее время происходит в практической плоскости при организации взаимодействия разных специалистов в рамках одного реабилитационного центра.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные принципы психопрофилактики стрессовых расстройств в экстремальных условиях несения службы.
2. На основе чего строится клиентцентрированная психотерапия?
3. Какие вы знаете направления повышения стрессоустойчивости?
4. Назовите стадии психотерапии.
5. В чём заключается когнитивная психотерапия?
6. Что предполагает семейная психотерапия?
7. В чём заключается поведенческая психотерапия?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее учебное пособие в качестве основной цели преследовало необходимость показать и убедительно проиллюстрировать негативные последствия стресса для человеческого организма. Это особенно важно для сотрудников органов внутренних дел, поскольку их оперативно-служебная деятельность осуществляется зачастую в экстремальных условиях и сопряжена с существенным риском для жизни и здоровья, что предполагает постоянное нахождение сотрудников в состоянии хронического стресса или острых стрессовых реакций, поэтому психологам, осуществляющим психологическое сопровождение оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, необходимо знать о механизмах негативного воздействия стресса на психическое и физическое здоровье человека для осуществления профилактических мероприятий. Кроме того, психологи должны обучать сотрудников методам и методикам самостоятельного управления стрессом, чтобы повысить их стрессоустойчивость и в конечном итоге эффективность оперативно-служебной деятельности.

В настоящее время психология стресса является ещё достаточно молодой отраслью психологической науки и далека от ответов на все насущные вопросы по предотвращению негативного воздействия стресса и разработке единых общепринятых методов и меток борьбы с его негативными последствиями. Вместе с тем постоянно проводятся исследования на стыке медицины, психологии, генетики, психофизиологии и других наук, что позволяет постоянно развиваться и совершенствоваться методам диагностики и коррекции негативных последствий стресса, поэтому обучающимся будущим психологам, безусловно, рекомендуется изучать наиболее актуальные и новые результаты проводимых исследований по данному направлению, публикуемые в научных журналах и научной литературе в целом. Для становления психолога — профессионала это является обязательным условием, поскольку высокий профессионализм невозможен без опоры в своей практической деятельности на последние научные достижения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».
2. Федеральный закон от 19.07.2011 № 247-ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 06.12.2012 № 1259 «Об утверждении Правил профессионального психологического отбора на службу в органы внутренних дел Российской Федерации».
5. Приказ МВД России от 02.09.2013 № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации».
6. Приказ МВД России от 25.12.2020 № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

Основная литература:

1. Белашева И. В., Польшакова И. Н., Есаян М. Л. Психологическое обеспечение служебной деятельности: курс лекций (учебное пособие). Ставрополь: СКФУ, 2018 [Электронный ресурс] // Электронная информационно-образовательная среда Санкт-Петербургского университета МВД России. — Режим доступа: <https://avtorvuz.univermvd.ru/mm/library/64225>. — Загл. с экрана.
2. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий: учебник и практикум для бакалавриата и специалитета / Г. Ю. Авдиенко. Москва: Юрайт, 2019. — 299 с.
3. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. Москва: Юрайт, 2018. — 299 с.

Дополнительная литература:

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968. — 547 с.
2. Зинченко Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017 [Элек-

тронный ресурс] // Электронная информационно-образовательная среда Санкт-Петербургского университета МВД России. — Режим доступа: <https://avtorvuz.univermvd.ru/mm/library/63642>. — Загл. с экрана.

3. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. — 188 с.

4. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. Москва: Юрайт, 2020. — 303 с.

5. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство. Ч. 1. Теория и методы. Москва: Когито-Центр, 2007 [Электронный ресурс] // Электронная информационно-образовательная среда Санкт-Петербургского университета МВД России. — Режим доступа: <https://avtorvuz.univermvd.ru/mm/library/36876>. — Загл. с экрана.

6. Психологические последствия участия сотрудников органов внутренних дел в контртеррористической операции: монография / Ю.Ю. Стрельникова. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2020. — 232 с.

7. Психология служебной деятельности: учебник и практикум для вузов / ред.: А. В. Кокурин [и др.]. Москва: Юрайт, 2020. — 375 с.

8. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебно-методическое пособие / Н. А. Гончарова, И. А. Кобозев; ред. Н. А. Гончарова. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2018. — 144 с.

9. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство. Ч. 2. Бланки методик. Москва: Когито-Центр, 2007 [Электронный ресурс] // Электронная информационно-образовательная среда Санкт-Петербургского университета МВД России. — Режим доступа: <https://avtorvuz.univermvd.ru/mm/library/36877>. — Загл. с экрана.

Для заметок

Учебное издание

Кобозев Игорь Юрьевич,
кандидат психологических наук, доцент;
Шленков Алексей Владимирович,
доктор психологических наук, профессор;
Семакова Анастасия Игоревна,
кандидат психологических наук;
Белянкина Валентина Александровна,
кандидат психологических наук;
Мартынов Максим Александрович

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Учебное пособие

Редактор *Корчуганова И. А.*
Компьютерная верстка *Душкова А. Ю.*
Дизайн обложки *Шеряй А. Н.*

ISBN 978-5-91837-606-5



Подписано в печать 10.11.2022. Формат 60×84 ¹/₁₆
Печать цифровая 9,0 п. л. Тираж 50 экз. Заказ № 71/22

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1