

Панина Е.Н.,

кандидат психологических наук,
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Ковалев С.М.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

В связи с тем, что профессиональная деятельность сотрудников МВД связана с различного рода психотравмирующими факторами, определение стратегий поведения в стрессе является важным аспектом деятельности сотрудников ОВД, определяя в конечном итоге результативность деятельности правоохранительной системы в целом.

Для описания способности личности сохранять адекватность психологического состояния и эффективность деятельности в экстремальных условиях исследователями используются различные термины. Ахвердова О.А. оперирует понятием «стрессоустойчивость», Василенко Е.В. в своем исследовании анализирует профессионально-психологическую устойчивость будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям, Маклаков А.Г. определяет устойчивость человека к экстремальным факторам через понятие «личностный адаптационный потенциал» и др.

Несмотря на различные подходы к анализу составляющих стрессоустойчивости элементов, все исследователи определяют ее как сложный разноуровневый комплекс возможностей индивида. Ряд авторов высказывают мнение, что стрессоустойчивость является результатом тренировок психики. В нашем исследовании мы поддерживаем указанную позицию, предполагая, что у каждого человека в течение жизни определяется совокупность не только физиологических, но и психологических особенностей, которые определяют устойчивость к стрессу.

Основоположником учения о стрессе был Ганс Селье, который рассматривал стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. Ряд исследователей сосредоточили свое внимание на физиологических, биологических и морфологических изменениях

организма, возникающих в результате воздействия стрессовых факторов.

Согласно концепции Р. Лозаруса, эмоциональный стресс является результатом влияния факторов внешней среды. При этом указанное влияние опосредуется двумя составляющими: оценками, которые индивид делает о стрессоре и собственными ресурсами (социальными, культурными, личными), которые доступны ему в данной ситуации.

Анализируя когнитивные факторы реагирования человека на стрессовую ситуацию, Р. Лозарус описывает три типа оценок, определяющих стратегию поведения (выживания):

1) первичная, в формате которой субъект оценивает ситуацию с точки зрения степени ее стрессового воздействия;

2) вторичная активируется в случае восприятия ситуации как источника стресса и направлена на поиск стратегий для разрешения данной ситуации. При этом в зависимости от степени контролируемости ситуации выделяются проблемно-ориентированные стратегии (эффективны, когда ситуацию можно изменить) и эмоционально-ориентированные стратегии (эффективны, когда ситуацию изменить невозможно);

3) третичная – анализ первых двух оценок и внесение исправлений, если таковые необходимы и возможны.

Современные исследования отличаются разделением физиологического и эмоционального стресса. В.Л. Марищук считает, что каков бы ни был стресс, он всегда будет источником другого. Например, эмоциональный стресс влечет за собой физиологический, сильный физиологический стресс

влияет на эмоциональное состояние человека¹.

В связи с этим представляется необходимым в процессе подготовки сотрудников к действиям в экстремальных условиях разграничивать программы формирования стратегий с учетом критериев ресурсности и возможности вносить изменения в возникающую стрессогенную ситуацию. Далее проанализируем некоторые способы повышения стрессоустойчивости в целом и профессионально-психологической устойчивости сотрудников ОВД, в частности, в зависимости от указанных критериев.

Во-первых, определим некоторые приемы и способы, формирующие ресурсные состояния, позволяющие противостоять острым негативным реакциям на экстремальные ситуации:

1) методы психологической саморегуляции – мышечная релаксация, медитация, аутотренинг, физическая активность и др.;

2) работа и личные достижения – позволяют сформировать мотивацию на достижение высокого профессионального результата с минимальными издержками для здоровья и эмоционального благополучия;

3) общение с домашними животными – способствует снижению артериального давления, нормализации сердечной деятельности, снятию нервного напряжения и раздражения;

4) экологическая обстановка – правильное питание, здоровый образ жизни, очищение организма и др.;

5) полноценный сон и питание – употребление сахара сведено к минимуму.

Описанные приемы и способы играют превентивную роль по отношению к острой эмоциональной реакции, которая может возникнуть в момент воздействия экстремального фактора. Обозначим это направление как проблемно-ориентированную стратегию, которая позволяет подготовить психику к воздействию стрессора. Будучи дополнена приемами когнитивной оценки и эмоционального самоконтроля в экстремальной ситуации, она позволит сотруднику успешно преодолеть негативные последствия стресса.

Второе направление реализации программы формирования профессионально-психологической устойчивости определяется приемами и способами поведения сотрудника ОВД в реальных ситуациях профессиональной деятельности, которые не могут им корректироваться и в связи с этим определяют эмоционально-ориентированные стратегии поведения. А.Г. Маклаков подразделяет эти методы на следующие группы: методы психической регуляции, методы психофизиологической регуляции, медико-фармакологические методы². Общая характеристика некоторых из указанных методов была представлена нами в предшествующих исследованиях³. Аналогичные методы формирования профессионально-психологической устойчивости указывает в своем исследовании А.Ю. Бордачев⁴.

В заключение отметим, что основой для формирования указанных стратегий является достаточная мотивация к профессиональной деятельности сотрудников ОВД, важность которой обосновывала в своем исследовании Е.В. Светлакова⁵.

¹ Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с.

² Психология и педагогика. Военная психология : учебник для вузов / под ред. А.Г. Маклакова. СПб. : Питер, 2005. С. 355.

³ Подр.: Панина Е.Н. Тактическая составляющая формирования психологической готовности к действиям в экстремальных условиях // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXV международной научно-практической конференции. СибЮИ МВД России, 2022. С. 263-264.

⁴ Бордачев А.Ю. Методика совершенствования навыка поведения сотрудника полиции в стрессовых ситуациях // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIV международной научно-практической конференции. СибЮИ МВД России, 2021. С. 72-74.

⁵ Светлакова Е.В. Профессиональная мотивация сотрудников полиции на стадии профессионального становления // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России, 2019. № 2 (13). С. 84-90.