

МВД России
Санкт-Петербургский университет

Н.А. Гончарова, И.Ю. Кобозев

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2018

УДК 159.9
ББК 88.4

Гончарова Н.А., Кобозев И.Ю.

Г 65 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебно-методическое пособие / под общ. ред. Н.А. Гончаровой. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2018. – 144 с.

ISBN 978-5-91837-141-1

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программой учебной дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» и предназначено для решения задач эффективного обучения курсантов и слушателей, обеспечения семинарских и практических занятий учебно-методическими материалами информационного, иллюстративного и практического типа. Направлено на формирование у обучаемых представлений о биологических, психологических и социальных закономерностях возникновения стресса, развитие у них умений выявлять стрессовые факторы в зависимости от индивидуальных особенностей организма, возможности понимать вопросы негативных последствий стресса и профилактики негативного влияния стресса на профессиональную деятельность.

Пособие может быть рекомендовано профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций МВД России, курсантам, обучающимся по специальностям – «Психология служебной деятельности», «Юриспруденция», «Правоохранительная деятельность», а также адъюнктам и соискателям, обучающимся по специальности «Юридическая психология».

УДК 159.9
ББК 88.4

Рецензенты:

Е. А. Погонина

профессор кафедры психологии и педагогики
Белгородского юридического института им. И.Д. Путилина
кандидат психологических наук, доцент.

А. Э. Власов

психолог ГМПО ОРЛС УМВД России
по Красносельскому району г. Санкт-Петербурга

ISBN 978-5-91837-141-1

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Тема 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса	6
Тема 2. Учение Ганса Селье о стрессе как общем адаптационном синдроме.....	15
Тема 3. Психофизиологическая модель стресса в современной науке	24
Тема 4. Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров.....	33
Тема 5. Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявление стресса в жизни и деятельности.....	45
Тема 6. Психофизиологические последствия стресса.....	56
Тема 7. Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника	66
Тема 8. Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность.....	76
Тема 9. Модели стресс-преодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач.....	86
Тема 10. Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом.....	93
Тема 11. Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности	102
Тема 12. Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие.....	112
Тема 13. Методики психологической реабилитации	123
участников боевых действий	123
Тема 14. Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации.....	132
Список литературы	139

ВВЕДЕНИЕ

Изучения курса «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» требует от обучающихся системного междисциплинарного знания широкого круга психологических проблем, которые обеспечивают эффективное усвоение тем дисциплины. В соответствии с этим в каждой теме рекомендуемого учебно-методического пособия представлены разделы, позволяющие преподавателям предложить обучающимся комплекс информационно-обучающих элементов, направленных на формирование профессиональных компетенций. Состав таких компетенций обеспечивает развитие способностей к осуществлению психологического обеспечения служебной деятельности личного состава, организации и общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Основное содержание учебно-методического пособия представляет возможность преподавателю произвести анализ информационного материала, организовать с обучающимися повторение и закрепление основных понятий, сформировать структурно-логические представления о том или ином психологическом явлении в сфере теории стресса, практически применить знания при решении задач, проверить знания на основе комплекса тестовых заданий.

Учебно-методическое пособие способствует самостоятельному изучению обучающимися психологии стресса. Это особенно важно для обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в условиях систематического переживания значительных информационных и эмоциональных нагрузок. Невротические состояния, ставшие проблемой для субъекта труда в любой сфере профессиональной деятельности, преодолеваются каждой личностью индивидуально. Однако способности к преодолению могут и должны формироваться в условиях профессионального обучения, при помощи выработки адаптивного синдрома в процессе саморазвития.

Тематика представленного учебно-методического пособия направлена на понимание стресса как общего адаптационного синдрома, который является ответом организма и психики человека на внешние или внутренние условия, сопровождается состояниями тревоги и истощения. В то же время в психике человека существуют резервы, создающие возможность для сопротивления и сохранения целостности, работоспособности и необходимой активности. Биологи-

ческая сущность стресса заключается в способности организма к приспособлению. Психологическая сущность стресса заключается в активизации сознательных усилий субъекта, направленных на его преодоление. Это возможно, если личность понимает необходимости самоорганизации и саморазвития, прикладывает усилия для самореализации. Поэтому в психологии стресса можно выделить его акмеологическую сущность, выраженную в формировании умений субъекта в области конструктивного преодоления трудностей, повышения жизнестойкости личности, формирования смысложизненных установок, стремлений к реализации аксиологических целей.

Материал пособия построен в соответствии с программой дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», поэтому в его структуре к освоению каждой темы предлагается информация, связанная с подходами к пониманию понятия стресса, анализом особенностей влияния стресса на психику, деятельность и поведение человека, исследованием факторов и показателей стрессовых состояний, даны характеристики стрессовых расстройств и трансформаций личности.

Пособие позволяет решать задачи учебно-методического обеспечения семинарских и практических занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, осуществления контроля знаний и самоконтроля подготовки, тренировки умений и навыков психологической диагностики стрессовых состояний, предупреждения и профилактики стресса в профессиональной деятельности.

Тема 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса

Программные требования:

Проблема стресса и дистресса в современном мире. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии. История развития взглядов на стресс. Стресс как психологическая, медицинская, физиологическая, социологическая проблема. Объект и предмет психологии стресса. Задачи и исследовательские методы психологии стресса. Проблема преодоления и управления стрессом.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Изучение проблем стресса берет свое начало в теории неврозов, на смену которым пришли все более разнообразные и многоликие противоречия реакции психики человека на воздействие экстремальных ситуаций. Из области медицины категория стресса перекочевала в психологию, социологию, политологию, превратившись в междисциплинарную дисциплину. Причиной этого является все увеличивающийся темп жизни, нарастающая частота кризисных общественных и индивидуальных состояний, высокий уровень эмоциональных нагрузок, информационная насыщенность среды

Общее количество переживаемых человечеством нагрузок выходит за рамки существующих адаптационных возможностей психики и провоцирует не только стрессовые состояния, но и приводит к истощению ресурсов и развитию вредоносного состояния, называемого дистрессом. Современное состояние общественных отношений не позволяет человеку физически избегать стрессоров, заставляя психику человека быть в постоянной готовности к защитному действию. В условиях постоянной напряженности организм в конечном итоге начинает испытывать последствия такого состояния в виде отрицательных стрессовых реакций, затрудняющих возможности деятельности.

Реакция, которую называли стрессом (от англ. stress - «напряжение», «давление», «нажим»), отражает экстренную мобилизацию внутреннего «запаса» сил организма на то, чтобы преодолеть препятствие или защититься от вредоносного влияния. Это полезная витальная способность человека, позволяющая выживать в постоянно изменяющейся среде. Однако на определенных стадиях своего развития стресс становится опасным для здоровья и деятельности – иногда

в самом начале, когда сила экстремального воздействия явно превышает индивидуальные ресурсы. Особенно явно это наблюдается на стадии истощения, когда, несмотря на длительную мобилизацию внутренних ресурсов, устранить влияние стресс-фактора не удастся, а ресурсы сопротивления больше не могут быть восстановленными.

Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии можно сгруппировать в несколько методологических концепций. Наиболее известной является концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. Согласно данному концептуальному направлению стрессом признается состояние человека, возникающее в ответ на вредное воздействие. Это могут быть состояния нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаний, защитные реакции, состояния дезадаптации и патологии.

Вторая группа концепций рассматривает стресс с позиций нарушения гомеостаза организма (внутреннего равновесия). Организм реагирует на нарушение равновесия и обеспечивает восстановление энергии для защиты, поддержания благополучия. Компенсаторно-адаптационные механизмы психики на бессознательном и сознательном уровне направляются в русло сохранения целостности психики и психической деятельности человека.

История развития взглядов на стресс показывает, что постепенно в исследовании особенностей стрессовых реакций объектом и предметом психологии стресса становятся не только биологически детерминированные механизмы приспособительных реакций, но и вопросы «трансадаптации», предполагающие формирование «сверхадаптивного синдрома». Сущностью такого синдрома является сознательная деятельность и усилия личности, направляемые на самоорганизацию и саморазвитие, созидательная активность человека в достижении творческих вершин, конструктивное преодоление возникающих трудностей различного характера.

На первый план в современном мире выступает проблема преодоления и управления стрессом (копинга). Одним из первых об этом заявил американский психолог Р. Лазарус в работе «Психологический стресс и копинг-процессы». Копинг выступает в качестве стабилизирующего фактора, который может помочь личности поддержать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. В рамках теории стресса и копинга Р. Лазаруса, основанной на учете интеллектуальных и личностных особенностей, изучался целый ряд факторов:

стимул, когнитивная оценка угрозы, реакции психологической защиты, значимости ситуации для объекта, социальные условия.

Современные исследования показывают, что причиной стресса являются не техногенные факторы, а факторы социокультурного характера, исходящие от социальной среды и особенностей взаимодействия людей. Возрастание количества стрессогенных факторов также определяется социальным воздействием, которое проявляется в эмоциональной сфере человека, а затем оказывают влияние на когнитивную сферу личности. В таких условиях стресс представляет собой порождение собственных мыслей личности, последствие оценки ситуации, способности управлять психическими реакциями и вырабатывать способы противостояния.

Современные задачи и исследовательские методы психологии стресса опираются на подход Р. Лазаруса и Р. Леньера, которые рассматривают стресс как трансактный процесс и выделяют в стрессовом эпизоде четыре последовательных элемента: осознание стрессора и его оценка; эмоции и процессы познания; адаптивные реакции (копинг); результат копинга и новая оценка ситуации. Стрессовый эпизод в этом случае рассматривается как последовательность «ситуация – действие». Задача области исследований психологии стресса состоит в том, чтобы оказать помощь человеку в выработке стратегии сопротивления стрессовым состояниям, а также овладеть необходимыми навыками противостояния.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Стресс – состояние напряжения, которое возникает у человека в ситуациях сильных воздействий различного характера, в сложных жизненных обстоятельствах, в экстремальных условиях, и является защитной физиологической реакцией организма.

Объект психологии стресса – стресс и стрессоустойчивое поведение как неспецифическая реакция человеческого организма и его психики направленная на преодоление или адаптацию к возникающим трудностям в его жизнедеятельности.

Предмет психологии стресса – формирование стрессоустойчивого поведения и задачи преодоления и управления стрессом.

Гомеостазис – способность организма сохранять равновесие и стабильное функционирование при нарушениях среды.

Стрессор – сильный раздражитель в виде ситуации, воздействия, которые воспринимаются человеком как угрожающие: холод, боль, травма, угроза, соревнование;

Физиологический стресс – реакция на воздействие физического или химического раздражителя: головная боль, дискомфорт, утомление, усталость.

Психологический стресс – множественность состояний в ответ на экстремальный раздражитель, который человек воспринимает в качестве очень сильного: тревога, возбуждение, фрустрация, депривация.

Информационный стресс – является следствием информационных перегрузок или ситуации, при которой информации недостаточно для принятия решения.

Острый стресс – психоэмоциональное напряжение временного характера, вызывающее активное действие адаптационного синдрома.

Хронический стресс – длительное состояние напряжения, приводящее к накоплению явлений истощения.

Фрустрационные состояния – состояния, возникающие в ситуации невозможности удовлетворения потребностей: отчаяние, разочарование, раздражение.

Когнитивная обработка ситуации – анализ информации, связанной с опасностью, трудностями, преобразование умений, выявление значимого, оценка, моделирование ситуаций.

Состояние напряжения – положительное мобилизующее состояние, оказывающее положительное воздействие на деятельность человека за счет повышения активности, подъема сил, морального положительного стояния, стремления преодолеть трудности.

Состояние напряженности – снижает возможности эффективной деятельности, в условиях длительного устойчивого воздействия стрессоров, приводит к снижению качества познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

Дистресс – вредоносный стресс неприятного характера, возникающий в условиях повышенной опасности при быстром и существенном истощении ресурсов человека.

Эустресс – положительный вид стресса, оказывающий мобилизующее воздействие на состояния человека, способствующий преодолению сложностей и обретению положительного опыта.

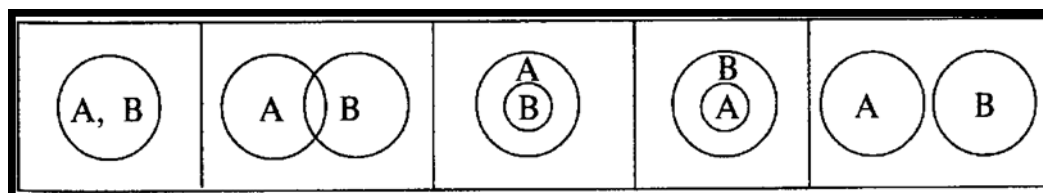
Стрессоустойчивость – способность человека контролировать собственные эмоциональные проявления, переносить эмоциональные нагрузки, сложные жизненные обстоятельства, совладать с собственными проявлениями возбуждения.

Копинг – способ совладающего со стрессом поведения, который является стабилизирующим фактором, обеспечивающих личности

возможность поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия негативных явлений на психику.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 1.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объясните особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – стресс; В – дистресс.
2. А – гомеостаз; В – стресс.
3. А – эмоции; В – напряженность.
4. А – стрессор; В – копинг.

Задание 1.2. Стресс-факторами выступают следующие явления: холод, жажда, травма, тревога ... *продолжить перечень стресс - факторов.*

Задание 1.3. Заполнить таблицу, определив виды стресса на основе его характеристики.

<i>№</i>	<i>Виды стресса</i>	<i>Характеристика стресса</i>
1	?	множественность состояний в ответ на экстремальный раздражитель, который человек воспринимает в качестве очень сильной: тревога, возбуждение, фрустрация, депривация
2	?	сопровождается сильными эмоциональными реакциями, присущ и человеку, и животным
3	?	возникает в ситуации информационных перегрузок, когда субъект не успевает принять решение
4	?	психоэмоциональное напряжение временного характера, вызывающее действие адапционного синдрома
5	?	длительное состояние напряжения, приво-

		дящее к накоплению явлений истощения резервов психики
--	--	-------------------------------------------------------

Виды стресса:

1. Информационный стресс.
2. Хронический стресс.
3. Острый стресс.
4. Эмоциональный стресс.
5. Психологический стресс.

Задание 1.4. В таблицу следует внести необходимые характеристики физиологического и психологического стресса, которые перечислены ниже

<i>Параметры оценки</i>	<i>Физиологический стресс</i>	<i>Психологический стресс</i>
Причины стресса	?	?
Особенности опасности	?	?
Направленность действия	?	?
Эмоциональные переживания	?	?
Временные рамки стрессора	?	?

Характеристики физиологического и психологического стресса:

- физическое или химическое воздействие на организм;
- социальное воздействие, внушение, собственная оценка угрозы;
- реально существующая опасность;
- опасность виртуальная, но оцениваемая как реальная;
- действие стрессора направлено на физическое состояние, здоровье;
- действие стрессора направлено на изменение социального статуса, угроза ему;
- отсутствие реальной угрозы жизни;
- наличие реальной угрозы жизни человека;
- эмоциональные реакции в виде страха, испуга, гнева, страдания;
- эмоциональные реакции вторичны в виде тревоги, беспокойства, ревности, депрессии, зависти, тоски;

- стрессор является временным явлением настоящего момента;
- стрессор не определен конкретной длительностью, может быть следствием давних событий или будущих явлений в жизни человека.

Задание 1.5. Субъективные факторы, оказывающие влияние на уровень стресса человека необходимо распределить в таблице.

<i>Субъективные факторы уровня стресса</i>	<i>Усиливают стресс</i>	<i>Уменьшают стресс</i>
Мотивация	?	?
Установка	?	?
События прошлого	?	?
Ожидания	?	?

Субъективные факторы уровня стресса:

- важность для человека его успешных действий в деятельности;
- равнодушное отношение к собственному успеху;
- неудачный прошлый опыт выполнения задач;
- многочисленные ситуации эффективного выполнения заданий;
- надежда на удачу при выполнении деятельности или случайное стечение обстоятельств, судьбу;
- надежда на собственные силы в деятельности;
- понимание всех особенностей будущей деятельности;
- ограниченность информации, неопределенность ситуации.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каков предмет учебной дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»?

А. Понятия «стресс», «стрессоустойчивое поведение».

Б. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, её задачи и методология, проблемы преодоления и управления стрессом.

В. Психофизиология стресса, его последствия для здоровья человека.

Г. Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами.

2. Какая из задач не рассматривается в психологии стресса?

А. Формирование систематизированных представлений в области теории стресса и стрессопродолевающего поведения.

Б. Формирование способности правильно оценивать степень воздействия профессиональных стрессоров на конкретную личность.

В. Формирование у психологов подразделений компетенций по организации и проведению занятий по морально-психологической подготовке.

Г. Формирование навыков комплексного применения методов психотерапии в целях профилактики и преодоления негативных последствий стресса.

3. Что такое стресс?

А. Реакция «борьбы» или «бегства».

Б. Общий адаптационный синдром, включающий в себя стадии «тревоги», «адаптации», «истощения».

В. Психическое состояние крушения надежд, не исполненных желаний, сопровождающееся негативными эмоциональными переживаниями.

Г. Экстренная мобилизация внутреннего «запаса» сил организма для того, чтобы преодолеть препятствие или защититься от вредоносного влияния.

4. Что такое продуктивный стресс (эустресс)?

А. Это стресс, который позволяет не только справиться с затруднением, но и накопить полезный опыт по преодолению сходных «трудных» ситуаций.

Б. Это стресс, который разрушает поведение, является источником многочисленных неприятных переживаний и болезней.

В. Это стресс, который позволяет выживать в постоянно изменяющейся окружающей среде.

Г. Это стресс, который основан на когнитивных процессах, образе мыслей и оценке ситуации, знании собственных ресурсов.

5. Что такое деструктивный стресс (дистресс)?

А. Это стресс, который позволяет не только справиться с затруднением, но и накопить полезный опыт по преодолению сходных «трудных» ситуаций.

Б. Это стресс, который разрушает поведение, является источником многочисленных неприятных переживаний и болезней.

В. Это стресс, который позволяет выживать в постоянно изменяющейся окружающей среде.

Г. Это стресс, который основан на когнитивных процессах, образе мыслей и оценке ситуации, знании собственных ресурсов.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 144 с.

3. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

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

Программные требования:

Роль Г. Селье как пионера в становлении и развитии исследований стресса как научного направления. Исследования Г. Селье в области психофизиологии стресса. Учение об общем адаптационном синдроме. Понятие стресса и дистресса. Оптимальный уровень стресса. Стадии развития стресса, особенности функционирования организма на каждой из них. Значение исследований Г. Селье для современной психологии стресса. Исследование психофизиологии стресса после Г. Селье. Роль симпатической и парасимпатической системы в формировании общего адаптационного синдрома. Исследования особенностей адаптационного синдрома при различных видах стресса.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Ганс Селье одним из первых в мире науки доказал существование неспецифической реакции организма на все предъявляемые ему требования. Эти реакции были обозначены им в качестве «общего адаптационного синдрома». Именно он ввел в науку понятие «стресс». Еще в 1936 г. в английском журнале «Nature» Селье опубликовал работу под названием «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». Селье – Нобелевский лауреат. Премию он получил за открытия в исследовании механизмов стрессовых реакций, а именно, активацию коры надпочечников, которая и обеспечивает возможность сопротивления и преодоления трудностей.

Исключительные способности Г. Селье, его значимые публикации, среди которых около двадцати монографий, позволили произвести разработку концепции об общем адаптационном синдроме, который описывает характерную защитную реакцию организма на любое затруднение или экстремальное воздействие.

Исследования Г. Селье в области психофизиологии стресса позволили сформулировать сущность стресса как механизма, который позволяет экстренно мобилизовать внутренний «запас» сил организма для того, чтобы преодолеть препятствие или защититься от вредного влияния.

Селье доказал, что стресс представляет собой целый комплекс психических и физиологических изменений, которые происходят в организме человека как ответная реакция на внешнее или внутреннее воздействие. При этом он считал, что решающую роль в реализации адаптационного синдрома играет резкое повышение функциональной активности системы аденогипофиза – коры надпочечников. В дальнейшем было показано, что вовлечение гипофиза происходит через первичную активацию гипоталамуса и выделение его нейропептидов, стимулирующих секрецию тропных гормонов. Тиреотропин активирует кору надпочечников, а глюкокортикоиды обуславливают все главные проявления стресс-реакции.

Селье пришел к достаточно странному выводу о том, что стрессовые ситуации можно использовать во благо, «в наслаждение», при условии знания его механизмов и обретения соответствующей жизненной философии. Иными словами, стресс он не считал вредным состоянием, а наоборот, полезным, помогающим человеку выживать и сопротивляться воздействиям среды.

Г. Селье было также предложено понятие «эустресса», как разновидности стресса с положительным переживанием, приятным для человека. К таким видам стресса он относил переживания любви, творческого вдохновения, открытия, спортивных достижений, научных поисков.

В развитии стрессовой реакции Г. Селье рассматривал три основные фазы (стадии).

Первая стадия обозначается как стадия тревоги (стадия шока), обеспечивающая мобилизацию возможностей организма. Человек переживает волнение, при котором все защитные силы постепенно приходят в состояние, необходимое для активности в условиях напряженности деятельности. Физиология стресса связана с повышенной активностью надпочечников, которые вырабатывают гормон адреналин (норадреналин). Попадая в кровь, они вызывают учащённое сердцебиение, напряжение мускулатуры, повышение давления и другие последствия. На этой стадии также отмечается увеличение иммунологической сопротивляемости. После стадии тревожной реакции организм нуждается в восстановлении, которое длится 24-28 часов.

Вторая стадия стресса обозначается как стадия сопротивления, в процессе которого происходит адаптация к напряженным условиям за счет высвободившихся физиологических резервов и когнитивной оценки ситуации. Длительность данной стадии определяется ситуа-

цией воздействия стресса от месяцев до десятков лет. В организме происходят физиологические сдвиги, при которых вырабатывается гормон кортизол. Он активно стимулирует переработку белков, жиров и углеводов в энергию для организма (с этим же эффектом связаны попытки «заесть» стресс). Если же стресс продолжается слишком долго или по своей силе превышает адаптационные ресурсы организма, стадия адаптации (сопротивления) может перейти в третью стадию.

Третья стадия обозначается в качестве стадии истощения. Это связано с тем, что ресурсов для преодоления напряженности деятельности больше нет, и организм начинает болезненно реагировать на предъявляемые требования. На фоне этой стадии развиваются депрессивные реакции, требующие уже медикаментозной терапии и помощи врача. Помощь на данной стадии заключается в прекращении действия стрессора.

Роль симпатической и парасимпатической системы в формировании общего адаптационного синдрома заключается в повышении активности симпатической нервной системы. Баланс деятельности двух этих отделов вегетативной нервной системы составляет основу нервной регуляции организма. При стрессе активизируется деятельность симпатического отдела, который обеспечивает человеку выживание за счет повышения тонуса, напряжения мышц, расширения зрачков, увеличение кровотока, повышения давления, выделения адреналина. Все это помогает человеку спастись, убежать от опасности, защититься в борьбе, справиться с критическими ситуациями. Когда энергетические запасы организма истощаются, симпатическая нервная система уступает место парасимпатической нервной системе. Ее возбуждение обеспечивает пополнение растроченных ресурсов, восстановление за счет расслабления, сна, еды, отдыха. В начале стрессового состояния активизируется симпатический отдел нервной системы. При продолжающемся стрессе активизируется парасимпатический отдел, что проявляется в слабости, снижении артериального давления, снижении тонуса мышц.

Таким образом, Г. Селье предложил понятие стресса, дистресса и эустресса. Основными его достижениями являются следующие выводы:

– стресс представляет собой нормальную реакцию, необходимую человеку для выживания;

- дистресс является патологической формой стресса, он проявляется в виде болезни, он вредоносен, и неприятен для человека;
- эустресс представляет собой положительный вид стресса, оказывающий мобилизующее воздействие на состояния человека, способствующий преодолению сложностей и обретению положительного опыта;
- стресс является врожденным механизмом поддержания равновесия (гомеостаза) в организме всех живых существ;
- сохранение гомеостаза – одна из жизненно необходимых функций стрессового состояния;
- причинами стресса являются раздражители – стрессоры, факторы, которые нарушают равновесие. При этом нарушение может быть приятным или неприятным, а реакция будет одинаковая – стрессовая;
- возникающее неспецифическое возбуждение является приспособительной реакцией защитного характера, позволяющей организму приспособиться к изменениям (общий адаптационный синдром);
- стресс обладает внутренней динамикой, обеспечивающей прохождение нескольких стадий: тревоги, сопротивления, истощения, которые характеризуются параметрами устойчивости, интенсивности, длительности, активности;
- адаптационные возможности организма при стрессе имеют определенные ограничения, а их истощение опасно для физического благополучия человека.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Общий адаптационный синдром – совокупность адаптационных реакций человека и животных, возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия – стрессоров (инфекция, резкие изменения температуры, физическая и психическая травма, большая мышечная нагрузка, кровопотеря, ионизирующее излучение, многие фармакологические воздействия).

Стресс – состояние психофизиологического напряжения – совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Стрессовая реакция – психофизиологическая реакция, включающая в себя сложные взаимоотношения психического и соматического состояний организма.

Факторы обусловливания стресса – факторы, которые усиливают или затормаживают проявление стрессовой реакции.

Резервы адаптационных возможностей – ресурсы человека, обеспечивающие предупреждение и купирование стресса.

Неспецифические воздействия – независимо от положительного или отрицательного влияния при стрессе организм реагирует одинаково – приспособление к новой ситуации, так как изменился гомеостаз; на все задачи происходит одинаковый ответ – адаптация.

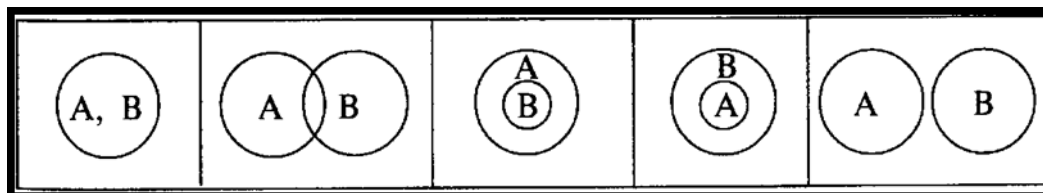
Реакция тревоги – первая стадия стресса позволяющая мобилизовать резервы для адаптации к изменениям.

Стадия сопротивления – сбалансированный расход энергии, необходимой для адаптации в ситуации напряженности.

Стадия истощения – запасы энергии постепенно заканчиваются при длительном воздействии стрессора.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 2.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А - общий адаптационный синдром; В – выживание человека.
2. А - реакция тревоги; В – реакция сопротивления.
3. А - неспецифическая реакция; В – стрессовая реакция.
4. А – стадия истощения; В – инстинкт самосохранения.

Задание 2.2. Из предложенного перечня факторов необходимо выбрать такие, которые способствуют переходу стресса в эустресс:

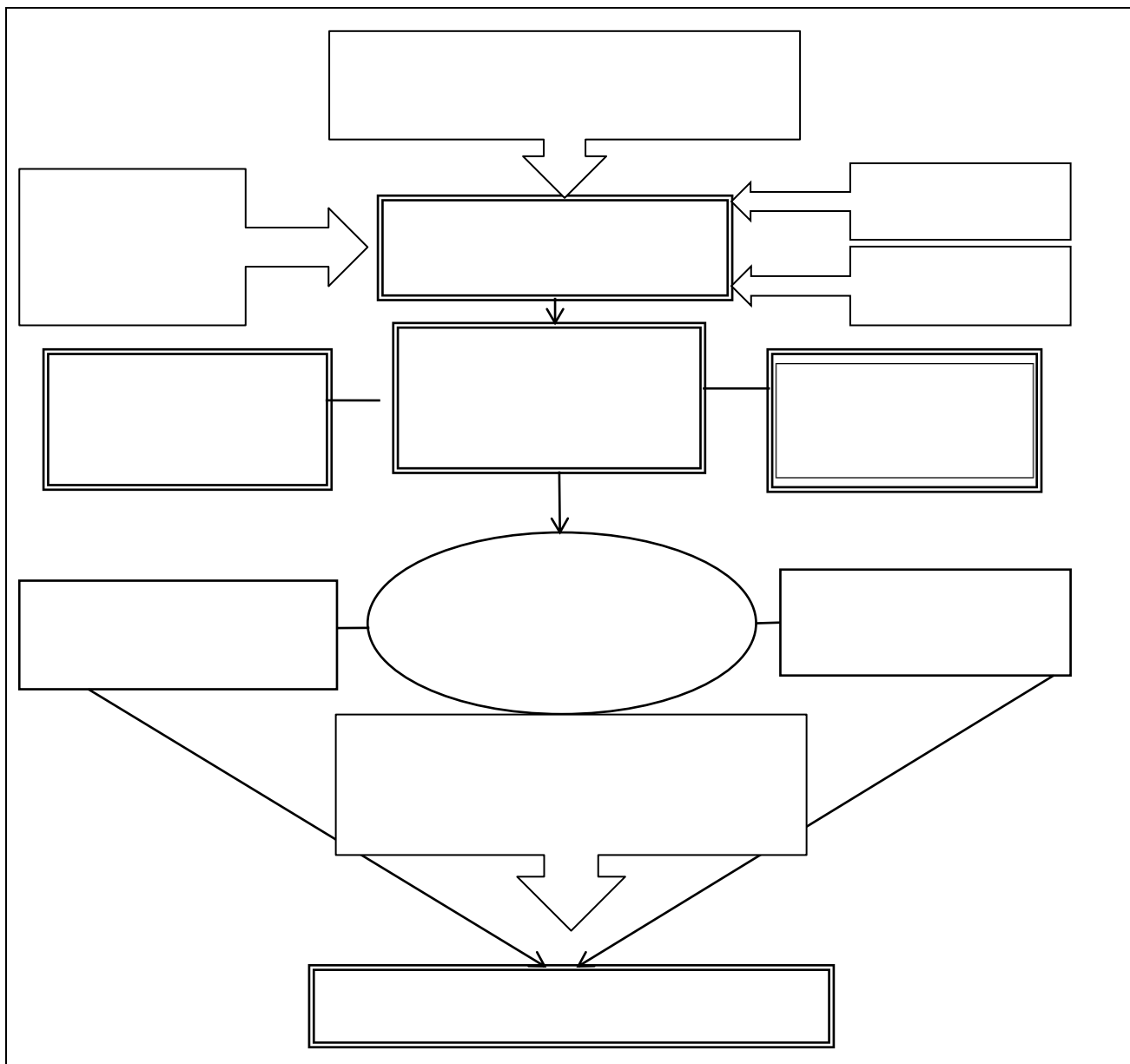
- отрицательный эмоциональный фон взаимодействия с другими;
- внешнее одобрение поведения и действий личности;
- отсутствие опыта решения сложных жизненных проблем;
- положительный эмоциональный фон деятельности;
- внутренняя позиция и направленность на решение вопросов;
- положительный опыт выхода из трудных ситуаций;

– достаточное количество внутренних резервов организма и психики.

–

Задание 2.3. В предложенную схему необходимо вписать понятия, обеспечивающие механизмы общего адаптационного синдрома, или предложить свой вариант понятий:

- действие стрессора;
- сознательные когнитивные процессы;
- эмоциональные переживания;
- гипоталамус;
- кора надпочечников;
- симпатическая, парасимпатическая нервная система;
- адреналин, норадреналин, кортизол;
- стадии стресса: тревоги, сопротивления, истощения;
- стрессовая реакция.



Задание 2.4. Определить в следующем примере, на какие механизмы стресса опирался тренер в ходе тренировки спортсменов?

«После длительной двухчасовой тренировки тренер решил вместо команды на отдых дать команду спортсменам пробежать еще два круга по 400 метров».

Задание 2.5. Объяснить действие механизмов стресса, исходя из следующего примера.

«Во время воздушного боя лётчик получил смертельную рану. В какое-то время он понял, что если выпустит из рук штурвал самолёта, погибнут все, кто там находится. И вот лётчик продолжает управлять самолётом, благополучно сажает его и тут же бессильно падает на пол кабины. Из самолёта его выносят уже мёртвым».

Вопросы для самоконтроля:

1. Стресс-фактор (стрессор) это:

А. Внешний (реже – внутренний) фактор, вызывающий повышенное напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

Б. Напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

В. Нарушенное психофизиологическое равновесие.

Г. Психофизиологическая целостность стрессовой реакции у человека, определяемая в значительной степени индивидуальной значимостью события.

2. Стрессовая реакция это:

А. Внешний (реже – внутренний) фактор, вызывающий повышенное напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

Б. Напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

В. Нарушенное психофизиологическое равновесие.

Г. Психофизиологическая целостность стрессовой реакции у человека, определяемая в значительной степени индивидуальной значимостью события.

3. На стадии «тревоги» происходит следующее:

А. Организм человека активно противодействует стрессу и, приспособившись к нему, находится в напряжённом мобилизованном состоянии.

Б. Стресс становится патологическим, т. к. у человека уже отсутствуют как психические, так и физические ресурсы.

В. Организм задействует все защитные силы, при этом активизируются все функциональные системы и резервы психики.

Г. Все ответы верные.

4. На стадии «адаптации (сопротивления)» происходит следующее:

А. Организм человека активно противодействует стрессу и, приспособившись к нему, находится в напряжённом мобилизованном состоянии.

Б. Стресс становится патологическим, т. к. у человека уже отсутствуют как психические, так и физические ресурсы.

В. Организм задействует все защитные силы, при этом активизируются все функциональные системы и резервы психики.

Г. Все ответы верные.

5. На стадии «истощения» происходит следующее:

А. Организм человека активно противодействует стрессу и, приспособляясь к нему, находится в напряжённом мобилизованном состоянии.

Б. Стресс становится патологическим, т. к. у человека уже отсутствуют как психические, так и физические ресурсы.

В. Организм задействует все защитные силы, при этом активизируются все функциональные системы и резервы психики.

Г. Все ответы верные.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

3. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология: учебно-практическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 161 с.

4. Фомина Т. Ф., Гончарова Н. А. Юридическая психология (психология в деятельности следователя): учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 144 с.

Тема 3. Психофизиологическая модель стресса в современной науке

Программные требования:

Генетически-конституциональная теория стресса. Модель предрасположенности к стрессу. Психодинамическая модель стресса. Междисциплинарные, системные и интегративные модели стресса. Теории конфликтов и их взаимосвязи со стрессом. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии. Схема развития стресс-реакции по Г. Н. Кассилю. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Активность разработок в сфере психологии стресса порождает множество её моделей. При этом каждая медицинская или психологическая теория объясняет причины и механизмы стрессовых реакций, придерживаясь основных положений Г. Селье, и предлагая некоторые новые аспекты в его изучении и толковании.

В психологии все психическое считается детерминированным генетическими факторами. Об этом идет речь и в генетически-конституциональной теории стресса. Полагается, что способность сопротивляться стрессу, стрессоустойчивость представляют собой не приобретенную способность, а наследственно полученную функцию.

Точно так же и предрасположенность к стрессу отчасти зависит от наследуемых генетических факторов, которые в условиях среды активно себя проявляют, не позволяя человеку адаптироваться или быстро восстановить резервы. В модели предрасположенности к стрессу рассматривается возможность взаимного влияния двух факторов в происхождении стрессовых реакций – среды и генетической наследственности.

Психодинамическая модель, опираясь на точку зрения З. Фрейда, пытается объяснить стрессовые состояния двумя источниками. В качестве первого выступает тревога, появляющаяся в ответ на внешнюю опасность. Вторым источником является бессознательная сфера личности, внутренние неосознаваемые источники.

Сторонники междисциплинарной модели считают, что под воздействием внешних условий тревога возникает практически у многих и результат этого проявляется в физиологических реакциях, поведении.

В теории конфликтов рассматривается зависимость стресса от конфликтных ситуаций, возникающих в обществе. Неблагоприятные условия жизнедеятельности, развития, отсутствие свободы, неустойчивость отношений, несправедливое распределение материальных, культурных и духовных благ приводит к нарастанию состояния стресса.

Системная модель понимает стресс как общее состояние системного характера, в которое вовлечены множественные нейрофизиологические, физиологические и психологические структуры. Эта система, взаимодействуя, обеспечивает поддержание равновесия в стрессовой ситуации за счет саморегуляции.

В интегративной модели центральное место занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Возникновение проблемы (трудностей с её решением) сопровождается напряжением функций организма, – если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает – развивается стресс. Способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов: ресурсов человека, личного энергетического потенциала, степени неожиданности возникновения проблемы, наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему, типа выбранного реагирования – защитного или агрессивного.

Когнитивная теория стресса утверждает, что сила стресса зависит от того, как субъект оценит степень опасности. Сторонником такой позиции является Р. Лазарус, утверждавший, что развитие стресса зависит от того, как отражается угроза в психике человека, каким образом познавательные процессы обработают информацию об угрозе, и от индивидуальных возможностей субъекта. Возникновение стресса – есть результат оценки внешней ситуации, внутренних возможностей и вывода о том, что ресурсов для преодоления стресса не хватит.

Интерес представляет концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности Дж. Мэйсон, Д. Гринберга, которые утверждали, что при стрессе возникает реакция бегства или борьбы, при которой наблюдаются физиологические изменения. Стрессовая реактивность предполагает реакцию борьбы или бегства, сопровождающуюся повышением содержания адреналина в крови.

Так как любое стрессовое состояние сопровождается физиологическими реакциями, можно констатировать, что психофизиологические механизмы стресса выполняют одну из важных функций в порождении стресса и его развитии. Самим Г. Селье данные вопросы активно не исследовались. Классическими работами по данной проблеме считаются труды У. Кеннона, И. П. Павлова, Л. А. Орбели, П. В. Симонова.

У. Кеннон отмечал ведущую роль центральной и вегетативной нервной системы в поддержании внутреннего гомеостаза организма. Особенно он подчеркивал значение симпатической нервной системы.

Л. А. Орбели открыл феномен «трофического» действия, согласно которому симпатическая нервная система напрямую оказывает влияние на обмен веществ в тканях организма, без участия эндокринной системы.

В теории экспериментального невроза (который представляет собой стресс) И. П. Павлов доказал срыв функционирования нервной системы в сторону торможения или возбуждения.

Интересен подход Дж. С. Эверли и Р. Розенфельда к раскрытию психофизиологических механизмов стресса. Авторы рассматривают его с позиций активации одной (или более) из трёх основных психосоматических «осей» стресса: нервной – через прямую нейронную иннервацию концевых органов; нейроэндокринной – через реакцию «битвы-бегства»; эндокринной (адренокортикальная, соматотропная и тиреоидная).

Экспериментальные исследования позволили выявить три главных изменения, развивающихся в организме при адаптации к стрессу:

- адаптивное увеличение потенциальной мощности стресс-реализующих систем;
- снижение степени включения таких систем, т. е. уменьшение стресс реакции по мере повторения стрессорных ситуаций;
- снижение реактивности нервных центров и исполнительных органов к медиаторам и гормонам стресса.

С каких бы позиций не объяснялись механизмы стресса, центральным звеном все-таки остаются вопросы о нервной и эндокринной регуляции стресса. Ответить на них пока трудно, однако полученные данные позволяют строить, пусть несложные, но внушающие доверие схемы. В качестве иллюстрации можно примерно привести одну из схем, разработанную Г. И. Кассилем: сверхсильное воздей-

ствии на организм – возбуждение коры лимбико-ретикулярной формации – освобождение норадреналина – активизация симпатических отделов нервной системы – нарастание во внутренней среде норадреналина – накопление его в крови – поступление его в гипоталамус – активация системы «гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников» – образование кортикотропин-релизинг фактора – образование в гипофизе адренкортикотропного гормона (АКТГ) – и выброс кортикостероидов в кровь.

Стрессовые реакции связаны с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека. Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего, от его психологической подготовки, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Стресс может оказывать как мобилизующее, так и угнетающее влияние.

Согласованность эмоциональных и когнитивных элементов психики предполагает высокий уровень осознанности собственных состояний и последующую регулятивную деятельность, обеспечивающую волевой выбор соответствующей стратегии поведения. Данный факт подтвержден в исследованиях А. В. Карпова, который установил, что испытуемые с высоким уровнем эмоционального интеллекта предпочитают не использовать деструктивные, асоциальные стратегии.

Элементы мышления и воли в процессе сознательной саморегуляции выполняют важную контролирующую функцию, которой Е. П. Ильин отводил значимое место в анализе психических механизмов воли. По сути, эмоциональная регуляция есть бессознательная функция психики, и только в совокупности с механизмами воли и мышления психические эмоциональные процессы могут контролироваться, самоорганизовываться, управляться и регулироваться.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Генетически-конституциональная теория стресса – способность сопротивляться стрессу определяется генотипом человека и не зависит от наличной ситуации.

Модель предрасположенности к стрессу – возникновению стрессовой реакции способствуют как генетически предопределенные факторы, так и факторы внешней среды.

Психодинамическая модель стресса – стресс развивается на основе сигналов о внешней опасности, что выражено в проявлениях тревоги, и в результате бессознательных действий при сдерживании агрессивности.

Междисциплинарная модель стресса – стресс есть результат воздействия стимулов, вызывающих тревожное состояние и соответствующие физиологические реакции.

Системная модель стресса – преодоление стресса осуществляется за счет адаптации при помощи системы механизмов саморегуляции.

Интегративная модель стресса – разрешение стресса является проблемой, которую человек должен понимать и решить, посредством воздействия за счет собственных ресурсов, энергии.

Когнитивная теория психологического стресса – субъективная оценка стресса и его силы позволяет человеку продумать вариант его преодоления;

Стрессовая реактивность – при стрессе возникает реакция бегства или борьбы, при которой наблюдаются физиологические изменения.

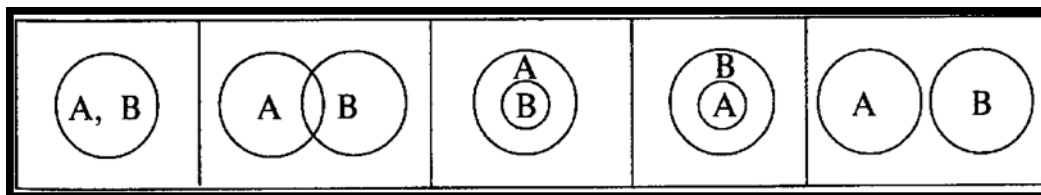
Теории конфликтов – стрессы связаны с конфликтами в обществе, что проявляется в условиях, при которых необходимо поведение подчинения.

Синдром ответной реакции – универсальная модель защиты в ситуации угрозы.

Лимбико-ретикулярная система головного мозга – обеспечивает освобождение норадреналина и его возбуждающее действие на симпатическую нервную систему.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 3.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – генетически-конституциональная теория стресса; В – защитные реакции.
2. А – психодинамическая модель; В – бессознательная психика.
3. А – теории конфликтов; В – социальные отношения.
4. А – стрессовая реактивность; В – адреналин.

Задание 3.2. В таблицу необходимо вписать когнитивные факторы, усиливающие стрессовые реакции и особенности стрессовых реакций.

<i>Стрессоры</i>	<i>Когнитивные факторы</i>	<i>Стрессовые реакции</i>
Дефицит информации		
Травма		
Конфликтная ситуация		
Угроза жизни		

Задание 3.3. При развитии стрессовой ситуации наблюдается последовательное формирование субсиндромов стресса, которые становятся его фазами. В таблице необходимо установить соответствие синдрома и его описания.

<i>Субсиндром</i>	<i>Описание субсиндрома</i>
эмоционально-поведенческий	
вегетативный	
когнитивный	
социально-психологический	

Описание субсиндрома:

- изменения общения при стрессе;
- изменения эмоциональных реакция и проявлений.
- изменения мыслительной активности при стрессе;
- повышение превентивно-защитной вегетативной активности.
-

Задание 3.4. Изменения мышления при стрессе характеризуются нормальной активизацией когнитивных способностей и гиперактивизацией. Из предложенного перечня проявлений необходимо выбрать проявления соответствующие каждому столбцу в таблице.

<i>Нормальная активизация мышления</i>	<i>Гиперактивизация мышления</i>

Перечень проявлений мышления:

- активизация логического мышления;
- уход в себя, мыслительная растерянность;
- интегративное осмысление информации;
- упрощенное схематическое представление;
- навязчивые мысли и образы;
- расширение сферы осмысленной информации;
- социально положительное решение вопросов;
- повышенная настороженность;
- преувеличение влияния стресс-фактора.

Задание 3.5. Эффективность психической адаптации в стрессовой ситуации зависти от многих факторов, которые необходимо вписать в таблицу.

<i>Условия эффективной адаптации</i>	<i>Условия неэффективной адаптации</i>

Справочные материалы:

- торопливость, суетливость, опрометчивость;
- интенсивный труд без отдыха;
- чередование работы и отдыха;
- расслабленность и неторопливость;
- желание признания и выдвижения;
- уравновешенность в поведении;
- адекватная самооценка;
- отсутствие стремления всегда что-либо доказывать;
- стремление к состязательности и конкуренции;
- агрессивное поведение;
- конфликтность и желание спорить.

Можно добавить к данному списку собственные примеры эффективного и неэффективного способа адаптации к стрессу.

Вопросы для самоконтроля:

1. Генетически-конституциональная теория стресса предполагает:

А. Отсутствие зависимости физиологической реакции на стресс от природы стрессора (неспецифичность).

Б. Стадийность при реакции организма на стресс.

В. Связь между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу.

Г. Любой стресс является физиологическим, т. к. сопровождается различными физиологическими реакциями.

2. Основные изменения, развивающиеся в организме при адаптации к стрессу:

А. Адаптивное увеличение потенциальной мощности стресс-реализующих систем.

Б. Снижение степени включения стресс-реализующих систем, т. е. уменьшение стресс реакции по мере повторения стрессорных ситуаций.

В. Снижение реактивности нервных центров и исполнительных органов к медиаторам и гормонам стресса - их своеобразная десенситизация.

Г. Все ответы верные.

3. Понятие угрозы в когнитивной теории стресса это:

А. Субъективная познавательная оценка.

Б. Адаптивное увеличение потенциальной мощности стресс-реализующих систем

В. Неблагоприятное воздействие стресса.

Г. Сведения, символы, предвосхищающие будущее столкновение человека с какой-то опасной для него ситуацией.

4. В когнитивной теории стресса «вторичная оценка ситуации» это:

А. Оценка ситуации с точки зрения ее угрозы для субъекта.

Б. Соотношение между способностью субъекта к преодолению стресса и требованиями, предъявляемыми ситуацией, и переоценка, основанная на сопоставлении первых двух оценок.

В. Субъективная познавательная оценка угрозы неблагоприятного воздействия стресса.

Г. Все ответы верные.

5. Эмоциональные эффекты стресса выразятся в том, что:

А. Возрастает физическое и психологическое напряжение.

Б. Изменяются личностные особенности, происходит резкое падение самооценки, появляются чувства беспомощности и депрессии.

В. Возрастает болезненная мнительность, происходит ослабление моральных и эмоциональных ограничений.

Г. Все ответы верные.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

3. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология: учебно-практическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 161 с.

4. Фомина Т. Ф., Гончарова Н. А. Юридическая психология (психология в деятельности следователя): учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 144 с.

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

Программные требования:

Стрессовые ситуации в процессе служебной деятельности. Модель профессионального стресса. Цикл развития профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса.

Понятие о профессиональных стрессорах. Классификация профессиональных стресс-факторов. Последствия стресса в служебной деятельности. Профессиональный стресс и болезни. Длительность воздействия стрессора как основной фактор, обуславливающий негативные последствия стресса для личности. Понятия хронического стресса и профессионального «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен эмоционального выгорания в некоторых профессиях правоохранительных органов.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Проблема профессионального стресса является весьма актуальной в связи с тем, что глубоко связана с явлением работоспособности и надежности сотрудников в их деятельности. Исследователи обратили внимание на факты взаимозависимости длительности профессиональной деятельности и благополучия субъектов труда и наоборот. В современном мире при нарастании сложности систем управления, взаимодействия, количества информации и стремлений к обязательному успеху стрессовые состояния становятся неизбежными, так как в основном носят постоянный, хронический характер.

Модели стресса практически не отличаются от общей модели стресса, при которой человек переживает стадии тревоги, сопротивления и истощения. В различных источниках модели стресса представлены последовательностью: 1) ситуации; 2) оценка ситуации; 3) решение; 4) выбор поведения; 5) поведение; 6) анализ результата.

Еще одна модель стресса рекомендует начинать анализ развития стресса с устойчивых качеств человека – генетических, личностных, возрастных. Далее происходит влияние внешних условий – предметных и психологических, формирование внутренних и внешних реакций на данные условия, когнитивная или эмоциональная обработка во внешних взаимоотношениях результата в виде благополучия или неблагополучия.

Наиболее полное представление о модели стресса в профессиональной деятельности позволяет получить следующая модель:

1. Система труда – содержание, организация, средства, условия.

2. Стрессовые реакции – эмоциональные, физиологические, психофизиологические, поведенческие.

3. Последствия стресса – нарушения эффективности и надежности в деятельности, соматические и психические заболевания, профессиональные конфликты.

4. На каждом из элементов отражаются личностные особенности субъекта, деятельность его познавательных процессов, состояние здоровья, имеющиеся знания и опыт.

В модели стресса В. А. Бодров усматривает положительный исход, отраженный им в следующих контурах:

- работать все более напряженно – приобретать навыки для скорейшей адаптации, увеличить использование ресурсов, увеличить физиологическую активность;
- снимать напряжение при помощи оценки требований и целей деятельности, когнитивного осмысления;
- управлять внешними условиями труда, организовать труд с научной точки зрения, упорядочить режим труда и отдыха.
- Система оценки профессионального стресса включает в себя следующие стадии:

1) определить, какие изменения (параметры) данного феномена соответствуют рассматриваемому виду трудовой деятельности;

2) выявить «желательные области» (как с точки зрения субъективных, так и объективных реакций рабочего) в каждом из исследуемых измерений;

3) стандартизировать отклонения с тем, чтобы соотнести реакции в каждом из изучаемых измерений;

4) определить «вес» каждого из исследуемых измерений».

Рассматривая понятия о профессиональных стрессорах, следует обратить внимание, что практически к профессиональному стрессу приводит любая перегрузка человека работой. К числу стресс-факторов можно отнести недостаточно четкое ограничение полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег и даже долгую, выматывающую дорогу на службу и обратно, не говоря уже о недостойной оплате труда, однообразной деятельности или отсутствии карьерных перспектив. Профессиональный стресс возникает

у сотрудников, недостаточно загруженных работой, а также у тех людей, которые полагают, что не реализуют в полной мере свой профессиональный потенциал и способны на большее.

Изучение профессионального стресса показало, что его развитию способствуют низкая мотивация человека к деятельности (малый интерес к профессии), невозможность контролировать ситуацию, произвольно изменять сроки, режим, темп работы. Среди профессиональных стрессоров, влияющих на здоровье, выделяют: изменения профиля работы (должности, специальности и др.), уход (увольнение) с работы, изменение меры ответственности (должностных обязанностей), конфликты с коллегами.

В классификации профессиональных стресс факторов можно выделить четыре группы потенциально стрессогенных факторов, свойственных любой профессиональной деятельности: коммуникативные, информационные, эмоциогенные, физиолого-гигиенические.

Последствия стресса в служебной деятельности выражаются в снижении эффективности деятельности и профессиональных заболеваниях. Часто стресс поражает желудочно-кишечный тракт, многие страдают от гипертонии и подвержены повышенному риску инсульта, сердечного приступа и других сердечно-сосудистых заболеваний. Профессиональный стресс разрушает иммунную систему, усиливает предрасположенность к заболеваниям.

Длительность воздействия стрессора, как основной фактор, обуславливает негативные последствия стресса для личности. Хронический стресс развивается при условиях длительного и стойкого переживания стрессового состояния. Хронический (длительный) стресс приводит к профессиональному «выгоранию». Профессиональное выгорание представляет собой совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Выгорание является одним из видов профессиональной деформации личности. Профессиональное выгорание – это не просто усталость и недостаток сил, а целый комплекс отрицательных переживаний, связанных с работой: эмоциональное и физическое истощение, безразличие и плохое отношение к работе, коллегам и клиентам, а также ощущение собственной некомпетентности. Профессиональному выгоранию подвержены не только отдельные люди, но целые организации. Это похоже на эпидемию: у большинства сотрудников, работающих в компании, обнаруживаются одинаковые манеры поведения и признаки проблемы. Это пессимизм, отсутствие веры в собственные

возможности и позитивные изменения на работе, отсутствие всякого интереса к своей деятельности. Сотрудники будто бы все «на одно лицо».

К профессиональному выгоранию ведут, во-первых, душевное истощение при работе с людьми, во-вторых, несоответствие личности психологическим особенностям рабочей обстановки. К «выгоранию» может приближать незаметное ухудшение здоровья, а также одряхление стареющего человека.

Опасность выгорания состоит в том, что оно заразительно. В профессиональной деятельности это происходит не постепенно, а быстро. Заражаться «выгоранием» можно по-разному, оно возникает как:

- подражание более опытному, но выгорающему профессионалу («обезьяний эффект»);
- следование новичка традициям группы «выгорающих» работников («стадный эффект»);
- заражение «выгоранием» может произойти из-за представления о пользе его симптомов («прагматический эффект»);
- «выгоревший», озлобленный на всех и на себя начальник нередко «натаскивает» помощника быть таким же, как он.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Деятельность – специфическая форма активности человека, направленная на преобразование окружающего мира и самого себя.

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

Профессиональные стрессоры – низкая мотивация человека к деятельности и невозможность контролировать ситуацию, произвольно изменять сроки, режим, темп работы, изменения профиля работы (должности, специальности и др.), уход (увольнение) с работы, изменение меры ответственности (должностных обязанностей), конфликты с коллегами.

Коммуникативные стресс факторы – власть, подчинение, отношения, проблемы общения, взаимодействия, агрессивность и неумение защититься от агрессии.

Стресс-толерантность – устойчивость к стрессовой ситуации;

Эмоциогенные стресс факторы – опасность труда для здоровья и жизни самого работника, степень витальной угрозы, ответственность, переживание чувства вины, гнева, обиды, непонимания, конфликтов.

Физиолого-гигиенические стресс факторы – вредные факторы рабочей среды.

Информационные стресс факторы – последовательность и упорядоченность операций, объем творческого компонента труда, непоследовательность задач, избыток информации, недостаток информации для выполнения задач.

Вертикальный стресс фактор – фактор имеет особую значимость в жестко регламентированных профессиональных структурах (например, силовых).

Горизонтальный стресс фактор – фактор связан с неформальным общением вне системы подчинённости.

Хронический стресс – постоянное, стойкое и длительное переживание стрессовых состояний.

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 4.1. Из предложенных определений профессионального стресса составить перечень понятий необходимых для его понимания и точного определения и вписать их в таблицу.

<i>Характеристики профессионального стресса</i>
1
2
3

1. Н. В. Самоукина: «профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью».

2. Ю. В. Щербатых: «профессиональный стресс – это многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряжённые ситуации в трудовой деятельности человека».

3. Международная классификация болезней (МКБ-10): «стресс, связанный с трудностями управления своей профессиональной жизнью».

4. А. Н. Занковский: «профессиональный стресс это феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию».

5. В. П. Бодров: «понятия «профессиональный стресс» или «рабочий стресс» касаются в основном непосредственного выполнения функциональных обязанностей на рабочем месте и используются в исследованиях так называемого «стресса рабочего места». В перечень источников профессионального стресса включает организационные, рабочие и индивидуальные характеристики».

Задание 4.2. Вписать в таблицу возможные стресс-факторы профессиональной деятельности в соответствии с общей характеристикой, пользуясь справочными материалами.

<i>Информационные стресс-факторы</i>	<i>Эмоциогенные стресс-факторы</i>	<i>Коммуникативные стресс-факторы</i>	<i>Физиолого-гигиенические стресс-факторы</i>

Справочные материалы:

- опасность труда для здоровья и жизни самого работника;
- неблагоприятная среда обитания на рабочем месте;
- степень витальной угрозы;
- фактор ритмичности трудового процесса;
- микроклиматические условия – температура, влажность;
- состава воздуха (содержание кислорода и углекислого газа, вредные примеси), бактериальной загрязненности, условий освещенности, уровня шумов и вибраций;
- изоляция от естественных условий обитания;
- невозможность полноценного отдыха;
- перегрузки и временной прессинг, постоянное переключение с одного вида деятельности на другой;
- жёсткие временные рамки и фиксированное расписание;

- необходимость принимать решения при недостатке необходимой служебной информации или невозможность передать необходимые инструкции в соответствующие инстанции;
- плохая организация служебной деятельности (задержки, безответственность, неритмичность);
- отсутствие системы в работе;
- режим аврала;
- руководитель действует в вертикальной структуре, выстроенной по иерархическому принципу;
- неритмичность, бессистемность в работе вышестоящего руководителя;
- недостаток сотрудников, заставляющий выполнять кроме своих обязанностей ещё и обязанности других;
- нарушение режима рабочего времени;
- использование сверхурочного времени;
- статусные проблемы (низкий статус, небольшая зарплата, недостаточные перспективы служебного продвижения);
- заорганизованность, формализм и бюрократическая суеда (ненужные ритуалы и процедуры);
- неопределённость и непредсказуемое развитие событий в организации.

–

Задание 4.3. В предложенном перечне стресс-факторов профессиональной деятельности сотрудников ОВД выделяют объективные и субъективные факторы, которые необходимо записать в соответствующую колонку в таблице.

<i>Объективные стресс-факторы</i>	<i>Субъективные стресс-факторы</i>

Справочные материалы:

- низкая материальная стимуляция труда;
- слабая материально-техническая обеспеченность;
- слабая профессиональная подготовка;
- плохая организация условий труда; большое количество материалов и уголовных дел в производстве при жёстких временных ограничениях на их рассмотрение;
- работа без выходных;
- низкая компетентность;

- дополнительная нагрузка, не связанная с выполнением профессиональных обязанностей;
- ненормированный рабочий день;
- сложность, противоречивость нормативных инструкций;
- сложность организации предварительного расследования;
- сверхответственность сотрудника;
- специфика работы в условиях коррумпированности и наличия «права звонка»);
- эмоциональное выгорание;
- отсутствие должного внимания к нуждам сотрудников;
- низкая мотивация труда;
- отсутствие заинтересованности в конечном результате работы.

Задание 4.4. Многочисленные исследователи находили признаки профессионального «выгорания» у любых профессионалов, работающих с людьми: врачей, психологов, учителей, продавцов, полицейских, чиновников, работающих непосредственно с населением. В предложенном перечне понятий необходимо определить особенности профессионального выгорания сотрудников полиции.

Признаки профессионального выгорания:

- периодическое переживание чувства вины;
- навязчивое недоверие к высказываниям коллег;
- частые обиды просто ни за что;
- появляется или усиливается какая-нибудь вредная привычка (курение, переедание и т. д.);
- стремление найти недостатки в работе других;
- мучительное ощущение несостоятельности;
- усталость не только по вечерам, но и по утрам, после сна;
- физическая и эмоциональная истощенность;
- частые заболевания;
- равнодушие к тому, что будет дальше;
- изменение веса в сторону увеличения или уменьшения;
- бессонница, головные боли;
- страх, что работа не получится, не справиться с ней и с задачами на работе;
- постоянная сонливость;
- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- конфликтность;

- ощущения, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- беспокойство и тревожность без видимых поводов;
- легкость раздражения даже на незначительные события;
- вместо того, чтобы сосредоточиться на основной задаче, долгое «застревание» на мелочах;
- потеря ценностных ориентаций;
- стойкая неприязнь к коллегам и к профессиональной деятельности в целом;
- снижение концентрации внимания;
- игнорирование обращений за помощью со стороны других людей;
- кажется, что надо за всех и за все отвечать;
- отсутствие интереса ко всему новому.
-

Задание 4.5. В процессе развития профессионального выгорания выделяют несколько стадий. Содержание стадий дано в таблице в справочных материалах. Необходимо расставить верную их последовательность в соответствии с нарастанием неблагополучия человека.

<i>Последовательность стадий выгорания</i>	<i>Содержание стадий профессионального выгорания</i>
	Появляется постоянное ощущение усталости, начинает беспокоить бессонница. Работник теряет интерес к своим обязанностям, падает продуктивность его деятельности. Уровень собственного участия работника по отношению к коллегам, остальным окружающим снижается. Начинает страдать трудовая дисциплина, работник уклоняется от своих обязанностей. Проявляются признаки депрессии и агрессии.
	Работник доволен своими обязанностями, он испытывает энтузиазм, проявляет чрезмерную активность, даже отказывается от потребностей, которые с работой не связаны. Далее он начинает испытывать первые рабочие стрессы, которые становятся все сильнее. Из-за этого работа уже не приносит столько удовольствия, как раньше, энергичность

	работника начинает снижаться.
	У работника развиваются хронические заболевания, он теряет свою работоспособность. Чувство недовольства своей жизнью резко усиливается.
	Начинают проявляться хроническая раздражительность, измождение, чувство подавленности, постоянное переживание дефицита времени. На этой стадии у работника развиваются проблемы со здоровьем – головные боли, расстройства ЖКТ, скачки давления, проблемы сексуального характера, тахикардия. Может развиваться зависимость от никотина, кофеина или алкоголя.
	Проблемы со здоровьем и психическим состоянием приводят к опасным заболеваниям, угрожающим жизни человека. Он начинает испытывать чувство беспомощности, бессмысленности своей жизни, полного отчаяния

Вопросы для самоконтроля:

1. Профессиональный стресс это:

А. Болезненное стремление уйти от стрессогенной реальности, изменив своё психическое состояние.

Б. Снижение реактивности нервных центров и исполнительных органов к медиаторам и гормонам стресса – их своеобразная десенситизация.

В. Многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию.

Г. Стресс, который возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или конфликтов с подчинёнными, коллегами по работе или с руководством.

2. Информационный стресс это:

А. Многомерный феномен, выражающегося в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию.

Б. Стресс, связанный с информационными перегрузками, когда человек не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени.

В. Болезненное стремление уйти от стрессогенной реальности, изменив своё психическое состояние.

Г. Стресс, который возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или конфликтов с подчинёнными, коллегами по работе или с руководством.

3. Коммуникативный стресс это:

А. Стресс, связанный с информационными перегрузками, когда человек не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени.

Б. Многомерный феномен, выражающегося в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию.

В. Болезненное стремление уйти от стрессогенной реальности, изменив своё психическое состояние.

Г. Стресс, который возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или конфликтов с подчинёнными, коллегами по работе или с руководством.

4. Алгоритмизация структуры профессиональной деятельности и её операционного состава это:

А. Невозможность решить профессиональные задачи известными (хотя и многообразными) способами.

Б. Прямая социальная значимость деятельности, мера воздействия специалиста на судьбы других людей.

В. Последовательность и упорядоченность профессиональных действий и операций.

Г. Все ответы верны.

5. Профессиональное выгорание это:

А. Хронический (длительный) стресс.

Б. Напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

В. Совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Г. Информационные перегрузки, когда человек не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.
2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).
3. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология: учебно-практическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 161 с.

Тема 5. Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявление стресса в жизни и деятельности

Программные требования:

Понятие стрессовой реактивности. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности. М. Фридман и Р. Розенман о поведенческом типе А и В, роль наследственности и воспитательной среды в формировании определённого поведенческого типа. Динамические характеристики стрессоров и стрессовой реактивности, их влияние на деятельность и личность. Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека. Актуализированные проявления стресса и его последствия. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Стрессовой реактивностью называю реакции защитно-приспособительного характера, которые возникают при изменении условий среды или других стимулов, воздействующих на человека. Стресс реакция выработана в процессе эволюции живых существ. Основная функция такой реактивности человека заключается в том, чтобы обеспечить приспособление к изменениям среды. Реактивные реакции присущи всем живым существам, однако восхождение живых существ по эволюционной лестнице отличается изменением реактивности. Простые существа обладают простыми способами реактивности. Человек отличается высокими и сложными уровнями реактивности.

Личностные особенности оказывают существенное влияние на способ реагирования человека при стрессе. Такая личностная характеристика как стрессоустойчивость представлена совокупностью личностных черт, позволяющих в трудной ситуации сохранить способность к сопротивлению стрессу. Стрессоустойчивость является отчасти врожденным фактором, отчасти приобретенным. Существует генетическая предрасположенность – физиологическое состояние в момент получения травмы, особенно при истощении, нарушении сна и питания. Однако умение пользоваться приемами эмоционально-волевой регуляции обеспечивает личности возможность предотвратить негативное стрессовое влияние.

На индивидуальную чувствительность человека к травмам оказывают влияние следующие факторы: пол, возраст, уровень интеллектуального развития, актуальная структура личности. Наличие таких свойств, как зрелость-незрелость, гиперчувствительность, зависимость, склонность к чрезмерному контролю, стремление подавлять эмоции, склонность выступать в роли жертвы, стремление к удержанию травматического опыта также определенным образом влияет на стрессоустойчивость. Таким же фактором является генетическая предрасположенность – физиологическое состояние в момент получения травмы, особенно при истощении, нарушении сна и питания.

М. Фридман и Р. Розенман определили несколько поведенческих типов личности «А» и «В» и значение наследственности и воспитательной среды в формировании определённого поведенческого типа. Было установлено, что совокупность личностных особенностей может свидетельствовать о предрасположенности человека к стрессу. Такой тип обозначен как тип «А». Для него является характерным напористость, чувство ответственности, повышенная активность, готовность к интенсивной работе. Его отличает торопливость, нетерпеливость, спешка, постоянная нехватка времени. Такой человек работает на износ, настойчиво добивается признания, выдвижения, строит карьеру.

Личности типа «В» отличаются спокойным типом реагирования, медленным темпом деятельности, чередуют рабочее время перерывами для отдыха, для них типично эмоциональное спокойствие, неторопливость, расслабленность в поведении. Речь отличается мягкостью, спокойствием. Жестикуляция ограничена, отношения с окружающими ровные и стабильные.

В исследованиях приводятся сведения о взаимосвязи свойств темперамента, характера и устойчивости к стрессовым реакциям. Так установлено, что экстравертированность обеспечивает лучшую адаптацию, ориентацию в изменяющихся условиях среды. Ригидные личности тяготеют к зависимости от других, остро реагируют на внезапно появившиеся трудности. Личности с высокими показателями психического темпа отличаются открытостью, легкостью включения в деятельность.

Стрессовые состояния существенно зависят от типа высшей нервной деятельности. Так, более подверженными стрессу оказываются субъекты со слабым типом нервной системы. При утомлении они испытывают серьезные затруднения, их деятельность требует до-

полнительных перерывов для отдыха, они допускают множество ошибок, что усугубляет состояния стресса. Однако в ситуации монотонной работы такой тип нервной системы демонстрирует устойчивость к данному виду стрессора в отличие от лиц с сильным типом. Для лиц с сильным типом нервной системы экстремальная ситуация сама по себе не является таким сильным стрессором. При его недлительном воздействии такие лица могут быстро адаптироваться, сконцентрироваться, найти выход из сложной ситуации.

Существенное влияние на детерминацию стрессовых состояний оказывают такие личностные характеристики, как локус контроля. Согласно классификации Роттера лица имеющие внутренний «локус» контроля, – «интерналы» (уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке) менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем «экстерналы» с внешним «локусом» контроля (неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу). Это не универсальная закономерность. У «интернала», потерявшего веру в себя, под влиянием критических факторов могут проявиться качества «экстернала». Интернал же, не умея искать опору во вне, оказывается ещё более беззащитным, чем «экстернал» в тех же условиях.

Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека связаны с основными сферами. Так выделяют семейный стресс, рабочий стресс, экологический стресс, финансовый стресс, общественный стресс, переживаемый большими группами людей, техногенный стресс, природообусловленный стресс,

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Индивидуальная реактивность – формируется на основе видовой реактивности. Изменяется в процессе обретения навыков и тренировки.

Физиологическая реактивность – реакция здорового организма на физическое воздействие.

Стрессовая реактивность – это реакция борьбы или бегства выраженная в увеличении напряжения мышц, учащении сердцебиения, повышении артериального давления.

Стрессоустойчивость – набор личностных черт, который определяет устойчивость человека к различного вида стрессам.

Работоспособность – состояние, обеспечивающее субъекту труда возможность выполнять деятельность в соответствии с установленными требованиями на высоком уровне активности и эффективности.

Мотивы профессиональной деятельности – побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей; осознаваемая или неосознаваемая причина, лежащая в основе действий и поступков; предмет, материальный или идеальный, побуждающий и определяющий выбор.

Профессиональная мотивация – совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность человека и определяющих ее направленность в деятельности.

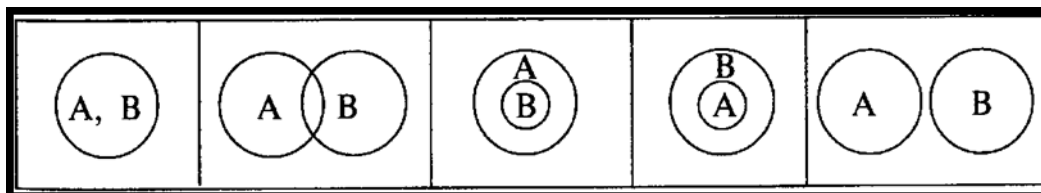
Профессионально важные качества личности – личностные особенности психофизиологические, психодинамические, темперамента, характера, способностей и направленности, обеспечивающие успешность в деятельности.

Социальная и профессиональная адаптивность – высокий уровень правосознания, честность, принципиальность, совестливость, исполнительность, дисциплинированность, гражданское мужество.

Эмоциональная устойчивость – самоконтроль, уравновешенность нервной системы, сопротивление стрессу, сопротивление утомлению.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 5.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – стрессовая реактивность; В – риски стресса.
2. А – психическое здоровье; В – адаптация к стрессу.
3. А – работоспособность; В – тип нервной системы.
4. А – внешний локус контроля; В – стрессоустойчивость.

Задание 5.2. В предложенном перечне понятий перечислены особенности поведения лиц «типа А» – предрасположенных к стрессу.

су, и поведением «типа Б» – пассивных и не предрасположенных к стрессу, которые необходимо распределить по соответствующим колонкам в таблице:

- напористость;
- готовность постоянно отстаивать собственное мнение;
- неторопливость и уравновешенность;
- повышенная активность;
- умеренность в деятельности;
- торопливость и постоянный недостаток времени;
- нетерпеливость и спешка;
- интенсивный образ жизни;
- спокойная размеренная речь;
- терпеливость и терпимость;
- умеренный темп деятельности;
- склонность заниматься только одним видом деятельности;
- стремление добиваться цели любой ценой;
- редкая смена рода занятий;
- работа на «износ»;
- стремление к соревнованию;
- склонность работать в одиночестве;
- громкая, взрывчатая речь;
- стремление к независимости;
- агрессивное поведение;
- частое чередование работы и отдыха;
- ограниченная жестикуляция;
- отсутствие эмоционального напряжения;
- общая расслабленность;
- невыносимость монотонных условий труда;
- неторопливость действий и деятельности в целом.

<i>Предрасположенность к стрессу</i>	
<i>поведение лиц типа «А»</i>	<i>поведение лиц типа «Б»</i>

Задание 5.3. Развитие стрессовых состояний и стрессоустойчивость зависят от личностных особенностей человека. В предложенном перечне приведены характеристики, определяющие степень стрессоустойчивости. Необходимо распределить их по двум колонкам в таблице.

<i>Предрасположенность к стрессу</i>	
<i>высокая стрессоустойчивость</i>	<i>низкая стрессоустойчивость</i>

Личностные особенности стрессоустойчивости:

- сильный тип нервной системы;
- слабый тип нервной системы;
- внешний локус контроля;
- внутренний локус контроля;
- экстернальность;
- интернальность;
- компетентность в преодолении нагрузок;
- оптимистический взгляд на жизнь;
- пессимистический взгляд на жизнь;
- эмоциональная стабильность;
- эмоциональная нестабильность;
- экстравертированные качества личности;
- личностная тревожность;
- негативное самовосприятие;
- низкая самооценка;
- интровертированные качества личности;
- ригидность темперамента;
- позитивное отношение к себе;
- высокая самооценка;
- бесконфликтность;
- избегание обострения отношений;
- ориентация на избегание неудач;
- высокая сензитивность;
- ориентация на достижения успеха;
- конфликтность в отношениях;
- независимое поведение;
- склонность выступать в роли жертвы;
- стремление к удержанию травматического опыта;
- зависимое поведение;
- полнезависимость.

Задание 5.4. В таблице указаны особенности различных видов стресса. Необходимо определить их название, пользуясь справочными материалами.

<i>Вид</i>	<i>Содержание стрессового состояния</i>
------------	-----------------------------------------

<i>стресса</i>	
?	связан с тяжёлой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом
?	относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей
?	трудности по поддержанию семьи и отношений в ней
?	обуславливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий
?	невозможность оплатить счета, необеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово необеспеченных расходов
?	обусловлен опасностью, идущей от техники, искусственной среды обитания, жизни и деятельности людей
?	связан с условиями, средствами, технологией, режимом, ритмом профессиональной деятельности, специальности
?	возникает в определенных климатических и географических условиях жизнедеятельности, в результате природных процессов, катаклизмов, катастроф
?	обусловлен отдельными чертами личности, которые способствуют неблагоприятному для человека восприятию и пониманию ситуации, оценке ее значимости и негативности

Справочные материалы:

Аутогенный стресс.

Природообусловленный стресс.

Техногенный стресс.

Профессиогенный стресс.

Экологический стресс.

Общественный стресс.

Семейный стресс.

Рабочий стресс.

Личностный стресс.

Задание 5.5. Причины стресса можно объединить в несколько групп: а) объективные – возникновение которых не зависит от индивида; б) организационно-управленческие – стрессогенные ситуации, при столкновении с которыми индивид путем прямого действия может снизить их травмирующее влияние, то есть разрядить стрессовую ситуацию; в) субъективные – оценка ситуации как стрессовой определяется тем, что именно значит для человека стрессор и как он его оценивает.

Из предложенного ниже списка необходимо выбрать соответствующие причины стресса и внести в таблицу.

<i>Причины стресса</i>		
<i>объективные</i>	<i>организационно-управленческие</i>	<i>субъективные</i>

Жизненные причины стресса:

- возросший темп жизни;
- избыток информации;
- снижение физической активности;
- монотонность работы;
- необходимость работать в экстремальных условиях;
- систематическая неудовлетворенность деятельностью и социальными условиями жизни;
- сдерживание эмоциональных проявлений;
- низкий уровень культуры взаимоотношений;
- неумение находить компромиссное решение и как результат – конфликт с окружающими людьми;
- внутренние конфликты, вызванные угрызениями совести, раскаянием, неудовлетворенностью своей жизнью;
- стремительный рост информации;
- бесчисленные контакты и конфликты в транспорте, магазинах, общественных местах, дефицит времени;
- неблагоприятные экологические элементы: шум, загрязнение атмосферы выхлопными газами автомобилей, дымом, вредными выбросами предприятий;
- различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью выполняемой работы, ограниченной лимитом (тем более дефицитом) потребной информации;

- угроза массового поражения стихийными бедствиями;
- действия ночью, при сенсорной депривации, а также при явном избытке противоречивой информации;
- развитие состояния паники в условиях войны;
- чрезмерные психические напряжения в очень ответственной мыслительной, психомоторной деятельности при значительных физических нагрузках на познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память, представления;
- чрезмерные нагрузки на речевые функции, особенно в условиях сильных эмоций;
- высокие физические нагрузки при чрезмерных напряжениях силы, выносливости, быстроты в статических положениях;
- высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточным давлением;
- условия режима длительной гипокинезии (обездвиженности, ограничения двигательной активности), гиподинамии (дефицита естественного приложения силы);
- воздействие неблагоприятных климатических, микроклиматических условий обитания: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности, повышенного состава углекислоты во вдыхаемом воздухе;
- неблагоприятное воздействие различных радиочастот, шумов, вибрации;
- наличие во вдыхаемом воздухе, окружающей среде разных вредоносных элементов (в том числе в гидросфере);
- голод, жажда.

Вопросы для самоконтроля:

1. Главным опосредующим фактором между стрессором и индивидом является:

А. «Природные» свойства нервной системы.

Б. Процесс восприятия и оценки событий со стороны их значимости, возможности контроля, наличия ресурсов преодоления.

В. Устойчивость нервной системы к интенсивности и длительности воздействия стрессогенной ситуации.

Г. Возможности барьера психической адаптации.

2. Какие личностно-когнитивные особенности влияют на переживание стресса:

А. Точные когнитивные представления о ситуации.

Б. Степень контролируемости стрессора.

В. Личностная детерминация эмоциональной устойчивости.

Г. Все ответы верные.

3. К внутриличностному стрессу относятся:

А. Взаимодействие с другими лицами и их внутренняя оценка.

Б. Невыполнение, нарушения определенных предписаний социальных ролей, таких как роли родителя, мужа, служащего, сотрудника и др.

В. Все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней.

Г. Несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т. п.

4. К межличностному стрессу относятся:

А. Взаимодействие с другими лицами и их внутренняя оценка.

Б. Невыполнение, нарушения определенных предписаний социальных ролей, таких как роли родителя, мужа, служащего, сотрудника и др.

В. Все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней.

Г. Несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т. п.

5. К личностному стрессу относятся:

А. Взаимодействие с другими лицами и их внутренняя оценка.

Б. Невыполнение, нарушения определенных предписаний социальных ролей, таких как роли родителя, мужа, служащего, сотрудника и др.

В. Все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней.

Г. Несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

Мандель Б. Р. Психология стресса. М.: Изд-во Флинта. 2014. – 280 с.

Тема 6. Психофизиологические последствия стресса

Программные требования:

Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии. Тревога и тревожность, ее психологические проявления в познавательной, эмоциональной и волевой сферах. Психосоматические болезни. Стресс и иммунная система. Стресс и биохимические изменения крови и гормонального фона. Посттравматическое стрессовое расстройство. Стресс и другие расстройства.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Стресс оказывает существенное влияние на возникновение психологической и физиологической патологии, и это влияние является в настоящее время доказанным фактом. Последствия стресса выражены в многочисленных психосоматических заболеваниях. Чаще всего это заболевания следующего ряда: бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, тиреотоксикоз, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит. В последние годы исследователями из медицинской школы Хьюстона (США) получены убедительные доказательства того, что стресс может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний.

Стресс рассматривается совместно и во взаимосвязи с понятием «психической травмы», течение которой распределяется на несколько стадий. Первоначально это чувство беспомощности, учащенное сердцебиение, беспокойное дыхание, тошнота, вздрагивания, подергивания, приступы потливости, диарея, звон в ушах, головные боли и другие боли, ночные кошмары, бессонница, дрожание рук, плохая концентрация.

Далее состояние тревоги нарастает, и на следующей стадии, продолжающейся от шести недель до шести месяцев, человек при воспоминании о травме испытывает негативные состояния, депрессию, рассеянность, усталость, слабость.

Механизм психической травмы может быть определен следующим образом. Травматическое воздействие является слишком интенсивным для переработки и интеграции психикой, происходит диссоциация – отщепление части опыта от сознания. В этом состоянии человек лишается способности к символизации опыта и коммуникации

в целом. Диссоциация как основной признак психической травмы приводит к спутанности и дезорганизации нарратива, т. е. рассказа человека. Вместе с тем она защищает психику от «убийственной силы» психического потрясения. Когда личность не в состоянии перенести трагические, непонятные, чуждые переживания, они как бы вытесняются из памяти и сознания. Чаще всего вытеснению подвергаются именно чувства, при этом они остаются присутствующими в психике (закон сохранения энергии, которая никогда никуда не исчезает, а только преобразуется из одних форм в другие). В результате подобных преобразований тех или иных переживаний, возникают психические и психосоматические симптомы. Данный феномен получил название «соматизации психической травмы».

Различают следующие виды травм: шоковые травмы или травмы угрозы жизни; эмоциональные травмы, связанные с эмоциональными переживаниями горя, потери, конфликтами; травмы насилия и травмы развития - детские травмы, повлиявшие на личностное развитие.

Тема психической травмы понимается также в контексте представлений о «кризисных состояниях», кризисах и критических жизненных ситуациях. Под жизненными событиями, ведущими к кризису, понимают события, создающие потенциальную или реальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей и ставящие перед человеком проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом.

Критическая ситуация в самом общем плане определяется как ситуация «невозможности». «Невозможность» определяется тем, какая жизненная необходимость оказывается неудовлетворенной в результате неспособности имеющихся у человека типов активности справиться с внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Выделяют следующие типы критических ситуаций: стресс (невозможность реализовать «витальные», т. е. «здесь-и-теперь» установки), фрустрация (непреодолимая трудность в реализации жизненно важных мотивов), конфликт (субъективно неразрешимое противоречие мотивов), кризис (ситуации, способствующие невозможности реализации жизненных замыслов).

В научной литературе существуют описания разных механизмов развития психических травм. Общее в них состоит в том, что все исследователи отмечают факт задействованности (включенности) ценностно-смысловых механизмов в психических травмах.

Преодоление психотравмирующей ситуации происходит в процессе саморегуляции, который включает в себя ряд этапов: осознание смысла травмы и его переработка; восполнение смысловых образований, нарушенных травмой; изменение смысловой направленности и возобновление прерванной жизнедеятельности.

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» (МКБ-10). 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 серьезный вред или угрозу чьей-либо жизни или физической целостности, серьёзную угрозу чьим-либо детям, супругу или другим близким родственникам или друзьям.

Человек, страдающий ПТСР, постоянно заново переживает травматическое событие (навязчивые воспоминания, мысли, представления; флэшбэк-эпизоды, ночные кошмары и т. д.); избегает ситуаций, связанных с травмой; его эмоции «блокированы»; он испытывает постоянные симптомы повышенной возбудимости, не наблюдавшиеся до травмы

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.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Психосоматические заболевания – это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс.

Пограничные состояния – начальные стадии развития дистресса, возникающие при длительном действии различных стрессоров и характеризующиеся дискомфортными соматическими нарушениями.

Психическая травма – вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

Травматическое событие – экстраординарное, чрезвычайное событие, которое характеризуется внезапностью, неожиданностью, оно превосходит возможности человека справиться с ним.

Травматический стресс – расстройство с комплексом симптомов: навязчивые повторные переживания травматического события; избегание всего, что связано с травмой; неспособность вспомнить важные эпизоды травмы; чувство отстраненности и отчужденности от других людей; притупленность эмоций; проблемы со сном; раздражительность или вспышки гнева; нарушение памяти и концентрации внимания.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – тяжёлая реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего или катастрофического характера, способная вызвать психические нарушения практически у любого человека.

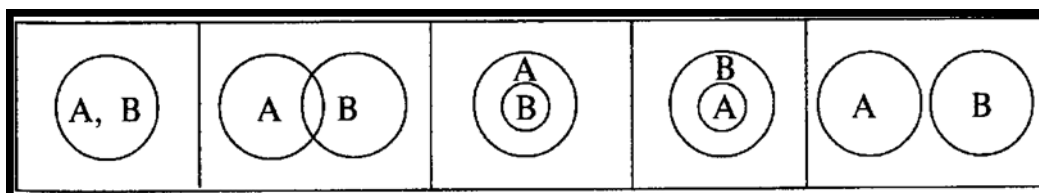
Навязчивые состояния – состояния, когда человек вновь и вновь ярко и достоверно переживают травмировавшее его событие, которое словно внедряется в повседневную жизнь.

Симптомы избегания – нарушение взаимосвязи и взаимоотношений человека с окружающей социальной средой – семьёй, друзьями, близкими, коллегами.

Симптомы повышенной возбудимости – возникновение раздражения без причины, внезапно и на высоком уровне агрессивности.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 6.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – эмоциональный стресс; В – психотравма.
2. А – психические заболевания; В – стресс.
3. А – чувство беспомощности; В – психическая травма.
4. А – отставленная реакция; В – постравматическое расстройство.

Задание 6.2. С позиций клинико-динамического подхода рассматриваются следующие психологические стадии переживания травматического события:

1. Стадия психологического шока и утраты ориентиров.
2. Стадия абстрагирования от проблем.
3. Стадия активного осмысления и переработки травматического опыта.
4. Стадия восстановления.

В таблице дана характеристика каждой стадии.

Необходимо соотнести названия стадий и их характеристики.

<i>Стадии переживания психотравмы</i>	<i>Характеристика протекания психотравмы</i>
?	формирование гиперкомпенсаторной реакции с тенденцией к отрицанию тяжести психического состояния и защитным ростом показателей осмысленности жизни, утрата ясной самоидентичности, стремление к уходу от рефлексии собственного травматического опыта
?	за счет защитных реакций вытеснения и отрицания снижается тревожность, уменьшаются депрессивные тенденции, происходит нарушение смысловых связей между событиями разных временных модусов, идентификация приобретает характер направленности на образ «Я» в будущем
?	проникновение в сознание имеющихся психологических проблем, повышение показателей тревожности и депрессивности с тенденцией к психосоматизации, концентрация на травматическом опыте и поисках возможных путей разрешения имеющихся трудностей, устойчивое самоотождествление с образами «Я в прошлом» и «Я в будущем»

?	<p>нормализуется актуальное психическое состояние, восстанавливаются прерванные связи между событиями разных временных модусов; ослабевает идентификация образа «Я» с прошлым при проецировании в будущее, активизируются процессы осмысления принципов мироустройства и своего места в окружающем мире, травматическое событие занимает свое место в системе целостного жизненного опыта личности</p>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задание 6.3. К какому типу расстройств относятся перечисленные в перечне клинические проявления?

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 «непрощеных 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.

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

7) 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.

8) Тенденция к злоупотреблению никотином, алкоголем, наркотическими и лекарственными веществами.

9) Чувство вины.

Задание 6.4. В психологии стресса выделяют четыре группы постравматического стрессового расстройства: навязчивые состояния, реакции избегания, симптомы повышенной раздражительности, неспецифические симптомы. Необходимо определить в следующих характеристиках к какому виду расстройства они относятся (таблица).

<i>Симптомы постравматического стрессового расстройства</i>			
<i>навязчивые состояния</i>	<i>реакции избегания</i>	<i>симптомы повышенной раздражительности</i>	<i>неспецифические симптомы</i>

Вспомогательный материал:

- внезапные воспоминания о травме;
- болезненные воспоминания;
- повторяющиеся стереотипные действия;
- ночные кошмары и крики ужаса;
- внезапные болезненные эмоциональные вспышки;
- чувство страха без видимой причины;
- избегание тесных эмоциональных отношений;
- скованность в общении;
- невыразительность эмоциональных проявлений;
- неспособность выразить эмоции;
- чувство отверженности;
- затруднения в ориентировке на будущее;
- избегание ответственности;
- неспособность достичь контакта с коллегами;
- употребление алкоголя, наркотиков;
- девиантное поведение;
- риск самоубийства;

- поведение напоминает поведение спасающегося в ситуации опасности;
- внезапное проявление состояние агрессивности;
- проблемы с концентрацией внимания;
- острые приступы паники;
- боли в желудке, спазматический кашель.

Задание 6.5. Направления коррекции посттравматического стрессового расстройства необходимо соотнести с их содержанием таблицы:

- образовательное направление;
- холистическое направление;
- социальное направление;
- терапевтическое направление.

<i>Направления коррекции</i>	<i>Характеристика коррекции</i>
	формирование здорового образа жизни, физические упражнения, чувство юмора, оптимизм, активная деятельность
	информирование о сущности посттравматического расстройства, особенностях психологии человека, состояниях и переживаниях, свойствах личности и стрессе
	обеспечение интеграции человека в общественную среду или профессиональную деятельность, тренинговые группы. группы поддержки, группы по интересам
	помощь психотерапевта, формирование умений противостояния страхам, снижения уровня тревожности

Вопросы для самоконтроля:

1. Психосоматические заболевания это:

А. Расстройства психики человека, которые негативным образом влияют на физическое самочувствие человека.

Б. Болезни, ведущую роль в развитии которых играют психофизиологические факторы.

В. Расстройства, в возникновении которых ведущую роль играет психотравмирующий стресс.

Г. Болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс.

2. Психологическая травма – это:

А. Состояние сильного испуга, которое человек переживает при столкновении с внезапным, потенциально угрожающим жизни событием, которое он не способен ни контролировать, ни эффективно отреагировать.

Б. Состояние, возникающее при длительном действии различных стрессоров и характеризующееся дискомфортными соматическими нарушениями.

В. Отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную).

Г. Состояние напряжения или перенапряжения функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

3. Переживание нетравматической стрессовой ситуации в норме:

А. Истощает адаптационные ресурсы организма.

Б. Перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека.

В. Мобилизует адаптационные ресурсы организма и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям.

Г. Вызывает психологическую тревогу и приводит к психологическим и физиологическим «поломкам» в организме.

4. Какие выделяют виды психологических травм?

А. Шоковые травмы или травмы угрозы жизни.

Б. Эмоциональные травмы, связанные с эмоциональными переживаниями горя, потери, конфликтов и др.

В. Травмы насилия и травмы развития – детские травмы, повлиявшие на личностное развитие.

Г. Все ответы верные.

5. Посттравматическое стрессовое расстройство это:

А. Состояние сильного испуга, которое человек переживает при столкновении с внезапным, потенциально угрожающим жизни событием, которое он не способен ни контролировать, ни эффективно отреагировать.

Б. Напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне.

В. 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.

Г. Эмоциональная реакция на определенное событие, связанное со стрессовым переживанием.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

3. Мандель Б. Р. Психология стресса. М.: Изд-во Флинта. 2014. – 280 с.

Тема 7. Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника

Программные требования:

Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии. Труды А. В. Алексеева, В. А. Бодрова, М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко, Л. А. Китаева-Смыка, посвященные исследованию стресса и стресс преодолению поведения сотрудников правоохранительных органов. Исследования Г. С. Човдыровой в области физиологии и психологии профессионального стресса сотрудников силовых структур. Специфика стрессоров в профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Классификация психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Экстремальные профессионально-психологические и морально-психологические факторы, приводящие к возникновению стресса.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии являются актуальными в силу повышенной стрессогенности. В связи с этим остро стоит вопрос о способности полицейских, военнослужащих, пожарных противостоять стрессовым воздействиям, используя при этом такие стратегии совладания со стрессом, которые ориентированы на поддержку социального контакта с людьми, активное взаимодействие, социальную поддержку.

Однако работы, посвященные исследованию стресса и стресс-преодолевающего поведения сотрудников правоохранительных органов показывают, что среди стратегий преодоления стресса часто наблюдаются осторожные действия, манипулятивные и агрессивные проявления.

В трудовой деятельности постоянно возникают ситуации, требующие экстренных решений, напряжения психических и физических сил, провоцирующих появление различных негативных психологических состояний. Умеренное напряжение сотрудник переживает в комфортных, оптимальных условиях работы, которая выполняется по алгоритму. Это позволяет сохранить способность к рациональному мышлению, длительно сохранить работоспособность, работать без

ошибок, с высокой эффективностью. При этом, низкие нервно-психические затраты способствуют оптимальному уровню напряженности.

Повышенное напряжение сотрудники испытывают в следующих случаях: экстремальных условиях, нестандартных аварийных условиях, хаотичной, беспорядочной последовательности действий и операций. Существенную роль в возрастании напряженности играют дивергентное, иррациональное мышление. При повышенной напряженности человек ненадежен, у него часто происходят срывы, аномалии. Отмечается минимальная производительность при максимальных физических усилиях, запредельная сложность, а напряжение велико и постоянно.

Состояние напряженности повышают следующие факторы: физиологический дискомфорт; биологический страх; дефицит времени; повышенная трудность задачи; ситуация неуспеха; дефицит информации при принятии решений; недогрузка, перегрузка информацией; конфликты.

Напряжение влечет за собой нарастание состояния утомления. Выделяют три стадии утомления – слабое чувство усталости; снижение производительности; переутомление. Утомление проявляется в снижении работоспособности, тягостном напряжении, неуверенности, невозможности продолжать работу. Часто наблюдается расстройство внимания, вялость, отвлекаемость, неустойчивость, хаотичность, расстройство сенсорики, утомление рецепторов, при котором расплываются буквы, формы, звуки. В деятельности нарушается моторика – беспорядочность движений, изменение скорости, ритма, координации. Происходят сбои в работе памяти и мышления – забывание инструкции, операций, снижается контроль и самоуправление, ослабление воли – выдержки, решительности, настойчивости. Иногда это проявляется в виде сонливости – охранительном торможении психики.

С утомлением необходимо бороться, для этого следует знать основные рекомендации по профилактике данного отрицательного состояния.

Профилактика утомления состоит в следующем: осознание необходимости работы; повышение мотивации; ясность цели и результата; поиск разнообразия в работе; выработка автоматизма; введение функциональной музыки; свежий воздух; периодическая смена деятельности; саморегуляция; изменение ритма работы; дополни-

тельные перерывы; самоуправление; объединение простых операций в сложные комплексы.

Недооценка проблем утомления приводит к нарастанию психического напряжения и развитию стрессовых состояний.

Результаты психологических исследований в области профессиональной деятельности сотрудников ОВД показывают, что в основе стресса лежат стресс-факторы. Наиболее распространенными среди них являются плохая организация труда, перегрузка когнитивной информацией, работа сверх установленного рабочего времени, отсутствие личной заинтересованности сотрудников.

При стрессе наблюдаются определенные затруднения в деятельности. Они выражаются в следующем: затруднения в формулировании мыслей; затруднения в выборе слов для адекватного выражения; увеличение в устных высказываниях количества и длительности пауз; нерешительность; снижение словарного разнообразия речи; ослабление сознательного контроля за качеством лексико-грамматического оформления; возрастание количества некорректируемых ошибок; активизируются спонтанные речевые проявления; возрастает количество привычных речений, слов-«паразитов», клише; изменяется темп артикулирования.

Физиологические изменения при стрессе: нарушение координации; изменение тембра и скорости речи; мимика жесты и позы, выдающие волнение; покраснение/побледнение кожных поверхностей; учащенное сердцебиение, артериальное давление, сухость во рту, боли в желудке, расстройство пищеварения.

Неадекватные реакции при профессиональном стрессе: беспокойство, тревога, страх, потеря контроля; раздражительность, гневливость, агрессивность, самоагрессия; ожидание неудачи, беспомощность, чувство вины, разочарования; апатия, безразличие, утрата интереса к жизни, работе, личной гигиене.

Снижение работоспособности и организованности поведения: нецеленаправленная активность, импульсивность, непоследовательность, повтор движений; утрата навыков; ошибки восприятия; провалы в памяти; рассеянность, расстройство всех познавательных процессов; пропуск значимой информации, невозможность принятия решений.

Изменение отношений с окружающими: упрощенные оценки ситуации; бессмысленное упрямство, односторонние волевые решения; пренебрежение помощью и контролем со стороны; ощущение враж-

дебности, потеря чувства юмора; грубость, угодливость, боязливость в общении.

Негативное влияние на здоровье сотрудников ОВД оказывают специфические особенности построения организационной системы ОВД, для описания которых используется понятие «организационный стресс». Все источники организационного стресса, оказывающего повреждающее влияние на здоровье работающих лиц, подразделяются на внутриорганизационные и внеорганизационные.

К внутриорганизационным источникам стресса относятся три группы факторов: факторы физической среды, связанные с технико-технологической стороной деятельности организации; факторы организационного функционирования; факторы межличностных отношений работников.

В зарубежной психологии получило признание учение о трёх основных источниках стресса в работе полицейских: организационного, операционного и ситуационного. 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). Большинство научных работ по проблеме профессионального стресса сотрудников ОВД выполнены в рамках эргономического и клинического подходов, предметная область которых – психология труда, инженерная психология и эргономика, медицинская психология, безопасность в чрезвычайных ситуациях.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Копинг-стратегии – формы поведения, которые выбирает человек в стрессовой ситуации, для того чтобы справиться с напряженностью.

Вступление в социальный контакт – положительная стратегия предложения стрессовой ситуации посредством взаимодействия с другими людьми.

Манипулятивные действия – негативный вид поведения, избираемый для извлечения выгоды во взаимодействии с другими людьми.

Агрессивные действия – отрицательное поведение, используемое для преодоления стресса.

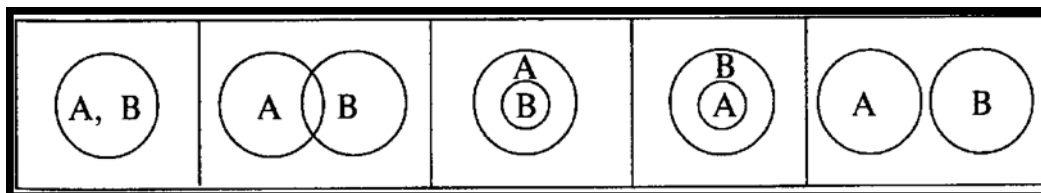
Манипулятивное общение – общение скрытое, замаскированное, преследующее корыстные цели.

Экстремальные способности – способности личности противостоять трудностям в экстремальных ситуациях, являются фактором профессионально психологической устойчивости.

Индивидуально-психологические факторы стрессоустойчивости – индивидуальные свойства темперамента, характера, способностей и направленности личности, обеспечивающие ему устойчивость в стрессовых ситуациях.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 7.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – профессиональный стресс; В – копинг-стратегии.
2. А – снижение работоспособности; В – осторожные действия.
3. А – интернальный локус контроля; В – эмоциональная устойчивость.
4. А – стрессоустойчивость; В – конструктивные способы совладания со стрессом.

Задание 7.2. В деятельности сотрудников органов внутренних дел часто возникают стрессовые ситуации, требующие быстрого принятия решений, напряжения психических и физических сил, провоцирующих появление различных негативных психологических состояний, утомления и снижение работоспособности. Необходимо распределить негативные проявления стресса, возникающие в деятельности сотрудников, в соответствующие колонки.

<i>Когнитивные затруднения</i>	<i>Физиологические изменения</i>	<i>Неадекватные реакции</i>	<i>Изменение отношений</i>	<i>Снижение работоспособности</i>

Виды нарушений при стрессе:

- нарушение координации;
- изменение тембра и скорости речи;
- затруднения в формулировании мыслей;
- затруднения в выборе слов для адекватного выражения;
- снижение словарного разнообразия речи;
- ослабление сознательного контроля за качеством лексико-грамматического оформления;
- возрастание количества некорректируемых ошибок;
- активизируются спонтанные речевые проявления; возрастает количество слов-«паразитов», клише;
- агрессивность, самоагрессия;
- беспокойство, тревога, страх, потеря контроля;
- учащенное сердцебиение; артериальное давление;
- сухость во рту; боли в желудке;
- расстройство пищеварения;
- нецеленаправленная активность, импульсивность, непоследовательность, повтор движений;
- пренебрежение помощью и контролем со стороны;
- грубость, угодливость, рассеянность;
- расстройство познавательных процессов, выдающие волнение;
- покраснение/побледнение кожных поверхностей;
- боязливость в общении;
- ощущение враждебности, потеря чувства юмора;
- раздражительность, гневливость,
- пропуск значимой информации, невозможность принятия решений.

Задание 7.3. Общие стресс-факторы, возникающие в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, можно классифицировать по следующим основаниям, приведенным в таблице. Необходимо дать им характеристику, используя справочный материал.

<i>Стресс факторы профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел</i>	<i>Примеры и характеристика стресс-факторов</i>
Фактор повседневной напряженности	
Фактор деятельности в экстремальных условиях	
Фактор семейной жизни	
Фактор морально-нравственный	
Фактор смешанного характера	

Справочный материал:

- напряженность профессиональной деятельности;
- ненормированный рабочий день;
- специфические особенности видов труда;
- чрезвычайные обстоятельства социально-политического характера;
- чрезвычайные криминальные происшествия;
- угрызения совести, ответственность за жизнь других людей;
- необходимость применения оружия;
- развод;
- смерть близких людей;
- деятельность в экстремальных условиях;
- необходимость уйти в отставку;
- необходимость хирургического вмешательства;
- неудовлетворенные материальные потребности.

Задание 7.4. Стрессоры подразделяются на виды длительного воздействия и кратковременного воздействия. Распределить приведенные ниже явления стрессоров по соответствующим колонкам в таблице.

<i>Стрессоры с кратковременным действием</i>	<i>Стрессоры с длительным действием</i>

Стрессоры:

- явления, вызывающие страх;
- встреча с вооружённым противником;
- захват заложников;
- действие в условиях, связанных с крупными человеческими потерями, с реальной угрозой жизни и здоровью;

- нагрузки, порождающие усталость;
- продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью; охрана ценностей, особых объектов;
- монотонность условий труда;
- необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки;
- изоляция от семьи;
- служба, связанная с длительным отрывом от семьи и привычных условий;
- длительные командировки в напряженных условиях;
- служба в местах лишения свободы;
- 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 метеорологическими условиями, пожарами, наводнениями, воздействием отравляющих веществ;
- отвлечения внимания;
- тактические манёвры противника;
- неудачные действия;
- просчёт в оценке ситуаций, ошибка в технике движения;
- ведение длительных боевых действий;
- проведение длительных контртеррористических операций;
- вибрация, удары воздушной волны, сотрясения;
- запахи газа и трупов, холод, жара.

Задание 7.5. Распределить в таблице общие экстремальные способности стрессоустойчивости и специальные способности.

<i>Общие экстремальные способности</i>	<i>Специальные экстремальные способности</i>

Вспомогательный материал:

- высокий уровень ценностей;
- гражданская ответственность;
- целеустремленность личности;
- ориентация на духовные ценности;
- скорость решения профессиональных задач;
- профессиональная компетентность;

- самокритичность;
- взвешенность оценок;
- способность к внеадаптивному мышлению;
- прогностичность;
- развитость волевой мотивации;
- смелость и мужество;
- упорство;
- ориентация на дело при неудачах;
- профессиональное отношение к опасности;
- психофизиологическая устойчивость;
- самообладание.

Вопросы для самоконтроля:

1. Факторами, нейтрализующими негативное воздействие стресса профессиональной деятельности на психическое здоровье сотрудников, являются:

А. Социальная поддержка по месту службы, и, прежде всего, со стороны непосредственного начальника.

Б. Престиж профессии.

В. Благоприятный морально-психологический климат в служебном коллективе.

Г. Все ответы верные.

2. Организационный стресс это:

А. Стресс при несбывшихся ожиданиях, нереализованных потребностях, бессмысленности и бесцельности поступков, болезненных воспоминаниях, неадекватности оценки событий и т. п.

Б. Стресс при взаимодействии с другими лицами и оценке человека оказывает существенное влияние на наше восприятие, переживание, отношение к событиям и явлениям внешнего мира.

В. Стресс, обусловленный общими причинами и развивающийся одновременно у большого числа людей.

Г. Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре, а также с поиском новых нестандартных решений при форсмажорных обстоятельствах.

3. К внеорганизационному стрессу относится:

А. Факторы физической среды, связанные с технико-технологической стороной деятельности организации.

Б. Изменения во внешней среде организации (научно-технические, экономические, социально-политические).

В. Факторы построения организационного функционирования.

Г. Фактор межличностных отношений работников.

4. К внутриорганизационным источникам стресса относятся

А. Факторы физической среды, связанные с технико-технологической стороной деятельности организации.

Б. Факторы построения организационного функционирования.

В. Фактор межличностных отношений работников.

Г. Все ответы верные.

5. К объективным стресс-факторам профессиональной деятельности сотрудников ОВД относятся:

А. Низкая мотивация труда.

Б. Проблемы в построении взаимоотношений с руководством и коллегами.

В. Отсутствие заинтересованности в конечном результате работы.

Г. Сложность, противоречивость законодательства и нормативных инструкций.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во: Питер. 2015. – 224 с.

4. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

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

Программные требования:

Возможности профилактики негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений. Стрессоустойчивость: деятельностный и личностный аспект. Профессиональный психологический отбор и его роль в профилактике негативных последствий профессионального стресса. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. Общая, специальная, целевая психологическая подготовка и их роль в формировании стрессоустойчивости. Составляющие психологического сопровождения профессиональной подготовки направленные на формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Стрессовое воздействие профессиональной среды является неизбежным феноменом в профессиональной деятельности. В связи с этим каждый сотрудник должен быть подготовлен к адекватному восприятию требований среды, пониманию особенностей экстремальности профессии, осознанию необходимости формирования стрессоустойчивости, которая зависит от опыта человека, развития способности к внутренней саморегуляции.

Основой психопрофилактики профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел являются основные положения поведенческой психотерапии. Сущностью данного подхода являются возможности формирования и укрепления способности к действиям, обучения техникам, позволяющим улучшить самоконтроль, уменьшить человеческие страдания и ограничения. Поведенческий подход позволяет помочь людям увеличить возможности их личного поведения, мыслей, чувств и предупреждения нежелательных способов реагирования.

Основными задачами психопрофилактики стресса являются задачи формирования личностного адаптационного потенциала, навыков адекватного реагирования, формирование конструктивных способов совладания со стрессом, развитие стрессоустойчивости.

Методы и техники преодоления стресса определяются видом стрессовых воздействий. Так, для преодоления стрессов, вызванных стрессорами, неконтролируемыми человеком, применяются методы направленные на эмоционально-волевую коррекцию. Соответственно и техники преодоления этого стресса будут связаны с организацией дыхательных упражнений, мышечной релаксации, визуализации.

Для того, чтобы справиться со стрессами, источник которых человек может контролировать, применяются проблемно-ориентированные методы преодоления. Техники преодоления в данном случае направлены на формирование уверенности в себе (тренинг), формирование социальных и коммуникативных навыков.

В тех случаях, когда стрессором является интерпретация человеком произошедших событий, необходимо применять когнитивные стратегии, при помощи техники изменения неадекватных суждений, нежелательных мыслей.

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

Стрессоустойчивость трактуется с позиций широкого спектра психических явлений. Так, тут понимают и эмоциональную устойчивость, и способность решать задачи в экстремальных ситуациях, совладание с возбуждением, преобладание положительных эмоций, интеллектуальные и мотивационные качества.

Основной задачей морально-психологической подготовки в рамках формирования стрессоустойчивости является создание у сотрудников психических образов модели предстоящих или будущих действий. Чем большее количество предстоящих 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, следовательно, – неадекватные действия.

Основными способами третичной психологической профилактики профессионального стресса сотрудников являются обучение базовым активным (адаптивным) копинг-стратегиям, специфическим копинг-стратегиям, использование пассивных копинг-стратегий. Психопрофилактика осуществляется в форме организации социальной среды, информирования о природе стресса и его влияния на здоровье, активного социального обучения социально-важным навыкам, тренинга резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию. Могут также широко применяться тренинг формирования жизненных навыков, организация здорового образа жизни, активизация личностных ресурсов, минимизация негативных последствий стресса жизни, оказание своевременной медицинской помощи, а также обучение необходимым знаниям по сопутствующим заболеваниям и их лечению.

Таким образом, комплексная программа психологической профилактики профессионального стресса сотрудников ОВД должна быть направлена на формирование эффективного личностного и социального копинг-ресурса на всех уровнях профилактической работы, включая формирование потребности к постоянному саморазвитию и личностному росту. Программа должна предусматривать вовлечение в качестве субъектов деятельности командный состав, психологов, преподавателей, врачей, психофизиологов, психотерапевтов, ближайшее социальное окружение. Для реализации программы может быть использован широкий спектр психопрофилактических методов.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Психопрофилактика стресса – формирование и укрепление способности к действиям, обучение техникам, позволяющим улучшить самоконтроль, уменьшить человеческие страдания и ограничения, помочь людям увеличить возможности их личного поведения, мыслей, чувств и предупреждения нежелательных способов реагирования.

Поведенческая психотерапия – отработка поведенческих умений при восприятии, осознании и выражении межличностных чувств, связанных с взаимоотношениями, обучение эмпатии и содействию.

Внешние способы профилактики – нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цветомузыкальные воздействия, библиотерапия.

Внутренняя профилактика стресса – самогипноз, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция, аутогенная тренировка, поведенческая психотерапия, групповые тренинги.

Первичная профилактика – направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов.

Вторичная профилактика – 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, сопровождающееся нарушениями поведения.

Стресс-менеджмент – управление стрессами на уровне организации и управление стрессами на уровне отдельной личности.

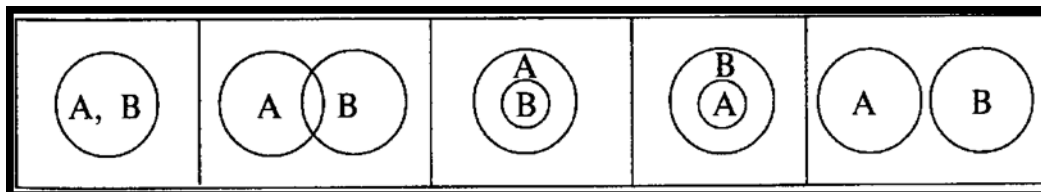
Организационные меры управления стрессами – изменение организационного климата и оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ.

Индивидуальные меры профилактики стресса – уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

Стрессоустойчивость – психофизиологическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него задачи без потерь.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 8.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объясните особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – внешние способы психопрофилактики; В – нормализация режима деятельности.

2. А – самоприказы; В – внутренние способы психопрофилактики.

3. А – первичная профилактика стресса; В – устранение стресс факторов.

4. А – аутотренинг; В – копинг.

Задание 8.2. Из приведенного перечня необходимо выбрать только такие особенности личности, которые характеризуют стрессоустойчивость человека:

- способность к самоконтролю собственных эмоций;
- повышенная чувствительность к раздражителям;
- способность переносить большие нагрузки;
- высокая эмоциональная реактивность;
- способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности;
- стабильная направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач;
- устойчивое преобладание положительных эмоций;
- эмоциональная стабильность;
- быстро нарастающее состояние утомления;
- кратковременная работоспособность;
- высокий уровень тревожности.
-

Задание 8.3. На снижение стрессоустойчивости сотрудников ОВД негативно влияют многие факторы. Факторы, приведенные в списке необходимо разделить на две группы: 1) повышающие стрессоустойчивость; 2) понижающие стрессоустойчивость.

<i>Факторы, повышающие стрессоустойчивость</i>	<i>Факторы, понижающие стрессоустойчивость</i>

Факторы:

- недостатки выучки и натренированности для работы в экстремальных условиях;
- экстремальные условия;
- организация социальной и правовой защищённости;
- высокий уровень психо-эмоционального напряжения;

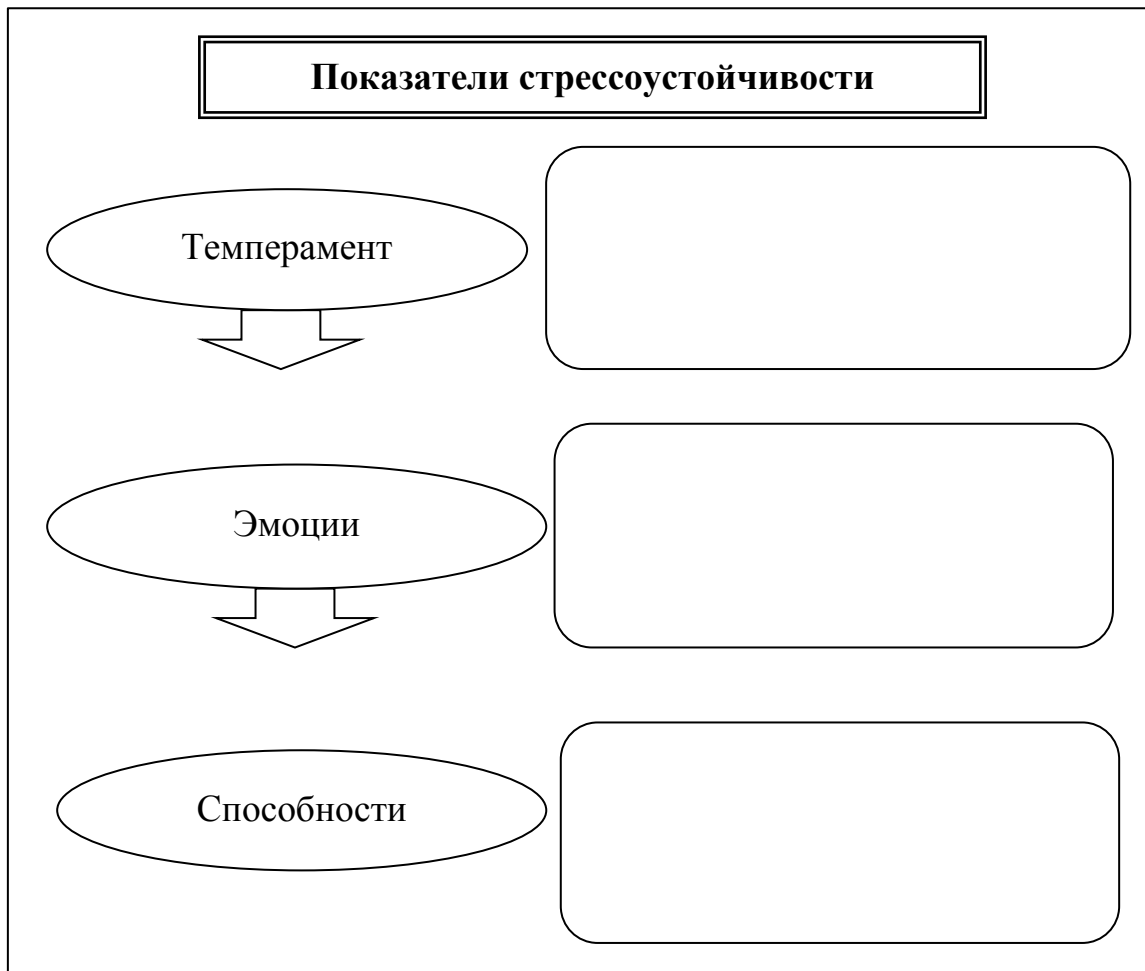
- отсутствие бытовых условий (неблагоустроенные помещения, антисанитария, отсутствие воды, возможности ухода за телом, смены нательного и постельного белья, верхней одежды), непродуманность режима питания, активного и пассивного отдыха);
- систематические упражнения в обстановке опасности и риска;
- недостаток информации и перебои в системе связи;
- несвойственная работа или работа по необходимости, принуждению;
- отсутствие мотива в работе;
- формирование у сотрудников профессионально значимых психологических качеств личности;
- отсутствие психологического обеспечения, недостатки в психологической восстановительной работе;
- отсутствие или недостаток материально-технического обеспечения, недостаток в необходимом оборудовании и инструментах для работы;
- создание у сотрудников психических образов модели предстоящих или будущих действий;
- ослабление контроля за своим поведением и поведением подчиненных со стороны руководителей, некачественный подбор руководителей;
- отсутствие дисциплины и самодисциплины;
- девиантное поведение, пьянство.

Задание 8.4. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет первичную, вторичную и третичную профилактику. В таблице указаны особенности каждого уровня профилактики. Необходимо определить к какому уровню относятся предложенные определения.

<i>Уровни профилактики стресса</i>	<i>Содержание профилактических мер</i>
	<ul style="list-style-type: none"> – решение задач психодиагностики стресса жизни, устранение факторов профессионального стресса, снижение риска заболеваний, регуляция физиологических реакций на стресс; – коррекция пассивных копинг-стратегий, активное подключение личностно-средовых копинг-ресурсов, повышение уверенности в себе, преодоление негативных мыслей и убеждений
	<ul style="list-style-type: none"> – формирование активного адаптивного функци-

	<p>онального копинг-поведения, устранение факторов риска и условий возникновения профессионального стресса;</p> <ul style="list-style-type: none"> – углубление самопонимания, прояснение проблем психологической устойчивости к профессиональному стрессу, обучение эффективному использованию когнитивной оценки стрессовых ситуаций и активных копинг-стратегий, увеличение потенциала личностных и средовых ресурсов
	<ul style="list-style-type: none"> – психологическое сопровождение сотрудников и руководителей с заболеваниями стрессовой этиологии, предупреждение рецидивов, коррекция нарушений поведения; – выявление причин профессионального стресса, восстановление оптимального уровня профессионального стресса, оказание помощи в мобилизации личностных и социальных копинг-ресурсов, восстановление руководителя ОВД

Задание 8.5. Основные индивидуально-психологические особенности, значимые для стрессоустойчивости, приведены на рисунке. Необходимо вписать в прямоугольники на схеме особенности темперамента, эмоциональной сферы личности и способностей, значимых для стрессоустойчивой личности.



Вопросы для самоконтроля:

1. В ходе психопрофилактики формируются:

- А. Компетенции профессионально-служебной деятельности.
- Б. Навыки адаптивных поведенческих реакций, подкрепленных и зафиксированных групповым одобрением.
- В. Профессионально-важные качества сотрудника.
- Г. Способность успешно решать профессионально-служебные задачи.

2. Психопрофилактика наиболее эффективна на этапе:

- А. Первичной профилактики.
- Б. Вторичной профилактики.
- В. Третичной профилактики.
- Г. Все ответы подходят.

3. Первичная психопрофилактика решает задачу:

- А. Овладения навыками активных адаптивных копинг-стратегий разрешения проблем, совершенствование использования копинг-стратегии поиска социальной поддержки, психологическая коррекция

вариантов использования пассивных и дезадаптивных копинг-стратегий.

Б. Сокращения сроков временной нетрудоспособности, социальной дезадаптации вследствие заболевания.

В. Направления внимания на наличие проблемы формирования личной стрессоустойчивости, обучает эффективному использованию когнитивной оценки стрессора, использованию активных копинг-стратегий.

Г. Обучения больных активным эффективным стратегиям преодоления стресса, оказания социальной поддержки, проведения лечения специально подготовленными психотерапевтами, психологами и т. д.

4. Вторичная психопрофилактика решает задачу:

А. Овладения навыками активных адаптивных копинг-стратегий разрешения проблем, совершенствование использования копинг-стратегии поиска социальной поддержки, психологическая коррекция вариантов использования пассивных и дезадаптивных копинг-стратегий.

Б. Сокращения сроков временной нетрудоспособности, социальной дезадаптации вследствие заболевания.

В. Направления внимания на наличие проблемы формирования личной стрессоустойчивости, обучает эффективному использованию когнитивной оценки стрессора, использованию активных копинг-стратегий.

Г. Обучения больных активным эффективным стратегиям преодоления стресса, оказания социальной поддержки, проведения лечения специально подготовленными психотерапевтами, психологами и т. д.

5. Стрессоустойчивость это:

А. Способность к приспособлению и выживанию для обеспечения жизни на всех уровнях сложности.

Б. Психофизиологическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям деятельности, позволяющее решать возложенные на него задачи без потерь (физиологических и психологических), т. е. в состоянии психофизиологического равновесия.

В. Умение формировать психические образы модели предстоящих или будущих действий.

Г. Это достаточно сложный во времени процесс отражения не только объективной действительности, но и воссоздание ранее пережитых, увиденных образов, с целью построения будущей деятельности, адекватной реально сложившейся ситуации.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 224 с.

4. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

5. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. Изд-во Питер. 2015. - 590 с.

Тема 9. Модели стресс-преодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач

Программные требования:

Понятие стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения). Психофизиологическая затратность, как центральная проблема стресс-преодолевающего поведения. Содержание и формы стресс-преодолевающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач. Самонастройка; самонаблюдение; регуляция восприятия; юмор; групповая поддержка; когнитивное, эмоциональное и двигательное отреагирование. Релаксационные техники: особенности и ограничения их использования в процессе служебной деятельности.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Стресс-преодолевающее поведение направлено на создание человеком условий и усилий, необходимых для минимизации действия стресса. В современной психологии такое поведение принято обозначать как копинг-поведение, которое основано на умениях человека, необходимых для сознательного построения действий по преодолению стресса.

Совладание предполагает работу личности по самостоятельному решению проблем, определения проблем на этапе их нарастания, пониманию причин отрицательного изменения ситуации, адекватному отражению сложившихся обстоятельств, знанию условий и возможностей преодоления трудностей. Копинг-поведение возможно лишь при наличии сформировавшихся умений по управлению стрессом, одними из которых являются активные действия, которые уменьшают воздействие стрессовых влияний на человека. Копинг-поведение А. Маслоу противопоставлял экспрессивному поведению. Им выделено три основных стратегии преодоления стресса: разрешение проблем; избегание проблем; поиск социальной поддержки.

При анализе проблем, возникающих в стрессовых ситуациях, необходимо понимать, 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 стресс-преодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Копинг-стратегии –

способы управления стресс-фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу.

Классификация копинг-стратегий строится на основании активности и адаптивности личности. К активным стратегиям относят стратегию «разрешения проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиска социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. 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, наркомания.

В психологии стресса рассматривают проблему копинг-ресурсов, которые являются относительно стабильными характеристиками людей и стресса, способствующими развитию способов совладания с ним. К личностным (индивидуально-психологическим) адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят социально-нравственные качества (Я-концепция, мотивация, моральная нормативность); эмоционально-волевые качества (стрессоустойчивость, волевой контроль поведения, психологическая устойчивость личности, локус-контроль, эмпатия, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку), когнитивные качества (уровень когнитивного развития, резервы психических функций), типологические (тип ВНД, 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 в виде социально-поддерживающей сети, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессонеустойчивость.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Стресс-преодолевающее поведение – поведение, отражающее направленность на приспособление к обстоятельствам.

Копинг-поведение («*to cope*» – *совладать, преодолевать*) – форма поведения, выражающаяся в готовности индивида к решению любых жизненных проблем, ситуаций, задач.

Совладание с ситуацией – способность своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднительную ситуацию; адекватно отреагировать на те или иные обстоятельства: сладить с новыми условиями, возникшими в связи со сложившейся ситуацией; справиться с возникшей перед человеком задачей, дилеммой или трудностью; поладить с другими.

Копинг-стратегии – способы управления стресс-фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу.

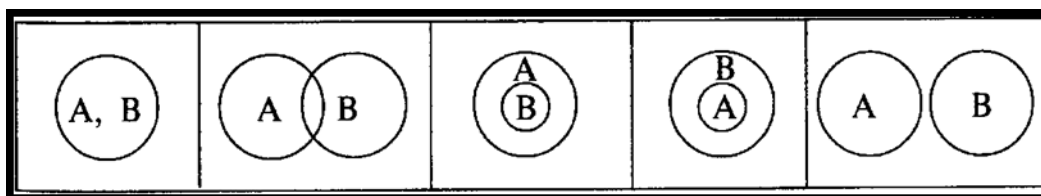
Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

Психология совладания – специальная область системного исследования интегральной индивидуальности человека, его взаимодействия со сложными ситуациями.

Личностные (индивидуально-психологические) адаптивные ресурсы – социально-нравственные качества, эмоционально-волевые качества, когнитивные качества, типологические, регуляторные качества, уровень профессиональной подготовленности, знания, умения, навыки, опыт.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 9.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – копинг; В – приспособление.
2. А – управление стрессом; В – поиск социальной поддержки.
3. А – совладание с проблемой; В – копинг-ресурсы.
4. А – копинг стратегии; В – асоциальное поведение.

Задание 9.2. В приведенном списке представлены индивидуально-личностные копинг-ресурсы адаптивного и дезадаптивного характера. Необходимо распределить их в разные колонки в таблице.

Копинг-ресурсы:

- социально-нравственные качества;
- сформированная положительная Я-концепция;
- дезадаптивные типы поведения;
- моральная нормативность;
- стрессоустойчивость;
- волевой контроль поведения;
- посттравматические стрессовые расстройства;
- агрессивность;
- алкоголизация;
- психологическая устойчивость личности;
- эмпатия – способность оказывать и воспринимать социальную поддержку;
- уровень профессиональной подготовленности – знания, умения, навыки, опыт.
-

<i>Адаптивные копинг-ресурсы</i>	<i>Дезадаптивные копинг-ресурсы</i>

Задание 9.3. Р. Лазарусом и С. Фолкманом было предложено два вида копинг-стратегий: проблемно-ориентированные и эмоционально ориентированные. В предложенном списке отметить соответствующие виды копинг-стратегий:

Копинг-стратегии:

- регуляция негативных эмоций;
- снижение уровня собственного напряжения;
- изменение собственных установок;
- снижение уровня напряжения;
- подавление негативных мыслей и чувств;
- планирование и построение плана поведения;
- концентрация на эмоции и ее освобождение;
- поиск эмоциональной поддержки;
- активные действия и деятельность;
- поиск информации для решения проблемы;
- позитивная интерпретация ситуации;
- решение вопроса при помощи юмора;

– когнитивное переструктурирование проблемы.

Задание 9.4. Одна из моделей стресс-преодолевающего поведения, называемая информационной, предлагает следующие виды ресурсов преодоления стресса:

- 1) Когнитивное преодоление стресса;
- 2) Эмоциональное преодоление стресса;
- 3) Поведенческое и деятельностное преодоление стресса;
- 4) Социально-психологическое преодоление стресса.

В данном задании необходимо определить, к какому виду из указанных ресурсов относятся ниже перечисленные?

- понимание и осознание своих эмоциональных состояний и чувств;
- овладение способностью адекватного проявления чувств и эмоций;
- самоконтроль переживаний;
- преодоление стагнации состояний страха, тревоги, гнева;
- применение техник позитивного мышления в сложной ситуации;
- анализ причин стресса и способов его преодоления;
- понимание ситуации собственных когнитивных проблем с памятью, вниманием, мышлением;
- переоценка проблем и собственных возможностей;
- анализ жизненных ценностей и смыслов;
- построение межличностных отношений;
- коррекция отношений к другим;
- ориентация на служение другим людям;
- действия по коррекции поведения и планов;
- изменение способов деятельности;
- построение новых стратегий деятельности и определение ее задач;
- преодоление негативных поведенческих реакций в виде агрессии.

Задание 9.5. Помощь человеку в экстремальной ситуации состоит в последовательности действий помощи или самопомощи.

Все действия перечислены ниже в списке. Необходимо определить их рациональную последовательность для оказания помощи.

Действия в экстремальной ситуации:

- рефлексия о том, чему надо научиться для преодоления стресса;

- выпустить отрицательную энергию при помощи громкого крика, топота ногами;
- расслабить мышцы;
- отстраниться от ситуации при помощи досконального изучения какого-либо видимого предмета;
- отстраниться от текущего события, посмотреть на себя со стороны: «как меня видят другие»;
- деперсонификация: ситуацию оценивает мой друг, известный актер, политический деятель и т.д.;
- составление нескольких планов преодоления;
- переформулирование ситуации и ее перефразирование;
- отработка навыков конструктивного общения с людьми.

Вопросы для самоконтроля:

1. Копинг-поведение это:

А. Поведение, направленное на установление социальных связей.

Б. Поведение, отражающее направленность на приспособление к обстоятельствам.

В. Поведение, направленное на установление лидерства в группе.

Г. Поведение, отражающее желание человека удовлетворить свои основные потребности.

2. Какие выделяют формы копинг-поведения?

А. Активная и пассивная формы копинг-поведения.

Б. Адаптивная и дезадаптивная формы копинг-поведения.

В. Просоциальная и антисоциальная формы копинг-поведения.

Г. Все ответы верны.

3. Копинг-ресурсы это:

А. Специфический эго-механизм, направленный на продуктивную адаптацию личности.

Б. Относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

В. Способы управления стресс-фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу.

Г. Совладание в качестве динамического процесса, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и когнитивной оценки стрессора самим человеком.

4. К активным адаптивным копинг- стратегиям относятся:

А. Асоциальные и дезадаптивные.

Б. Уход (избегание) проблем.

В. Ассертивные действия и поиск социальной поддержки.

Г. Манипулятивные и агрессивные действия.

5. Различные чрезвычайные ситуации в ОВД МВД России связаны:

А. Со «слабостью» личностно-средовых копинг-ресурсов.

Б. С иррациональными когнитивными установками, эмоциональным и поведенческим регулированием.

В. С несформированностью копинг-поведения у сотрудников полиции, использованием ими неадекватных или дезадаптивных копинг-стратегий и «слабостью» личностно-средовых копинг-ресурсов.

Г. С использованием ими неадекватных или дезадаптивных копинг-стратегий.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 224 с.

4. Кибанов А. Я. Управление конфликтами и стрессами. М.: Изд-во Проспект, 2013. – 88 с.

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

6. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

7. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

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

Программные требования:

Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование ее основных составляющих в отечественной и зарубежной психологии. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как психологической основы стресс-преодолевающего поведения. Трёх-компонентная модель формирования ОБС по А. В. Алексееву. Эмоциональный, когнитивный и моторный компонент оптимального боевого состояния и их содержательные особенности в зависимости от профессионального предназначения. Использование психотехник управляемой саморегуляции в целях обеспечения устойчивости ОБС в условиях динамики и интенсивности воздействия стрессовых факторов на личность сотрудника. Проблема использования психотехник измененного состояния сознания в процессе выполнения служебных задач – за и против.

Учебно-методический материал для изучения темы:

При отработке вопросов, касающихся психологической устойчивости, необходимо обратить внимание на факт того, что такая устойчивость является производной от общей психологической устойчивости. Поэтому в ее характеристике присутствуют понятия индивидуально-психологических качеств сотрудника, направленности его личности, сформированности правосознания. Именно интегративность многих личностных положительных качеств составляет основу психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость проявляется в способности стабильно следовать в своих действиях, оценках, поведении нормам закона. Психологическая устойчивость обеспечивает определённый «иммунитет» к воздействиям, противоречащим закону и личным установкам.

Психологическая устойчивость личности сотрудника характеризует возможность человека встречать и переносить трудности, невзгоды, неудачи, умение «держаться удар», не отчаиваться при неудачах, добиваться выполнения служебных задач при любых трудностях. Это свойство индивидуализировано и определённым образом

зависит от природных задатков данного человека, от особенностей его жизненного развития, подготовки и социального окружения.

Формирование психологической устойчивости осуществляется в ходе 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, установку на его задержание и привлечение к ответственности.

В данном разделе следует обсудить вопросы оптимального боевого состояния, которое характеризуется легкостью и успешностью выполнения задач и принятия решений. Характер таких состояний также обеспечивается интегративным действием нескольких компонентов: физического, эмоционального, когнитивного. Совокупность физических качеств – силы, гибкости, лёгкости, подвижности, расслабленности, свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца, составляют моторный компонент общего боевого состояния. Эмоциональный компонент представлен силой эмоционального возбуждения, которое в результате специальных тренировок автоматизируется, обеспечивая оптимальный уровень для выполнения задач. Когнитивный компонент связан с построением программы действий, осмысленностью поставленных задач, сосредоточенностью и концентрацией на главных элементах деятельности, способностью к регуляции физического и эмоционального состояний.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Профессиональная психологическая устойчивость – интегративное профессиональное качество личности сотрудника, которое представляет собой системную взаимосвязь свойств и состояний, сознания и деятельности сотрудника.

Общая психологическая устойчивость личности – одно из целостных проявлений её внутреннего мира, не сводимое к какому-то отдельному элементу психики или арифметической сумме нескольких психических явлений.

Оптимальное боевое состояние – наилучшее психофизическое состояние, обеспечивающее самые высокие результаты в деятельности и психофизическую, эмоциональную, когнитивную успешность.

Формирование нравственно устойчивого поведения – развитие у сотрудников мотивов нравственного устойчивого поведения.

Словесно-знаковые приемы формирования психологической устойчивости – воздействие осуществляется посредством слова, знаков, информативных жестов; это может быть рассказ о предстоящих действиях и связанных с ними трудностях, доведение различного рода «легенд» перед тактическими занятиями и учениями.

Наглядные приемы формирования психологической устойчивости – воздействие осуществляется путем показа различных предметов, например, стрелкового и другого вооружения, кино- и видеофильмов, фотографий с реальными картинами боя и присутствующими там психотравмирующими факторами, действий (показ способа преодоления психологической полосы, обкатки танками и т. п.).

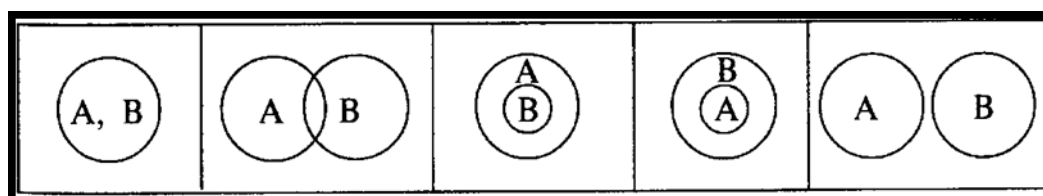
Тренажерные приемы формирования психологической устойчивости – воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов чрезвычайной ситуации с использованием технических средств, спортивных снарядов, макетов, сооружений профессиональной подготовки для отработки необходимых навыков и умений.

Имитационные приемы формирования психологической устойчивости – воздействие осуществляется с использованием средств имитации внешних признаков экстремальной обстановки.

Реальные приемы формирования психологической устойчивости – воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов экстремальной ситуации с использованием реальной техники, вооружения и подручных средств, применяемых для организации и ведения боевых действий.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 10.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – профессиональная психологическая устойчивость; В – нравственные убеждения сотрудника.
2. А – психологическая устойчивость; В – профессионализм.

3. А – оптимальное боевое состояние; В – уверенность в собственных возможностях.

4. А – профессиональный опыт; В – оптимальное боевое состояние.

Задание 10.2. Из предложенного перечня отобрать такие качества, которые позволяют охарактеризовать понятие «профессиональной психологической устойчивости»:

- устойчивость в действиях, оценках, поведении в соответствии с нормами закона;
- стабильность эмоций и отношений к различным явлениям действительности;
- нравственные убеждения и принципы;
- высокий уровень тревожности;
- умение отстаивать справедливость, утверждать общечеловеческие нормы морали и законность во всех без исключения случаях;
- демонстративность в акцентуациях характера;
- способность к противодействию явлениям, противоречащим закону и личным установкам, взглядам, убеждениям;
- стабильные оценки, суждения и поступки личности в сложных профессиональных ситуациях;
- стремление к постоянному развитию и корректировке ресурсов личности;
- отсутствие критичности к собственным поступкам;
- ориентация на материальные ценности;
- резкие изменения в настроении;
- оптимизм и эмоциональное спокойствие;
- стремление подчинить окружение своим потребностям.
-

Задание 10.3. В таблице необходимо распределить различные компоненты психологической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

<i>Мотивационный компонент</i>	<i>Эмоционально-волевой компонент</i>	<i>Когнитивный компонент</i>	<i>Регулятивный компонент</i>

Компоненты психологической подготовленности:

- эмоциональная устойчивость к длительным напряженным нагрузкам;
- готовность к риску, опасности, вера в свои силы и в возможность оказания содействия со стороны сослуживцев;
- ответственность, самостоятельность и решительность при выполнении профессиональных задач;
- гуманистическая направленность служебно-боевой деятельности;
- глубокое понимание и осознание государственного значения и важности выполняемых задач;
- гражданское мужество, принципиальность;
- сознательное стремление к преодолению трудностей;
- умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое напряжение и усталость;
- мобилизовываться на выполнение задач и поддерживать высокую работоспособность;
- способность вызывать желательные психические состояния;
- помехоустойчивость познавательных процессов, правильное представление о предстоящих трудностях, условиях, требованиях службы;
- умение правильно понимать и оценивать мотивы поведения товарищей и социально-психологические явления в коллективе;
- знание ухищрений, приемов, применяемых противоборствующей стороной.

Задание 10.4. Компоненты оптимального боевого состояния (ОБС) необходимо распределить в соответствующие столбцы таблицы:

<i>Моторный компонент</i>	<i>Эмоциональный компонент</i>	<i>Когнитивный компонент</i>

Компоненты оптимального боевого состояния:

- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- оптимальный уровень напряжения;
- мгновенная эмоциональная реакция на событие;
- наличие четкой программы действий;

- концентрация на основной проблеме;
- сосредоточенность сознания на деятельности;
- физическая готовность к отражению опасности;
- легкость моторных действий;
- благополучие физических ощущений;
- скорость физиологической реакции;
- легкость оценки ситуации;
- высокая концентрация внимания.

Задание 10.5. Индивидуально-психологические особенности личности, предрасполагающие к повышению психологической устойчивости личности и к снижению качеств устойчивости необходимо распределить в соответствующие столбцы таблицы:

- уныние;
- депрессии;
- оптимизм и активная позиция;
- адекватная самооценка личности;
- высокий уровень тревожности;
- агрессивность и враждебность в отношениях;
- доверие и терпимость в отношениях с людьми;
- чувство социальной принадлежности;
- эмоциональная возбудимость;
- пессимистическое отношение;
- вера в идеалы;
- переживание успешности самореализации;
- замкнутость и закрытость;
- неспособность к самовыражению чувств;
- доминирование положительных эмоций;
- адекватная оценка нагрузки и собственных ресурсов;
- высокие моральные ценности;
- гуманистическая направленность личности;
- способность поддерживать психологических контакт.

<i>Качества, повышающие психологическую устойчивость</i>	<i>Качества, снижающие психологическую устойчивость</i>

Вопросы для самоконтроля:

1. Психологическая устойчивость это:

А. Интегративное профессиональное качество личности сотрудника, которое представляет собой системную взаимосвязь свойств и состояний, сознания и деятельности сотрудника.

Б. Готовность к вооружённой схватке с преступником, установка на его задержание и привлечение к ответственности.

В. Устойчивость психической сферы человека, обеспечивающая регулирование сознательно-волевых и коммуникативно-оценочных проявлений личности в её деятельности.

Г. Результат целенаправленного формирования духовных, психологических и физических сил человека.

2. Профессиональная психологическая устойчивость это :

А. Интегративное профессиональное качество личности сотрудника, которое представляет собой системную взаимосвязь свойств и состояний, сознания и деятельности сотрудника.

Б. Готовность к вооружённой схватке с преступником, установка на его задержание и привлечение к ответственности.

В. Устойчивость психической сферы человека, обеспечивающая регулирование сознательно-волевых и коммуникативно-оценочных проявлений личности в её деятельности.

Г. Результат целенаправленного формирования духовных, психологических и физических сил человека.

3. Формирование психологической устойчивости это:

А. Процесс создания более стабильных оценок, суждений и поступков личности в сложных профессиональных ситуациях.

Б. Процесс развития готовности к вооружённой схватке с преступником, установки на его задержание и привлечение к ответственности

В. Определённый «иммунитет» к воздействиям, противоречащим закону и личным установкам, взглядам, убеждениям.

Г. Результат целенаправленного формирования духовных, психологических и физических сил человека, ориентированных на определённый «иммунитет» к воздействиям, противоречащим закону и личным установкам, взглядам, убеждениям, выработку у сотрудников готовности к вооружённой схватке с преступником, установку на его задержание и привлечение к ответственности.

4. Реальные способы и приемы моделирования стрессовых факторов:

А. Воздействие осуществляется посредством слова, знаков, информативных жестов; это может быть рассказ о предстоящих действиях и связанных с ними трудностях, доведение различного рода «легенд» перед тактическими занятиями и учениями и т. д.

Б. Воздействие осуществляется с использованием средств имитации внешних признаков экстремальной обстановки.

В. Воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов экстремальной ситуации с использованием реальной техники, вооружения и подручных средств, применяемых для организации и ведения боевых действий.

Г. Воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов чрезвычайной ситуации с использованием технических средств, спортивных снарядов, макетов, сооружений профессиональной подготовки для отработки необходимых навыков и умений.

5. *Основными компонентами психологической подготовленности являются:*

А. Мотивационный компонент.

Б. Эмоционально-волевой компонент.

В. Когнитивный компонент.

Г. Регулятивный и поведенческий (операционный) компоненты.

Д. Все ответы верные.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 224 с.

4. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

5. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

6. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 256 с.

7. Перре М., Бауман У. Клиническая психология и психотерапия. СПб.: Изд-во Питер, 3-е изд., 2012. – 944 с.

8. Формирование психологической компетентности сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации / ДГСК МВД России; сост. Т. А. Буткова [и др.]. М., 2011. – 256 с.

9. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 156 с.

10. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология девиантного поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 203 с.

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

Программные требования:

Проблема готовности к преодолению профессионального стресса. Концепция уровней профессионализма в трудах отечественных и зарубежных психологов. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости в процессе служебной и боевой деятельности. Этап отбора и подготовки. Профессиональное обучение и психологическая подготовка. Последовательное моделирование типичных стресс-факторов и ситуативный тренинг профессионала. Этап психологического сопровождения, этап психологической реабилитации. Циклический характер профессионального совершенствования стрессоустойчивости и роль обратной связи (боевая (служебная) деятельность – профессиональная подготовка второго уровня).

Учебно-методический материал для изучения темы:

Психологическое состояние готовности к преодолению профессионального стресса является значимой характеристикой общей готовности сотрудника органов внутренних дел. Общая психологическая готовность определяет наличие накопленных ресурсов, которые составляют основную, заблаговременную, стабильную, базовую ее сущность. Основу общей готовности представляют накопленные личностью знания, умения и навыки, необходимые для выполнения многих видов деятельности. В определенных ситуациях, например стрессовых, эти накопленные ресурсы, когнитивно преобразованные в реальной деятельности, используются субъектом труда для преодоления стрессовых ситуаций. Таким образом, готовность к преодолению профессионального стресса может выступать в виде общей готовности – знаний, умений, навыков, опыта противостояния и ситуативной готовности – реальных действий, операций, копингов, совершаемых в конкретных стрессовых обстоятельствах. Психологическая готовность к отражению стресса обеспечивает мобилизацию всех ресурсов на целесообразные действия, адаптацию к изменениям, успешность действий, эффективность применяемых моделей и техник.

Психологическая готовность является также одним из условий профессионализма. Как правило, уровня профессионализма субъект достигает тогда, когда его деятельность соответствует нормативным требованиям профессии, существующим стандартам действий и поведения, уровню требуемой эффективности, ценностной ориентации. На уровне профессионализма отмечается наличие у профессионала сложившейся структуры деятельности, устойчивых профессионально важных качеств, компетенций и компетентности, мотивации и мировоззрения.

В трудах отечественных и зарубежных психологов выделяют несколько уровней профессионализма. Так А. К. Маркова предлагает рассматривать не только уровень профессионализма, но и допрофессионализма, при котором у субъекта труда еще не наработаны качества, обеспечивающие эффективность деятельности. Соответственно, предлагается и уровень суперпрофессионализма, соответствующий наивысшим достижениям в профессии. Базовыми понятиями в определении профессионализма в деятельности являются понятия «деятельность», «способности», «умения», «знания» и «навыки». Умения не могут быть полностью сведены к способностям, оставаясь феноменом личности, они «ближе» стоят к продуктивности деятельности и ее профессионализму, чем способности.

Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости в процессе служебной и боевой деятельности предполагает последовательное формирование психологической готовности к преодолению стресса. Формируется такая готовность в процессе профессионального обучения и психологической подготовки. Профессиональная подготовка обязательно включает в себя теоретическое обучение, основная цель которого – формирование у обучаемого правильного понимания сущности предстоящей деятельности и усвоение им необходимых знаний. Целью психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование у них готовности действовать профессионально грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых сложных условиях служебной деятельности.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Психологическая готовность – психическое состояние субъекта деятельности, выраженное в наличии и мобилизации ресурсов, необходимых для эффективного выполнения деятельности, сопротивле-

ния стрессовым состояниям, и длительное сохранение работоспособности.

Профессионализм – особое свойство субъекта труда, выраженное в способности систематически, эффективно и надёжно выполнять сложную профессиональную деятельность в самых разнообразных условиях.

Способности – совокупность индивидуально-психологических особенностей человека, обеспечивающих успешность в деятельности.

Умения – выполнение деятельности на уровне знаний и представлений о правилах и способах, отличающееся сознательным контролем над каждым действием и операцией.

Знания – результат познавательной деятельности человека, существующий в виде психических образов реальности.

Навыки – это автоматизированные умения, сформированные посредством многократного повторения сознательных и самостоятельных действий, которые постепенно переходят на уровень бессознательного выполнения, освобождая сознание от контролирующих функций за ним.

Профессиональная компетентность – совокупность знаний, умений и навыков специалиста, общая эрудиция и свойства личности, которые обеспечивают ему возможность выполнять деятельность на высоком уровне профессионализма, качественно, надёжно и эффективно.

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 – совокупность сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника, отвечающих психологическим особенностям служебной деятельности и выступающих необходимым внутренним условием её успешного осуществления.

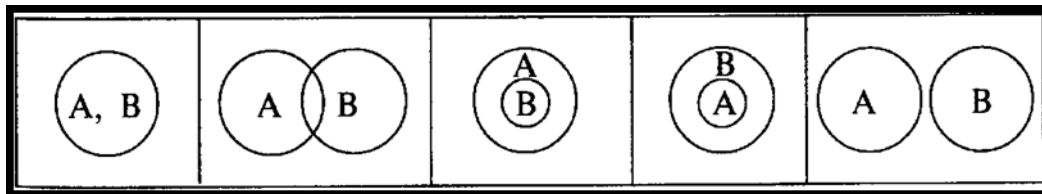
Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел – это специально организованный, целенаправленный процесс воздействия на сотрудников по формированию, развитию и активизации необходимых качеств, обуславливающих успешное, эффективное выполнение оперативно-служебных задач.

Цель психологической подготовки – формирование готовности сотрудников органов внутренних дел действовать профессионально

грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых сложных условиях служебной деятельности.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 11.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – профессионализм; В – компетентность.
2. А – умения; В – навыки.
3. А – способности; В – психологическая подготовка.
4. А – психологическая готовность; В – копинг-ресурсы.

Задание 11.2. В таблице установить соответствие этапов профессионализации и их содержания в соответствии с акмеологической концепцией профессионализации теории Э. Ф. Зеера.

Содержание этапов профессионализации:

- реализация личности в профессиональной деятельности, включение в деятельность в качестве эксперта, овладение смежными профессиями;
- выбор профессии с учётом индивидуально-личностных и ситуативных особенностей;
- приобретение профессиональных знаний, навыков и умений;
- вхождение в профессию, освоение социальной роли, профессиональное самоопределение, формирование профессионально значимых качеств и опыта;
- формирование позиций, интеграция личностных и профессиональных качеств, выполнение обязанностей, выполнение деятельности на уровне нормативных требований, эффективно и надёжно.

№	Этапы профессионализации	Содержание этапа профессионализации
1	Оптация (лат. optatio – желание, выбор)	

2	Профессиональная подготовка	
3	Профессиональная адаптация	
4	Профессионализация	
5	Профессиональное мастерство	

Задание 11.3. В комплексе задач психологической подготовки необходимо отобрать две группы – задачи развития когнитивной сферы и задачи развития эмоциональной устойчивости:

Задачи психологической подготовки:

- развитие профессиональной наблюдательности;
- развитие профессиональной памяти;
- развитие способности снимать эмоциональное напряжение;
- развитие способностей к наблюдению;
- развитие способности к саморегуляции состояний;
- развитие способности к распознаванию состояний других лиц;
- развитие концентрации внимания;
- развитие способности к аутогенной тренировке;
- развитие умений самоуправления;
- развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности;
- тренировка органов чувств;
- развитие способности к моделированию образов;
- формирование волевой активности и навыков волевых действий;
- подготовка к психическим перегрузкам в работе.

Задание 11.4. Содержание форм психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо соотнести с содержанием данных видов подготовки, представленным в таблице:

<i>Виды психологической подготовки</i>	<i>Содержание психологической подготовки</i>
	выработка у сотрудников определенных эмоционально-волевых качеств личности, таких как ответственность, стойкость к неудачам, склонность и устойчивость к риску, самообладание, выдержка, самоконтроль поведения, управление своим поведением и эмоциями
	формирование у сотрудников нетерпимости ко вся-

	кого рода правонарушениям, стойкой привычки безоговорочного исполнения правовых норм, обостренного чувства правды, справедливости и законности
	ознакомление сотрудников с основами психологии, формирование у них навыков и привычек учитывать психологию людей, групп в своей работе, психологических особенностей проводимых следственных, оперативно-розыскных и иных действий
	овладение сотрудниками основными приемами и знаниями определенных правил повышения эффективности запоминания, сохранения и воспроизведения профессионально значимой информации, развития логического мышления и творческого воображения
	формирование умений быстро устанавливать контакт с незнакомыми людьми и располагать их к себе, выслушивать людей, преодолевать психологические барьеры в процессе общения
	ознакомление с основными закономерностями протекания психических и эмоциональных процессов и приемами психорегулирующей тренировки, которые позволяют в короткое время восстановить работоспособность и снять излишнее психическое напряжение
	развитие способности не поддаваться воздействию негативных обстоятельств, формирование знаний и умений предвидеть эти трудности при решении оперативно-служебных задач

Виды психологической подготовки:

1. Формирование психологической готовности к борьбе с преступностью.
2. Развитие психологической ориентированности в различных аспектах специфической оперативно-служебной деятельности.
3. Формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств.

4. Совершенствование и развитие навыков и умений установления психологического контакта с различными категориями граждан.

5. Формирование психологической устойчивости и умений владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

6. Развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления.

7. Подготовка к психическим перегрузкам в работе.

Задание 11.5. В психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел важно знать особенности «стрессового» и «нестрессового» стилей жизни. В предложенном ниже перечне стилей жизни необходимо выделить каждый в соответствующую колонку таблицы.

<i>Стрессовый стиль жизни</i>	<i>Нестрессовый стиль жизни</i>

Показатели стилей жизни:

- человек постоянно находится в одной или нескольких напряженных ситуациях;
- длительный период сотрудник испытывает проблемы в межличностных отношениях, касающихся семьи, трудового коллектива;
- человек допускает для себя определенные периоды, когда он может получить долю творческого стресса, при этом он всегда имеет пути отступления, которые приносят расслабление, помогают отвлечься, увидеть ситуацию со стороны;
- сотрудника работа не устраивает, она ему не нравится, не приносит удовлетворения, но нет возможности поменять ее на более интересную и приятную;
- человеку постоянно не хватает времени, он нервничает и пытается решить сразу несколько проблем за короткий промежуток;
- он умеет отстаивать свои принципы, права, потребности, относится уважительно ко всем, во взаимоотношениях сохраняет спокойствие и уверенность в себе;
- испытывает постоянное беспокойство по поводу предстоящих событий, которые он изначально оценивает негативно;
- наличие вредных привычек: неправильное питание, курение, прием алкоголя, неактивный образ жизни;

- доволен своей работой, которая приносит удовлетворение, благодарность и достойное вознаграждение;
- имеет стимул, который помогает пройти высокие нагрузки;
- умеет сочетать периоды перегрузок и отдыха;
- заикленность на одной сфере жизни – социальной, семейной, карьере или полное одиночество;
- восприятие окружающих людей как врагов, неприятие отношений с противоположным полом, интриганство;
- человек старается всегда быть в хорошей физической форме, не имеет вредных привычек, заботится о себе;
- рационально расходует энергию на те виды деятельности и области, которые приносят удовольствие и удовлетворение;
- выбирает для себя социально заниженную роль и принимает ее, как данность, не пытаясь ничего поменять;
- полагает, что жизнь очень трудна, не умеет подойти к различным ситуациям с юмором, слишком серьезный;
- встречает все негативные факторы, стрессы, тяжелые и неприятные ситуации пассивно, просто молча страдает, не пытаясь что-то поменять;
- умеет находить удовольствие в мелочах, живет полной жизнью, в том числе и сексуальной, наслаждается, ему присуще чувство юмора;
- старается не участвовать в ролевых играх, пытается быть собой в любой ситуации, свободно выражает естественные потребности, желания, чувства, не пытаясь оправдаться;
- избегает напряженных ситуаций, умеет распределять время.

Вопросы для самоконтроля:

1. Профессионализм это:

А. Умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое напряжение и усталость, мобилизовываться на выполнение задач и поддержание высокой работоспособности.

Б. Способность быстро анализировать и уверенно действовать при воздействии экстремальных стресс-факторов.

В. Правильное представление о предстоящих трудностях, условиях, требованиях службы.

Г. Владение профессиональными знаниями и умениями, позволяющее специалисту успешно решать профессиональные задачи.

2. Профессиональная компетентность это:

А. Умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое напряжение и усталость, мобилизовываться на выполнение задач и поддержание высокой работоспособности.

Б. Способность быстро анализировать и уверенно действовать при воздействии экстремальных стресс-факторов.

В. Система внутренних ресурсов (знания, умения, навыки, профессиональный опыт и др.), необходимых для осуществления эффективных действий в определённых ситуациях и условиях.

Г. Владение профессиональными знаниями и умениями, позволяющее специалисту успешно решать профессиональные задачи.

3. Профессионально-психологическая подготовленность сотрудника ОВД должна включать в себя:

А. Профессионально развитые психологические качества.

Б. Профессионально-психологические умения.

В. Профессионально-психологическую устойчивость.

Г. Все ответы подходят.

4. Какие выделяют стили отношений системы с профессионалами:

А. Вытесняющие (выдавливающие, задвигающие).

Б. Опускающие и растворяющие.

В. Сохраняющие и развивающие.

Г. Все ответы верные.

5. Развивающие системы:

А. Создают надлежащие условия труда – физические, организационные, материальные, информационные, социальные и др.

Б. Низкий уровень менеджмента стремится выровнять профессионалов и непрофессионалов по своим «отметкам».

В. Создают условия для становления и развития профессионалов.

Г. Реализуют бережное отношение к профессионалу, что бы не произошло в его работе, жизни.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. - 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во: Питер.

4. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

5. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 156 с.

6. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология девиантного поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 203 с.

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

Программные требования:

Негативные последствия стресса, социальный и психологический аспект. Реактивное состояние, невроз, посттравматическое стрессовое расстройство: особенности проявления, течения, терапии. Сущность, содержание и способы психологической реабилитации лиц, перенесших стресс. Основные составляющие социальной реабилитации сотрудников и перспективы ее совершенствования. Роль семьи и ближнего служебного окружения в социально-психологической реабилитации.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Стрессовые состояния, являясь важной реакцией организма при адаптации к изменившимся условиям деятельности, все же оказывают негативное воздействие на организм и личность человека. В дальнейшем при частом и длительном переживании стресса такие состояния затрудняют возможности выполнения сознательных действий, установления отношений с окружающим миром и поддержания здоровых коммуникаций. Последствия стресса отражаются на работоспособности и надежности в деятельности, приближают интеллектуальное старение сотрудника и детерминируют накопление профессиональных деформаций, а также ухудшение соматического здоровья.

Негативные последствия стресса проявляются также в виде реактивных состояний, представляющих собой временные расстройства психической деятельности. Они носят обратимый характер и возникают как ответная реакция на полученную психическую травму. Иногда такие реакции называют аномальными реакциями, психогенными реакциями, стресс-реакциями. Реактивные состояния проявляются в виде двух явлений. Первое явление – это неврозы. Различают истерический невроз, невроз навязчивых состояний и неврастению. Возникновение неврозов детерминируется длительными воздействиями стресс-факторов, которые травмируют личность и провоцируют постоянное психическое напряжение. Такое напряжение особенно сложно для лиц, имеющих низкие пороги выносливости и стрессоустойчивости. Второе явление реактивных состояний представляет собой психоз. Психозы формируются как результат сильной психической травмы. Реактивные психозы развиваются после стадии невроза,

при внезапном воздействии психогенной травмы. Могут проявляться в виде заторможенности психомоторной деятельности, оцепенении или в форме психомоторного возбуждения, сопровождающегося бесцельными движениями, нецелесообразными и бессмысленными действиями.

Наиболее распространенной формой невротозов является неврастения, которая развивается в условиях длительного воздействия неразрешимой ситуации. Проявления ее выражены в постоянном психическом напряжении, астеническом синдроме, нарушениях сна, вегетативных расстройствах, психическом истощении, постоянном чувстве усталости, несдержанности, снижении возможностей выполнять трудовую деятельность. При истерическом невротозе наблюдаются двигательные расстройства, нарушения чувствительности, во время припадков – крики, стоны, слезы.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является нарушением нормального функционирования психики, возникающее в период переживания единичной или повторяющейся стрессовой ситуации, и отличающееся затяжной и отсроченной реакцией на стресс. Причинами такого расстройства могут быть ситуации, связанные с массовыми бедствиями, травматическими событиями, имеющими индивидуальную значимость для человека – смерть близких людей, насилие, катастрофы. В МКБ-10 посттравматическое стрессовое расстройство относится к группе «Невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств». ПТСР чаще возникает в период военных действий. В мирное время наблюдается у 1,2% женщин и 0,5% мужчин. Попадание в тяжелую психотравмирующую ситуацию не обязательно влечет за собой развитие ПТСР – по данным статистики, этим расстройством страдает 50-80% граждан, переживших травмирующие события.

Переживание посттравматического стрессового расстройства находится в прямой зависимости от индивидуально-психологических особенностей человека, таких как эмоциональная возбудимость, сензитивность, реактивность, пластичность. Возрастные и половые особенности личности также оказывают существенное воздействие на интенсивность переживания ПТСР. На глубину переживаний влияет повторяемость стрессовых воздействий. Психологическая подготовка выполняет также существенную роль в возникновении посттравматического стрессового расстройства и силы его протекания.

Обращает внимание на себя факт того, что посттравматическое стрессовое расстройство развивается постепенно, спустя несколько недель или месяцев после травмирующего события. В соответствии с этим подобные расстройства классифицируются в качестве острых, хронических и отсроченных. Острые продолжаются до трех месяцев. Если симптомы такого расстройства продолжаются долее, диагностируется хроническое ПТСР. Отсроченные расстройства обнаруживаются через полгода после травмы.

Главными симптомами посттравматического стрессового расстройства считаются повторные переживания психической травмы, мысленное воспроизведение индивидом подробностей прошлых стрессовых состояний. При этом отмечаются различные формы поведения, свидетельствующие о степени сложности состояний. Это могут быть возбудимые реакции, тревожность, раздражительность, или, наоборот, эмоциональное истощение и оцепенение, отстраненность, отчужденность, избегание общения, избегание людей, которые напоминают о травмирующем событии, отсутствие реакций на текущие события. Такие симптомы могут продолжаться довольно длительное время, месяцы и даже годы, вызывая страдания человека, истощая ресурсы для сопротивления.

Переживание ПТСР может сопровождаться навязчивыми представлениями о прошлом или о будущем. Прошлое в виде неприятных воспоминаний возникает днем, а ночью приносят страдания кошмарными сновидениями. Навязчивая тревожность по поводу будущего выражается в тревожном ожидании повтора ситуации, что часто сопровождается агрессивным поведением, страхами, депрессией, паникой, употреблением алкоголя или наркотических средств.

В соответствии с особенностями протекания ПТСР различают несколько видов такого состояния. Тревожный тип диагностируется в случаях появления беспричинной тревожности, бессонницы, эмоциональной неустойчивости. Астенический тип характеризуется апатией, безразличием, бессилием и безволием.

При отсроченном ПТСР наблюдается соматоформный тип, для которого характерным является преобладание болезненных телесных ощущений в виде головных болей, болей в области живота, сердца, спины, шеи.

Дисфорический тип ПТСР проявляется агрессивностью, мстительностью, обидчивостью, раздражительностью и недоверчивостью по отношению к окружающим. Пациенты часто инициируют кон-

фликты, крайне неохотно принимают поддержку близких и обычно категорически отказываются от обращения к специалисту. Переживание ПТСР по типу дисфорического типа, человек пытается сам себе помочь, занимается самолечением, употребляет алкоголь, наркотики или обезболивающие препараты.

Оказание помощи при переживании ПТСР осуществляется индивидуально. Психологическая помощь и реабилитация строится на основе методов когнитивно-поведенческой терапии. При острой форме ПТСР также применяют гипнотерапию, при хронической используют работу с метафорами и ДПДГ (десенсибилизацию и переработку движениями глаз).

Процесс реабилитации и психологическая помощь направлены на оказание поддержки клиенту в создании возможностей для коммуникаций с внешним миром, сохранении эффективных отношений к окружающим и самому себе.

Для осуществления реабилитации необходимо установить с клиентом доверительное общение, при котором он должен быть абсолютно уверен в помощи и может допустить психолога к переживаемой им проблеме, психотравмирующей ситуации. Работа производится с каждым проявлением переживания и анализом происходящих реакций и поведения. Это может продолжаться очень долго, до 6 месяцев и должно завершиться ситуацией отделения от травмы и обращением к близким, семье, друзьям, коллегам.

Коррекционные программы в основном направлены на коррекцию восприятия, реабилитацию собственного «Я» и достижение объективности собственной оценки. Важным показателем выздоровления является достижение уверенности в себе и успешности деятельности в мирных условиях, переоценка системы ценностей в сторону большей духовности, приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями. В отношениях должно произойти восстановление способности бесконфликтного общения, понимание переживаемых другими состояний и важности их интересов.

Роль семьи и ближнего служебного окружения в социально-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел весьма высока. Семья может оказывать терапевтическое воздействие на человека, переживающего стрессовые состояния, равно как и ближайших круг коллег по работе. Основными механизмами реабилитации тут выступает эмпатия, как способ постижения эмоционального состояния другого. Сопереживание со стороны близких и коллег помогает понять

особенности внутреннего мира другого человека. На человека, переживающего стресс, такое отношение оказывает благотворное действие. Это позволяет чувствовать собственную ценность, поддержку, помощь. Немаловажным фактором помощи является социально-психологический климат семьи и рабочего коллектива. Качество взаимоотношений, спокойный эмоциональный фон, терпимое отношение, равноправные отношения – все это способствует личностному росту, обеспечивает благоприятные условия жизнедеятельности, включает человека в общие дела и переживания состояний и достижений других людей. Человека, который остро переживает стрессовые состояния, необходимо принимать безусловно. Тут психологическая поддержка и помогающее отношение может быть выражено в принятии всех проблем травмированной личности, без отрицательных оценок, назиданий, упреков и нравоучительных советов.

Социально-психологическая поддержка строится на основе концентрации на позитивных началах личности, акцентировании внимания на достоинствах и способностях, которые позволят человеку поддерживать уверенность в себе, собственные способности и перспективы, преодолеть заблуждения, преодолеть ошибки, разрешить сложные проблемы.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Реабилитация – комплекс методов, направленных на восстановление и коррекцию человеческой психики, с целью устранения психотравмирующих переживаний.

Психологическая реабилитация – коррекция нарушенных психологических реакций человека, специальными психологическими методами с целью восстановления адаптивности поведения человека в социальной среде.

Социально-психологическая реабилитация – система государственных, социально-экономических, медицинских, профессиональных, педагогических, психологических и других мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, эффективное и раннее возвращение лиц, перенесших стрессогенное воздействие, в общество.

Духовно-психологическая реабилитация – направлена на развитие и восстановление морально-нравственного уровня сотрудников, осуществ-

ляемое усилиями психологов, педагогов и других наиболее опытных и высококвалифицированных специалистов.

Социально-правовая реабилитация – обеспечение правовой защиты и социальных гарантий, восстановление достойного социального статуса (усилиями юристов, социологов и др.).

Медико-психологическая реабилитация – восстановление психофизического здоровья, трудоспособности, стрессоустойчивости и адаптивности поведения в обществе. В этом направлении могут работать клинические психологи, психиатры, психотерапевты, терапевты и другие специалисты).

Семейный стресс – последовательность ежедневных стрессогенных событий, связанный с семейными проблемами.

Семейный копинг стресса – используется тогда, когда копинг-реакции более чем одного члена семьи (в особых случаях – всех членов семьи) являются ответами на нарушение душевного равновесия одного или нескольких членов семьи.

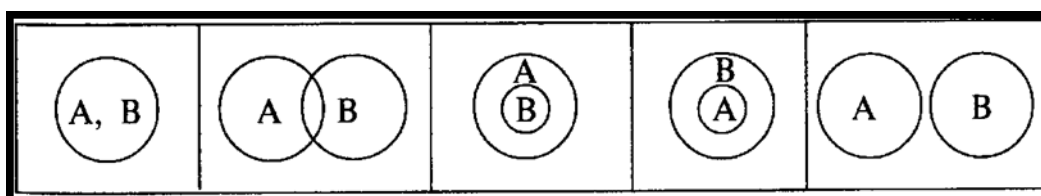
Реактивные состояния (психогении) – заболевания, вызываемые острой или хронической психической травмой.

Помогающие отношения – одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, в развитии, лучшей жизнедеятельности, развитии зрелости, в умении ладить с другими.

Посттравматическое стрессовое расстройство – нарушение нормального функционирования психики, возникающее в период переживания стрессовой ситуации, и отличающееся затяжной и отсроченной реакцией на стресс.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 12.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – реабилитация; В – психологическая поддержка.
2. А – реактивные состояния; В – неврастения.

3. А – психологическая реабилитация; В – посттравматическое расстройство.

4. А – семейный копинг; В – духовно-психологическая реабилитация.

Задание 12.2. В таблице в двух колонках необходимо распределить явления, отражающие последствия стрессовых состояний, выраженных в отрицательных изменениях.

<i>Отрицательные изменения познавательной сферы</i>	<i>Отрицательные изменения отношений</i>

Показатели отрицательных изменений при стрессе:

- снижение работоспособности;
- ощущение враждебности, потеря чувства юмора;
- дезорганизация деятельности;
- упрощенные оценки ситуации;
- бессмысленное упрямство, односторонние волевые решения;
- нецеленаправленная активность;
- импульсивность, непоследовательность, повтор движений;
- утрата навыков;
- ошибки восприятия;
- пренебрежение помощью и контролем со стороны;
- грубость;
- угодливость;
- психосоматические заболевания;
- провалы в памяти;
- боязливость в общении;
- рассеянность;
- расстройство всех познавательных процессов;
- пропуск значимой информации;
- невозможность принятия решений.

Задание 12.3. Выделяют несколько направлений комплексной реабилитации сотрудников органов внутренних дел:

- духовно-психологическая реабилитация;
- социально-правовая реабилитация;
- профессиональная реабилитация;
- медико-психологическая реабилитация;

В таблице перечислено их содержание, необходимо установить соответствие понятию того или иного вида реабилитации.

<i>Виды реабилитации</i>	<i>Содержание реабилитации</i>
?	обеспечение правовой защиты и социальных гарантий, восстановление достойного социального статуса (усилиями юристов, социологов, социальных работников)
?	восстановление психофизического здоровья, трудоспособности, стрессоустойчивости и адаптивности поведения в обществе (в этом направлении могут работать клинические психологи, психиатры, психотерапевты, терапевты и другие специалисты)
?	развитие, восстановление морально-нравственного уровня сотрудников, осуществляемое усилиями психологов, педагогов и других наиболее опытных и высококвалифицированных специалистов
?	сохранение и восстановление утраченных профессиональных навыков

Задание 12.4. Реактивные образования как последствия стресса могут проявляться в виде следующих навязчивых явлений:

- навязчивые сомнения;
- навязчивые представления;
- навязчивые воспоминания;
- навязчивые страхи;
- навязчивые действия.

В таблице необходимо соотнести эти навязчивые явления с их содержанием.

<i>Виды навязчивого состояния</i>	<i>Содержание навязчивого состояния</i>
?	движения, совершаемые против желания, несмотря на все прилагаемые усилия, чтобы их сдержать
?	непреодолимое, назойливое воспоминание какого-либо неприятного, отрицательного эмоционально окрашенного события в прошлом, несмотря на постоянные усилия не думать о нем. К этому же ряду навяз-

	чивых явлений относятся навязчивые опасения в возможности выполнения привычных автоматизировавшихся поступков и действий
?	навязчивый бессмысленный страх высоты, открытых пространств, площадей или закрытых помещений, страх за состояние своего сердца
?	постоянно возникающая неуверенность в правильности и законченности совершенных действий
?	неправдоподобность, абсурдный характер переживаний не могут быть устранены (например, у матери, похоронившей ребенка, вдруг появляется чувственно-образное представление, что ребенок похоронен живым)

Задание 12.5. Направления реабилитации посттравматического стрессового расстройства личности необходимо соотнести с их содержанием, приведенным в таблице.

Направления реабилитации:

- 1) Образовательное направление реабилитации.
- 2) Валеологическое направление (о взаимосвязи и целостности соматического здоровья и духовного мира человека).
- 3) Социальное направление реабилитации.
- 4) Психотерапевтическое направление реабилитации.

<i>Направление реабилитации</i>	<i>Содержание реабилитации</i>
?	накопление знаний о физиологии и психике человека, симптомах ПТСР, особенностях переживаний, способах самоконтроля, методах самопомощи
?	анализ и переработка травматического опыта, работа с психологом в направлении устранения симптомов ПТСР
?	организация социальной работы, развитие способностей к коммуникации
?	физическая активность, питание, здоровый образ жизни

Вопросы для самоконтроля:

1. К принципам психологической реабилитации относятся:

А. Детерминизма, этапности, преемственности, научности, плановости.

Б. Активности, системности, этапности, преемственности, плановости, детерминизма.

В. Системности, этапности, преемственности, плановости.

Г. Научности, системности, этапности, преемственности, плановости, пассивности.

2. Психологическая реабилитация это:

А. 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.

Б. Активная и постоянная психопрофилактическая работа в виде регулярных обследований и восстановительных мероприятий.

В. Коррекция нарушенных психологических реакций человека, не достигающих до уровня психотических, специальными психологическими методами с целью восстановления адаптивности поведения человека в социальной среде.

Г. Активное предупреждение возникновения психических расстройств (информирование, обучение методам саморегуляции и релаксации).

3. Принцип поэтапности медико-психологической реабилитации предполагает:

А. Адекватное построение психологических и других программ согласно трем стадиям развития стресса.

Б. Организационно-психологическая психокоррекционная работа должна быть направлена на прерывание действия стрессогенных факторов или смягчение их воздействия на психику.

В. Воздействие, если это возможно, на уровни развития стресса (нейрогуморальный, соматический и нервно-психический).

Г. Комплексность направлений и дифференцированность подходов по степени компенсации состояния человека.

4. Духовно-психологическое концептуальное направление комплексной реабилитации сотрудников предполагает:

А. Восстановление психофизического здоровья, трудоспособности, стрессоустойчивости и адаптивности поведения в обществе. В этом направлении могут работать клинические психологи, психиатры, психотерапевты, терапевты и другие специалисты.

Б. Обеспечение правовой защиты и социальных гарантий, восстановление достойного социального статуса (усилиями юристов, социологов и др.).

В. Развитие и восстановление морально-нравственного уровня сотрудников, осуществляемое усилиями психологов, педагогов и других наиболее опытных и высококвалифицированных специалистов.

Г. Комплекс мер психологической реабилитации, направленных на восстановление личности сотрудника.

5. Семейный стресс это:

А. Последовательность ежедневных стрессогенных событий в семье.

Б. Макрособытие (в смысле критического жизненного события), которое нарушает гомеостаз семьи.

В. Стресс, варьирующийся от индивидуального стресса (без какого-либо совпадения с другими членами семьи) или стресса, касающегося двух-трех членов семьи (диадический или триадический стресс), до стресса, переживаемого всеми членами семьи.

Г. Все ответы верные.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во: Питер. 2015. – 224 с.

4. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

5. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

6. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 156 с.

7. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология девиантного поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 203 с.

Тема 13. Методики психологической реабилитации участников боевых действий

Программные требования:

Основные задачи и принципы психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов. Методы гипносуггестивной психотерапии в реабилитации личного состава, перенесшего психотравмирующие события. Особенности использования методов аутогенной тренировки и ее модификаций в целях психологической реабилитации. Телесно-ориентированная психотерапия. Групповые и тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Основными задачами психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов являются сохранение и восстановление психофизического здоровья субъектов данного вида труда, коррекция нарушенных психологических реакций при помощи специальных психологических методов воздействия.

Реабилитация строится в соответствии с принципами комплексности, причинности, многоуровневости психологического воздействия, поэтапности организации помощи.

В соответствии с задачами и целями определяются методы психотерапии в реабилитации личного состава, перенесшего психотравмирующие события. Выделяются вербальные и невербальные методики управления состоянием, аппаратурные и неаппаратурные. При создании обобщённой классификации в первую очередь надо учесть, какую позицию занимает субъект по отношению к оказываемому воздействию. По этому критерию можно классифицировать все приёмы непосредственного воздействия на состояние на две группы: внешние методы воздействия и внутренние. В повседневной профессиональной деятельности для восстановления работоспособности сотрудников и их готовности к действиям можно использовать практически все: от простого отдыха, базы медико-психологического комплекса, до стационарного лечения с комплексами разнообразных методов. При этом используются курсовые способы воздействия средств восстановления.

В экстремальных ситуациях проведения контртеррористической операции сотрудники попадают в совершенно другие условия, опасные для жизни, и поэтому здесь правомочно использовать либо методы, которым надо обучить предварительно, чтобы в сложных и опасных для жизни условиях они могли их быстро применить, либо методы быстрого, возможно даже и одноразового воздействия (фармакотерапия, рефлексологический метод). При выборе методов психологической реабилитации главным критерием следует считать использование максимально естественных для человека приёмов и способов и, в первую очередь, ориентирующихся на включение собственных механизмов регуляции на различных уровнях жизнедеятельности организма. К группе внутренних способов оптимизации состояния относятся методы психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это регуляция различных состояний, осуществляемая самим человеком с помощью своей психической активности. Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Иначе говоря – это психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний.

В целях психологической реабилитации широко используются методы аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка даёт возможность овладения эмоциями, тренировки воли, внимания, создания гибкой, подвижной и устойчивой высшей нервной деятельности, развивает привычку к самонаблюдению и самоотчету – это именно те качества, в которых нуждается каждый сотрудник.

Работа с невротизмом организуется также при помощи методов телесно-ориентированной психотерапии. Основой такой терапии является снятие мышечного напряжения в определенных участках тела. В ходе данного вида терапии разрушают мышечные зажимы клиента, помогают расслабиться, избавляют от спазмов и эмоций. Разнообразные физические манипуляции с телом позволяют при помощи речи анализировать состояние человека, расширить диапазон движений, увеличить степень понимания собственного тела и его сигналов, вернуть комфортное состояние. Внутреннее раскрепощение наступает при этом в моменты, когда человек погружается в трансперсональные переживания и освобождает собственные чувства от гнетущих воспоминаний.

Реабилитация возможна и при помощи групповых и тренинговых методов преодоления негативных последствий воздействия стресса. 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 коррекции.

В отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с лечением. Тренинг ориентирован на оказание психологической помощи, а не на лечебное воздействие. В тренинге могут участвовать не только фактически здоровые люди, но и люди, переживающие пограничные состояния психики. В процессе тренинговых занятий с использованием видеотехники происходит не только коррекция представлений о своём «физическом Я», но изменяется представление о «социальном Я» участников, индивидуальных особенностях поведения, о характере реагирования на те или иные, особенно нестандартные, ситуации, что в конечном счёте приводит к повышению уровня профессионального самосознания.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Внешние способы оптимизации состояния – организация психологической помощи в виде психологических, физиотерапевтических процедур активного воздействия на человека.

Внутренние способы оптимизации состояния – методы психической саморегуляции собственных состояний.

Состояние релаксации – начальная стадия аутогенного погружения, обеспечивающая возникновение ощущений тепла, тяжести во всем теле, переживаний внутреннего комфорта, отдыха, снятие беспокойства, тревоги.

Техники нервно-мышечной релаксации – прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.

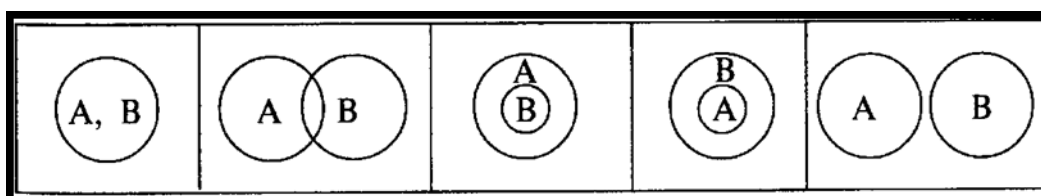
Аутогенная тренировка – метод самовнушения и самовоздействия направленный на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Групповой психологический тренинг – совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания, саморазвития и коррекции;

Телесно ориентированная психотерапия – направление психотерапии, работающее с проблемами и невротами пациента через процедуры телесного контакта.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 13.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – реабилитация; В – аутотренинг.
2. А – релаксация; В – психотерапия.
3. А – психокоррекция; В – телесные методы реабилитации.
4. А – психическая саморегуляция; В – самоподкрепление.

Задание 13.2. В перечне методов реабилитации перечислены внутренние и внешние методы оптимизации состояний. Необходимо распределить их на две колонки в таблице.

<i>Внутренние методы оптимизации состояний</i>	<i>Внешние методы оптимизации состояний</i>

Методы оптимизации состояний:

- психологическая помощь;
- физиотерапевтические средства;
- ритуальные действия;
- рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки);
- организация режима питания;
- самоисповедь;
- самоубеждение;
- фито - и фармакотерапия;

- функциональная музыка и свето-музыкальное воздействие;
- самоприказ;
- самоподкрепление;
- воздействие цвета, запахов;
- библиотерапия;
- техники активной нервно-мышечной релаксации;
- метод аутогенной тренировки;
- идеомоторная тренировка.
-

Задание 13.3. Установить соответствие упражнений аутогенной тренировки и их назначения. Данные упражнения можно при этом выполнять:

1. «Тяжесть».
2. «Тепло».
3. «Сердце».
4. «Дыхание».
5. «Тепло в области солнечного сплетения».
6. «Прохлада в области лба».

<i>Упражнения</i>	<i>Назначение упражнения</i>
?	добиться максимального расслабления мышц
?	освоить навык управления капиллярным сосудистым тонусом
?	направлено на регуляцию и нормализацию ритма дыхания
?	научиться вызывать ощущение тепла в брюшной полости
?	добиться ощущений изменения
?	научить регулировать ритм сердцебиений

Задание 13.4. Какие из предложенных положений относятся к специфически чертам тренинга?

- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников;
- индивидуальная работа психолога с одним из участников в процессе беседы;
- наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней;

- определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении);
- участники тренинга могут рассуждать о всех в целом. Но не о собственных переживаниях и ощущениях;
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- за тренингом можно наблюдать со стороны, не принимая активного участия в его работе;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Задание 13.5. Принципы работы, наиболее характерные для подавляющего большинства тренинговых групп, необходимо соотнести с основным их содержанием, указанным в таблице.

<i>Принципы тренинговой работы</i>	<i>Содержание принципов тренинговой работы</i>
	принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент
	психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной
	все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия
	не лицемерить и не лгать, раскрытие своего Я другому есть признак сильной и здоровой личности
	внимание участников должно быть сосредоточено

	на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии, запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...»

Принципы тренинговой работы:

1. «Здесь и сейчас».
2. «Искренность и открытость».
3. «Принцип Я».
4. «Активность». В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться».
5. «Конфиденциальность».

Вопросы для самоконтроля:

1. В экстремальных ситуациях правомочно использовать метод психологической помощи:

- А. Методы активной нервно-мышечной релаксации.
- Б. Методы быстрого, возможно даже и одноразового воздействия (фармакотерапия, рефлексологический метод).
- В. Методы воздействия цвета и запахов.
- Г. Методы библиотерапии.

2. В основе техники нервно-мышечной релаксации лежит:

- А. Тренировка воли, внимания, создание гибкой, подвижной и устойчивой высшей нервной деятельности.
- Б. Фиксация нервно-психических, психосоматических нарушений.
- В. Прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.
- Г. Мобилизация внутренних ресурсов организма.

3. В основе техники аутогенной тренировки лежит:

- А. Овладение эмоциями, тренировка воли, внимания, создание гибкой, подвижной и устойчивой высшей нервной деятельности.
- Б. Фиксация нервно-психических, психосоматических нарушений.
- В. Прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.

Г. Мобилизация внутренних ресурсов организма.

3. Групповой психологический тренинг это:

А. Серия упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела.

Б. Направление психотравмированных людей на лечение в стационары.

В. Методы быстрого, возможно даже и одноразового воздействия (фармакотерапия, рефлексологический метод).

Г. Совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания, саморазвития и коррекции в группе из 7-15 человек.

4. Специфическими чертами тренингов являются:

А. Применение активных методов групповой работы.

Б. Определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении).

В. Атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Г. Все ответы правильные.

5. Главным недостатком гомогенных тренинговых групп является:

А. Большая разница в возрасте участников.

Б. Недостаточное сходство по уровню образования и интеллекта участников тренинга.

В. Недостаточная почва для споров, сниженная групповая динамика, отсутствие противоречий и конструктивных конфликтов.

Г. Большая разница участников тренинга в социальном статусе и жизненных позициях.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб. Изд-во Питер. 2015. – 224 с.

4. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с.

5. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

6. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н., Психология девиантного поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 210 с.

7. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 196 с.

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

Программные требования:

Медицинская реабилитация, особенности, организация и методы. Особенности медикаментозного лечения психических расстройств, являющихся следствием психической травмы. Конверсионная симптоматика, типология и особенности врачебного воздействия. Необходимость сочетания психологических, социальных и медицинских мероприятий в процессе реабилитации. Проблема ведущего способа реабилитации в условиях различных проявлений этиологии и патогенеза посттравматической патологии. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации сотрудников.

Учебно-методический материал для изучения темы:

Медико-психологическая реабилитация представляет собой совокупность методов, направленных на восстановление психологических и психосоматических нарушений и расстройств человека специальными психологическими и медицинскими методами.

Проблема влияния экстремальных условий службы на психологическое самочувствие сотрудников является достаточно острой. В этой связи большое значение имеет правильная и своевременная организация психологических мероприятий с сотрудниками, пережившими экстремальные ситуации оперативно-служебной деятельности.

Для реализации целей медико-психологической реабилитации в территориальных органах создаются специальные программы, которые могут включать в себя следующие пункты: организация и осуществление комплекса психокоррекционных и профилактических мероприятий с сотрудниками; обучение сотрудников приемам саморегуляции психического состояния в повседневной деятельности и в экстремальной обстановке; формирование и поддержание мотивации для дальнейшей службы; повышение устойчивости к влиянию стрессогенных факторов.

Коррекционные программы в основном должны быть направлены на: коррекцию восприятия, реабилитацию собственного «Я» и достижение объективности собственной оценки; достижение уверенности в себе и успешности деятельности в мирных условиях; переоценку системы ценностей в сторону большей духовности, приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможно-

стями. Из целой серии разнообразных психотерапевтических приёмов самым важным и первостепенным можно считать овладение сотрудником ОВД приёмами аутогенной тренировки, что позволит как сотруднику, так и психологу эффективно взаимодействовать друг с другом при применении других методов психотерапии и психокоррекции. Помимо методов аутогенной психотерапии используется и ряд других методов: когнитивная психотерапия, семейная психотерапия, психодинамическая, поведенческая, клиентцентрированная психотерапия, систематическая десенсибилизация.

Основные понятия темы, рекомендуемые для усвоения:

Медико-психологическая реабилитация – восстановление психологических и психосоматических нарушений и расстройств человека специальными психологическими и медицинскими методами.

Ситуативная тревожность – состояние повышенного напряжения и беспокойства в определенных ситуациях в данный момент времени, вызывающее нарушения внимания, снижение работоспособности и быструю утомляемость.

Личностная тревожность – склонность личности к восприятию происходящих событий как угрожающих и опасных, что может приводить к частым эмоциональным срывам и заболеваниям.

Профилактика аддиктивного поведения – предупреждение зависящего от алкоголя, наркотиков поведения.

Когнитивная психотерапия – форма психотерапевтической помощи, направленная на изменение мышления человека, нелогичных мыслительных построений, убеждений, возникающих при нервно-психических расстройствах.

Семейная психотерапия – вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющий целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного члена семьи.

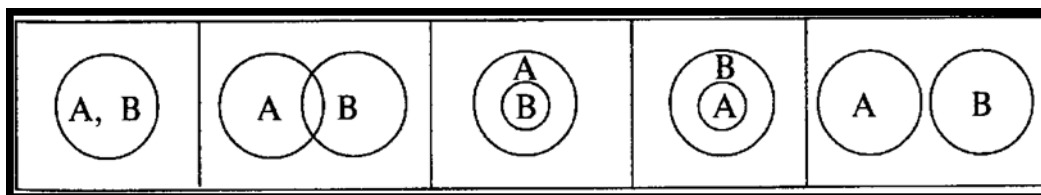
Клиентцентрированная психотерапия – метод психотерапии, предложенный К. Роджерсом, основанный на недирективном взаимодействии с клиентом, при котором соблюдаются правила эмпатии, безусловного принятия личности.

Поведенческая психотерапия – метод, основанный на принципах научения нужному поведению, в целях изменения нежелательного поведения.

Систематическая десенсибилизация – метод, при помощи которого постепенно снижается эмоциональная чувствительность к стрессовому фактору.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 14.1. В каком соотношении находятся пары понятий? Объяснить особенности взаимоотношений и взаимосвязи понятий.



1. А – клиентцентрированная терапия; В – эмпатия.
2. А – когнитивная психотерапия; В – изменение логики рассуждений.
3. А – поведенческая психотерапия; В – теория научения.
4. А – семейная психотерапия; В – устранение эмоциональных расстройств.

Задание 14.2. Коррекционные программы в системе реабилитации направлены на следующие изменения:

- коррекцию восприятия, реабилитацию собственного «Я» и достижение объективности собственной оценки;
- достижение уверенности в себе и успешности деятельности в мирных условиях;
- переоценку системы ценностей в сторону большей духовности, приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;
- достижение способности бесконфликтного общения, понимание переживаемых другими состояний и важности их интересов.

Необходимо дать пояснения каждому из представленных положений данного задания.

Задание 14.3. В данном задании представлен перечень методов когнитивной и поведенческой психотерапии. Необходимо распределить их в соответствующие столбцы в таблице.

<i>Когнитивная психотерапия</i>	<i>Поведенческая психотерапия</i>

Методы психотерапии:

- коррекция когнитивных искажений;
- развитие способности к адекватным формам поведения;
- изменение представлений;
- замена отрицательных реакций на стимулы положительными;
- формирование адекватных мыслей;
- обучение умениям самоконтроля;
- обучение способам решения проблем;
- формирование навыков избегания конфликтных ситуаций;
- воздействие на убеждения;
- отработка навыков самоподкрепления нужного поведения;
- переосмысление трудностей и способов их преодоления;
- формирование навыков взаимодействия с другими людьми;
- обучение реалистичному мышлению;
- обучение адаптивному мышлению;

Задание 14.4. В данном задании представлен перечень методов клиентцентрированной и психодинамической психотерапии. Необходимо распределить их в соответствующие столбцы в таблице.

<i>Клиентцентрированная психотерапия</i>	<i>Психодинамическая психотерапия</i>

Методы психотерапии:

- безоценочное отношение;
- проективные методы терапии;
- рефлексивное слушание;
- осознание вытесненных событий в беседах;
- демонстрация эмпатии;
- психоанализ ценностных переживаний;
- обсуждение будущих новых возможностей;
- осознание влечений и инстинктов;
- психологическая поддержка;
- осознание защитных механизмов;
- безусловное принятие всех тревог личности и человека;
- толкование сновидений.
-

Задание 14.5. Коррекция симптомов посттравматического стрессового расстройства происходит в несколько этапов, которые перечислены в таблице. В данном задании необходимо расставить их последовательность в правильном порядке.

<i>Последовательность этапов</i>	<i>Этапы профессиональной помощи при ПТСР</i>
	заключение «договора» о возможностях и порядке работы с психологом и правилах выполнения договоренностей
	работа с проблемой, анализ психологических ресурсов для преодоления проблемы, укрепление и расширение ресурсов
	проведение психологической диагностики для определения сущности проблемных ситуаций
	проработка травматического опыта, переживание травматического опыта и принятие травматической ситуации
	существование с новым опытом, включение в работу и жизнедеятельность

Вопросы для самоконтроля:

1. Медико-психологическая реабилитация это:

А. 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.

Б. Восстановление психологических и психосоматических нарушений и расстройств человека специальными психологическими и медицинскими методами.

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

Г. Все ответы правильные.

2. Программы медико-психологической реабилитации должны включать в себя:

А. Обучение сотрудников приемам саморегуляции психического состояния в повседневной деятельности и в экстремальной обстановке.

Б. Формирование и поддержание мотивации для дальнейшей службы в органах внутренних дел.

В. Повышение устойчивости к влиянию стрессогенных факторов и снижение отрицательных последствий их воздействия.

Г. Все вышеперечисленные пункты.

3. *Сколько групп здоровья выделяют по результатам комплексного медико-психологического обследования?*

А. Две.

Б. Три.

В. Четыре.

Г. Пять.

4. *Вторая группа здоровья (по данным комплексного медико-психологического обследования):*

А. Практически здоровые лица, не нуждающиеся в диспансерном наблюдении. По данным комплексного психодиагностического обследования в нее включаются лица «нормального» уровня здоровья.

Б. Лица с риском развития заболевания, нуждающиеся в проведении профилактических мероприятий. По данным комплексного медико-психологического обследования в эту группу включаются лица, имеющие второй («неспецифические пограничные отклонения в состоянии здоровья») и третий («предболезненные изменения в состоянии здоровья») уровни здоровья.

В. Лица, нуждающиеся в дополнительном обследовании, лечении в амбулаторных условиях.

Г. Лица с впервые выявленными заболеваниями или наблюдающиеся по хроническому заболеванию и имеющие показания для оказания высокотехнологичной (дорогостоящей) медицинской помощи.

5. *Четвёртая группа психологического здоровья (по данным комплексного медико-психологического обследования):*

А. Лица, нуждающиеся в дополнительном обследовании, лечении в стационарных условиях, состоящие на диспансерном учете по хроническому заболеванию.

Б. Лица с риском развития заболевания, нуждающиеся в проведении профилактических мероприятий. По данным комплексного медико-психологического обследования в эту группу включаются лица, имеющие второй («неспецифические пограничные отклонения в состоянии здоровья») и третий («предболезненные изменения в состоянии здоровья») уровни здоровья.

В. Лица, нуждающиеся в дополнительном обследовании, лечении в амбулаторных условиях.

Г. Лица с впервые выявленными заболеваниями или наблюдающиеся по хроническому заболеванию и имеющие показания для оказания высокотехнологичной (дорогостоящей) медицинской помощи.

Литература, необходимая для подготовки:

1. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.

2. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во: Питер. 2015. – 224 с.

4. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. (Электронная библиотечная система biblio-onlin.ru).

5. Сапольски Р. Психология стресса. Серия «Мастера психологии». 3-е издание. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 590 с.

6. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н., Психология девиантного поведения: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 210 с.

7. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 196 с.

8. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 156 с.

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 №3-ФЗ // СЗ РФ. 2011. № 7. Ст. 900.
2. Федеральный закон «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 19.07.2011 г. № 247-ФЗ // СЗ РФ. 2011. № 30 (ч. 1). Ст. 4595.
3. Федеральный закон «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30.11.2011 г. № 342-ФЗ // СЗ РФ. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.
4. Указ Президента РФ «О Дисциплинарном уставе органов внутренних дел Российской Федерации» от 14 октября 2012 г. № 1377 // СЗ РФ. 2012. № 43. Ст. 5808.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 6 декабря 2012 г. № 1259 «Об утверждении Правил профессионального психологического отбора на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 50 (ч. 6). Ст. 7075.
6. Приказ МВД РФ «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» от 02.09.2013 г. № 660 [Электронный ресурс] Доступ из СПС «Консультант Плюс».
7. Приказ МВД РФ «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» от 11.02.2010 г. № 80 [Электронный ресурс] Доступ из СПС «Консультант Плюс».
8. Приказ МВД России «О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» от 10.01.2012 г. № 5 [Электронный ресурс] Доступ из СПС «Консультант Плюс».
9. Приказ МВД РФ «Об утверждении Кодекса этики и служебного поведения федеральных государственных гражданских служащих системы МВД РФ» от 22.07.2011 г. № 870 [Электронный ресурс] Доступ из СПС «Консультант Плюс».

Основная литература:

10. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во Проспект. 2016. – 224 с.
 11. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 156 с.
 12. Гончарова Н. А., Устюжанин В. Н. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 203 с.
 13. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во Питер. 2015. – 224 с.
 14. Кобозев И. Ю. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 216 с.
 15. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт, 2017. – 299 с.
 16. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 144 с.
 17. Устюжанин В. Н., Гончарова Н. А. Психология: учебно-практическое пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 161 с.
 18. Фомина Т. Ф., Гончарова Н. А. Юридическая психология (психология в деятельности следователя): учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. – 144 с.
- в) дополнительная литература:*
19. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
 20. Виилма Л. Понимание языка стрессов. – М.: АСТ, 2006. – 158 с.
 21. Ежова Н. Н. Настольная книга психолога-практика. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2011. – 480 с.
 22. Истратова О. Н., Эскакусто Т. В. Справочник психолога-консультанта организации. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2010. – 638 с.
 23. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. СПб.: Изд-во Питер, 2012. – 208 с.
 24. Кибанов А. Я. Управление конфликтами и стрессами. М.: Проспект, 2013. – 88 с.
 25. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
 26. Китаев-Смык Л. А.. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М.: НФП «Смысл», 2012. – 570 с.
 27. Красиков Ю. В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. М.: МГУ, 2007. – 220 с.
 28. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 256 с.
 29. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практи-

- кум для академического бакалавриата. М.: Изд-во Юрайт. 2017. – 299 с. [Электронный ресурс] Доступ из электронной библиотечной системы biblio-onlin.ru.
30. Перре М, Бауман У. Клиническая психология и психотерапия. 3-е изд. СПб.: Изд-во Питер, 2012. – 944 с.
31. Полякова О. Н. Стресс. Причины. Последствия. Преодоление. М.: Речь, 2008. – 216 с.
32. Реан А. А., Кудряшов А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 480 с.
33. Солдатова И. Ф. Организация психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании: методическое пособие / И.Ф. Солдатова; ДКО МВД России. М., 2010. – 126 с.
34. Толкачёв В. К. Роскошь системного мышления: СПб.: Академия системного мышления, 2011. – 480 с.
35. Формирование психологической компетентности сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации; сост. Т. А. Буткова [и др.]. М.: ДГСК МВД России, 2011. – 256 с.
36. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: Изд-во Питер, 2012. – 256 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Гончарова Наталья Андреевна
кандидат психологических наук, доцент
Кобозев Игорь Юрьевич,
кандидат психологических наук

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Кузнецов О.В.*
Компьютерная верстка *Савиных А.И.*
Дизайн обложки *Савиных А.И.*

ISBN 978-5-91837-141-1



Подписано в печать 29.10. 2018. Формат 60x84 1/16
Печать цифровая .Объем 9,0 п.л. Тираж 100 экз. Заказ № 26/18

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России.
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д.1.