

3. Комарова Л.В. Технологии делового общения в управленческой деятельности: учебное пособие. М.: Изд-во РАГС, 2006.
4. Маилян С.С. Единоначалие и коллегиальность в управлении органами внутренних дел: монография. М.: Щит-М, 2002.
5. Маилян С.С. Подготовка и принятие управленческих решений в органах внутренних дел: опыт системного исследования групповых форм. М., 2000.
6. Петр I. Устав Воинский 1716 г. Глава десятая «О генерале фелт маршале и всяком аншефте». URL: <http://www.hist.msu.ru/ER/Text/Ystav1716.htm> (дата обращения: 21.01.2022).
7. Расширенное заседание коллегии МВД России. Выступление Президента Российской Федерации В.В. Путина. URL: <https://www.kremlin.ru/catalog/keywords/115/events/65090> (дата обращения: 21.01.2022).
8. Ульянов А.Д., Ененков А.В. Организация и проведение служебных совещаний в системе МВД России: учебно-методическое пособие. М., 2017.



И.Н. Лапов

Краснодарский университет МВД России

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ: ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССО- И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Сотрудники органов внутренних дел играют важную роль в поддержании закона и обеспечении общественной безопасности. Работа в полиции считается одной из самых напряженных профессий.

Экстремальные условия, в которые сотрудник полиции попадает неоднократно на протяжении службы в органах внутренних дел, представляют собой «интенсивные, внезапные, продолжительные, опасные для жизни и здоровья обстоятельства или выходящая за рамки обычного обстановка, в которой осуществляется жизнедеятельность людей» [1, с. 4]. Находясь в экстремальных условиях, сотрудник испытывает сильный стресс и не всегда способен адекватно ему противостоять, не теряя самообладания.

Стрессом обычно называют реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование. Такое определение стрессу дал врач-исследователь Ганс Селье (1946, 1976).

Причиной стресса, по А. Уэлфорду, является несоответствие возможностей организма предъявляемым к нему требованиям [2, с. 86]. Физические или психологические раздражители, влияющие на состояние возбуждения, называют стрессорами, например строгий руководитель, мысли о проблемах. Это могут быть долгосрочные состояния, например во время болезни или финансовых проблем, или

краткосрочные состояния, возникающие в результате отдельных случаев, таких как огорчающие разговоры или конкретные травмирующие события. Физиологически стрессоры проявляются в головных болях, плохом сне, проблемах ЖКТ, равнодушии к окружающим коллегам и гражданам, негативе и озлобленности сотрудника и т.д. Поэтому руководителю в первую очередь рекомендуется выявить стрессоры.

Стресс среди сотрудников полиции имеет свою специфику и представляет собой дисбаланс между тем, что требуется от полицейского, и тем, что они могут дать в условиях, когда одно неверное действие в экстремальных условиях может повлечь за собой негативные последствия, связанные с угрозой жизни и здоровью как граждан, так и сотрудников.

У сотрудников органов внутренних дел экстремального профиля служебной деятельности (участковые уполномоченные полиции, оперуполномоченные, сотрудники патрульно-постовой службы полиции) со сроком службы 5,5-10 лет наблюдаются положительные изменения психофизиологических показателей (улучшается состояние познавательной сферы), при сроке службы более 10 лет наблюдается дестабилизация психических свойств (усиление эмоциональной напряженности, повышение самокритичности), ухудшение познавательных психических процессов (слуховой памяти) и состояний

(повышение личностной тревожности). Изменение личностной структуры при длительном сроке службы (свыше 10 лет) зависит от специфики выполняемой деятельности. Например, у участковых уполномоченных полиции формируются негативные личностные черты (повышение самокритичности, ригидности, снижение гибкости мышления), у сотрудников уголовного розыска и патрульно-постовой службы происходит гармонизация личностных качеств (повышение эмоциональной зрелости и устойчивости) [5, с. 16].

Люди испытывают очень индивидуализированные реакции на стрессоры, и ответы зависят от значения, которое люди придают им. Таким образом, то, как разные сотрудники органов внутренних дел интерпретируют, например, стрессовую ситуацию, будет определять серьезность их реакции.

Для того чтобы противостоять стрессу, особенно в экстремальных условиях, недостаточно иметь крепкую психику, важно ее сочетание с физической составляющей.

Стресс в небольших количествах может оказаться желанным, полезным и даже здоровым. Такая разновидность стресса называется эустрессом. Это вариация стресса, дающая благотворный импульс человеку и вызывающая мобилизацию, активизацию интеллектуальных способностей и жизненного тонуса [4]. Он возникает, когда человек воспринимает стрессор как положительный, например продвижение по службе. С другой стороны, дистресс – это негативный или «плохой» стресс, такой как конфликт с другим человеком.

Руководители органов внутренних дел с целью повышения стрессоустойчивости должны рассмотреть комплексный подход к управлению организационным стрессом, принимая меры до, во время и после стрессовых ситуаций или травмирующих событий.

Из всего многообразия имеющихся приемов и методов противодействия стрессу хотелось бы остановиться на некоторых из них, которые, на наш взгляд, можно поставить во главу угла и использовать в своей повседневной деятельности, в т.ч. для подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях.

Предтравматический. Одна из превентивных стратегий, включающая в себя подвергание новых сотрудников стрессовым ситуациям. Руководители могут увеличивать уровень стресса по мере того, как начинающие учатся выполнять задания. Эта тактика вакцины от стресса использует сочетание поведенческих и гуманистических способов обучения для воздействия на сотрудников, вызывающих стресс. Тренировочные программы должны включать методы преодоления стресса, такие как аутогенная (самовнушение) или прикладная релаксация.

Перитравматический. Существуют перитравматические стратегии для уменьшения негативного воздействия стресса, связанного с травмой, во время травматического инцидента. Они помогают сотрудникам поддерживать оперативную функциональность. К примеру, лица, оказывающие первую помощь, часто используют медленное дыхание, чтобы сосредоточиться, получить контроль и справиться со стрессом [6, 7]. Дыхание важно, чтобы повысить уровень эмоционального состояния.

Посттравматический. В первые дни после травматического события руководители должны оказать первую психологическую помощь: предоставление ненавязчивого, практического ухода и поддержки; оценка потребностей и опасений сотрудников; слушать, но не заставлять их говорить; утешать и помогать им чувствовать себя спокойно [3]. Последующие попытки связаться с теми сотрудниками, которые обращаются за помощью в течение нескольких дней после стресса, могут дать руководителям раннее понимание того, что симптомы посттравматического стрессового расстройства могут появиться в последующие недели или месяцы.

Проведение лекций, семинаров, консультаций, тестов на тему «Стресс» и соответствующих тренингов. Данный метод позволит проверить возможное поведение сотрудников в действиях в экстремальных условиях, дать оценку уровню их подготовленности и готовности к деятельности, связанной с действиями в экстремальных условиях. Например, можно использовать методику «Стрессоустойчивость и стрессовая адаптация» (Т. Холмс, Р. Райх), симптоматическую анкету «Самочувствие в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянов), тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон), тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» (Г. Монин, Н. Раннал).

Пример руководителя. Руководитель должен своим примером показывать подчиненным модель поведения, позволяющую эффективно бороться со стрессом в экстремальных условиях. Внушать сотрудникам чувство уверенности в себе, отдавать спокойным, властным и уверенным голосом короткие, четкие и понятные для всех команды (приказы, распоряжения, указания). Категорически не допускается подавать команды слишком громким, неуверенным голосом, содержащим угрозы и раздражительность. Не последнюю роль здесь играет авторитет руководителя.

Здоровый образ жизни. Является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней [2]. Как отмечают ученые, уровень сопротивляемости стрессу выше у тех, кто занимается физической активностью (бег, плавание, походы, борьба, бокс и т.д.).

Знания о нервной системе. Они помогут понять, что происходит в организме человека, т.к. нервная система «руководит» работой всех систем и органов, позволяя противостоять стрессовым ситуациям, в т.ч. в экстремальных условиях.

Образы. В этом методе используются успокаивающие и приятные образы, такие как образ природы, а за счет визуализации успокаивающего образа и управления дыханием он предлагает глубокое расслабление. Это удобный метод, который легко реализовать.

Музыка. Запахи. Исследователи утверждают, что прослушивание спокойной и успокаивающей музыки, вдыхание любимых запахов помогают снизить частоту сердечных сокращений и кровяное давление, тем самым уменьшая кортизол, гормон стресса. Поэтому прослушивание хорошей музыки и вдыхание любимых запахов – это легкий способ избежать стресса.

Дисциплина. Позволяет адаптировать сотрудника к некомфортным для себя условиям (построения, проверка личного состава, сборы), чтобы при попадании его в экстремальные условия, например, связанные с прохождением службы в период введения режима чрезвычайной ситуации, сотрудник мог легче справиться с непривычной для него обстановкой.

Выделять уникальность каждого сотрудника. Определив уникальность, необходимо подобрать слова-успокоители (отлично, молодец, все будет

хорошо и т.д.). В первую очередь, следует обратить внимание на стрессоустойчивых сотрудников для того, чтобы изучить и использовать их опыт борьбы со стрессом в работе с коллективом, особенно в экстремальных условиях.

Применяемые методы стрессоустойчивости во многом зависят от того, к чему необходимо у сотрудников сформировать стрессоустойчивость. Поэтому немаловажно их сформировать к конкретным условиям несения службы (задержание, доставление, досмотр, действия во время введения режима чрезвычайной ситуации и т.д.).

Таким образом, умение справляться со стрессом зависит не только от того, каким образом сотрудник к нему подготовлен, но и от его окружения, немалую роль в котором играет прямой и непосредственный руководитель. В связи с этим руководителю немаловажно надлежащим образом организовать психологическую работу с подчиненными сотрудниками, которая включала бы в себя отбор сотрудников в действиях в экстремальных условиях, оценку их уровня подготовленности и готовности к предстоящей деятельности. Также немаловажно научиться своевременно выявлять стрессоры и помогать сотрудникам и членам их семей преодолевать стресс и постоянно развивать устойчивость к нему, чтобы избежать негативное воздействие стресса как на организм сотрудников, так и на их психическое состояние.

Литература

1. Лысаков Н.Д., Гандер Д.В., Лысакова Е.Н. Психология труда в экстремальных условиях: монография. М.: Изд-во СГУ, 2013. 176 с.
2. Павлова С.А. Обучение учению: курс лекций. Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2010. 102 с.
3. Правила овладения техники диафрагмально-релаксационного дыхания (дыхания по Сметанкину). URL: <https://pandia.ru/text/80/507/21426.php> (дата обращения: 23.03.2022).
4. «Психология и психиатрия». Практический психолог Ведмеш Н.А., спикер Медико-психологического центра «ПсихоМед», по состоянию на 20 марта 2022 г. URL: <http://psihomed.com/eustress/> (дата обращения: 23.03.2022).
5. Смирнова Н.Н. Психофизиологическая характеристика стрессоустойчивости специалистов экстремального профиля служебной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Архангельск, 2013. 18 с.
6. «SMART Goals», Mind Tools, по состоянию на 16 июля 2019 г. URL: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm> (дата обращения: 23.03.2022).
7. SMART Goals: A How to Guide, Калифорнийский университет, по состоянию на 16 июля 2019 г. URL: https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf (дата обращения: 23.03.2022).

