

Министерство науки и высшего образования РФ
Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
Факультет социальных наук



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ:

Ментальное здоровье и условия его сохранения

Сборник докладов
по материалам VI Международной межведомственной
научно-практической конференции, посвященной
25-летию факультета социальных наук ННГУ им. Н.И. Лобачевского

Нижний Новгород, 18 ноября 2021 г.

Нижний Новгород
2022

УДК 159.9+37
ББК 88+74
А43

Редакционная коллегия:

Т.В. Маркелова, д. психол. н., доцент;
Ж.А. Шуткина, к. пед. н., доцент;
Т.Н. Павлычева, к.психол.н.;
Е.А. Бурова

А43 **Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: ментальное здоровье и условия его сохранения:** Сборник докладов VI Международной межведомственной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18 ноября 2021 г. – Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 324 с.

ISBN 978-5-91326-640-8

Сборник включает в себя доклады VI Международной межведомственной научно-практической конференции специалистов-практиков и научных работников в области психологического, педагогического, медицинского и юридического обеспечения профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях. Представленные материалы отражают широту научных интересов исследователей и специалистов России и стран ближнего зарубежья.

ISBN 978-5-91326-640-8

УДК 159.9+37
ББК 88+74

© Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово участникам конференции ректора ННГУ им. Н.И. Лобачевского, доктора медицинских наук, профессора **Загайновой Е.В.** 7

Вступительное слово д. психол. н., доцента, заведующего кафедрой общей и социальной психологии факультета социальных наук ННГУ, руководителя Нижегородского регионального отделения РПО **Маркеловой Т.В.** и д. психол. н., профессора, профессора кафедры общей и социальной психологии факультета социальных наук ННГУ **Шутовой Н.В.** 8

РАЗДЕЛ 1. Психология здоровья: теоретические и прикладные аспекты

Зубарёва Е.В. Деятельность руководителя как основа психологического здоровья коллектива	9
Кокоренко В.Л. Ресурсный подход в сохранении психического здоровья и психологического благополучия личности	17
Маркелова Т.В., Барсукова А.В. Проблемы личности в эпоху постмодернизма.....	23
Мартыненко Е.А. Ценностно-смысловые детерминанты психологической суверенности личности	29
Радина Н.К. Психология здоровья и биополитика: о роли междисциплинарных исследовательских программ.....	36
Фархутдинова Ю.Н. Незавершенная психологическая сепарация как причина психосоматических нарушений.....	43
Шабанов Л.В. Психолого-педагогическая инвалидизация как новый вид социальной адаптации.....	48
Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья как новое направление психологической науки	55
Шленков А.В. Теоретические подходы к изучению стрессовых воздействий специалистов опасных профессий.....	58

РАЗДЕЛ 2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни

Астахова А.А. Полноценное питание и физическая активность как факторы сохранения и укрепления ментального здоровья	64
Двоглазова М.Ю. Роль первичной профилактики в формировании здоровьесберегающего поведения подрастающего поколения.....	69
Ершова Л.Ю. Психологические методы сохранения ментального здоровья и развитие умения получать удовольствие от жизни	81

Игнатова Е.С., Шевкова Е.В., Кушева Е.В. Психологические факторы семейной среды, влияющие на формирование здорового пищевого поведения	84
---	----

РАЗДЕЛ 3. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Адельбаева Н.А., Набидоллина Ш.С. Коммуникативный аспект психологии общения в подготовке студентов	93
Акиндинова И.А., Котоменкова К.Е. Легитимная агрессия и склонность к социально одобряемому поведению у курсантов-первокурсников СПб УГПС МЧС России	102
Зуева И.О. Психолого-педагогические особенности адаптивных копинг-стратегий у курсантов образовательных организаций ФСИН России	108
Меньшикова Т.К. Организация психологического сопровождения студентов ведомственных структур	112
Мухина Т.Г., Филиппова Т.В. Наставничество как психолого-педагогическая технология обеспечения психологического здоровья молодых сотрудников УИС	116
Павлычева Т.Н., Семонюк А.М., Коростелева А.А. Коррекция агрессивного поведения подростков средствами арт-терапии	122
Полушина О.Б., Гаджигусев А.Ф., Мутовчи М.А. Особенности межличностных отношений в курсантском подразделении	128
Пуненков А.Е. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни будущих офицеров	136
Сысолятин М.В. Особенности формирования ценностно-смысловой системы у курсантов военного вуза	139
Турчин А.С. Возможности повышения эффективности освоения содержания учебных курсов психологии в военном вузе	143
Шутова Н.В., Красильникова А.О. Взаимосвязь акцентуаций характера и стратегий поведения в конфликте воспитанников кадетского корпуса: анализ подходов к исследованию проблемы	149

РАЗДЕЛ 4. Проблемы сохранения ментального здоровья в стрессовых условиях

Енин К.А., Енина В.В. Возможности применения телесно-ориентированной психотерапии в психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов с признаками психической травмы	153
Кузнецова Ю.А., Дворникова И.Н. Особенности конфликтного поведения сотрудников ОВД в профессиональном коллективе	161

Маркелова Т.В., Шуткина Ж.А., Бурова Е.А. Личностный адапционный потенциал психологов силовых структур	167
Орлова О.А., Шамардина М.В. Система жизненных ценностей участников боевых действий	174
Павлычева Т.Н., Семонюк А.М., Воронкова В.Д. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников противопожарной службы с разным стажем работы	179
Пашкин С.Б., Бирюкова А.А. Специфика эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел.....	185
Русакова Н.Г. Духовно-нравственная безопасность как фактор ментального здоровья сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	191
Сонина Д.В., Патрикеева Э.Г. Влияние эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС на возникновение конфликтного поведения в служебном коллективе.....	195
Творогова Н.Н. Рациональная организация служебного времени как предпосылка ментального здоровья сотрудников полиции.....	201
Турчин А.С., Назаров В.И., Лопатина Н.В. К вопросу о факторах агрессивности осужденных в период отбывания наказания	208
Учаев Е.Г. Отношение к неопределенности в профессиональной деятельности у сотрудников спасательной службы с подтвержденной классной квалификацией.....	212

РАЗДЕЛ 5. Профилактика нарушений психологического здоровья сотрудников

Власова Г.И. Проявления тенденции к профессиональной деформации у молодых педагогов в первоначальный период работы по специальности	223
Вотинцев А.Е., Акимова А.Ю., Родина Н.В. Программа профилактики профессионального выгорания врачей железнодорожной клиники	229
Гаврилкина А.Д. Профилактика эмоционального выгорания сотрудников ОВД.....	235
Дворникова И.Н. Профессионально важные качества сотрудников МЧС как основа сохранения их ментального здоровья	240
Киселева Р.Н. Психопрофилактика ментальных расстройств сотрудников УИС	251
Семонюк А.М. Возможности современной гипнотерапии в коррекции и реабилитации ментального здоровья сотрудников силовых структур	257
Толстиков В.В. Групповая осознанность оперативной смены атомной электростанции как социально-психологическое условие формирования ее надежности	252
Учаев Н.М., Зобков А.В. Объективно-психологические характеристики служебной деятельности сотрудников Росгвардии	268

Харитонов Т.Г. Опыт решения задач профилактики негативных последствий профессионального стресса у специалистов экстремальных профессий.....	273
Харозова А.В., Калинин Т.В. Музыкалотерапия как один из эффективных методов в работе с тревожными клиентами.....	283
Ясафова М.Д., Шамардина М.В. Психологическое здоровье семьи сотрудников ОВД.....	288

РАЗДЕЛ 6. Влияние пандемии COVID-19 на ментальное здоровье

Алигаева Н.Н. Эмоциональные состояния осужденных-инвалидов в период пандемии COVID-19.....	293
Неберекутина Э.А. Динамика психических состояний у учащейся молодежи в условиях самоизоляции	300
Радина Н.К. Психологические аспекты карикатур о пандемии COVID-19.....	304
Скворцова Д.А., Токарева М.Н. Специфика выбора копинг-стратегий сотрудниками образовательной организации системы МВД России в условиях стрессовой ситуации, вызванной пандемией COVID-19	312
Чеботарева С.В. Сохранение ментального здоровья и преодоление стресса, вызванного пандемией COVID-19.....	317
Информационное письмо-приглашение на VII Всероссийскую межведомственную научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: профессионально-психологический отбор» Дата проведения: 17 ноября 2022 г.	325

Уважаемые коллеги, участники конференции!

Я от всей души поздравляю вас со столь важным событием – проведением конференции на очень злободневную тему. Очевидно, что тема, с одной стороны, очень тревожит, и силовые структуры, которые очень широко представлены в России, но в другой стороны есть вопросы проблемы проведения конференции, поскольку некоторые моменты, конечно, закрытые. И вы большие молодцы, что собрались в столь нелегкое время, смогли консолидировать программу, смогли обозначить актуальные проблемы, и я убеждена, что итогом вашей конференции будет выработка новых подходов, решение вопросов о ментальной помощи силовикам.

Проблема ментального здоровья очень важная, актуальная и очень востребованная, потому что большинство силовиков это все-таки молодые люди, которые находятся в условиях стресса, в условиях помощи другим. И поэтому разработать правильные методики помощи и вывода людей из этого стрессового состояния, чтоб оно не закрепилось в хронической форме, я считаю очень важной миссией. И как практикующий доктор могу сказать, что все начинается с ментального здоровья, поэтому, как вы поможете нашим молодым служащим и работникам силовых структур выйти из этого ментального напряжения, не потеряв своего ментального здоровья, и скажется на том, какие нехорошие хронические заболевания потом у них возникнут или не возникнут. Поэтому у вас очень важная и большая задача.

И мне кажется, тут очень хорошо подключается университет Лобачевского к решению этих проблем. Мы классический мультидисциплинарный вуз, в котором есть и медики, и реабилитологи, и психологи, поэтому мы можем порешать эту проблему комплексно. В связи с этим, задач у вашей конференции много, она очень важная, злободневная, с практическим выходом и я вам желаю успехов, удачной работы, получения удовольствия от общения друг с другом и от ваших научно-практических докладов.

Всего вам самого доброго, буду следить за вашими успехами!

*Загайнова Е.В.,
ректор ННГУ им.Н.И. Лобачевского,
доктор медицинских наук, профессор,
председатель программного комитета конференции*

Уважаемые участники и гости конференции!

Наша конференция приурочена к замечательному событию: 25-летию факультета социальных наук Нижегородского государственного университета Н.И.Лобачевского.

В этом году конференция провозится в шестой раз. Идея нашей конференции заключается в том, что она тематическая, и каждый год посвящается одной из значимых проблем, которые решают психологи в системе силовых ведомств. И сегодня это тема ментального здоровья сотрудников, а также условия его сохранения. Тема актуальная как с научной, так и с практической точки зрения, потому что ментальное здоровье – главное составляющее качества жизни каждого из нас и нашего общества, это наше психическое благополучие, которое позволяет нам реализовывать собственный потенциал, противостоять стрессу, быть продуктивным в жизни. К сожалению, статистика сейчас такова, что более 30% населения имеют психические и поведенческие проблемы, более 40% освобождений от службы в Армии связаны с психическими отклонениями, более 80% россиян не строят долгосрочных планов, потому что живут в неопределенности. Будем вместе искать выходы из сложившейся ситуации.

Второй год конференция проходит в формате видеоконференции. Такая форма проведения позволили значительно расширить круг участников конференции. Сегодня с нами Казахстан, Донецкая Народная Республика, широкая география городов Российской Федерации.

Мы надеемся, что обсуждение данной проблемы станет для вас важным и интересным, нацеленным на обмен опытом и взаимное обогащение новыми идеями, будет способствовать распространению важных достижений научной мысли в области практической психологии среди нашего научно-профессионального сообщества, специалистов – практиков, а так же студентов, магистрантов и аспирантов.

Успеха всем участникам и интересной работы!

Т.В. Маркелова,

*д.психол.н., доц, заведующий кафедрой общей и социальной психологии ФСН
ННГУ, руководитель Нижегородского регионального отделения РПО*

Н.В. Шутова,

*д.психол.н., проф., профессор кафедры общей
и социальной психологии ФСН ННГУ*

РАЗДЕЛ 1

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ

ЗУБАРЁВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА
студент ФКОУ ВО Рязанский институт ФСИН России
Психологический факультет, 5 курс
e-mail: zubaryovaekaterina@yandex.ru

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КОЛЛЕКТИВА

Аннотация. В данной публикации изучается влияние управленческого общения, как неотъемлемой части, процесса управления. Цель данного исследования – рассмотреть основные представления о управленческом общении, конфигурацию и выполняемые задачи; изучить структуры и цели управленческого общения; исследовать стиль взаимоотношения руководителя и подчиненного; определить воздействие стиля общения на механизм управления. Продуктивность работы коллектива внутри организации, быстро и действенно решать необходимые задачи, в наибольшей степени детерминируются морально-психологическим климатом, коллективного настроения сотрудников, проявляющегося высококачественным числом работников, а также, спецификой неофициального общения руководителей, сотрудников. Основополагающий интерес акцентируется на эмпирическом исследованию, основная задача состояла в определении путей использования показателей исследования в организации управленческой деятельности.

Ключевые слова: коллектив, управленческое общение, руководитель, сотрудник, морально-психологический климат.

Человеческое взаимоотношение, отношения, общение, взаимодействие – одна из самых ценных вещей в мире.

Взаимодействуют друг с другом все. Воплощая свои материальные и духовные потребности, индивид через взаимоотношение вступает в различные рода отношения – производственные, идеологические, мировоззренческие, духовно-нравственные и т. д.

В настоящее время, в условиях потребительских взаимоотношений, нарастания монополизации, любая корпорация встречается с проблемой увеличения результативности своей жизнедеятельности.

Актуальность данной темы характеризуется значимостью исследования базовых процессов управленческого общения. Проведённое исследование научной литературы по данному вопросу, позволило совершить следующие заключения:

- Управленческое общение – это прежде всего деловое, межличностное взаимоотношение. В механизме его организуется коннект и взаимоотношение для урегулирования какой-либо деловой трудности;
- В самом общем облике управление представляется как определённый подтип взаимоотношения, существующий между двумя субъектами, один из которых в этом взаимоотношении располагается в концепции объекта управления, а второй – в концепции субъекта управления;
- Организатор включается в управленческое общение с подчиненным, чтобы: предъявить управленческую информацию, снискать от подчинённого «обратную» (квалификационную) информацию о исполнении задания, выделить интерпретацию осуществления порученья подчиненным об результатах интеграции задания;

Цель нашего исследования заключается в следующем: определить, объяснить, разъяснить воздействие стиля управления на развитие управленческого общения руководителя.

В данном исследовании участвовали обучающиеся и сотрудники ФСИН России г. Рязани. Выборка составила 30 человек. Из них: 10 – методисты учебного отдела – 33,3%, 14 – студенты, курсанты – 46,7% и 6 старост учебных групп – 20%.

Программа данного эмпирического исследования содержит в себе следующие этапы:

Таблица 1

Программа эмпирического исследования

1 этап – методика Е.П. Ильина	Склонность к определенному стилю руководства [1, 67с]
2 этап – адаптированный вариант экспертной методики В.П. Захарова	Методика определения стиля управления персоналом [2, 53с]
3 этап – методика В.И. Шкатуллы	Атмосфера в коллективе
4 этап – интерпретация данных	Соотнесение полученных результатов в соответствии с проведенными методиками
5 этап – выводы	Составление рекомендаций

Проведение и анализ результатов:

1. Методика Е.П. Ильина «Склонность к определенному стилю руководства». Методика представляет собой опросник, с помощью которого можно узнать о склонности субъекта к тому или иному стилю руководства. Однако при этом надо учитывать, что при реальном руководстве человек может использовать другой стиль.

На диаграмме 1 подведены итоги ответов респондентов по методике Е.П. Ильина на стиль руководства.



Диаграмма 1. Процентное соотношение к определенному стилю руководства

В ходе обработки результатов были получены следующие данные.

Большинство опрошенных, а это, 63% имеют демократический стиль руководства. Он обуславливается желанием руководителя принимать совместные решения с подчиненными. Организатор коллективно с работниками регламентирует задачи организации и личные желания членов группы, определяет работу. При характеристике сотрудников он придерживается достоверными и общепризнанными параметрами, обеспечивает подчиненным целесообразную поддержку, стараясь повысить их возможность автономно решать производственные трудности. Такой руководитель отличается самоуверенностью, коммуникабельностью, самоанализом и полноправными взаимоотношениями с подчиненными.

У 20% респондентов определяется либеральный стиль. Данному стилю присущи стремление руководителя увильнуть от принятия решений или взвалить проблемы на остальных, а также его совершенно безучастное отношение к делам коллектива. Руководитель уклоняется как

отрицательных, так и положительных характеристик работников, упорядочения коллективных взаимоотношений. Либеральный (или популистский) стиль подразумевает игнорирование руководства, поскольку организатор всецело ликвидируется от своей организационной функции.

И 17% опрошенных отдают предпочтение автократический стиль руководства. Такому стилю типично единовластное вынесение руководителем всех решений, а также слабенький интерес к сотруднику как к индивидуальности. Организатор руководит подчинёнными в силу своей законной бюрократии, которая выливается из иерархичной группы предприятия.

А теперь для закрепления результатов исследования применим еще одну методику.

2. Методика определения стиля управления персоналом (адаптированный вариант экспертной методики В.П. Захарова).

Основу данной методики составляют утверждения, отражающие различные аспекты взаимодействия руководства и коллектива. Методика направлена на определение стиля руководства трудовым коллективом.

В ходе обработки результатов были получены следующие данные.

По мнению 53% опрошенных (16 человек) у руководителя демократический стиль управления, другие 30% (9 человек) считают, что у руководителя авторитарный стиль управления. И 17% (5 человек) сотрудников уверены, что у руководителя либеральный стиль управления. Результаты отображены в диаграмме 2.

Стиль управления персоналом

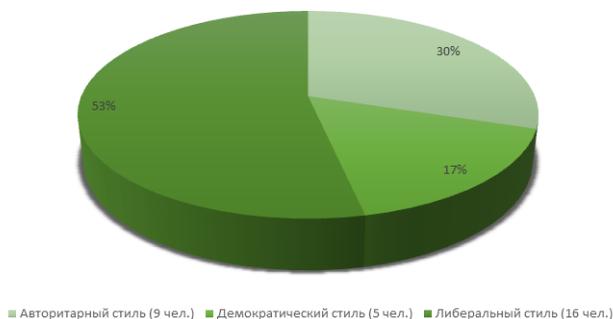
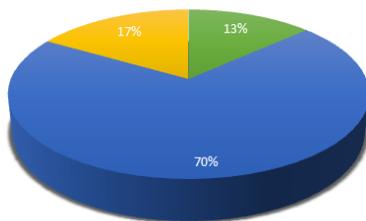


Диаграмма 2. Процентное соотношение стиля управления персоналом

3. Для определения морально-психологического климата коллектива, нами будет использована методика В.И. Шкатуллы «Атмосфера в коллективе» [3, 85с]. Данная методика необходима для определения состояния морально-психологического климата в коллективе.

Данные представим графически в процентном соотношении на диаграмме 3 и 4.

Уровень развития составляющих морально-психологического климата коллектива



- Низкий уровень морально-психологического климата в коллективе (4 чел)
- Средний уровень морально-психологического климата в коллективе (21 чел)
- Высокий уровень морально-психологического климата в коллективе (5 чел)

Диаграмма 3. Уровень морально-психологического климата в коллективе

Уровень морально-психологического климата в коллективе

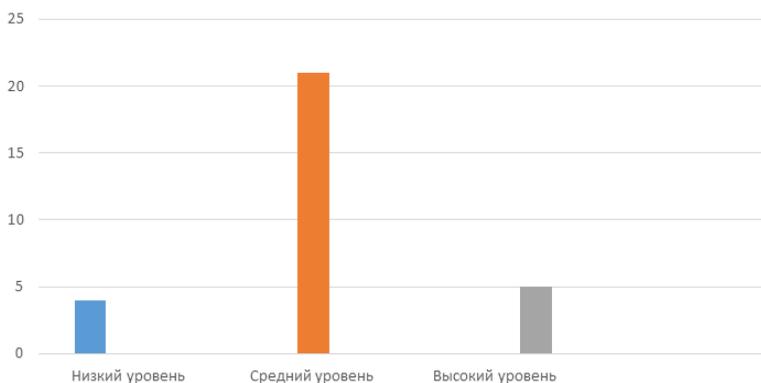


Диаграмма 4. Распределение морально-психологического климата в коллективе

Большинство опрошенных – 70% считают, что в коллективе преобладает средний уровень морально-психологического климата в коллективе, 17% – говорят от том, что в коллективе высокий уровень морально-психологического климата и только 13% полагают, что в коллективе низкий уровень морально-психологического климата в коллективе. Таким образом, мы наблюдаем преобладание в целом благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Сопоставляя данные проведенного исследования, мы обнаружили, что в организации доминирует демократический стиль, а также либеральный стиль управления. Следовательно, морально-психологический климат в целом благоприятный. Наша гипотеза подтверждается тем, что стиль управления трудового коллектива организации характеризуется ведущим компонентом благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Когда организатор руководствуется коллегиальным стилем руководства, либо же попустительским, то и морально-психологический климат в коллективе оценивается как положительный. Если же организатор руководствуется авторитарного (диктаторского) стиля управления, то обстановка в коллективе напряжена: индивидуумы недовольны своей работой; в коллективе не развито союзничество, нет дружеской помощи и взаимоподдержки: нет желания к эффективности, что вызывает конфликты внутри коллектива, тем самым, понижая результативность и эффективность. И как раз цель руководителя – логически применить позитивные особенности того или другого стиля управления, уменьшать и блокировать его отрицательные стороны. И по утверждению профессионалов, оптимальный стиль – подвижный, то есть изменяющийся в взаимозависимости от обстоятельств производства.

Из данного эмпирического исследования необходимо сделать следующие основные выводы: сравнивая результаты тестирования, мы увидели, что наиболее применяемый стиль руководства – демократический. На втором месте либеральный и только потом авторитарный.

Поскольку в нашем исследовании часто используемый стиль руководства оказался демократический (коллегиальный), то уклон на составление рекомендаций будет идти именно на него. Из большой массы рекомендаций, можно выделить следующие, которые помогут совершенствовать стиль руководства.

Рекомендации для организации

1	Обращать больше внимания на работу сотрудников и порой стимулировать их на лучшее исполнение своих функций
2	Намного чаще консультироваться с сотрудниками, присматриваться к их предположению, обдумывать вопросы, приобретающие отношение к этим сотрудникам и работе, которую они осуществляют
3	Не забывать переназначать компетентного сотрудника за работу и проговаривать о важности выполнения задания, спрашивая с него за её качество
4	Не забывать о вознаграждениях и взысканиях. Как правило, наказания и стимулирование нужны оказывать воздействие не только на того, кому они предназначаются, но и на коллектив
5	Общаться с индивидами не по должности, а по душе. Доброта и искренность диалога с подчинёнными проявляет мощное воздействие
6	Правильный подбор персонала. Выбор и обучение квалифицированного подчинённого неизменно рассматривается как наиболее рациональной целью, чем осуществление работы автономно
7	Чувство комизма – составное свойство для руководителя. Подшучиваете сами и позволяйте прикалываться подчинённым. Незлобивая, дружелюбная подколка формирует атмосферу дружелюбия, делает работу легче, притягательнее и эффективнее
8	Учиться брать на себя ответственность и «разрешать» конфликты. Это усовершенствует всеобщую обстановку и добавит Вам доверия, соответственного престижа
9	Важно выстоять паритет, оставаясь в демократичности и не сводить дело до полнейшего игнорирования и безответственности

Таким образом, поставленные задачи были выполнены.

Нами было установлено, что в настоящее время, руководителю необходимо уделять большее количество времени на человеческое взаимоотношение внутри коллектива. Частые перемены в современном мире, обществе побуждают неизменно быть согласным к осуществлению демократизаций в сфере управления организацией и производства. Естественно делается явным, что встретить какой-либо из изученных нами стилей в малейшем своем воплощении сложно, так как не каждый стиль может приблизиться создавшейся обстановке. Потому, индивиды,

на руководящих должностях, формируют собственный стиль управления на концепции наблюдательности, то есть, принципом «проб и ошибок», аккумулируя благоприятный навык на протяжении многих лет.

Список литературы

1. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебник / Г.В. Бороздина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 320 с.
2. Основы деловой и публичной коммуникации в профессиональной деятельности / коллектив авторов; под ред. Ж.В. Коробановой, Е.В. Камневой, М.М. Симоновой. – Финансовый университет; Изд-во «Прометей», 2019. – 190 с.
3. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 191 с.

КОКОРЕНКО ВИКТОРИЯ ЛЕОНИДОВНА

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психотерапии, медицинской психологии и сексологии,
ФГБОУ ВО «Северо-Западный медицинский университет им. И.И. Мечникова
Минздрава России», Санкт-Петербург, Российская Федерация
vkokorenko@yandex.ru

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД В СОХРАНЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье представлен анализ факторов риска для психического здоровья и психологического благополучия личности. Обсуждаются критерии психического здоровья, раскрывается содержание ресурсного подхода, даются рекомендации по работе с личностью в рамках ресурсного подхода.

Ключевые слова: ресурсный подход, факторы риска для психического здоровья, критерии психического здоровья.

Актуальные социально-экономические реалии жизни в обществе на фоне продолжающейся пандемии коронавируса диктуют необходимость осмысления специалистами динамики возможных рисков для физического и психического здоровья, а также привлечения дополнительных разнообразных ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями и целенаправленных усилий для поддержания психологического благополучия многих людей.

К наиболее значимым факторам риска текущего периода можно отнести следующие:

- стрессогенная среда, рост общей напряженности в социуме и нарастание деструктивных тенденций
- информатизация, неизбежно ведущая за собой изменения в восприятии, мышлении и сознании людей, экспансия цифровизации во многие сферы жизнедеятельности людей (в том числе – частную жизнь)
- не только ускорение темпа жизни, приводящее к перегрузке организма и психики, но и возрастание неопределенности в социально-экономической ситуации с ожиданием «худшего»
- глобальный масштаб бюрократии в сочетании с хаотичностью принимаемых решений, непоследовательностью их реализации и формализацией ответственности за происходящее.

В аспекте обсуждаемой проблематики наиболее подходящим, на наш взгляд, является определение здоровья как способности сопротивляться

и адаптироваться, способности к самосохранению и саморазвитию, ко все более содержательной жизни во все более разнообразной среде обитания [4].

Применительно к проблеме критериев психического здоровья, можно обратиться к трем базовым научным понятиям: «адаптация», «социализация», «индивидуализация» [4].

Понятие «адаптация» включает в себя способность человека осознанно относиться к функциям своего организма (пищеварение, выделение и др.) и способность регулировать свои психические процессы (управлять своими мыслями, чувствами, желаниями). Пределы адаптации существуют, но адаптированный человек может жить в привычных для него геосоциальных условиях.

Понимание социализации в контексте психического здоровья связывается со следующими параметрами: способностью человека реагировать на другого человека, как на равного себе («Другой такой же живой, как и Я»); реакцией на факт существования определенных норм в отношениях с другими (в том числе – обществе в целом) и соответствующим стремлением следовать этим нормам; опытом переживания своей относительной зависимости от других людей. Существует для каждого человека необходимая мера одиночества и если человек эту меру переступает, то он чувствует себя плохо. Мера одиночества – это своеобразная соотношенность необходимости в независимости, уединенности от других и своего места среди своего окружения.

«Индивидуализация» позволяет описать становление отношения человека к самому себе. Человек сам создает в психической жизни свои качества, осознает свою неповторимость как ценность и не позволяет разрушать ее другим людям. Способность признавать и сохранять индивидуальность в себе и других – один из важнейших параметров психического здоровья.

Возможности адаптации, социализации и индивидуализации имеются у каждого человека. Степень их реализации зависит от социальной ситуации его развития, идеалов нормативного человека данного общества в конкретный период.

В рамках *ресурсного подхода* ресурсы рассматриваются как средства к существованию, возможности людей и общества; все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями [3]. Одним из оснований ресурсного подхода является принцип «консервации» ресурсов, который предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавли-

вать, преумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями. Посредством такого распределения ресурсов человек имеет возможность адаптироваться к вариативному ряду условий жизненной среды.

Различают два класса ресурсов: личностные и средовые. Личностные ресурсы (психологические, профессиональные, физические) представляют собой навыки и способности человека, средовые ресурсы отражают доступность личности помощи (инструментальной, моральной, эмоциональной) в социальной среде (со стороны членов семьи, друзей, специалистов) и материальное обеспечение жизнедеятельности людей [1].

Л.В. Куликов [2] к наиболее изученным личностным ресурсам относит активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»; активную жизненную установку; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества; физические ресурсы – состояние здоровья и отношение к нему как к ценности. Личностные ресурсы могут быть представлены как система способностей человека к устранению противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации.

В работе с личностными и средовыми ресурсами важно понимать:

- при возможности накапливать и сохранять ресурсы, человек не использует все, что есть одновременно;
- в стрессовых обстоятельствах и трудных жизненных ситуациях привычных для человека ресурсов может быть недостаточно;
- при изменении жизненных условий и обстоятельств необходима целенаправленная сознательная работа по «инвентаризации» ресурсов.

Пересмотр ресурсов («инвентаризация»), как правило, начинается с осмысления в диалоге с неким собеседником (близкий человек, друг или на консультативном приеме с помогающим специалистом) нехватки чего-то важного, необходимого для ощущения психологической устойчивости и значимого собственного ощущения психологического благополучия – «У меня сейчас нет...» или «У меня есть... но это не работает как раньше». Подобные размышления могут быть и содержанием собственной рефлексии. Но именно в диалоге с Другим человек может «проверить» эти субъективные размышления на соответствие реальности, объективизировать их. Следующим шагом становится по-

нимание «Надо что-то добавлять. А что вообще бывает?..». Для ответа на этот вопрос можно обращаться к разнообразному опыту совладания окружающих людей и чем активнее будет этот процесс, тем более широкий спектр потенциальных возможностей будет у человека для выбора. Однако, важно предвзвешивать этот выбор своеобразным «примериванием» – «Что из всего возможного мне подходит (мне, как человеку определенного возраста и профессии, с моим состоянием здоровья, с моими привычками, желаниями, ценностями и образом жизни) в моей реальной жизненной ситуации (место и условия жизни, семья, работа, социальная среда).

Что можно рекомендовать как направления поиска в практической работе с ресурсами?

1. «Место, где всегда хорошо». Это образное название для направления размышлений человека – есть ли у меня такое место, где мне становится легче, спокойнее, где я могу не быть в напряжении, где мне действительно *хорошо*. Погружение в эту тему может быть рациональным (размышлением) или творческим, образным (например, с помощью тематического рисунка). Для кого-то таким местом может являться реальное место в окружающем пространстве – дом, своя комната или другое конкретное место в доме, любимая дача, уголок природы, море, горы. Для кого-то это может быть автомобиль («когда я сажусь в машину, я уже почти дома») или кровать («там мне по-настоящему хорошо, там я могу отдохнуть, выспаться, понежиться...»). Для кого-то «место, где всегда хорошо» – это свой внутренний мир, собственная личность, где можно прийти в состояние равновесия, побыть с собой наедине, вспомнить приятные моменты, помечтать. Для сохранения психического здоровья важно чтобы у каждого человека были такие «ресурсные места».

2. Деятельность, которая приносит удовольствие. Та деятельность, которой *хочется* заниматься и которая не связана напрямую с какой-либо жизненной необходимостью и/или получением дохода. Это может быть нечто внутри профессии или в сфере отдыха и любимых занятий, требующее уединения или совместно с кем-то, такое занятие, которое можно легко начать и также легко закончить (остановиться) без ущерба для результата и без ответственности за него. Тогда это отдых, переключение, восстановление сил, внутреннее освобождение от накопившегося напряжения (в смысле – пустота, свободное пространство) или наоборот, наполненность интересом, удовлетворенность.

3. Питающее общение. Это общение, которого каждый хотел бы *для себя*. Не обязательно часто или длительно, но обязательно – «особого качества», в котором психологически тепло, легко и приятно, и хочется

продолжать дальше и еще. Общение, в котором ты ощущаешь, что *в этот момент для твоего собеседника нет ничего важнее* тебя и того, что здесь и сейчас есть между вами.

4. Другая среда (в ней одновременно могут объединяться несколько разных факторов: место, деятельность, общение, творчество). Важно понимать, что другую среду необходимо искать *не* внутри профессии и работы, не связывать с задачами карьеры и повышения квалификации. «Другая среда» может быть смежной с уже имеющейся профессией или «перпендикулярным проектом». Для работающего человека часто «другой средой» становится образовательная среда. Для решения задачи поиска другой среды не подходят короткие образовательные курсы, разовые семинары и мастер-классы (они хороши для ориентировки в собственных интересах и новых направлениях, образовательных трендах; дают возможность быстро наполниться впечатлениями, поднимают настроение и меру активности. Проблема в том, что все эти эффекты весьма кратковременны). Обучение в течение относительно длительного времени (например, второе высшее образование) перестраивает систему знаний, выдвигает необходимость осваивать новое, стимулирует пересмотр ценностей и жизненных принципов, создает условия для коммуникации с разными людьми, которые иначе мыслят и действуют, иначе воспринимают тебя, и ты сам можешь выстраивать с этими людьми несколько другие отношения, отличающиеся от сложившихся в семье, на работе.

5. Творчество. В творчестве сочетаются деятельность, отдых, познание себя, новый опыт, изменение восприятия себя, других людей и жизни в целом. Творчество является одновременно и видом деятельности (процессом и результатом), и сферой, в которой может быть другая среда (творческие люди и творческая обстановка, особая атмосфера). В целом, можно утверждать, что именно творчество дает человеку исключительно важный опыт – творческого отношения к жизни, в том числе и активного нестандартного подхода к поиску необходимых ресурсов для выживания в трудных жизненных ситуациях и сохранения психического здоровья.

Список литературы

1. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. – 2011. – № 8. Т. 2. – С. 84–87.

2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Питер», 2004 – 464 с.
3. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – № 2. – С. 100–109.
4. Сидоров П.И., Парников А.В. Введение в клиническую психологию: Т. II.: Учебник для студентов медицинских вузов. – М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 381 с.

МАРКЕЛОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

доктор психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей и социальной психологии
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
markelova@fsn.unn.ru

БАРСУКОВ АЛЕКСАНДР ВАЛЕРЬЕВИЧ

кандидат психологических наук, доцент кафедры
общей и социальной психологии им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород,
Российская Федерация
alexbars80@rambler.ru

ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ПОСТМОДЕРНИЗМА

Аннотация. В статье делается попытка описать влияние современной культуры на личность. Традиционные ценности отношений видоизменяются в постмодернистской культуре. В связи с этим увеличивается дистанция между людьми. Изменения отношений охватывают институт семейных отношений, а так же способствуют личностным изменениям у современного человека.

Ключевые слова: Идентичность, постмодерн, традиционные ценности, ноогенный невроз, нуклеарная семья.

Развитие всех социальных систем, как и развитие отдельной личности, зависимо от актуального культурного и исторического периода. В процессе изменения исторических и культурных эпох видоизменяется и конкретный человек. В новейшей истории нашей страны происходили масштабные социальные и политические изменения, которые не могли не отразиться на личностных и ценностных особенностях современного человека. Процессы подобных изменений активно изучаются в социологии и философии. В психологии не так много исследователей интересуются данной проблемой. З.Фрейд в качестве основного невротического конфликта рассматривал фрустрацию либидо, и это было справедливо для поствикторианской эпохи. Данный вариант внутриличностного конфликта на данный момент не актуален. В.Я. Семке еще в 1988 году описал изменения клинических проявлений истерических неврозов под воздействием изменений специфики человеческих отношений. В зарубежной психологии интерес к социальным изменениям современности более очевиден. В психоаналитической традиции стали классическими труды К. Хорни, Э. Фрома. В экзистенциально гуманистической психологии В. Франкл описал проблему смыслов у современного человека.

В.Франкл так же описал специфический вариант невротического расстройства современности, причиной которого является лишение смысла бытия человека.

Post-modernity – «культурная и идеологическая конфигурация, призванная вытеснить и заместить модернити (то есть современную индустриальную эпоху во всем многообразии ее социальных отношений). До постмодерна был модерн и премодерн. И премодерн и модерн имеют в качестве фундамента «традиционные ценности» в отличии от постмодерна. Присущая традиционным культурам патриархальная модель отношений больше не является единственно приемлемой. Безусловно, некоторые люди разделяют традиционные отношения, но на данный момент эта культурная модель не единственная.

Ц.П. Короленко отмечает, что традиционным отношения свойственна тенденция к укреплению теплых дружеских отношений внутри расширенной семьи, клана, производства. Отношения в культуре постмодерна направлены на индивидуализм и ценности потребления [2].

Прежде всего эти изменения касаются института семьи. Статистика разводов по данным Росстата с 2010 по 2021 стабильно держится в районе 50–60% с тенденцией к умеренному росту. Следовательно, стабильными сохранными являются около 40% семей от заключенных браков. Щербакова Л.И., Верещагина А.В., Самыгин С.И отмечают постепенную трансформацию семейных ролей от определенности и жесткости семейных предписаний к вариативности и гибкости семейных ролей и поведенческих моделей, что определяет дополнительную психологическую нагрузку на людей [4]. Ключевой причиной изменения семейных отношений является изменение ее функционального значения, она утратила приоритетность для выживания. В современных условиях совершенно необязательно создавать семью, выжить можно и поодиночке, и это неизменный факт. Парадокс интимных отношений посттрадиционной нуклеарной семьи в том, что их условием являются отношения привязанности и самораскрытия, повышаются требования к «зрелости» партнеров, при этом каждый партнер рискует быть травмированным из-за высокой вероятности разрыва отношений (Э. Гидденс). Следовательно, потребность в привязанности сама по себе является потенциально травматичной и внутренне конфликтной [1]. Достаточно широко в европейской культуре представлены варианты отказа от отношений привязанности к которым можно отнести следующие: промискуитет и иные аддикции отношений, отношения чайлдфри как явление выбора и отказа реализации материнства и отцовства, асексуальность как компенсаторное мировоззрение. Очень распространенной как в отечественной так и

в европейской культуре является феномен матери – одиночки родившей ребенка «для себя».

В связи с приоритетом индивидуализма и иными особенностями посттрадиционной культуры изменяются не только семейные отношения, но и отдельная личность. Диктуемая культурой ценность человека выражается в его самодостаточности, то есть умении жить автономно. Автономность и дистанция между людьми способствует обесцениванию личностных смыслов и проблеме одиночества. Исходя из представлений В. Франкла, основным требованием времени является поиск смысла или акт творения субъективной системы смыслов [3]. Характерным признаком постмодернизма является «культура потребления». Фиксация на ценности потребления еще больше выхолащивает субъективную картину ценностей и смыслов. На наш взгляд культура потребления не продуцирует новые смыслы, при этом выхолащивает общечеловеческие ценности. Стоит признать, что в усложняющейся реальности проблема смыслов является личным делом каждого человека. Порождаемый внутренней пустотой ноогенный невроз при этом вполне реален и проявления его болезненны.

Ц. П. Короленко отмечает, что шопинг лучшая забава эпохи постмодерна. Человек как бы покупает себе новую идентичность в замен своей фрагментированной. Как известно, для формирования и сохранения спаянной устойчивой идентичности человек нуждается в адекватной реализации трех видов переноса: идеального, зеркального и двойникового (Н.Кohut). Зеркальный перенос заключается в ощущении наличия близости с другими людьми, а так же чувством поддержки со стороны других людей. Содержанием идеального переноса является чувство связи с авторитетной фигурой. Двойниковый перенос выражается в ощущении принципиального тождества между собой и другими людьми. Недостаточность или отсутствие этих трех компонентов делает невозможным ощущение человеком бытия в окружающем мире в качестве реального, живого, целостного индивидуума. Современная культура не способствует формированию идеалов и следовательно часто наблюдает нарушения спаянной идентичности.

Резюмируя можно описать личность эпохи постмодерна как; отчужденную от других людей (в связи с индивидуализмом), с фрагментарной идентичностью, со специфической эмоциональной недостаточность, которая затрудняет формирование привязанности, это человек ценностно обеднен, в связи, с чем испытывает тревогу и другие неприятные чувства. Характерной особенностью представителя постмодернизма является феномен постоянно ограниченного времени. Особо губителен

феномен нехватки времени оказывается в случае реализации детско – родительских отношений. Так как, родитель зачастую не может дать ребенку должной полноты взаимодействия. Актуально и то, что постмодернизм не предполагает стабильных идеалов и ценностей при недостатке социальной поддержки, что приводит к фрагментации идентичности и в дальнейшем к снижению чувства единения с другими людьми. На этом фоне возрастает значимость виртуальной коммуникации. При этом специфика информации, транслируемая СМИ является крайне неоднозначной с точки зрения сохранения психического здоровья личности. Особенно противоречивое влияние СМИ оказывают на развивающуюся, незрелую личность.

В завершении приводятся некоторые специфические, донозологические но патологические личностные особенности свойственные культуре постмодерна. Ц.П. Короленко, Дмитриева обозначили их как «Повреждающие психические дисфункции» [2].

Нарушение аттачмента.

Под аттачментом понимается стойкая эмоциональная фиксация на объекте. Аттачмент развивается в ранние периоды развития ребенка и семантически схож с понятием привязанности Э.Боллби. Нормальный аттачмент определяет стремление ребенка к отношениям, привязанности к матери. Он развивается при условии наличия близости матери и ребенка. Эмпатичная мать инстинктивно улавливает потребности ребенка и реализует их. В связи с чем, у ребенка формируется преобладание фона положительных эмоций и минимизация отрицательных. В случае неспособности матери к эмоционально теплоте, понимающему и принимающему симбиотическому контакту с ребенком в течении первого года жизни у него не формируется базис для развития привязанности, доверия к окружающим.

Эмоциональная недостаточность;

Дефицит 7-го чувства и эмпатии.

Данный симптомокомплекс характеризуется сниженной привязанностью к людям, недостаточно сформированными у них оказываются чувства долга, благодарности, признательности близким. Моральные принципы недоразвиты, что напоминает диссоциальное расстройство. Стремление к кооперации с людьми у них неразвито. Дефицит седьмого чувства формируется на ранних этапах развития и связан с глубинной экзистенциальной неуверенности.

Синдромы избегания

Все варианты избегающего поведения роднит страх новизны. На глубинном уровне это страх столкновения с собственными неконтролируемыми

руемыми драйвами агрессии, гнева, как бы маскированный страхом критики, угрозы самооценке.

Стратегия избегания или дистанцирования широко распространена в современном обществе. Она включает в себя такие формы преобладающего поведения, как открытое незамаскированное дистанцирование; дистанцирование, скрытое за маской поверхностных контактов; запоздалое, отставленное по времени, дистанцирование; дистанцирование с развитием регрессивных отношений в рамках созависимости (Melody Beattie, 1987).

Уникальным и малоизученным является *синдром Мюнхаузена прокси*, выраженный в грубом искажении родительской позиции и специфики детско – родительских отношений.

По данным Abdulhamid (2008), синдром Мюнхаузена прокси (СМП) или факсисизное заболевание прокси как одна из форм психической патологии был впервые описан под этим термином Meadow в 1977 году. Было зарегистрировано в 1977 году два случая искусственно вызванных матерями симптомов болезненных расстройств у их детей. У одного из заболевших устанавливалась гипернатриемия, у другого в течение длительного времени периодически обнаруживалась кровь в моче. Гипернатриемия ребенка была вызвана матерью, добавляющей в пищу большое количество поваренной соли. В 1994 Meadow сообщил, что после гибели ребенка мать призналась в совершении этого преступления психиатру (Abdulhamid, 2008) [2].

Ц.П. Короленко отмечает тенденцию к росту частоты встречаемости данного расстройства и усложнения его проявлений. Отмечается возможность симуляции родителями с последующим внушением ребенку психопатологических симптомов.

В заключении стоит отметить, что недоучет влияния посттрадиционной культуры, способен привести к ошибкам как в диагностической, так и в психотерапевтической деятельности психолога. Приведенные особенности личности в период постмодерна и предпатологические состояния являются лишь малой частью возможных изменений. Таким образом, психологу необходимо обращать внимание не столько на индивидуальные особенности личности, сколько на воссоздание благоприятной атмосферы в семье, особенно в практике работы с детьми и подростками.

Список литературы

1. Гидденс. Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных отношениях. Сп-б «Питер» 2004, 208 стр.
2. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Номо Postmodernus. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире: Монография / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2009. –248 с.
3. Франкл. В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
4. Щербакова Л.И., Верещагина А.В., Самыгин С.И Молодая семья в условиях трансформации институтов семьи и брака // Гуманитарные, социально – экономические и общественные науки. 2016. № 8, стр. 172–176.

МАРТЫНЕНКО ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

старший психолог отделения морально-психологического обеспечения
отдела по работе с личным составом
Новороссийского филиала Краснодарского университета МВД России,
г. Новороссийск, Российская Федерация
mart_len@mail.ru

**ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Аннотация. Статья отражает субъектно-средовой подход к личности как психопространственному явлению, ключевыми в рамках которого является понятие «психологическая суверенность» личности (С.К. Нартова-Бочавер), констатируя, что состояние и сохранность психологического пространства, целостность его границ определяют и отражают состояние психологического здоровья индивида. Особенностью исследования является выявление взаимосвязи психологической суверенности личности и структуры жизненных ценностей личности, как отражается осознание личностью разрыва между потребностью в достижении жизненных целей и возможностью их достижения на самочувствии – ощущении эмоционального комфорта, суверенности своего психологического пространства.

Ключевые слова: психологическое здоровье, суверенность личности, ценности, смысловое поле.

Субъектно средовой подход к исследованию личности был предложен С.К. Нартовой-Бочавер как модель, основанная на эмпирических теориях личности, где изучаются не только ментальные составляющие личности, но и осуществляется попытка привязать ее к фактическому окружению. Именно в рамках этого подхода возникло понятие психологической суверенности личности, которое рассматривается как состояние психологических границ личности, представляющих собой фрагмент окружающей среды (физический, социальный, психологический), который имеет определенную значимость и определяет стратегию поведения [8].

Психологическая суверенность личности в теории С.К. Нартовой-Бочавер представлена в виде уровневой структуры совокупности шести, последовательно развивающихся в онтогенезе, феноменов, таких как – суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность привычек, суверенность социальных связей и суверенность ценностей.

Развитие от рождения до 18 лет, но уточнение границ происходит в течение всей жизни человека [8, с. 37–64].

Психологически суверенная личность обеспечивает саморегуляцию за счет селекции внешних воздействий и способна контролировать баланс между своими потребностями и потребностями других.

В своих исследованиях В.Е. Ключко пришел к выводу о том, что под влиянием развития эмоциональной сферы, примерно к трем годам человеческое сознание из предметного преобразуется в смысловую систему, центром которой становится сам субъект. «Никакая избирательность поведения не возможна без смыслов. Настоящая деятельность совершается тогда, когда человек понимает смысл и ценность своих действий» [2, с. 7–15].

А.Н. Леонтьев ввел понятие «смысловое поле», открывающее человеку объективный мир. Именно в этом, по мнению автора, существует отличие человеческой жизни от жизни животного, мир нам представлен не только как трехмерное пространство и время, но и как система смыслов нашего существования [4].

Смысловое поле дает человеку представление о себе, своей цельности, способность осознанно контролировать жизненные события. Кроме того, смысловое поле несет в себе функции формирования смыслов происходящего, определенных намерений, сознательный контроль протекания жизни, обеспечивает устойчивость образа мира.

Д.А. Леонтьев ведущую роль в иерархии смысловых структур отдал ценностям, при этом рассматривал их не только как психологическое образование личности, но и как продукт жизнедеятельности социальных групп. Интериоризованные ценности общества включаются в структуру личности в форме личностных ценностей, которые автор определяет «как идеальную модель должного, отражающую опыт жизнедеятельности социальной общности, присвоенную и интериоризованную индивидуальным субъектом, указывающую направление желаемого преобразования действительности и выступающую источником жизненных смыслов, которые объекты и явления действительности приобретают в контексте должного» [5, с. 4].

Ценностно-смысловые детерминанты формируют личностную иерархию жизненных целей, ценностей-средств или представления о нормах поведения, которые человек принимает за эталон.

Е.Б. Фанталова предположила, что существенной детерминантой мотивационно-личностной сферы является изменяющийся под влиянием жизненного опыта, две плоскости сознания: осознанность ведущих жизненных ценностей и их доступность, легкодостижимость. Эти ха-

рактические не являются полярными, а могут стать побудителями к действию. Рассогласованность ценностей и их доступности приводит к внутриличностному конфликту, блокаде основных потребностей, внутренней идентичности, интегрированности, самореализации. Таким образом, уровень рассогласованности ценностей личности и их доступности может стать индикатором ценностно-смысловых образований функционирующих в мотивационно-личностной сфере [11].

Уровень психологической суверенности личности зависит от объективно-средовых условий жизни человека, обусловлен инстинктом территориальности и служит социальной формой реализации биологических программ; поддерживается разными формами активности субъекта и потому связан с индивидуально-личностными особенностями разных уровней индивидуальности. Суверенные люди – это люди эмоционально стабильные, уравновешенные, самодостаточные.

Данные теоретические предположения нашли свое подтверждение в проведенном нами исследовании взаимосвязи уровня суверенности психологического пространства личности с ценностно-смысловыми детерминантами сотрудников правоохранительных органов МВД России. В исследовании приняли участие 57 сотрудников правоохранительных органов (29 мужчин и 28 женщин), срок службы которых составил от 8 и более лет, то есть находящиеся на стадии профессионального мастерства. Средний возраст респондентов составил 40 лет.

Исследование уровня психологической суверенности проведено с использованием теста С.К. Нартовой-Бочавер «Опросник суверенности психологического пространства личности – 2010», который имеет 3 показателя выраженности исследуемого фактора по всем шкалам: средний уровень в диапазоне от 40 до 50 баллов; низкий уровень от 40 и ниже – депривация (отсутствие границ, стремление к слиянию), и выше 50 баллов – сверхсуверенность (сверхкомпенсация в ответ на излишние депривационные воздействия извне).

Исследование уровня психологической суверенности обнаружило тенденцию к депривации психологической суверенности у всех респондентов по общей шкале ($\mu = 41,5$), а так же по шкалам суверенности физического тела ($\mu = 42,4$), территории ($\mu = 41,2$), вещей ($\mu = 43$) и привычек ($\mu = 42,5$). Значимых различий у мужчин и женщин по этим шкалам не выявлено. Суверенность психологического пространства по шкалам социальных связей и ценностей имеет нормальные, средние показатели ($\mu = 48,5$ и $\mu = 46$), кроме того по этим шкалам выявлены значимые различия, у мужчин показатели выше, чем у женщин ($t_{эмп} = 2,68$ и $t_{эмп} = 2,44$).

Исследования ценностно-смысловых детерминант личности проводилось при помощи методики Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах». Основной психометрической характеристикой методики является интегральный показатель соотношения уровней «ценности-доступности», отражающая степень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере. Так, проведенное нами исследование показало средний интегральный уровень как у мужчин ($R_{cp} = 35,8$) так и у женщин ($R_{cp} = 37$), при этом значимых различий между этими группами не выявлено.

По шкалам ценности и те и другие на первое место ставят такие ценности, как здоровье (физическое и психическое) (мужчины $R_{cp} = 8,3$; женщины $R_{cp} = 9,2$), причем женщины ценят здоровье выше, чем мужчины ($t_{эмп} = -2,1$); любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) (мужчины $R_{cp} = 8,9$; женщины $R_{cp} = 8$), которую выше ценят мужчины ($t_{эмп} = 1,8$); счастливая семейная жизнь (мужчины $R_{cp} = 9,6$; женщины $R_{cp} = 8,8$), так же, как и любовь ценнее для мужчин нашей выборки ($t_{эмп} = 1,9$). Наименее значимы такие ценности, как активная, деятельная жизнь (мужчины $R_{cp} = 3,5$; женщины $R_{cp} = 3,2$), однако у мужчин ценность активности в жизни все же выше, чем у женщин ($t_{эмп} = 0,98$); красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве) (мужчины $R_{cp} = 2$; женщины $R_{cp} = 2,5$) – эта ценность выше у женщин, чем у мужчин ($t_{эмп} = -1,1$), творчество (возможность творческой деятельности) (мужчины $R_{cp} = 2$; женщины $R_{cp} = 2,1$).

Наибольшей доступностью для женщин обладают красота природы ($R_{cp} = 6,8$, $t_{эмп} = -1,7$), познание (образование, кругозор) ($R_{cp} = 6,5$), наличие хороших и верных друзей (6,4) уверенность в себе ($R_{cp} = 6,3$). Наименьшей доступностью обладает материально-обеспеченная жизнь ($R_{cp} = 3,7$). У мужчин наибольшая доступность достигается по шкалам уверенность в себе ($R_{cp} = 7$, $t_{эмп} = 1$), счастливая семейная жизнь ($R_{cp} = 6,6$), активная, деятельная жизнь ($R_{cp} = 6,2$, $t_{эмп} = 0,9$), познание (образование, кругозор) ($R_{cp} = 6,1$).

Для обеих выборок характерно наличие внутреннего конфликта в мотивационно-потребностной сфере, то есть преобладание ценности над доступностью, различие между тем, чего хочу и что имею или могу, по шкалам здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь. Внутренний вакуум, преобладание доступности над ценностью, причины внутренней опустошенности, снижения побуждения, вызывают такие факторы, как активная, деятельная жизнь, уверенность в себе и творчество.

Кроме того проведен корреляционный анализ зависимости между шкалами психологической суверенности и ценностями у мужчин и

женщин, который позволил выявить связи между общим уровнем психологической суверенности и красотой природы и искусства ($r = -0,27$ для $p \leq 0,05$), любовью ($r = 0,32$ для $p \leq 0,05$) и счастливой семейной жизнью ($r = 0,34$ для $p \leq 0,05$). Суверенность территории коррелирует с познанием ($r = 0,27$ для $p \leq 0,05$). Суверенность вещей с красотой природы и искусства ($r = -0,29$ для $p \leq 0,05$), любовью ($r = 0,44$ для $p \leq 0,01$), свободой ($r = -0,36$ для $p \leq 0,01$) и семьей ($r = -0,27$ для $p \leq 0,05$). Суверенность привычек имеет корреляционные связи с интегральным показателем соотношения ценности и доступности ($r = 0,29$ для $p \leq 0,05$), красотой природы и искусства ($r = -0,28$ для $p \leq 0,01$), любовью ($r = 0,37$ для $p \leq 0,01$). Суверенность социальных связей коррелирует с творчеством ($r = -0,29$ для $p \leq 0,05$). Суверенность ценностей с любовью ($r = 0,29$ для $p \leq 0,05$), материально обеспеченной жизнью ($r = -0,26$ для $p \leq 0,05$), счастливой семейной жизнью ($r = 0,32$ для $p \leq 0,05$).

Подводя итог нашего исследования можно сделать вывод о том, что мужчины и женщины нашей выборки склонны к депривации психологической суверенности. Такой результат, на наш взгляд, имеет под собой основание. Дело в том, что применяемая методика исследования отправляет респондента к воспоминаниям из детства, когда личность выступала не столько субъектом деятельности, сколько объектом социального воздействия. Средний возраст респондентов 40 лет, то есть это люди, родившиеся в 70-80 годах прошлого века, период «развитого социализма» в СССР, период развития новой исторической общности – советского народа, основным принципом которого выступало – стремление к общему благу, в рамках которого поддержание подлинной суверенности было не вполне возможным. Исторически документы свидетельствуют о том, что после 1980 года на территории нашей страны начинает преобладать европейская модель развития общества – конкуренция, т.е. способность к быстрому принятию решений, устойчивость к изменениям, развитые коммуникативные навыки. Именно эти изменения социальной ситуации нашей страны приходится на период взросления наших респондентов, а формирование суверенности социальных связей и ценностей приходится как раз на подростковый возраст. Однако в рамках теории возрастной дифференциации предполагается, что разные возрастные группы обладают разными социальными ролями и нормами, что так же может повлиять на результат. Таким образом, мы видим основание для дальнейшего исследования психологических границ личности в разных возрастных группах.

Ведущими ценностями для мужчин и женщин являются здоровье, любовь и счастливая семейная жизнь, но желаемый уровень обладания этими ценностями не достигнут. При этом мужчины и женщины ведут активную, деятельную жизнь, уверены в себе и имеют творческие занятия, однако для них такой образ жизни совершенно не интересен. Увеличена дистанция между ценностью и доступностью этих шкал говорит о стремлении респондентов к пассивному образу жизни, что свидетельствует о затрудненной самореализации и может привести к доминированию неблагоприятных настроений и психических состояний.

Наличие корреляционных связей психологической суверенности с ценностными детерминантами подтверждает наше предположение о зависимости осмысленности жизни от факторов, обуславливающих диалогическое взаимодействие с миром на ранних этапах личностного развития и являющихся основой самоидентификации субъекта. Формирование ценностно-смысловых детерминант связано с институтами социализации личности.

Психологически суверенная личность способна формировать позитивные ценностно-смысловые детерминанты, позволяющие адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей действительности.

Список литературы

1. Жуков Ю.М. Ценности как детерминанты принятия решения. Социально-психологический подход к проблеме // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. М.: Наука, 1976.
2. Ключко В.Е. Становление многомерного мира человека как сущность онтогенеза // Сибирский психологический журнал. 1998.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб., 2000.
4. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестник МГУ. Сер. 14. 1979.
5. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [2-е, испр. изд.] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
6. Мартыненко Е.А. Психологическая суверенность личности как состояние границ субъекта // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 3(28). С. 349–352
7. Мартыненко Е.А. Суверенность психологического пространства правовой личности в аспекте гендерной атрибуции. // Актуальные проблемы права и правоприменительной деятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар – 2019. С. 219.

8. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. – СПб.: Питер, 2008.
9. Нартова-Бочавер С.К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства-2010» // Психологический журнал. Том 35, № 3. – М., 2014. С. 105–119.
10. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: Монография. – М.: Прометей, 2005. С. 75–76.
11. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001.

РАДИНА НАДЕЖДА КОНСТАНТИНОВНА

доктор политических наук, профессор,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
rasv@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БИОПОЛИТИКА: О РОЛИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

Аннотация. В статье в сравнительном контексте анализируется состояние психологии здоровья в России и за рубежом, обсуждаются проблемы психологии здоровья, представленные в учебниках и научных исследованиях, теории, релевантные данным проблемам. Психология здоровья рассматривается в контексте социальных наук, представляются связи психологии здоровья и политической философии, социологии, политологии. Обосновывается необходимость междисциплинарных научных исследований в области социально-политического понимания здоровья.

Ключевые слова: психология здоровья, биополитика, исследовательская программа, пандемия.

В настоящее время психология здоровья – активно развивающаяся отрасль современной психологии, открытая междисциплинарным связям, чувствительная к новым идеям и технологиям. Устоялось определение психологии здоровья как научной системы о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути [7]. Однако здоровье человека рассматривается не только в индивидуальном измерении, а предельно широко – в контексте социальной психологии, в контексте общественного здоровья [1, 2, 3, 4].

За время становления и институционализации психологии здоровья сложилось представление об актуальных проблемах и научных направлениях, изложенное в учебниках, представленное научными исследованиями в периодических научных изданиях. Так, к современным проблемам, актуальным для исследовательского поля, относят роль поведения в этиологии болезней, предотвращение нездорового поведения (работа с установками в области здоровья) [5]. Изучается взаимосвязь между психологией и физиологией, роль психологии в переживании болезни (как предиктора возникновения, а также значимого фактора при лечении), и в целом – развитие мотивации для поддержания здоровья. В актуальную сферу практической психологии здоровья входят профилак-

тические программы (профилактика наркозависимостей), программы повышения физической активности и повышения частоты медицинских обследований, снижение рискованного сексуального поведения, уменьшение дорожного и бытового травматизма, улучшение психического здоровья и т.д. [5].

Наметились различия между традициями в описании проблемного поля в учебниках психологии здоровья в России [7, 10 и др.] и за рубежом [11, 12 и др.]. В российских учебниках, как правило, детализировано рассматривают возрастные аспекты, взаимосвязь физического, психического и социального здоровья, проблемы здорового образа жизни и т.д. [7]. В зарубежных (американских) учебниках психология здоровья представляется в контексте теорий зарубежных психологов-классиков, анализируется поведение и телесность, раскрываются особенности протекания стресса и совладания с ним, «психологическая работа» с болью и хроническими заболеваниями и т.д. [12]. Сравнительный анализ учебников позволяет понять возможности расширения проблематики в области психологии здоровья для исследователей, поскольку раскрывает не только концептуальные и теоретические рамки (конституирующие научное знание и научные традиции в той или иной стране), но и отражает особенности самопонимания и поведения общества в области здоровья (кросс-культурную специфику).

Одна из популярных теорий в психологии здоровья за рубежом – теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, согласно которой мотивация человека зависит от того, насколько удовлетворяются в деятельности его базовые потребности в автономии и компетентности [5]. Согласно данной теории, внешняя стимуляция, связанная с решением вопросов по здоровью, снижает внутреннюю мотивацию, а возможность выбора – повышает. Дихотомия «индивидуальное – общественное», проблематизирующая актуальный в условиях пандемии конфликт индивидуального и общественного здоровья, в рамках данной концепции может быть описан как управление здоровьем общества через принуждение индивида (контроль за вакцинацией, контроль за заражением), снижающее индивидуальную мотивацию в области здоровья.

В российской психологии здоровья одна из ключевых теорий, конституирующая исследования, теория отношений В. Н. Мясищева [7]. Согласно теории отношений В. Н. Мясищева, отношения человека с разными сторонами действительности возможно представить как трехуровневые [6]:

- отношения с миром природы и миром вещей,

- отношения межличностные, межгрупповые и общественные (социальные),
- отношения на уровне личности (субъекта действия).

В том случае, если мы создаем исследовательскую программу с опорой на теоретическое поле В. Н. Мясищева в современных условиях пандемии, необходима рефлексия отношений на трех уровнях и определение предметного поля исследования с учетом сложности всей системы отношений. Связь здоровья, жизни и смерти, производная положений теории отношений В. Н. Мясищева, во всей очевидности представлена в статистике смертности – как по стране, так и в регионах (см. Таблицу).

Таблица

Причины смертности нижегородцев

(источник: Доступность нижегородской медицины снизилась из-за пандемии // NewsNN. 13.11.2021; URL: <https://newsnn.ru/news/society/13-11-2021/dostupnost-nizhegorodskoy-meditsiny-snizilas-iz-za-pandemii>)

Причины смерти	2018	2019	2020
Умершие от всех причин, в том числе	48419	46839	55303
- от болезней системы кровообращения	21235	24894	27307
- от новообразований	6077	6431	6165
- от болезней эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ	2004	1257	1427
- от болезней нервной системы	7503	3861	3784
- от болезней органов дыхания	1213	1111	1184
- от болезней органов пищеварения	2862	2933	3134
- от некоторых инфекционных и паразитарных заболеваний	513	505	397
- от внешних причин смерти	3114	2873	2883
- от коронавирусной инфекции, вызванной COVID-19	-	-	5807

Анализ данных Нижегородстата, представленных в материалах NewsNN, указывает на взаимосвязь детерминант, обуславливающих статистику смертности на примере Нижнего Новгорода. Среди всех причин смертности, есть те, которые возможно рассматривать в сугубо медицинском контексте. В то же время часть причин – очевидно соци-

ального характера (например, смертность от внешних причин: травм, аварий и т.п., связанных с поведением людей), часть причин детерминирована стрессом и затруднениями в оказании медицинской помощи в условиях пандемии (детерминирующих болезни системы кровообращения), а часть – обусловлена пандемией (смертность от коронавирусной инфекции).

Акцент на социальном в психологии здоровья обращает внимание на кросс-культурную специфику, а именно на различия, которые в условиях пандемии оказываются в зоне особого внимания. Так, действия антипрививочников различаются в разных странах и в практиках, и в идеологии. В Европе многотысячные акции протеста против карантинных правил и ограничений характерны для разных стран, не прекращаются за все время пандемии (см., например, материалы интернет-издания Lenta.ru от 6 сентября 2021 «Руки прочь от наших прав!»): общественность требует выбора даже в условиях кризиса здравоохранения. Что же касается России, российские акции протеста менее яркие и малочисленные, зато практика уголовного делопроизводства в РФ активно приращивает уголовными делами за подделку сертификатов о вакцинации от коронавируса (см., например, материалы «Коммерсантъ» (kommersant.ru) от 03.07.2021 «Иммунная безответственность»). То есть в разных культурах и традициях население по-разному сопротивляется попыткам государственного контроля за общественным здоровьем.

Взгляд на здоровье человека как зону личной ответственности в условиях пандемии переосмысливается, жесткое кризисное государственное управление, направленное на публичную сферу актуализирует протест и конфликт со стороны как отдельных индивидов, так и социальных групп. Это противостояние (например, за или против вакцинации), убеждает, что ряд проблем психологии здоровья стоит рассматривать в согласовании с теоретическим полем биополитики. Современная биополитика представляет сложно-структурированное теоретическое поле, размеченное тремя основными традициями [8]. Речь идет о биологической детерминации политического и социального (например, генетические детерминанты политического поведения, генетическая предрасположенность доминирования, эволюционные основы альтруизма и т.д.). Кроме того, фукинианская логика позволяет детально анализировать политическую практику приватизации власти «голой жизни», по Дж. Агамбену, или человеческого капитала, по М. Фуко (сохранение здоровья населения для продуктивной деятельности, управление репродуктивным здоровьем и т.д.). Кроме того, биополитическая теория ориентирована на осмысление политизированных и технологически обу-

словленных биологических проблем (суицидальный терроризм, киборгизация человеческого тела и т.д.).

Контроль государства при пандемии идеально вписывается в фукинианский биополитический анализ, раскрывающий на уровне поведения индивида и групп многогранную структуру мотивации населения, отказывающегося от вакцинации, сопротивляясь (среди прочих причин) государственному контролю. Биополитическое измерение пандемии и здоровья (непосредственный контроль, QR-коды, «зеленые сертификаты» и другие элементы из арсенала принуждения) вторгается в привычные сферы «психологии здоровья», изменяя координаты монодисциплинарных исследований, требуя создания междисциплинарных исследовательских программ [9].

Отмечая социокультурную специфику психологии здоровья на уровне теоретического дискурса, при создании междисциплинарных исследовательских программ необходимо учитывать контекст собственно российских социальных практик. Так, изучая противодействие вакцинации в условиях пандемии, необходимо учитывать, что отношение к вакцине опосредуется отношением к социальным институтам. Следовательно, в мотивационный багаж населения, отказывающегося от прививок, может входить не только «сопротивление государственному контролю» как значимый мотив, но и в целом – недоверие к социальным институтам. В социологии социальные связи, доверие, социальные правила рассматривают в теоретическом поле социального капитала. Р. Патнэм, развивая идеи П.Бурдьё, подчеркивает, что социальный капитал может сплачивать группу (*bonding social capital*), замыкая ее на внутрисовых интересах, или «наводит мосты» (*bridging social capital*), обуславливая интерес и доверие к обществу в целом [13]. В первом случае в социологии говорят о закрытой гражданской культуре (доверие фокусируется в узком кругу близких – семьи и друзей), характеризующейся «разрывом доверия», а во втором – об открытой гражданской культуре. Социально-психологические исследования на российской выборке показывают, что «закрытость» как характеристика социальной организации общества является достаточно типичной для россиян [14]. Следовательно, изучая психологию здоровья на материале индивида или группы, необходимо учитывать, что установки и поведение, связанные с проблемами здоровья, могут иметь выраженную детерминацию в широком социальном контексте.

Отвечая на вопрос, какие современные исследовательские программы в области психологии здоровья обладают наибольшим потенциалом прогностичности и пользы с точки зрения науки и практики, следует

отметить именно междисциплинарные исследовательские программы. Теория отношений В.Н. Мясищева при осмыслении феноменов из области психологии здоровья в целом и проблем пандемии в частности, открыта для междисциплинарности и представляется адекватной современным вызовам.

При построении междисциплинарной исследовательской программы с опорой на теорию отношений необходимо тщательно операционализировать все уровни (мир вещей, общество и субъекта), определяя индикаторы на каждом уровне, которые будут рассматриваться в исследовании. При операционализации отношений на уровне общества следует использовать идеи и концепции, предлагаемые политической философией, политологией и социологией, поскольку они помогают увидеть скрытое, то, что в практике монодисциплинарных программ психологам даже не приходит в голову. Кроме того, при операционализации отношений на уровне общества необходимо учитывать российскую специфику: ряд социальных процессов в России протекает иначе, чем в США или ЕС.

Подобные сложные многофакторные междисциплинарные исследования под силу междисциплинарным командам. Представляется, что именно за ними – будущее исследований в области здоровья и психологии здоровья, в частности.

Список литературы

1. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. – 1023 с.
4. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
5. Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2010. Т. 2. № 5. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Vochaver.shtml (дата обращения: 09.12.2021)
6. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.

7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
8. Радина Н. К. Психология и биополитика: о перспективах междисциплинарных исследований // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 6. С. 98–109.
9. Радина Н. К., Балакина Ю. В. Общество и пандемия: теоретико-методологические основания психологических исследований // Общественные науки и современность. 2020. № 6. С. 49-64.
10. Секач М. Ф. Психология здоровья. 2-е изд. / М. Ф. Секач. – М.: Гаудеамус, 2005. – 189 с.
11. Health Psychology: A Textbook: Written by Jane Ogden, 2004 Edition, (3rd Edition) Publisher: Open University Press. 2004. – 473 p.
12. Health psychology / Ed. Shelley E Taylor. – New York, NY: McGraw-Hill Education, 2018. – 465 p.
13. Putnam R.D. Bowling alone: The Collapse and Revival of American Community. – New York, Simon & Schuster, 2000. – 541 p.
14. Radina N., Koskina M. Power, Attraction and Reference in the Macro-Level Social Relations: «Closed Group» and «Closed Society» (on the psychology of the Soviet and the post-Soviet person) // Psychology in Russia: State of the Art. 2017. №. 1. P. 117–129.

ФАРХУТДИНОВА ЮЛИЯ НИЗАМУТДИНОВНА

кандидат психологических наук, доцент
кафедра психологии ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,
г. Донецк, ДНР,
julia82.06@mail.ru

НЕЗАВЕРШЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ КАК ПРИЧИНА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

Аннотация. В статье представлены теоретические концепции исследователей на феномен сепарации, рассмотрены онтогенетические аспекты прохождения процесса сепарации и уровни дифференциации-сепарации. Дан анализ типов созависимых и контрзависимых взаимоотношений, показано их влияние на проявление психосоматических состояний.

Ключевые слова: сепарация, уровень дифференциации, созависимые отношения, контрзависимые отношения, психосоматические проявления.

На современном этапе проблема психологической сепарации затрагивает важные сферы в жизни каждого человека. И от того как, начиная с момента рождения, человек правильно пройдет процесс сепарирования на всех возрастных этапах, зависит его психологическое и физическое здоровье.

В психологическом аспекте под сепарацией понимают способность личности отделять себя, свои чувства, мысли, эмоции от значимого близкого, а со временем от любого другого человека. В социокультурном контексте сепарация – это накопленный опыт автономного поведения, независимых от других действий, поступков, самостоятельного выбора в условиях влияния другого, других, любых внешних факторов (событий, ситуаций, людей) [3].

Как известно, понятие сепарации чаще всего рассматривается в контексте процесса формирования личности ребенка и обретения им постепенной автономии от матери. Тем не менее, феномен сепарации не ограничивается детско-родительским контекстом: исследователи рассматривают психологическую сепарацию как феномен межличностных отношений [3], изучают механизмы психологической сепарации [13], определяют проблемное поле исследования феномена сепарации [7].

Следует отметить, что понятие «сепарация» тесно связано с понятием «эмоциональная зависимость». Многие исследователи акцентируют внимание на том, что источники появления эмоциональной зависимости

находятся в детском возрасте. Так, в психоанализе ими являются нарушения, связанные с психосексуальным развитием (З. Фрейд, А. Фрейд), в аналитической психологии – с неадекватной любовью родителей (К. Юнг), согласно индивидуальной психологии источником является врожденный комплекс неполноценности и попытки его компенсировать (А. Адлер), в транзактном анализе – доминирование в структуре личности позиции «Ребенка» (Э. Берн), в гештальт-направлении – нарушения, связанные со сферой потребностей человека (Ф. Пёрлз), в когнитивно-поведенческом подходе – нарушения в установлении эмоциональных связей со сверстниками (быть «как все») (А. Бэк).

В теории семейных систем (М. Боуэн, В. Сатир) представление о психологической сепарации от родителей во взрослом возрасте нашло отражение в понятии «дифференциация Я», предложенное М. Боуэном. Исследователь выделяет следующие уровни дифференциации-сепарации: 1) дифференциация-слияние (зависимая позиция), 2) умеренная дифференциация «Я» (манипулятивный уровень взаимодействия), 3) хороший уровень дифференциации (равноправные отношения), 4) высокая дифференциация (скорее гипотетический, чем реальный) [12].

По мнению М. Малер, сепарация – это процесс, связанный с развитием «интрапсихического чувства возможности нормального и полноценного психического функционирования независимо от матери» (Тайсон, Тайсон, 1998, с. 47). Следует отметить, что М. Малер выделила следующие три фазы, описывая психическое развитие ребенка в первые годы жизни: 1) нормальный аутизм (0–1 месяц); 2) нормальный симбиоз (2–5 месяцев); 3) сепарация-индивидуация (5–36 месяцев). В свою очередь третью фазу исследовательница разделила на четыре подфазы: 1) дифференциация (5–9 месяцев); 2) практика (10–15 месяцев); 3) воссоединение (16–24 месяца); 4) консолидация (24–36 месяцев) [5].

Исследователи Б. Уанхолд и Дж. Уанхолд изучили психофизиологические стадии развития человека и рассмотрели процесс сепарации через прохождение ребенком четырех стадий взаимоотношений. Рассмотрим эти стадии.

На первой стадии (0–9 мес.) – стадии созависимости, позитивный опыт взаимодействия ребенка с близкими формирует доверие к окружающему миру, без чего невозможна дальнейшая сепарация. На второй стадии (от 12 до 36 мес.) – стадии противозависимости (контрзависимости), происходит процесс отделения от родителей (в частности, в кризисе 3 лет). На третьей стадии (от 3 до 6 лет) – стадии независимости, автономия ребенка распространяется на разные жизненные и деятель-

ностные сферы, но при сохранении связи с родителями. Четвертая стадия (от 6 до 12 лет) – стадия взаимозависимости, позволяет ребенку обрести важную способность «двигаться вперед и назад между соединением и отдалением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта» [11, с. 46].

Понятие «психологическая сепарация» не является новым и для отечественной психологии. Так, исследованы вопросы влияния незавершенной сепарации от родителей на функционирование в супружеской жизни взрослых детей (А.Я. Варга, О.Г. Калина, Н.М. Манухина) [1; 4; 8], изучены сепарационная тревога (А.А. Дитюк) [2], типы детско-родительских отношений в процессе семейной сепарации (Т.И. Сытько) [9], критерии психологической сепарации от младенчества до ранней взрослости (А.Ю. Маленова, Ю.В. Потапова) [6], признаки сепарации в отношениях дочери с маскулинной и фемининной матерью (Н.Е. Харламенкова) [13].

Итак, анализируя отечественные и зарубежные исследования, можно утверждать, что незавершенная сепарация является основой для появления с одной стороны созависимых отношений (слияние с другими и отказ от своего «Я»), с другой – контрзависимых отношений (игнорирование других, строго очерченные личные границы).

Рассмотрим критерии каждого типа отношений и их влияние на соматическое состояние.

Критериями *созависимых отношений* являются: чувство страха перед любыми изменениями в отношениях, размытые личные границы партнеров, низкая самооценка, детская или родительская модель поведения вместо взрослой позиции, неспособность проявлять искренние чувства к партнеру, жертвенная позиция по отношению к партнеру, склонность к аддиктивному поведению. Психосоматика по этому типу отношений выражается в снижении общего тонуса организма, склонности к заболеваниям органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушений функций поджелудочной и щитовидной железы, возникновении кожных заболеваний, варикоза, наличием болезней неясного генеза, склонностью к невротическим нарушениям, несчастным случаям.

Критериями *контрзависимых отношений* являются: неспособность поддерживать длительные и долгие отношения, игнорирование «других», общение «по необходимости», строго очерченные личные границы, гиперуправление собой, возведение в культ своего образа жизни. Психосоматика по этому типу отношений проявляется в наличии гипертонуса в теле, нарушении работы костно-мышечной системы, постоянной бессоннице, наличии урологических и половых проблем, воз-

никновении болезней органов восприятия, проблем с сердцем, судорог, склонностью к диссоциативным состояниям.

Таким образом, анализируя проблему влияния деструктивных взаимоотношений на психосоматические проявления, мы видим, что они связаны самым тесным образом. В частности, незавершенная сепарация способствует появлению нарушений на уровне взаимоотношений с другими людьми, которые в свою очередь отражаются на физическом и телесном уровнях, что требует психотерапевтического воздействия.

Список литературы

1. Варга, А.Я. Системная психотерапия супружеских пар / А.Я. Варга. М.: Когито-Центр, 2012. 342 с.
2. Дитюк, А.А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Вып. 7. МО.: СВИБТ, 2013. С. 49-59.
3. Дитюк, А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия // Бюллетень Южноуральского государственного университета. Серия Психология. 2015. №8(3). С. 98-102.
4. Калина, О.Г. Психологические последствия недостаточной представленности эмоционально позитивной мужской функции в семье и в образовательном пространстве // Психологическая наука и образование. 2008. №4. С. 82-90.
5. Малер, М., Пайн, Ф., Бергманн, А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. Пер. с англ. М.: Когито-Центр. 2011. 413 с.
6. Маленова, А.Ю., Потапова, Ю.В. Типы эмоционального юношей с разным уровнем личностной зрелости к ситуации сепарации от родителей // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2015. №2. С. 108–118.
7. Маленова, А.Ю. Феномен сепарации: определение проблемного поля исследования // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2013. № 2. С. 41–48.
8. Манухина, Н.М. Родители и взрослые дети: Парадоксы отношений. М.: НФ "Класс", 2011. 248 с.
9. Сытько, Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис... канд. псих. наук. 19.00.05. М., 2014. 213 с.

10. Тайсон, Ф., Тайсон, Р. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург: «Деловая книга», 1998. 528 с.

11. Уайнхолд, Б., Уайнхолд, Д. Освобождение от созависимости. М.: Класс, 2002. 224 с.

12. Хамитова, И.Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. 2001. № 1–2.

13. Харламенкова, Н.Е., Кумыкова, Е.В., Рубченко, А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Изд-во: Институт психологии РАН, 2015. 367 с.

ШАБАНОВ ЛЕВ ВИКТОРОВИЧ

доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор Кафедры
Общей и Прикладной психологии, Санкт-Петербургский ордена Г.К. Жукова
военный институт Национальной гвардии России,
Санкт-Петербург, Российская Федерация
lev.shabanov@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИНВАЛИДИЗАЦИЯ КАК НОВЫЙ ВИД СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема подготовки специалистов с позиции, заведомо заложенной в абитуриента психологической инвалидизации, которая достигается через стигматизацию социального поведения личности, депривацию профессионального выбора и программ сопровождения у школьников процессов необратимого угасания возможности эффективного развития способностей (НУВЭРС).

Ключевые слова: психологическая инвалидизация, стигматизация, субъектность, абъект и объект, НУВЭРС.

Интеграция специалистов-практиков в область психолого-педагогического обеспечения профессиональной деятельности в особых условиях, всегда связана с обоюдно направленными действиями. С одной стороны – это встреча теории и практики, но с другой – обмен опытом в областях диагностики проблемы, возможности проведения профилактической работы, а также научно-обоснованных выводов относительно восстановления ментального здоровья личности.

Между тем, поднятая тема имеет особую остроту, ведь самая главная проблематика, связанная с ментальными поражениями (психологической инвалидизацией) лежит в области бессознательного или поддающегося слабой рационализации области неосознаваемых психологических процессов. Исходя из такой постановки вопроса – это то, что мы не можем рационализировать, т.е. вывести в структуру разумного, и есть «ахиллесова пята», априори незащищённая область «мерцающих» личностных смыслов в индивиде. Насколько это область неосознаваема? Наверняка есть какие-то явления, которые могут как минимум «предупредить» человека об экстремализации давления среды.

Во-первых, это интуиция (область надсознательного). Во-вторых, это то, что нельзя понять, но можно почувствовать. Это второй уровень неосознаваемых процессов, связанный с «побудительными» элементами мотивации (мании, фобии, влечения). К вышеперечисленному необходимо добавить уникальный для каждого человека личный опыт приня-

тия решений (он явно важнее знаний, т.к. только практика выживания в данном контексте и будет являться критерием истины). Однако, указанный нами «треугольник устойчивости» довольно хрупок. Хрупкость его связана с тем, что рационализирует индивид после получения опыта экстремальной ситуации и какую оценку этому опыту он «вносит» в область сознания.

Часто оценки действия не соотносимы с рациональной шкалой «правильности» или «логичности» действия. А такие понятия как целесообразность или целесообразность вообще могут отсутствовать в системе сложного принятия решения (*сам погибай, а товарища выручай*). Здесь и разность оценок постфактум, и всевозможные позиции СМИ, переполненные непрофессионалами, а часто и откровенными вредителями, которые наносят непоправимые психологические травмы, стигматы (душевные раны), откровенно инвалидизируя профессионалов и приводя их к рационализации своих действий, как неверного/ неправильного поступка (*если бы я поступил по иному, ситуация могла разрешиться более оптимально*).

Инвалидизация, стигматизация, газлайтинг, абьюзинг, моббинг и т.д. и т.п. – все эти действия реальности направлены на воспитание «выученной беспомощности» (переведения Субъекта действия в Объект). Этим занимается в первую очередь толерантная культурная практика воспитания во главе со всеми ныне ведущими педагогическими школами (подготавливая абитуриентов, не способных к принятию самостоятельного решения).

В период первичной социализации многие дети бывают поставлены в коммуникативную ситуацию абсолютного когнитивного диссонанса по формуле «Мы тебя все очень любим / Только уйди от нас и не мешайся». Сам по себе внутренний конфликт *«если я заболею, а лучше умру – меня будут любить ещё больше»* начинает усугубляться «инклюзивными» техниками средней школы, которые сильно бьют по самоосознанию ребёнка: *«у нас все равны, потому что уникальны»*; потом – подростка: *«если ты хочешь быть собой, то будь как все»*. Всё это примеры стигматизации, когда когнитивный диссонанс снимается по принципу: *«ты до сих пор не знаешь таблицы умножения, не потому что ты ленивый дурак, а потому что ты – человек с гуманитарным складом ума»* и т.п.

Понятно, что подросток начнёт подозревать, что что-то пошло не так, только столкнувшись с пониманием реальной проблемы (*«разбив свой нос» о социальную реальность, которая не оценит ни такую уникальность, ни тем более отсутствующую «гуманитарность» мышле-*

ния). Что же происходит, почему на выходе из школы получается инфантильный акселерат?

Перед нами разворачивается страшный итог реформы российского образования, начавшейся ещё в СССР в далёком 1983 г. Реформа меняла цели в период Перестройки, учитывала проблемы выживания в период погрома «девяностых», в итоге пришла к «системе контроля за качеством образования» в рамках Болонской системы.

На выходе получилось ступенчатое принятие довольно страшной технологии переключения Субъекта деятельности (нашего растущего ребёнка, развивающегося подростка, возмужавшего молодого человека) в Объект управления (технология образования XVI в., заявленная Орденом Иезуитов).

Система деконструкции строится через создание информационной перенасыщенности инфопотока, когда в результате хаотизации новыми технологиями и модной терминологией из поля сознания начинают «вымываться» понятия и технологии (без которых постепенно рушится вся логика образовательного процесса). Так, из научного оборота исчез термин «Абъект» (т.е. переходное состояние, при котором Субъект, теряет субъектность, но ещё не становится Объектом управления [1]). Иными словами, Субъект остаётся в системе критического мышления, даже находясь в ситуации тотального контроля над собственным поведением, что позволяет ему осмысленно воспринимать изменения ситуации и действовать в соответствии с обстановкой. Термин «абъект» остался только в словарях по Постмодернизму [4], хотя рождён был в недрах детской психологии и педагогики, для описания ответственности воспитателя-просветителя-преподавателя перед тем будущим, которое он навязывает «маленькому человеку», оторванному от семьи.

И вот Субъект-Абъектная педагогика, за одно поколение подготовленных в новом понимании педагогов, превратилась в Субъект-Объектную, и была «осуждена» вместе с концепциями П.П. Блонского, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского. С воспитателя-просветителя-преподавателя была снята ответственность за будущее, а чтобы де-факто закрепить отсутствие этой ответственности, вводится термин из словаря софистов – «Субъект-Субъектная педагогика», которая как термин, кстати говоря, показывает полное незнание возрастной психологии у «ведущих» педагогов относительно развития субъектности, но смысл-то уже поменялся: теперь «маленький человек» *сам должен отвечать за своё будущее*.

Если бы взрослый человек выкатил ребёнка в детской машине на проезжую часть, где с дикой скоростью летят легковые и грузовые ма-

шины – мы бы назвали его преступником. Таким же преступником будет человек, который посадит за руль настоящего автомобиля подростка и отправит его колесить по перенаселённому городу. Но в областях педагогики и психологии подобной аналогии никто не видит, никто не думает об инвалидизации личности, которая наткнётся на нераспознаваемые проблемы тут же в период первичной трудовой социализации (не потому что он «дурак», а потому что *сии вещи не входят в круг его понятий* [2]).

Инвалидизация в психологии – это не только «ломка человека» за счёт внешнего агрессивного давления среды (газлайтинг, абьюзинг, моббинг и пр.), но и намеренное торможение развития способностей в определённом возрасте. НУВЭРС – необратимое угасание возможности эффективного развития способностей [3, с. 57], ещё один термин, который тихо исчез из педагогической области понятий современных вузов. А ведь здесь и депривация общением (поп-музыка, субкультуры, пожирание времени через ненужные / неинтересные / несвоевременные мероприятия, это откуп досуга в интернет-пространства – и, кстати, всё это примеры стигматизации), это компенсация когнитивного диссонанса новым когнитивным диссонансом (противовесы через *«это другое»* или *«никому нельзя, а нам можно»*).

В конечном счёте, в вузы, готовящие защитников и спасателей, охранителей права и человека, попадают выпускники школ с приобретённым синдромом выученной беспомощности в результате «субъект-субъектной» педагогики, которая стигматизировала «свободой выбора» между объектностью и НУВЭРС – личность, которая вместо готовности к выполнению служебно-боевых задач получила немотивированную объектность.

Воспитать субъектность в такой ситуации возможно, но вот выучить или переучить личность, прошедшую точку необратимого угасания возможности эффективного развития способностей = нельзя! Как нельзя в 17 лет, перестраиваясь под новый «военный» образ жизни, взять и выучить иностранный язык (школа уже упустила эту возможность, как и много другое). В вуз поступил психологически инвалидизированный человек и с этой инвалидностью он начнёт свою служебную деятельность.

Будет ли его интуиция (надсознательные процессы) эффективно отзываться на изменяющуюся обстановку? Не скажется ли на волевом действии синдром выученной беспомощности? Смогут ли неосознаваемые «побудители» сыграть свою роль или в процессе НУВЭРС эмоциональный и когнитивный интеллекты дадут сбой, который приведёт к

невозполнимым потерям? В любом случае, человек получает слишком дорогой личный опыт принятия решений, если конечно его, человека, не подведёт сама практика выживания.

Список литературы

1. Дьячков А. А., Шабанов Л. В. Познавательная субъектность: психологический взгляд на эпистемологический анализ деятельно-преобразующего способа бытия // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 5, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN520.pdf> (дата обращения: 31.10.2021).
2. Козьма Прутков. Афоризмы [Электронный ресурс] // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя – URL: http://si-sv.com/board/kozma_prutkov/15-1-0-38 (дата обращения: 31.10.2021).
3. Коломинский Я. Л. Человек: психология. М.: «Просвещение», 1986. С. 57.
4. Постмодернизм. Словарь терминов. М.: ИНИОН РАН (отдел литературоведения). [Электронный ресурс] // INTRADA. Ильин И. П. 2001. URL: <https://postmodernism.academic.ru/1/%D0%B0%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 31.10.2021).

ШИНГАЕВ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ

доктор психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой психологии, профессор,
ГБУ ДПО СПб АППО, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
sshingaev@mail.ru

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы нового научного направления психологической науки – психологии профессионального здоровья. Представлены авторское определение, методологическая база и перспективные направления эмпирических исследований.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, понятие, направления исследований, методологическая база.

С конца XX в. наблюдается возрастающий интерес к изучению вопросов здоровья применительно к профессиональной деятельности, что закономерно вылилось в формирование новой и весьма перспективной сферы научных психологических знаний – психологии профессионального здоровья [6].

С нашей точки зрения, такое внимание к указанной теме связано, как минимум, с несколькими обстоятельствами. Прежде всего, профессиональная деятельность обусловлена серьезным напряжением личностных ресурсов, существенными отрицательными последствиями работы для субъекта труда и одновременно явной диспропорцией в проблемном поле, где сфокусировано внимание исследователей: значительно больше научных работ посвящено изучению стресса, профессионального выгорания, нежели исследованиям возможностей поддержания здоровья работающих. Кроме того, бесспорно, важно уходить от констатации важности здоровья специалистов к формулировке конкретных рекомендаций по практической реализации комплексных программ укрепления и поддержания здоровья специалистов.

Заметим, что изучение вопросов профессионального здоровья шло параллельно как в отечественной, так и в зарубежной психологии. При этом нами выявлены существенные отличия, касающиеся теории вопроса, эмпирических и экспериментальных исследований.

Внимание значительной части зарубежных исследователей фокусируется вокруг тем стресса в профессиональной деятельности; профессионального выгорания; взаимосвязи работы, семьи и личной жизни; буллинга, агрессии и насилия на работе; надежности и безопасности про-

фессиональной деятельности; безработицы; проблем сохранения и поддержания физического и психического здоровья работающего человека [17].

Считаем возможным все многообразие зарубежных работ по проблемам здоровья работающих людей разделить на два направления – стресс-менеджмент (stress management), направленное на изучение отрицательных психологических последствий стресса, и менеджмент здоровья (health management), исследующее медицинские вопросы поддержания здорового образа жизни.

Отметим, что такой проблеме как психологическое обеспечение профессионального здоровья в западной науке уделяется недостаточно внимания. В частности, нами не выявлено работ по psychological maintenance of professional health, размещенных в поисковой системе Яндекс, а также в англоязычных печатных работах. Современные научные исследования затрагивают в основном собственно регулярную профессиональную деятельность (стресс на работе, общая удовлетворенность работой, соблюдение баланса между личной жизнью и работой, обеспечение безопасности на рабочем месте и др.).

Как утверждают М. Macik-Frey, J. Quick, D. Nelson [17], перспективные направления развития психологии профессионального здоровья на Западе, в ближайшие годы будут сосредоточены вокруг позитивной психологии профессионального здоровья; влияния лидерства на здоровье сотрудников; роли эмоций в сохранении профессионального здоровья; создания, внедрения и оценки эффективности программ укрепления здоровья в организациях.

Обратим наше внимание на то, что разные аспекты психологии профессионального здоровья рассматриваются в западной науке, опираясь на системный подход: сформированы организации, ориентированные именно на психологические вопросы профессионального здоровья (учебные заведения, научные и общественные ассоциации); в некоторых университетах США и Великобритании ведется подготовка специалистов по направлению «Психология профессионального здоровья»; регулярно организуются международные конференции и конгрессы; выходят специализированные журналы; увеличивается количество научных публикаций, издаются учебники для студентов вузов.

Для отечественной науки изучение вопросов профессионального здоровья стало актуальным в 80–90-х гг. XX в. [14]. Специфика советского/российского подхода (отличающего его от европейского и американского подходов), заключается в существенно большем внимании теоретическим, методологическим основам психологии профессиональ-

ного здоровья, а также в заметно бОльшем разнообразии научных течений, изучающих профессиональное здоровье.

Главными вопросами, требующими своего пристального внимания и решения, в точки зрения психологии профессионального здоровья можно отнести:

- определение ключевых понятий – профессиональное здоровье, выделение его критериев и показателей;

- методы психодиагностики, оценки и самооценки профессионального здоровья;

- исследование психологических факторов профессионального здоровья;

- психологическое обеспечение профессионального здоровья (профессиональное самоопределение, подготовка, адаптация, надежность и безопасность, долголетие);

 - стресс в профессиональной деятельности;

 - профессиональное выгорание, его профилактика;

- профессиональные вредности и заболевания, а также риски для профессионального здоровья, которые несет та или иная профессия;

- методы коррекции профессиональной психоэмоциональной напряженности, профилактика профессиональных постстрессовых расстройств;

- методологические основы психологического прогнозирования профессионального здоровья;

 - формирование, сохранение и укрепление профессионального здоровья;

 - нравственность специалиста в контексте профессионального здоровья;

 - профессиональное здоровье руководителей.

Кроме того, возможности дальнейшего развития психологии профессионального здоровья мы видим в преодолении диспропорции исследований. Сейчас в западной и отечественной психологии преобладают работы и исследования, касающиеся негативных сторон здоровья в профессии (деформации, деструкции, демотивация), около 70% работ посвящены стрессу и профессиональному выгоранию. На наш взгляд, следует увеличить количество исследований по вопросам позитивной направленности – психологическое благополучие в профессии, сохранение здоровья в профессии, удовлетворенность в профессии и др., а также выработать определение «профессиональное здоровье», поскольку сейчас нет одного общепринятого и удовлетворяющего понятия

Предлагается авторское определение: профессиональное здоровье – это комплекс характеристик человека, позволяющий ему успешно справляться с вызовами и требованиями профессиональной среды,

обеспечивающий эффективное выполнение профессиональной деятельности и предполагающий отсутствие профессиональных заболеваний, а также физическое, психическое и социальное благополучие [12].

Рассматривая проблему профессионального здоровья специалистов, обоснованным выглядит системный подход, позволяющий проанализировать всю совокупность феноменов, касающихся этой важной и сложной темы. На наш взгляд, методологической базой исследования может выступать концепция психологического обеспечения профессионального здоровья (С.М.Шингаев, 2014 [12, 13]), концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности (Г.С. Никифоров [7]), основополагающие идеи психологии менеджмента (Г.С. Никифоров [10], А.В. Карпов [2], Р.В. Овчарова [8], Л.М. Gilbreth [16]), теоретические взгляды зарубежных и отечественных ученых в области психологии профессионального здоровья (В.А. Пономаренко [9], А.Г. Маклаков [4], Г.С. Никифоров [11], Р.М. Muchinsky [5]), ключевые положения психологии стресса (Л.А. Китаев-Смык [3], Н.Е. Водопьянова [1], С.Л. Соорег [15]).

Опыт внедрения концепции психологического обеспечения профессионального здоровья в образовательных и коммерческих организациях, а также в силовых структурах (в частности, в военно-учебных заведениях Министерства обороны РФ), позволяет рассчитывать на позитивный эффект ее применения и в других силовых структурах.

Список литературы

1. Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: Изд. СПбГУ, 2011. 160 с.
2. Карпов, А.В. Психология менеджмента. М.: Гардарики, 2005. 584 с.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
4. Маклаков, А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03. – СПб., 1996. – 37 с.
5. Мучински, П. Психология, профессия, карьера. СПб.: Питер, 2004. 539 с.
6. Никифоров, Г.С., Шингаев, С.М. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. 2015. Том. 36. № 2. С. 12–16.
7. Никифоров, Г.С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности // Работе с кадрами – научное обеспечение. Л., 1989. 188 с.

8. Овчарова, Р.В. Психология менеджмента. Курган: КургГУ, 2005. 122 с.
9. Пономаренко, В.А., Завалова, Н.Д. Практическая психология: Проблема безопасности летного труда. М.: Наука, 1994. 204 с.
10. Психология менеджмента / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: СПбГУ, 2000. 571 с.
11. Психология профессионального здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 480 с.
12. Шингаев С.М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров: дисс. на соиск.уч.ст.д-ра психол.наук: 19.00.03. – СПб.: СПбГУ, 2014. – 566 с.
13. Шингаев, С. М., Никифоров, Г. С. Профессиональное здоровье руководителя. СПб., СПб АППО, 2017. 188 с.
14. Шингаев, С.М. Развитие представлений о психологии профессионального здоровья в России // Materiály IX mezinárodní vědecko – praktická konference «Moderní vymoženosti vědy – 2013». Psychologie a sociologie. – Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2013. Díl 48. С. 3–6.
15. Cooper, C.L. Living with stress (Penguin Health). – New York: Penguin Books Ltd, 1988. 256 p.
16. Gilbreth, L.M. The psychology of management: the function of the mind in determining, teaching and installing methods of least waste. New York: University of California Libraries, 1914. 344 p.
17. Macik-Frey, M., Quick, J., Nelson, D. Advances in occupational health: From a stressful beginning to a positive future // Journal of Management. 2007. No.33(6). P. 809–840.

ШЛЕНКОВ АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

доктор психологических наук, профессор ФГКВОУ ВО «Санкт-Петербургский военный, ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации» г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
33366610@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРЕССОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются профессиональные стрессовые воздействия, влияющие на специалистов опасных профессий. Приводятся различные подходы в изучении стрессовых факторов опасных профессий, виды стрессовых воздействий, оказывающие влияние на организм специалиста.

Ключевые слова: профессиональные стрессовые воздействия, виды стрессов, копинг ресурсы, копинг поведение.

В обществе, где идет научно-технический прогресс, особое значение уделяется соответствию требований профессии к специалисту, возрастают запросы к его навыкам и качествам. В системе человек – машина возрастают требования к навыкам профессиональной деятельности, эмоциональной устойчивости со стороны специалистов опасных профессий, встает вопрос о подготовке высококвалифицированных кадров, отвечающих современным требованиям профессиональной деятельности. Чтобы разобраться каким должен быть специалист, какими умениями и навыками он должен обладать, какой личный опыт должен лежать в основе его профессионализации, необходимо рассмотреть систему профессиональных стрессовых воздействий специалистов опасных профессий.

Профессиональные стрессовые воздействия рассматривались в прикладных научных отраслях: психологии труда, психологии экстремальных и кризисных ситуаций, акмеологии, военной психологии, спортивной и многих других отраслях науки, где рассматривается влияние профессиональной деятельности или окружающей среды на организм человека [1, 2, 3].

Можно выделить следующие подходы в исследованиях:

– Экологический подход в основу своих исследований поставил систематизацию факторов профессиональной деятельности, носящих риск для здоровья человека. Такими факторами могут быть не только климатические условия профессиональной деятельности, но и сама профессиональная среда, высокое давление, радиация, шумы, неблагоприятные

температурные режимы в процессе профессиональной деятельности (пожарные, водолазы, горноспасатели). Воздействие сразу нескольких перечисленных факторов на организм человека на фоне высокого риска получения травмы или ответственности за гибель третьих лиц, самого себя, приводит к ухудшению качества выполняемого профессионального труда, повышается риск эмоционального выгорания специалиста. Также возникает риск деструктивного поведения, как в профессиональном сообществе, так и в обществе в целом. Значение имеет осведомленность специалиста о воздействии внешних агрессивных факторов на организм человека и способов противодействия им с целью недопущения развития процессов, ведущих к профессиональной несостоятельности.

– Когнитивный подход, в основе которого лежит интерпретация человеком стрессового события. Исходя из своего опыта и личностных качеств, человек воспринимает ситуацию, как угрожающую своей жизни и здоровью, его карьере, социальному благополучию, как крах всего того, что было сделано до этого. Здесь нельзя обойти вниманием работы Р. Лазаруса, который разделил эмоциональные и физиологические стрессы. Происходит напряжение эмоциональных сил, физиологических ресурсов организма, приводящее к его истощению и как крайняя стадия – болезнь или смерть. Особое значение здесь занимает состояние тревоги, как пускового механизма, направленного на борьбу со стрессом.

В научной литературе появились такое название, как копинг ресурсы – ресурсы необходимые для борьбы со стрессом. У каждого человека копинг ресурсы имеют свою выраженность. У кого-то состояние организма позволяет большее время сопротивляться определенному виду стресса, имея свои физиологические значения. Также копинг ресурсы возможно тренировать, например спортсмены в процессе тренировки способствуют увеличению показателей мышечной силы или повышают возможности сердечнососудистой системы, объем легких и т.д. Здесь мы сталкиваемся с понятием адаптационного потенциала, как качеством организма, способного преодолевать стрессовое воздействие.

На выстраивание новых подходов к решению возникших стрессовых воздействий влияет оценка ситуации человеком, его личное отношение к данному стрессовому воздействию, ранее полученный опыт, ценностные ориентации. И тут мы сталкиваемся с новым понятием – стресс-преодолевающее поведение или копинг поведение. Чем более разносторонняя личность, чем больше она сталкивалась с различными видами стрессов (стрессовых ситуаций), тем более разнообразно она подбирает пути решения стрессовых ситуаций, тем больший у неё репертуар копинг поведений при решении различных стрессовых ситуаций [1, 6].

Необходимо подчеркнуть следующую особенность, если человек оценивает стрессовую ситуацию как допустимую для его возможностей (и действительно ресурсов у организма достаточно для выхода из стрессовой ситуации), тогда он выстраивает образ действий, позволяющий положительно влиять на стресс-преодолевающее поведение. Важно отметить необходимость положительной мотивации человека для выхода из стрессовой ситуации. Такая мотивация ведет к профессиональному и личностному совершенствованию.

Но если человек оценивает ситуацию как превышающую его индивидуальные возможности, как не допустимую для него (его ресурсов действительно не хватает) и он не способен с ней справиться, а мотивация направлена на поиск выхода из возникшей ситуации, то возможно постепенное развитие ситуации срыва адаптации, проявляющееся в болезненных состояниях, болезни и т.д.

Несколько иное происходит, если нет должной мотивации на решение поставленных задач. Человек бездействует, развития стресс-преодолевающего поведения не происходит.

Выше мы упоминали, что стресс может исходить от разных источников: горе, смерть близкого человека, потеря ценных вещей, трудности, связанные с необходимостью выполнения большого объема работы и т.д. Эти источники стресса получили название эмоционального стресса. Но как мы указывали выше, есть и другие источники стресса. Классифицировать эти разрозненные стрессовые воздействия можно понятием *виды стресса*. [4]

Можно разделить

– эмоциональный стресс связан с неразрешимыми для человека ситуациями, вызывающими негативные эмоции (дистресс) и положительно заряженные эмоции, помогающие преодолевать жизненные трудности (эустресс).

– коммуникативный стресс связан с личностными особенностями, не позволяющими корректно вести переговоры, отстаивать свои права, интересы, или профессиональная деятельность, подразумевающая административный, директивный характер, где необходимо принуждать людей к выполнению своих обязанностей или ограничивать людей в проявлении своих побуждений. Часто данный стресс испытывают люди, попавшие в регион, где население имеет иной социокультурный уровень, иные особенности и язык.

– информационный стресс связан либо с большим объемом поступающей информации при высокой ответственности в деятельности или недостатка времени для принятия обдуманных, согласованных реше-

ний. Также, недостаток поступающей информации, её противоречивость, фрагментарность могут вызвать информационный стресс при высокой ответственности за принятые решения.

Остановимся теперь на стресс-преодолевающем поведении (копинг поведение). В зависимости от вида стресса, выраженности мотивации на достижении результата, наличия предыдущего опыта нахождения в аналогичной стрессовой ситуации, можно выделить несколько способов поведения:

– адаптивное поведение или «активное поведение», это когда ресурсов организма, мотивации, опыта нахождения в аналогичных ситуациях достаточно для преодоления стрессовой ситуации и выработки новых способов её преодоления. Появляется возможность расширить или усилить ресурсы организма, и новый стресс позволяет организму выйти на новый уровень развития. Данные эффекты можно наблюдать при тренировке физических качеств, развитии умственных способностей у ребенка за счет вовлечения его в интеллектуальные или развивающие игры.

Что происходит, если ресурсов в организме недостаточно или уровень мотивации слишком мал для преодоления конкретной стрессовой ситуации. Здесь возможно несколько способов поведения [5].

– адаптивно-деформирующий способ, при котором происходит перераспределение сил, времени и внимания человека между различными объектами деятельности. Человек сталкивается с необходимостью выделять больше времени одному объекту внимания, за счет сокращения времени на отдых либо перераспределяя время между другими объектами внимания. Часто можно видеть полное вовлечение специалиста в профессиональную деятельность в ущерб другим сферам. Происходит ущемление одной сферы деятельности (например семейной), за счет другой (профессиональной). Наблюдая за таким специалистом, можно решить, что кроме работы его больше ничего не интересует, кажется, что жизнь как бы протекает мимо него.

– адаптивно-репродуктивный способ поведения, при котором человек не производит ничего нового для себя, профессии. Он заимствует уже имеющиеся результаты труда (например, копирование научных статей других авторов – плагиат или при разработке новой модели, разработчик заимствует технические решения других фирм без существенных доработок), подгоняя их под современные требования. Это называется редукция профессиональных обязанностей, когда делается не то, что необходимо, а то, что проще. Специалист пытается экономить собственные силы за счет упрощения своего труда, часто только изображая бурную деятельность и преданность руководителю. Среди управленческого состава происходит

делегирующие наиболее сложных и ответственных задач подчиненным. Внедряется правило – «все новое, что будет выноситься на обсуждение, должно пройти через мои руки», а на деле новые идеи присваиваются себе, тяжелая и кропотливая работа выполняется подчиненными.

– дезадаптивно-деформирующий способ, при котором происходят негативные изменения личности, заключающиеся в её эмоциональном выгорании (истощении). В наибольшей степени это происходит в области деятельности, где происходило травмирующее воздействие. Часто бывает, что эмоциональное выгорание затрагивает и смежные виды деятельности, концентрируя волевые процессы человека в одной деятельности (например в профессиональной). Чаще, дезадаптивно-деформирующее поведение происходит, когда человек либо исчерпал свои ресурсы в противодействии психотравмирующим стрессовым воздействиям, либо был не готов к их влиянию, не имел достаточного опыта или ресурсов, необходимых для преодоления стрессовых воздействий. Если стрессовое воздействие или их сумма не перестает воздействовать на человека, происходят личностные изменения, развивается эмоциональное выгорание, человек не видит перспектив в данном виде деятельности, жизнь кажется ему однообразной. Часто такие люди занижают себе самооценку, говоря, «жизнь прошла даром, ничего полезного и ценного я так и не сделал». Человек встает на путь регресса, любое действие в данной области вызывает у него негативные эмоции, человек не видит перспектив в деятельности. Человек знает, как можно сделать данную работу, но не может её выполнить из-за отсутствия эмоциональных и физических сил. Данный процесс может развиваться равномерно за счет постоянного воздействия стрессовых факторов, а специалист не в состоянии найти силы или вовлечь новые ресурсы для преодоления стрессовых воздействий. Но деформирующее поведение может проходить и скачкообразно, когда на фоне постоянного воздействия стрессовых факторов происходят позитивные события или специалист находит ресурсы, помогающие противодействовать негативному влиянию стрессовых факторов. К таким ресурсам могут относиться поощрение в виде размещения на «доске почета», награждение почетным званием, повышение в должности. В социальной сфере – покупка дорогой вещи (квартиры, машины), когда специалист понимает необходимость дальнейшей профессиональной деятельности для возмещения долгов или кредитов. К сожалению, данные позитивные воздействия часто оказываются не слишком длительными, а воздействие уже знакомых стресс-факторов с новой и более разрушительной силой действуют на человека. При этом может наблюдаться конфликтное поведение на работе, в социальной жизни, перепады настроения без видимой причи-

ны, уход в болезнь, а иногда начинает развиваться соматическое заболевание, приводящее к инвалидизации человека, а в отдельных случаях доходящее до летального исхода.

Заключение. Профессиональные стрессовые воздействия оказывают на человека, как развивающее действие, так могут и разрушать ранее усвоенные способы поведения, приводя к соматическим заболеваниям. Позитивные эмоции, воля человека могут способствовать преодолению стрессовых воздействий, освещая путь к победе над ними. Положительный выход из каждой стрессовой ситуации выводит человека на новый уровень развития, копя в багаже его знаний новый, неповторимый опыт.

Но зачастую, у человека нет постоянной энергетической подпитки, силы постепенно кончаются. Человек больше не видит необходимости в дальнейшем развитии и здесь наступает фаза стагнации или даже регрессии в профессиональной, социальной деятельности или иных её видах.

Наиболее разрушительное воздействие на человека оказывает ситуация, когда он вынужден продолжать бороться с данными стрессовыми воздействиями, не имея возможности разорвать «порочный круг». Ресурсов уже давно нет, новые изыскать неоткуда, постепенно стресс переходит в соматическое заболевание. Как результат, наступает инвалидизация, вплоть до летального исхода.

Список литературы

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессий // Консультативная психология и психотерапия. 1996. Том 4. № 3.
2. Касьянов О.Н. Профессиональная подготовка курсантов гражданских морских вузов к деятельности в экстремальных условиях: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого», 2017
3. Климов Е.А. Введение в психологию труда. Учебник. 3-е изд-е, – М.: МГУ; «Академия», 2004.
4. Пряхина М.В. Влияние внутриорганизационных источников стресса на нервно-психическую адаптацию сотрудников органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2010. – № 3 (47) С. 234–238.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
6. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. / Пер. с англ. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

РАЗДЕЛ 2

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

АСТАХОВА АРМИНИ АВЕТИКОВНА

кандидат психологических наук,

доцент кафедры гуманитарных, социально-экономических и информационно-правовых дисциплин новороссийского филиала Краснодарского университета

МВД России, г. Новороссийск, Российская Федерация,

armina-astakhova@yandex.ru

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются факторы сохранения и укрепления ментального здоровья, такие как полноценное питание и физическая активность. Одной из наиболее важных задач образовательных организаций МВД России является подготовка личности-профессионала умеющего выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета, психологически устойчивого в сложных и экстремальных условиях, способного обеспечить личную безопасность и безопасность граждан, соблюдая законность и правопорядок общества и государства, защищая права и свободы человека, со стремлением беспрерывно повышать свой профессиональный уровень подготовки.

Ключевые слова: полноценное питание, физическая активность, ментальное здоровье.

«Хорошее психическое (ментальное) здоровье имеет основополагающее значение для общего здоровья и благополучия, – заявил Генеральный директор Всемирной организации здравоохранения д-р Тедрос Адханом Гебрейесус. По данным всемирной организации здравоохранения во всем мире депрессией страдают более 260 миллионов человек, примерно в половине случаев психические расстройства начинают формироваться в возрасте до 14 лет, на четвертом месте среди основных причин смерти молодых людей занимает самоубийство. Генеральный секретарь АСЕАН Дато Лим Джок Хой отметил: «Психическое здоро-

вье и благополучие важны не меньше, чем физическое здоровье и безопасность». По данным нового обследования ВОЗ, пандемия COVID-19 нарушила или остановила оказание важнейших услуг в области ментального здоровья в 93% стран мира, при том, что спрос на услуги по охране ментального здоровья растет. Обследование, проведенное в 130 странах, позволило получить первые глобальные данные, свидетельствующие о разрушительном воздействии пандемии. Тяжелые утраты, изоляция, потеря дохода и страх приводят к нарушениям психического здоровья или усугубляют уже имеющиеся расстройства. У многих людей увеличились проблемы, такие как повышение уровня употребления алкоголя и наркотиков, бессонница и тревожные состояния. Между тем, COVID-19 сам по себе может приводить к неврологическим и психическим осложнениям, таким как бредовые состояния, тревожное возбуждение и инсульт. Хотя 89% стран сообщили в ходе обследования о том, что охрана психического здоровья и психосоциальная поддержка являются частью их национальных планов по борьбе с COVID-19, только 17% этих стран имеют дополнительные средства для финансирования этих мероприятий в полном объеме [1]. Все это свидетельствует о необходимости выделения большего объема средств на цели охраны ментального здоровья, но не стоит забывать, что каждый человек может самостоятельно позаботиться о сохранении и укреплении своего ментального и физического здоровья.

Одной из причин возникновения психических заболеваний является нарушение естественного биохимического баланса организма. То есть переизбыток или недостаток концентрации веществ, которые естественным путем присутствуют в организме, могут изменять состояние здоровья физического и психического. Человеческий мозг очень чувствителен к изменениям концентрации необходимых веществ, а уменьшение проницаемости через гематоэнцефалический барьер жизненно важного вещества или увеличение скорости метаболизма в мозге может привести к недостатку этого вещества и психическому заболеванию. Надо отметить, что оптимальная концентрация для одного человека может отличаться от оптимальной для другого или для условно здорового, который полноценно питается, имеет благоприятную наследственность и проживает в экологически благоприятной зоне. Не менее важным моментом является то, что у некоторых людей концентрация вещества в мозге будет низкой, а в крови нормальной.

На сегодняшний день известно, что многие симптомы психических заболеваний вызваны нехваткой в пище ниацина (PP), тиамина (B1), фолиевой кислоты (B9), биотина (H), аскорбиновой кислоты (C), не-

хваткой в пище некоторых аминокислот и минеральных веществ, низким уровнем сахара в крови [5, с. 6]. Данные исследований у жителей России свидетельствуют о тотальных дефицитах жизненно важных веществ. Средние показатели витамина Д в сыворотке крови у жителей России колеблются от 4 до 12 нг/мл (рекомендуемый референсный интервал для лабораторий 30–100 нг/мл (75–250 нмоль/л). Среди частых симптомов дефицита витамина Д: мышечная слабость, судороги, частые простудные заболевания, раздражительность, плохое настроение и др. [4]. Дефицит омега-3 жирных кислот встречается у 68,5% населения России. Например, дефицит в возрастной группе 18–44 лет составляет 26%. Симптомы дефицита омега-3: ПМС, лишний вес, синдром хронической усталости, нарушение сна, плохое настроение и депрессивное состояние, частые ОРВИ и др. [2, с. 132, 3, с. 12]. По симптомам дефицита витамина С 75% жителей России испытывают дефицитны в осенне-зимний период и 25% в летний период, латентный дефицит испытывают практически 100%, даже в рамках рекомендуемых норм ВОЗ. Симптомы дефицита витамина С: синдром хронической усталости, частые ОРВИ, низкая сопротивляемость к инфекциям, мышечная слабость, быстрая утомляемость и др. Магний – элемент, вовлеченный в более чем 300 биохимических реакций в организме, образует более 290 белков и ферментов. Около 70% жителей России страдают значительным дефицитом магния, практически все испытывают скрытый дефицит. От достаточного количества магния зависят: образование энергии в виде АТФ, метаболизм других жизненно важных витаминов и микроэлементов (например, превращение витамина Д в активную форму и др.), работа нервной системы и др. Симптомы дефицита магния: судороги и сокращение мышц, лицевой тик, нарушение сна, трудности с засыпанием, депрессия и плохое настроение, беспокойство, частые простудные заболевания и др. Схожие симптомы наблюдаются и при дефиците железа, который на сегодняшний день признан одним из самых глобальных в мире. К симптомам можно отнести: низкую выносливость, непереносимость физической нагрузки, головные боли, головокружения, повышенную тревожность. Это совсем небольшой обзор дефицитов и симптомов и которые вызывают снижение общего самочувствия, приводят к хроническим состояниям и заболеваниям.

По результатам опроса курсантов и слушателей в образовательном учреждении МВД и в иных образовательных организациях, можно сделать вывод о том, что в настоящее время наличие знаний по сохранению и укреплению ментального здоровья, равно как и умений самопрофилактики и первичной самодиагностики сохранения здоровья практиче-

ски отсутствуют. В опросе принимали участие 120 человек в возрасте от 18 до 23 лет. На вопрос: «Проходите ли Вы ежегодное профилактическое обследование для контроля состояния здоровья?» – положительно ответили 6 человек, обучающиеся гражданских вузов, пояснив, что это происходит по инициативе родителей и 60 человек обучающихся в образовательном учреждении МВД, пояснили, что ежегодно проходят обязательный профилактический медицинский осмотр в поликлинике, но результатами состояния своего здоровья не интересовались, воспринимают данное посещение медучреждения очень формально, других скринингов состояния здоровья не проходят, посещают терапевта и узких специалистов по причине сильного недомогания. Оставшиеся 54 человека ответили отрицательно. Дополнительно проведен опрос по основным сферам сбалансированного полноценного питания и образа жизни. В данный опрос включались вопросы, позволяющие диагностировать по симптомам наличие основных дефицитов. Общий вывод по выборке: 100% имеют множественные дефициты, а также не употребляют необходимое количество воды, имеют неполноценный рацион, проблемы со сном, с трудом переносят физическую нагрузку. Под полноценным питанием мы понимаем – питание с достаточным количеством всех необходимых нутриентов для обеспечения полноценной жизнедеятельности. Полноценное питание включает в себя следующие признаки: высокую нутритивную плотность, создает благоприятные условия для усвоения питательных веществ (макро и микронутриентов), содержит минимальное количество провоспалительных продуктов, содержит достаточное количество овощей, имеет оптимальный индекс насыщения, учитывает индивидуальные особенности и потребности, состоит из местных, сезонных, цельных, химически и биологически чистых продуктов.

Под физической активностью мы понимаем – оптимальную двигательную деятельность, которая позволяет сохранять и улучшать физическое и ментальное здоровье, а также снижать риск возникновения заболеваний.

Таким образом, вышеизложенное позволяет отметить высокую значимость целенаправленного формирования компетентности в сфере здорового образа жизни обучающихся, для повышения эффективности подготовки будущих специалистов правоохранительной деятельности и развития личности в целом.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт [Электронный ресурс] / По данным обследования ВОЗ, COVID-19 приводит к сбоям в работе служб охраны психического здоровья в большинстве стран, 2020. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. – Загл. с экрана. (дата обращения 15.11.2021).
2. Глобальное исследование жирных кислот омега-3, докозагексаеновой кислоты и эйкозапентаеновой кислоты в кровотоке здоровых взрослых [Электронный ресурс] / ScienceDirect. Электронный журнал: Прогресс в исследованиях липидов, Том 63, 2016. – С. 132–152 – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163782715300333>.
3. Калинин С.Ю., Соловьев Д.О., Аветисян Л.А., Белов Д.А., Парамонов С.А., Нижник А.Н. Распространенность дефицита Омега-3 жирных кислот в различных возрастных группах. Вопросы диетологии. 2018; 8(1). С. 11–16.
4. Клинические рекомендации Дефицит витамина D у взрослых [Электронный ресурс] Министерство здравоохранения Российской Федерации, Российская ассоциация эндокринологов /, 2016. – Режим доступа: https://rae-org.ru/system/files/documents/pdf/kr342_deficit_vitamina_d_u_vzroslyh.pdf. – Загл. с экрана. (дата обращения 15.11.2021).
5. Мейроуз Г. Нутрицевтика как метод психокоррекции [Текст]: Г. Мейроуз. – М.: Профит Стайл, 2021. – 256 с.

ДВОЕГЛАЗОВА МАРГАРИТА ЮРЬЕВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
педагог-психолог ГАПОУ МО «Мурманский педагогический колледж»,
Мурманск, Российская Федерация
mu_dvoeglazova@mail.ru

РОЛЬ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Согласно результатам международных и отечественных исследований одной из главных причин распространения наркомании является недостаточно эффективная профилактическая работа. Одной из приоритетных задач антинаркотической политики, реализуемой на территории РФ, является повышение эффективности профилактики употребления наркотических веществ среди несовершеннолетних, в которой должны принимать участие все субъекты образовательных отношений. На основе анализа статистических данных, результатов социологических исследований выделены факторы, определяющие целесообразность повышения эффективности первичной профилактики употребления несовершеннолетними гражданами страны психоактивных веществ. Осознанное негативное отношение к потреблению наркотиков является основным сдерживающим фактором, определяющим отказ от их применения. Соответственно формирование с дошкольного детства осознанного отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ будет способствовать снижению количества потребителей наркотических средств. Акцентировано внимание на необходимости участия всех субъектов образовательных отношений в реализации формирования осознанного отрицательного отношения к употреблению наркотических препаратов как основной цели первичной профилактики потребления наркотических средств с детства как сензитивного периода формирования социально-одобряемой модели поведения, стержнем которой является ценностно-нравственная сфера личности, являющаяся основой здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения.

Ключевые слова: осознанность, осознанное негативное отношение, социально значимые заболевания, наркомания, первичная профилактика, просвещение, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

Актуальность исследования. Согласно данным Управления ООН по наркотикам и преступности [1], в 2016 г. в мире 275 мил. чел. хотя бы единожды в жизни употребляли наркотики, из них более 30,5 мил. чел.

страдают от расстройств, вызванных потреблением наркотиков, то есть нуждаются в медицинском лечении. Наркопотребление по мнению ООН [2] определяет неблагоприятную социально-экономическую ситуацию для стран и семей, в которых проживают наркопотребляющие связанную с уменьшением количества трудоспособного населения, увеличением заболеваемости социально-опасными болезнями, ростом количества и тяжести преступлений, снижением численности населения.

В соответствии со статьей 38 Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года [3], статьей 20 Конвенции о психотропных веществах 1971 года [4], Декларацией о руководящих принципах сокращения спроса на наркотики [5] все страны-участники ООН «должны уделять особое внимание и принимать все возможные меры, направленные на предотвращение злоупотребления наркотическими средствами и на раннее выявление, лечение, воспитание, восстановление трудоспособности, возвращение в общество лиц» употреблявших наркотические вещества, наблюдение за ними после лечения для предотвращения возобновления заболевания.

Несмотря на принимаемые в нашей стране меры по снижению количества лиц, употребляющих наркотические препараты, с 2010 по 2019 гг. отмечается увеличение «более чем в 2,5 раза числа лиц с зависимостью от новых потенциально опасных психоактивных веществ и с полинаркоманией ... и более чем в три раза – с зависимостью от лекарственных препаратов с психоактивным действием» [6]. Недостаточно эффективная профилактика употребления несовершеннолетними наркотических веществ – одна из причин роста статистических показателей наркопотребления.

Наркомания, согласно [7], относится к социально значимым заболеваниям. В Федеральном законе от 21.11.2011 №323-ФЗ социально значимые заболевания определяются как заболевания «представляющие опасность для окружающих», определяющие «высокий уровень первичной инвалидности и смертности населения, снижающие продолжительность жизни заболевших» [8]. Социально значимые заболевания, согласно Приказу Росстата от 22.11.2010 N 409 охарактеризованы как «заболевания, обусловленные преимущественно социально-экономическими условиями, приносящие ущерб обществу и требующие социальной защиты человека» [9].

ВОЗ в «Словаре терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам и другим психоактивным веществам» термин «наркомания» интерпретирует как «повторное использование психоактивного вещества или веществ в таких количествах, что потребитель (называемый наркоманом)

периодически или постоянно находится в состоянии интоксикации, имеет навязчивое стремление принять предпочитаемое вещество (или вещества), с большим трудом добровольно прекращает употребление психоактивных веществ или изменяет его характер, а также проявляет решимость добыть психоактивные вещества почти любыми средствами» [10, с.50].

В 60-ых гг. XX в. ВОЗ было рекомендовано заменить термины наркомания и привыкание на термин «зависимость», который в настоящее время активно применяется в международных и отечественных нормативно-правовых документах, научных источниках информации и учебной литературе написанной в области медицины (наркологии, психиатрии), психологии, социологии, педагогики. Вместе с тем как в научном сообществе, так и в медицинской, психолого-педагогической практике, СМИ продолжает использовать термин «наркомания».

Согласно «Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр» [11], принятой в РФ для кодификации заболеваний граждан страны употребление наркотических препаратов может вызвать «психическое расстройство и расстройство поведения, связанное с употреблением одного или более психоактивных веществ, *предписанных или не предписанных по медицинским показаниям*».

В психологических, социологических, педагогических исследованиях было убедительно доказано влияние просветительской деятельности на профилактику употребления наркотических веществ, формирование и поддержание ценностей здорового образа, здоровьесбережения, здоровьесозидания. Консолидированные усилия всех субъектов образовательных отношений, направленные на формирование с детства ценностей здорового образа жизни будут способствовать снижению числа лиц, употребляющих психоактивные препараты. Охарактеризуем факторы, определяющие потребность осуществления просветительской деятельности, направленной на профилактику употребления наркотических препаратов жителями страны, как одну из приоритетных задач внутренней государственной политики РФ.

1 фактор – общественно-политическая и социально-экономическая обстановка в стране и мире. Необходимость сохранения политико-экономических границ РФ, национального суверенитета в международных отношениях и реализации внутренней государственной политики, усиления присутствия РФ на международных рынках, развития экономики страны через увеличение микро- и макроэкономических показателей возможно лишь профессионалами, социально ответственно относя-

щимися к реализации государственных задач, обеспечивающими национальную экономику ресурсами необходимыми для национальной безопасности и национального благополучия. Так в системе национальных счетов (отражающих макроэкономические процессы), применяющихся в национальной экономике РФ с 1991 г. наблюдается неуклонный рост ВВП [12] в РФ (гистограмма), что свидетельствует о формировании в обществе осознанного отношения к труду и его продуктам.

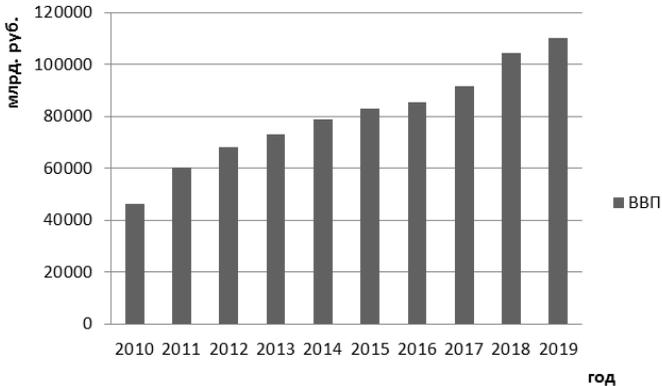


Рис. 1. Динамика ВВП РФ в период с 2010 по 2019 гг. (в млрд. руб.)

В научных исследованиях, проведенных в наркологии и психиатрии доказано, что для человека, употребляющего наркотические препараты свойственно индифферентное отношение как к собственной жизни, так и к жизни других людей, индифферентное отношение к общественным ценностям и общественным нормам. Основной жизненной потребностью наркомана является нахождение средств для приобретения очередной дозы наркотического препарата, первоначально необходимой для переживания положительного психического состояния (эйфории), а затем – для избегания абстинентного синдрома («ломки»). Очевидно, что человек употребляющий наркотики, особенно находящийся на последних стадиях развития наркотической зависимости субъектом трудовой деятельности не является и соответственно не вносит вклад в развитие национальной экономики.

2 фактор – неблагоприятная демографическая ситуация в стране. По данным Федеральной службы государственной статистики в 2019 г., 2020 г. на территории РФ зафиксирована отрицательная динамика естественного прироста населения страны, составившая «-317 233» (показа-

тель рождаемости 1 481 074, показатель естественной убыли населения 1 798 307), «-702 072» (показатель рождаемости 1 436 514, показатель естественной убыли населения 2 138 586) чел. соответственно [13]. Данные показатели свидетельствуют не только о снижении места РФ в мировом рейтинге темпа роста населения, но и на увеличение нагрузки на трудоспособное население государства.

3 фактор – необходимость сохранения здоровья детей и продолжающаяся оставаться высокой заболеваемость детского населения страны. По данным Департамента мониторинга, анализа и стратегического развития здравоохранения МЗ РФ и ФГБУ «ЦНИИОИЗ» [14-19] наблюдается снижение количества впервые зарегистрированных случаев заболевания наркоманией детей в возрасте от 0 до 14, и от 15 до 17 лет (рисунок 2).

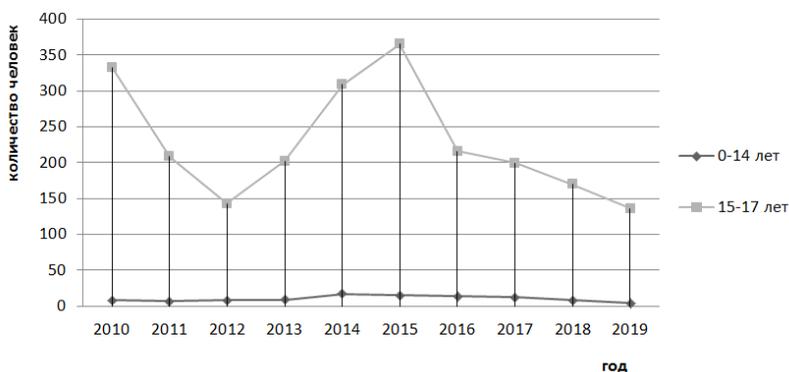


Рис. 2. Заболеваемость наркоманией детей (0–14 лет) и подростков (15–17 лет) в РФ

Однако в аналитическом обзоре «Деятельность наркологической службы Российской Федерации в 2018–2019 годах» [20] приведены иные результаты. В 2019 году в 70 субъектах РФ для приема детско-подросткового населения были выделены должности детских наркологов, к которым было зафиксировано 1 178 199 посещений, из числа которых 21% (247 978) пациентов обратились за медицинской помощью по поводу заболевания.

К психиатрам-наркологам, ведущим прием населения всех возрастных групп на прикрепленной территории, сделано 1 136 389 посещений детей и подростков, из них по поводу заболевания – 113 617 обращений, или 10%. Таким образом, детский нарколог 1/5 часть своего рабочего

времени посвящает медицинской помощи детям и подросткам с наркологической патологией, а психиатр-нарколог общего амбулаторного приема уделяет лечению детей 1/10 часть рабочего времени.

В 2019 г. психодиагностическая, психокоррекционная, психотерапевтическая и иная реабилитационная помощь была оказана пациентам с наркологическими расстройствами психотерапевтами (122,75 ставок), психологами (1442,75 ставок), специалистами по социальной работе (523,5 ставок), социальными работниками (759,25 ставок), работающими в медицинский учреждениях РФ. Очевидно, что социально-психологическая помощь больным наркоманией оказывается не только социальными работниками, психологами и психотерапевтами, работающими в медицинских учреждениях страны, но и в организациях, подведомственных Министерству просвещения РФ, Министерству науки и высшего образования РФ, Министерству РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Высокая занятость врачей-наркологов и иных специалистов в оказании медицинской, психологической и социальной помощи детям, подросткам, взрослому населению с наркотической зависимостью указывает на необходимость повышения эффективности пропаганды (как средства профилактики) ценности здорового образа жизни и антинаркотической пропаганды СМИ, образовательными организациями и иными социальными институтами РФ. В пропаганде ценностей здорового образа жизни наряду с писателями и журналистами, работниками сферы культуры, сотрудниками медицинских и педагогических учреждений активное участие должны принимать члены семей воспитанников образовательных организаций всех уровней образования страны.

4 фактор – неблагоприятная социально-эпидемиологическая обстановка в мире. Лица, употребляющие наркотики относятся к группе риска распространения ВИЧ-инфекции и других парентеральных инфекций (гепатит В, С), что ухудшает эпидемическую ситуацию в стране. По данным ООН каждый 8-ой наркоман, применяющий инъекционный способ употребления наркотических веществ ВИЧ-инфицирован. В 2015 г. в мире было зафиксировано 1,7 миллиона новых случаев инфицирования гепатитом С, из которых 390 000 случаев было связано с инъекционным употреблением наркотиков. «На употребление наркотиков путем инъекций приходилось 31,5% всех зарегистрированных в мире в 2015 году случаев смерти от рака и цирроза печени, связанных с инфекцией гепатита С» [21].

5 фактор – неблагоприятная криминогенная обстановка в стране. Большой вклад в общее количество преступлений (особо тяжких, тяжких, средней тяжести, небольшой тяжести) вносят преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков.

По данным Генеральной прокуратуры РФ [22–29] в период с 2013 по 2020 гг. на территории субъектов РФ было совершено 17 039 753 преступления различной степени тяжести, из них преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков совершено 1 712 172, что составляет 10,048% от общей численности. Максимальный прирост количества преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков в период с 2013 по 2020 гг. был зафиксирован в 2014 г. (абсолютный прирост составил 22 055 преступлений), минимальный прирост – в 2016 г. (абсолютный прирост составил -35 774 преступлений). Темпы роста количества преступлений в указанном временном периоде превысили 100% в 2014 г. (109,528%) и 2017 г. (103,736%). Базисные показатели динамики количества преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или иных аналогов, сильнодействующих веществ совершенных на территории РФ приведены в таблице.

Таблица

**Базисные показатели динамики количества преступлений,
связанных с незаконным оборотом наркотиков,
ПАВ или иных аналогов совершенных на территории РФ**

Период	Количество зарегистрированных преступлений	Абсолютный прирост	Темп прироста, %	Темпы роста, %
2013	231 462	0	0	100
2014	253 517	22 055	9,528	109,528
2015	236 939	-16 578	-6,539	93,461
2016	201 165	-35 774	-15,098	84,902
2017	208 681	7 516	3,736	103,736
2018	200 306	-8 375	-4,181	95,819
2019	190 197	-10 109	-5,315	94,685
2020	189 905	-292	-0,154	99,846
Σ	1 712 172			

В «Докладе о наркоситуации в Российской Федерации в 2019 году», подготовленном Государственным антинаркотическим комитетом «в 2019 году в местах лишения свободы зарегистрировано 67 300 лиц с

диагнозом «синдром зависимости от наркотических веществ (наркомания)», в том числе 117 несовершеннолетних и 10 200 лиц с диагнозом «пагубное (с вредными последствиями) употребление наркотиков», в том числе 16 несовершеннолетних» [30].

6 фактор – высокий спрос в мире на наркотические препараты. В докладе Секретариата ООН «Положение в области незаконного оборота наркотиков в мире» [31], составленном Комиссией по наркотическим средствам ООН во всех регионах мира, в большинстве стран мира под влиянием высокого спроса на наркотики на рынке сбыта продолжается их производство.

Результаты социологических исследований 2019 г., в которых приняли участие 166 тыс. чел. в возрасте от 14 до 60 лет, проведенных Антинаркотическими комиссиями на территории РФ для выявления уровня наркотизации общества, определения отношения населения к проблемам распространения незаконного оборота и потребления наркотиков позволяют сформулировать вывод об увеличении количества лиц, впервые употребивших наркотик в 2019 г. по сравнению с 2018 г. на 400 000 чел. (8 500 000 в 2019 г., 8 100 000 в 2018 г.) [32]. Однако, количество лиц по прогнозам экспертов употребляющих наркотики регулярно и эпизодически в течение жизни продолжает оставаться на прежнем уровне, составляет 1 900 000 чел. (или 1,3% от общей численности населения страны).

Ответ на вопрос о причинах не увеличения численности наркоманов на территории страны очевиден. Отсутствие динамики в увеличении численности наркопотребляющих обусловлено высокой смертностью данной группы лиц. В 2019 г. число умерших от употребления наркотиков увеличилось на 2,8% по сравнению с 2018 г. (4 569 и 4 445 соответственно) [33].

Основными причинами распространения наркомании, по данным социологических исследований, проведенных в нашей стране в 2019 г. являются: моральная деградация общества, вседозволенность – 42,8 %; неудовлетворенность жизнью, социальное неблагополучие – 41 %; влияние наркобизнеса, доступность наркотиков – 30,5 %; безработица, экономические проблемы – 30,1 %; излишняя свобода, отсутствие организованного досуга – 29,1 %. Более половины респондентов (53,3%) указали на отсутствие в регионе возможности интересно проводить свободное время как причину наркомании. Однако в мегаполисах нашей страны наличествуют условия для интересного проведения досуга и вместе с тем фиксируется наибольшее количество преступлений, в том

числе связанных с наркотиками по сравнению с иными субъектами Российской Федерации.

К основным сдерживающим от употребления наркотиков факторам относятся: осознанное отрицательное отношение к их употреблению (62,9%); страх преждевременной смерти (25,1%); страх полного привыкания (21,2%); страх заболеть ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами В, С (20,7%). Соответственно, наряду с осознанным негативным отношением к наркотикам и их употреблению и, как следствие, осознанным отказом от употребления наркотических препаратов, сдерживающим фактором является страх (сумма процентов по видам которого составляет 67%) как естественная защитная реакция организма перед реальной опасностью.

Вывод о том, что осознанное негативное отношение к употреблению является решающей детерминантой поведения в ситуации выбора подтверждается данными социологических исследований 2019 г., в которых 89,3% респондентов выразили готовность ответить однозначным отказом на предложение попробовать наркотик, в 2018 г. – 87,7%.

54,2% респондентов социологических исследований хотя бы единожды употребивших наркотик в течение жизни сообщили о том, что впервые его попробовали в несовершеннолетнем возрасте. Несмотря на применяемые в стране меры по распространению среди населения информации о недопустимости даже однократного потребления наркотика, люди продолжают придерживаться ложного социального представления о том, что одноразовое употребление наркотика в течение жизни допустимо (такого мнения придерживаются 9,3% респондентов в 2019 г.).

Выводы. Перечисленные факты и полученные в исследованиях данные убедительно свидетельствуют о: 1) целесообразности начала осуществления первичной профилактики употребления наркотических препаратов с детства как сензитивного периода для формирования моральных норм, нравственных принципов, социально одобряемой модели здоровьесберегающего поведения; 2) участии в первичной профилактике различных социальных институтов, взаимосвязанные действия которых будут способствовать присвоению подрастающим поколением граждан страны ценностей здорового образа жизни [34].

Несомненно, решающую роль в профилактике употребления наркотических препаратов выполняет семья, социально ответственное и здоровьесберегающее, здоровьесозидающее поведение которой создает в сознании подрастающего поколения образ положительного жизненного пути, конструктивного совладания с трудными жизненными обстоятель-

ствами социально одобряемыми способами. Именно в семье как в первичном социальном коллективе ребенком присваиваются социальные ценности общества, социальная позиция члена общества, ответственно относящегося к себе и окружающему миру. Поэтому профилактическая деятельность направленная на снижение в обществе численности лиц с зависимостью от психоактивных веществ должна быть направлена в первую очередь на просвещение семьи о причинах наркомании, признаках и последствиях употребления психоактивных веществ.

Список литературы

1. Всемирный доклад о наркотиках, 2018 г. Вена: ООН, июнь 2018 г. 74 с.
2. Доклад Международного комитета по контролю над наркотиками за 2020 г. Вена: ООН, 2021. 167 с.
3. Единая конвенция о наркотических средствах 1961 года с поправками, внесенными в нее в соответствии с Протоколом 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года (Заключена в г. Нью-Йорк 30 марта 1961). В ред. Протокола от 25 марта 1972 г. Вена: ООН, 1961 г. 65 с.
4. Концепция о психотропных веществах 1971 года (Заключена в г. Вене 21 февраля 1971). Вена: ООН, 1971. 42 с.
5. Декларация о руководящих принципах сокращения спроса на наркотики. Принята резолюцией S-20/3 Генеральной Ассамблеей ООН 10 июня 1998 года // URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/drugred.shtml (дата обращения 09.11.2021 г.)
6. Указ Президента РФ от 23 ноября 2020 г. № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» // URL: <http://static.kremlin.ru/media/events/files/ru/ZAgYxcqq1IKueTyaLjTATA23PraYrDr.pdf> (дата обращения: 08.11.2021 г.)
7. Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. № 715 «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих» // Российская газета. 07.12.2004. №271.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с измен. и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021г.). // URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/8f21f7ddeae2fd8cb32b5aa26ff4e0a06f191eed/ (дата обращения: 19.02.2021 г.)

9. Приказ Росстата от 22.11.2010 N 409 «Об утверждении Практического инструктивно-методического пособия по статистике здравоохранения» // URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=495480#05438760437462387> (дата обращения: 19.02.2021 г.)

10. Словарь терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам и другим психоактивным веществам. Женева: ВОЗ, 1996. 90 с.

11. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр от 02.10.1989 г. // <https://docs.cntd.ru/document/420317970> (дата обращения: 09.11.2021 г.)

12. Национальные счета // Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/accounts?print=1> (дата обращения: 09.11.2021 г.)

13. Естественное движение населения // Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> (дата обращения: 08.11.2021 г.)

14. Социально значимые заболевания населения России в 2011 г. (Статистические материалы). М., 2012. 66 с.

15. Социально значимые заболевания населения России в 2013 г. (Статистические материалы). М., 2014. 71 с.

16. Социально значимые заболевания населения России в 2015 г. (Статистические материалы). М., 2016. 64 с.

17. Социально значимые заболевания населения России в 2016 г. (Статистические материалы). М., 2017. 64 с.

18. Александрова Г.А., Голубева Н.А., Тюрина Е.М. и др. Социально значимые заболевания населения России в 2018 г. (Статистические материалы) М., 2019. 73 с.

19. Александрова Г.А., Голубева Н.А., Тюрина Е.М. и др. Социально значимые заболевания населения России в 2019 г. (Статистические материалы). М., 2020. 77 с.

20. Киржанова В.В., Григорова Н.И., Бобков Е.Н. и др. Деятельность наркологической службы Российской Федерации в 2018-2019 годах: Аналитический обзор. М.: ФГБУ НМИЦ ПН им. В.П. Сербского, 2020. 194 с.

21. Всемирный доклад о наркотиках, 2018 г. Вена: ООН, июнь 2018 г. 74 с.

22. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2013 года. М., 2014. 52 с.

23. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2014 года. М., 2015. 52 с.
24. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2015 года. М., 2016. 52 с.
25. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2016 года. М., 2017. 52 с.
26. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2017 года. М., 2018. 52 с.
27. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2018 года. М., 2019. 52 с.
28. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2019 года. М., 2020. 52 с.
29. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2020 года. М., 2021. 62 с.
30. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2019 году. М., 2020. 51 с.
31. Доклад Секретариата ООН «Положение в области незаконного оборота наркотиков в мире» // URL: <https://undocs.org/pdf?symbol=ru/E/CN.7/2020/5> (дата обращения: 09.11.2021 г.)
32. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2019 году. М., 2020. 51 с.
33. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2019 году. М., 2020. 51 с.
34. Доклад Международного комитета по контролю над наркотиками за 2019 г. Вена: ООН, 2020. 172 с.

ЕРШОВА ЛЮБОВЬ ЮРЬЕВНА

Начальник психологической лаборатории ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН России по Нижегородской области, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
ershova.lyubava@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматриваются практические психологические методы, направленные на сохранение ментального здоровья и развитие умения получать удовольствие от жизни. Раскрытие внутренней готовности наслаждаться и радоваться каждому дню.

Ключевые слова: ментальное здоровье, умение получать удовольствие, готовность наслаждаться и радоваться.

Сохранение ментального здоровья в эпоху быстро меняющихся ритмов жизни продолжает оставаться актуальной темой многочисленных исследований, обсуждений и дискуссий в научных сообществах. Тем более важным является применение на практике достижений современной психологии, которая входит в жизнь человека, помогая ему быть в ресурсе, быть адаптивным, любить, наслаждаться собой и своей жизнью, получая от нее удовольствие.

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, термин «ментальное здоровье», как и синонимическое понятие «психологическое здоровье», касается душевного благополучия человека в широком смысле слова. Если человек психологически здоров, он может полноценно радоваться жизни, чувствовать смысл своего существования, справляться с профессиональными и другими задачами, любить, работать и строить отношения с окружающими [1].

Непосредственно в своей практической деятельности психолога есть частый запрос научиться не действовать под влиянием эмоций, быть в ресурсе, научиться испытывать положительные эмоции, ведь как известно, что люди в хорошем настроении большего достигают в жизни.

«Если ты родился не в той стране и не в то время, то это пока не повод к тому, чтобы быть несчастным» [2, с. 8].

Применяются такие техники как «Копилка ресурсов», «Ресурсные и не ресурсные состояния», «Активизация возможностей» и другие.

Предлагаю вниманию психотехнику, меняющую жизнь – «Реимпринтинг». Реимпринтинг – перепечатление, целью которого является найти и исправить негативный опыт в прошлом. Чаще всего перезапе-

чатлению подвергаются травмирующие ситуации из раннего детства. Для того чтобы исправить негативный опыт в прошлом, нужно сначала попасть в это самое прошлое. Пригодится линия жизни-метафорическое изображение того, как человек помнит свою жизнь. Это дает возможность получить доступ к воспоминаниям и ресурсам. Основная цель реимпринтинга-найти и перезапечатлеть первое и интенсивное переживание негативной ситуации.

Проводилась в рамках индивидуального консультирования по запросу женщины «когда на меня повышают голос, я начинаю рыдать и чувствовать беспомощность».

С помощью маркеров «Прошлое», «Настоящее», «Будущее» обозначается линия жизни. Она описывает линию жизни, коротко рассказывает о ней. Затем ассоциируется с «Настоящим»: сейчас ей 30 лет, в прошлом ей грустно и тревожно, в будущем нет перспектив, все рутинно, грустно.

Выходит с линии жизни и описывает себя «новую» в будущем, радостная, счастливая женщина, которая знает чего хочет, получает удовольствие от жизни, дышит «полной грудью» свободно и легко. Запомнить это состояние, прожить его.

Снова ассоциируется с «Настоящим» и описывает свою проблему: потухшие глаза, пустота, никаких ярких эмоций, лучше молчать, не высываться, тоска и жалость к себе.

Далее она начинает двигаться по линии жизни в прошлое, вновь проживая похожие события своей жизни в обратном порядке и отслеживая свои ощущения, останавливается каждый раз в месте, которые по ощущениям похожи на проблему. Отслеживать ощущения важно, так как детские воспоминания могут быть не четкими, смутными.

Выбирает самое первое переживание – ей три года, мама кричит на нее, обида, хочет сказать, но не может говорить в этот момент, испытывает вину, я сделала что-то не так.

В этом случае предложено наполниться ресурсами, взять качества которых не хватает для результата, проблемная ситуация решена.

Продолжается выполнение техники. Она ассоциируется с собой «решившей проблему» в прошлом, наполняется ресурсами, описывает как меняется линия жизни. Медленно подходит в «Настоящее», и каждый раз отвечает когда есть ресурс, как она изменилась.

Она в «Настоящем» обладает новыми способностями и возможностями.

И когда подобная ситуация может произойти снова, ее реакция будет спокойной и уверенной. Прилив сил, энергии, блеск в глазах, чувствовать жизнь, испытывать радость и наслаждение от самой себя.

Дальше останется свобода выбирать свою реакцию на события, которые раньше запускали сценарии, ресурсы, позволяющие получать удовольствие от жизни.

Список литературы

1. ru.wikipedia.org
2. Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 160 с.

ИГНАТОВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА

кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей и клинической психологии, ПГНИУ, г. Пермь, Российская Федерация
131013@mail.ru

ШЕВКОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей и клинической психологии, ПГНИУ, г. Пермь, Российская Федерация
eshevkova@gmail.com

КУШЕВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

студент 3 курса, Психология, ПГНИУ, г. Пермь, Российская Федерация
katakxx@mail.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СЕМЕЙНОЙ СРЕДЫ,
ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности семейной среды, которые влияют на формирование здорового пищевого поведения. Приводится собственное определение здорового пищевого поведения на основе биопсихосоциального подхода. Отмечается, что в отечественных работах не представлено изучение здорового пищевого поведения. В результате рассмотрения зарубежных исследований выделяется три группы психологических факторов семейной среды: транслируемые модели поведения, взаимоотношения с ребенком, семейные традиции в питании.

Ключевые слова: пищевое поведение, здоровое пищевое поведение, психологические факторы, семья, детско-родительские отношения.

Введение. Потребность в пище, согласно А. Маслоу, является базовой и обеспечивает биологическое выживание. Однако в психологии удовлетворение потребности в пище в здоровом варианте практически не рассматривается. В поле зрения исследователей попадают нарушения пищевого поведения (Т.Г. Вознесенская, 2004; И.Г. Малкина-Пых, 2007, 2019; Т.А. Мешкова, 2016; М.Ю. Дурнева, 2013; О.Н. Николаева, 2012; и др.). Здоровье обеспечивает благополучие личности не только в физическом плане, но и в социально-психологическом. В данной работе мы хотим обратить внимание на важность формирования здоровых пищевых привычек в детском возрасте, раскрывая данную проблему через значимость психологических факторов семейной среды.

Расширение представлений о здоровом пищевом поведении позволит углубить знания о пищевом поведении, создаст основы для разработки программ просвещения для родителей и подрастающих детей в вопросах питания, а также программ ранней профилактики нарушений пищевого поведения.

Подход к определению здорового пищевого поведения. В качестве начального пункта в научной характеристике здорового пищевого поведения необходимо раскрыть содержание понятия пищевого поведения. Рассмотрим некоторые определения, которые дают авторы.

Например, В.Д. Менделевич под пищевым поведением понимает «ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обычных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа» [4, с. 406]. В своей работе «Терапия пищевого поведения» И.Г. Малкина-Пых определяет пищевое поведение как «установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека» [3, с. 14]. Два эти определения характеризуют пищевое поведение как психологический феномен, включающий когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Такой подход к пищевому поведению позволяет говорить о нем, как о сложном психологическом феномене, являющемся отражением личностных характеристик. В то же время А. Laviano считает пищевое поведение «сложным ответом на внутренние и внешние факторы, который позволяет сохранить гомеостаз организма, в частности энергетический, поддерживать стабильность массы тела и, в конечном счете, здоровья» [11, с. 66]. А. Laviano подходит к определению пищевого поведения через раскрытие его биологической функции – поддержание гомеостаза организма. Такое определение, на наш взгляд, не полностью раскрывает сущность пищевого поведения, исключая психологическую составляющую.

Отталкиваясь от психологического понимания пищевого поведения, можно выделить его адекватные и нарушенные формы, в зависимости от места, которое прием пищи занимает среди ценностей личности. Однако определить границы нормы и патологии пищевого поведения достаточно сложно, так как оно представляет собой континуум, на котором расположены различные вариации проявления. Таким образом, чтобы подойти к определению здорового пищевого поведения, необходимо раскрыть содержание понятия «здоровье».

Под здоровьем ВОЗ понимает полное физическое, психологическое и социальное благополучие [1]. Такая характеристика позволяет подойти к формулированию определения здорового пищевого поведения че-

рез биопсихосоциальный подход, который основан на модели Дж. Энджела [8]. С позиции биопсихосоциального подхода здоровье является следствием гармоничного соотношения трех групп факторов – биологических, психологических (когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы) и социальных. Обобщая все сказанное, здоровое пищевое поведение можно рассматривать как индивидуальные для каждого человека установки, эмоции, привычки и формы поведения, ориентированные на сохранение и поддержание здоровья. В свою очередь, здоровье обеспечивает человеку устойчивость к внешним воздействиям и быстрой утомляемости, а также ощущение благополучия.

На формирование пищевого поведения оказывает влияние множество факторов: биологических, психологических и социокультурных. Однако в детском возрасте основная среда, в которой находится человек – это семья. Первые знания ребенок получает через общение с родителями, которые являются носителями социокультурных норм и ценностей. Поэтому, для понимания специфики формирования здорового пищевого поведения, необходимо рассмотреть факторы семейной среды.

Семейная среда как первичная среда формирования пищевого поведения личности ребёнка. В раннем и школьном возрасте родители играют определяющую роль в формировании пищевого поведения ребенка. Являясь моделями для подражания, они в то же время создают условия питания, выбирают пищу, и, таким образом, транслируют собственные привычки в питании. Семейная среда включает родительские модели поведения и способы кормления детей [13]. Ребенок бессознательно перенимает вкусовые привычки и предпочтения родителей, наблюдая за ними в процессе приема пищи. Следовательно, для формирования здорового пищевого поведения необходим адекватный родительский пример, который демонстрировал бы сбалансированное питание и широкое разнообразие продуктов.

Пищевое поведение начинает формироваться в младенческом возрасте. Для младенца процесс питания является не только способом удовлетворить потребность в пище, но и способом взаимодействия с матерью. Во время грудного вскармливания ребенок одновременно чувствует защищенность и насыщение. В его представлении сытость обозначает безопасность и благополучие. Однако если женщины неправильно истолковывают плач ребенка, они могут использовать кормление в качестве инструмента для успокоения малыша [2]. Такое использование еды с целью контроля отрицательных эмоций в первые месяцы жизни может перейти и в старший возраст, став способом контроля эмоциональных переживаний ребенка родителями (поощрение успехов сладостями, наказа-

ние путем ограничения употребления каких-то определенных продуктов – сладких или жирных закусок), а затем и самим повзрослевшим человеком.

Для формирования здорового пищевого поведения матери необходимо поддерживать связь с младенцем, обеспечивая ему безоговорочную поддержку и эмоциональный контакт при кормлении. Это позволяет ей распознавать и адекватно реагировать на сигналы голода и насыщения малыша [2]. Адекватная реакция представляет собой быструю, эмоциональную, поддерживающую реакцию соответственно сигналу ребенка. Важно, чтобы родители приобретали навыки распознавания голода или насыщения ребенка. Такую практику, вслед за J. Harbron и S. Booley [9], можно назвать отзывчивым кормлением.

Прослеживая путь формирования пищевого поведения от младенчества до подросткового возраста, М.В. Дурнева пишет, что младенцы способны самостоятельно распознавать голод и насыщение, ориентируясь на внутренние ощущения [2]. Например, В. Devaney с соавторами оценивали наличие взаимосвязи между объемом порции питания и потребляемой энергией у детей в возрасте 6-11 мес. и обнаружили отрицательную взаимосвязь между частотой приема пищи и размером порций. Дети, которые съедали большие объемы питания, ели меньшее число раз и, напротив, дети, съедающие небольшие по объему порции, ели более часто [6]. Полученные результаты свидетельствуют о том, что дети с раннего возраста обладают способностью распознавать ощущение сытости. В теоретическом обзоре исследований развития пищевого поведения детей, проведенного М. Ramos и L. Stein, обнаружено, что дети уже в возрасте двух лет способны регулировать суточный рацион питания и определять необходимый размер порций [13]. Однако когда родители вмешиваются в процесс питания ребенка, не учитывая его потребности, например, давая еду тогда, когда им кажется, что ребенок голоден, способность распознавать собственные сигналы голода и сытости сбивается. Возможно несколько исходов такой директивной тактики кормления [6]. С одной стороны, ребенок может привыкнуть получать пищу в независимости от действительной потребности в ней и перестать ориентировать на внутренние ощущения. С другой стороны – будет активно сопротивляться и отказываться от еды.

В исследовании А. Е. Vaughn с соавторами отмечают, что практики поддержки автономии, основанные на поощрении и похвале, которые обеспечивают поддержку развития способности ребенка регулировать свое питание, не будучи слишком строгими, связаны с более здоровым питанием у детей до 7 лет, но менее эффективны у детей старшего воз-

раста [18]. Поддержку автономии они описывают как поддержку воли ребенка, воспитание его способности к саморегуляции, помощь в развитии чувства личной собственности. Авторы так же уделяют внимание тому, что родители должны создавать эмоциональный климат во время приема пищи, в котором ребенок чувствует себя безоговорочно принятым и любимым. У N. Pearson с соавторами подобная практика характеризует авторитетный стиль родительства [13]. Такая идея оказывается интересной, так как позволяет ребенку участвовать в выборе продуктов питания, ощущать принадлежность к близким и чувствовать их вовлеченность, в то же время, развивая способность самоконтроля в питании. В то же время, анализируя исследования, посвященные влиянию стилей родительского воспитания на пищевое поведение ребенка, J.S. Savage с коллегами отмечают, что практика родительского контроля, которая проявляется в принуждении к еде в качестве продвижения здоровой пищи, ограничение доступа к сладкому и жирным закускам, а также использование пищи в качестве вознаграждения, имеет отрицательный исход [15]. Это подтверждается и другими исследованиями [7], [14], [16]. Таким образом, вовлеченность родителей, создание условий для потребления здоровой пищи, например, доступность фруктов и овощей, наличие разнообразных продуктов дома, а также собственное употребление их родителями, оказывается более эффективной практикой, чем ограничительные меры в питании.

Некоторые авторы отмечают важность совместных приемов пищи для формирования здорового пищевого поведения. Так, M. Harrison с соавторами провели систематический обзор, посвященный изучению влияния частоты семейных обедов на психосоциальное здоровье. Обнаружено благоприятное влияние совместного питания в семье на пищевые привычки подростков. Более частые семейные трапезы отрицательно связаны с употреблением психоактивных веществ и расстройствами пищевого поведения. Авторы отмечают, что совместные приемы пищи позволяют укреплять семейные отношения [10]. Следовательно, более крепкие семейные отношения позволяют предотвратить употребление психоактивных веществ подростками, а также снизить риск развития нарушений пищевого поведения.

Также L.S. Suggs с коллегами изучали влияние домашнего питания с семьей на потребление пищи швейцарскими детьми [17]. В течение недели дети (начальная школа или первые два класса средней) заполняли дневник питания, в котором были указаны продукты, люди и место, где они ели. Результаты этого исследования показали, что независимо от индекса массы тела (ИМТ) и образования родителей, а также независи-

мо от ИМТ, возраста и пола ребенка существует значимая связь между приемом пищи в диаде дом-семья. Также обнаружена высокая вероятность употребления детьми фруктов, овощей, рыбы, мучных и молочных продуктов, яиц. Таким образом, прием пищи дома с семьей приводит к более частому потреблению здоровой пищи. Это может быть связано с тем, что во время совместного приема пищи родители являются образцом для подражания, транслируя позитивные модели поведения в отношении питания: выбор разнообразных продуктов, достаточный объем порции, позволяющий не переесть и другие.

Совместные приемы пищи обеспечивают возможность коммуникации между ребенком и родителями. Именно при взаимодействии дети перенимают родительские привычки, подражая их действиям. Например, H. Veepsäläinen с соавторами исследовали сходство питания финских детей и их родителей. Участвовали дети от 3 до 6 лет и их семьи. Установлено относительно сильное сходство рациона питания детей и родителей (при питании дома). Чем чаще дети обедали вместе с родителями, тем более схоже было их питание [19]. Такие результаты можно объяснить тем, что, питаясь дома, родители сами формируют меню и готовят блюда, также дети наблюдают во время трапезы за поведением родителей, общаются с ними, что повышает вероятность повторения за ними. Следовательно, можно заключить, что в дошкольном возрасте детям свойственно подражание родительским моделям поведения.

Подводя итог рассмотрению особенностей семейной среды, которые влияют на формирование пищевого поведения ребенка, можно отметить следующее. В работах авторов прослеживаются психологические факторы, способствующие формированию здорового пищевого поведения, которые, по нашему мнению, можно сгруппировать следующим образом: взаимоотношения с ребенком, моделирование поведения и семейные традиции (семейные «идеи» в питании).

Психологические факторы семейной среды, которые влияют на формирование здорового пищевого поведения. Опираясь на вышеописанные данные, мы кратко описали выделенные нами психологические факторы семейной среды.

Взаимоотношения с ребенком. В контексте младенческого возраста, когда дети питаются с помощью взрослых, можно выделить отзывчивое кормление как один из факторов, влияющих на формирование здорового пищевого поведения. Эмоциональная коммуникация и адекватная реакция на сигналы голода и насыщения позволяют ребенку ощущать безопасность, что дает возможность для большей активности и для развития произвольности.

Следующим фактором можно назвать поддержку автономии. Она включает в себя неявный контроль, похвалу, подбадривание, просвещение ребенка в вопросах питания (сообщение о ценности тех или иных продуктов), совместное планирование, создание условий для развития самоконтроля, а также обеспечение эмоционального климата, позволяющего ребенку чувствовать себя принятым и любимым. В совокупности это позволяет формировать адаптивные стратегии пищевого поведения.

Моделирование (транслируемое поведение). Важной особенностью выступает тот факт, что ребенок бессознательно усваивает стратегии поведения родителей. В этом смысле при формировании здорового пищевого поведения, те модели питания, выбора продуктов и способов приготовления блюд, должны быть примером здорового поведения и разнообразного питания.

Семейные традиции. Особенности семейных традиций также влияют на формирование пищевого поведения. Они включают установки в отношении питания, частоту совместных приемов пищи, график питания и практики кормления.

В исследованиях, которые были рассмотрены, не представлено информации, которая затрагивала бы проблему отсутствия компетентности в распознавании эмоций у детей. Однако умение ребенка понимать свои эмоции и отличать их от внутренних ощущений (голод, жажда, жжение и др), на наш взгляд, является важной способностью, которая также влияет на пищевое поведение (это позволяет ребенку, например, не реагировать на отрицательные эмоции приемом пищи).

Заключение. В данной теоретической работе предпринята попытка обобщить имеющиеся данные о влиянии психологических факторов семейной среды на формирование здорового пищевого поведения. Вслед за Н.В. Павловой и Е.В. Филипповой [5] обнаружено, что исследования здорового пищевого поведения и здорового питания проводятся только зарубежными авторами. На основании биопсихосоциального подхода сформулировано определение здорового пищевого поведения.

Рассмотренные исследования позволяют говорить о том, что факторы семейной среды оказывают значительное влияние на формирование пищевого поведения в детском возрасте. Здоровое пищевое поведение формируется под влиянием нескольких групп психологических факторов: взаимоотношения родителей и детей, семейные традиции и моделирование поведения. Нельзя не отметить, что развитие у детей способности к эмоциональной саморегуляции также является важным аспектом при формировании здорового пищевого поведения.

В целом, можно сделать вывод о том, что проблема здорового пищевого поведения в психологии требует дополнительных исследований и дальнейшего более детального изучения.

Список литературы

1) Всемирная организация здравоохранения. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. 2006. http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf

2) Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований // *Clinical Psychology & Special Education*. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 1–19.

3) Малкина-Пых, И. Г. *Терапия пищевого поведения: справочник практического психолога: [психология пищевого поведения, психодиагностика при нарушениях пищевого поведения, индивидуальная и групповая психотерапия, телесная терапия при нарушениях пищевого поведения и ожирении]* / И. Г. Малкина-Пых ; И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2007. – ISBN 9785699207428.

4) Менделевич, В. Д. *Руководство по аддиктологии: монография* / В. Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

5) Павлова Н.В., Филиппова Е.В. Взаимосвязь пищевого поведения и формирования образа тела у детей и подростков в контексте детско-родительских отношений // *Современная зарубежная психология*. – 2020. – Т. 9, № 4. – С. 32–44.

6) Хавкин А.И., Гурова М.М., Гречаный С.В., Комарова О.Н., Балакирева Е.Е. Особенности пищевого поведения ребенка на разных этапах онтогенеза // *Вопросы детской диетологии*. – 2015. – Т. 13, № 6. – С. 32–40.

7) Black M.M., Hurley K.M. Helping children develop healthy eating habits // *Encyclopedia on early childhood development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Child Development. – 2007. – P. 1–10.

8) Engel G. The Clinical Application of Biopsychosocial Model // *The American Journal of Psychiatry*. –1980. – Vol. 137. – № 5. – P. 535–544.

9) Harbron J., Booley S. Responsive feeding: establishing healthy eating behavior early on in life // *South African Journal of Clinical Nutrition*. – 2013. – Vol. 26. – P. S141–S149.

10) Harrison M. E. et al. Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth // *Canadian Family Physician*. – 2015. – Vol. 61. – №. 2. – P. e96-e106.

- 11) Laviano A., Lazzaro L. Di, Koverech A. Changes in eating behavior, taste and food preferences and the effects of gastrointestinal hormones, *Clinical Nutrition Experimental*. – 2018. – Vol. 20. – P. 65–70.
- 12) Pearson N. et al. Parenting styles, family structure and adolescent dietary behavior // *Public health nutrition*. – 2010. – Vol. 13. – № 8. – P. 1245–1253.
- 13) Ramos M., Stein L. Development children's eating behavior // *Journal of Pediatrics*. – 2000. – Vol. 76. – Sipl. 3. – P. 229–237.
- 14) Rollins, B.Y.; Loken, E.; Savage, J.S.; Birch, L.L. Maternal controlling feeding practices and girls' inhibitory control interact to predict changes in BMI and eating in the absence of hunger from 5 to 7 y // *The American journal of clinical nutrition*. – 2014. – Vol. 99. – № 2. – P. 249–257.
- 15) Savage J.S., Fisher J.O., Birch L.L. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence // *The Journal of law, medicine & ethics*. – 2007. – Vol. 35. – № 1. – C. 22–34.
- 16) Scaglioni S., Salvioni M., Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behavior // *British journal of nutrition*. – 2008. – Vol. 99. – № S1. – P. S22–S25.
- 17) Suggs L.S. et al. Is it better at home with my family? The effects of people and place on children's eating behavior // *Appetite*. – 2018. – Vol. 121. – P. 111–118.
- 18) Vaughn A.E. et al. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research // *Nutrition reviews*. – 2016. – Vol. 74. – № 2. – P. 98–117.
- 19) Vepsäläinen H. et al. Like parent, like child? Dietary resemblance in families // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2018. – Vol. 15 № 1. – P. 1–11.

РАЗДЕЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АДЕЛЬБАЕВА НУРИЯ АДЕЛЬЖАНОВНА

доктор исторических наук, ассоциированный профессор, кафедра педагогики и психологии, Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова; Республика Казахстан, г. Уральск
adelnur@mail.ru

НАБИДОЛЛИНА ШОПЛАН САГАТОВНА

западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, Республика Казахстан, г. Уральск
sholpan_sagatovna@mail.ru

КОММУНИКАТИВНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье раскрываются психологические аспекты отработки конструктивной коммуникации студентами психолого-педагогической специальности вуза. Авторы анализируют вербальные и невербальные средства общения, функции, модели и стили общения и их применение в период обучения, когда осуществляется образовательная подготовка профессиональной деятельности. Овладение искусством общения предполагает развитие у студентов педагогических специальностей вуза ораторского мастерства, формирует навыки публичного выступления, совершенствует методы управления коллективом, ведения деловых переговоров, разрешения конфликтных ситуаций, принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях, раскрывает возможности карьерного роста молодых специалистов.

Ключевые слова: воздействие, общение, коммуникация, коммуникативная компетенция.

Развитие общества предполагает соответствующие эпохе изменения взаимоотношений, складывающихся между субъектами системы образования и профессиональной средой, ответственной за подготовку компетентных специалистов. Актуальность постановки проблемы коммуникативной компетентности связано также с тем, что выпускники классического университета, могут в дальнейшем переходить к деятельно-

сти, прямо или косвенно связанной с обучением и воспитанием школьников и студентов, а также могут переходить кто получают образование в вузах силовых структур. В этом плане их психологическая подготовка должна отвечать современным требованиям к коммуникативной культуре специалиста. В то же время, в условиях нарастания глобальных изменений в системе образования велика вероятность, что получаемые знания устаревают раньше, чем выпускник выйдет на рынок труда. В этой связи повышается ответственность высших учебных заведений всех уровней за повышение качества подготовки кадров с учетом потребностей рынка образовательных услуг [10; 11].

Помимо того, что одним из требований профессиональной подготовки в вузе является мобильность, которая может пониматься по-разному, в зависимости от экономической ситуации в стране в целом и / или отдельном ее регионе, по-прежнему значительная доля выпускников попадает в систему «человек – человек», по Е.А. Климову [6], когда от уровня освоенности средств коммуникации будет зависеть сама вероятность их трудоустройства и последующего карьерного роста. К выпускникам современных вузов заказчики предъявляют высокие требования, в скрытой форме включающие сформированность коммуникативной компетенции, предполагая, что задача совершенствования культуры речи и делового общения является уже решенной. Однако исследования Н.В. Кузьминой [8] и практика общения со студентами старших курсов различных специальностей не вселяет оптимизм, так как их отчеты и данные, получаемые в ходе бесед с преподавателем, свидетельствуют о том, что именно коммуникативная сторона общения порождает у них наибольшие затруднения и отрицательно влияет на их профессиональное самоопределение.

В этой связи нами было выполнено психологическое исследование в Западно-Казахстанском инновационно-технологическом университете (г. Уральск), с учетом установленных **противоречий** между: а) повышением требований к профессиональной подготовке в структуре новых образовательных стандартов по формированию универсальных учебных действий у обучающихся и реальным недостаточно высоким уровнем необходимых коммуникаций будущего учителя; б) социальным заказом на личность учителя, обладающей знанием основ психологии делового и личного общения и сложившимися в предшествующую историческую эпоху стереотипами профессиональной педагогической деятельности и её несоответствия меняющимся условиям, сопровождающим процесс развития современного образования; г) задачей формирования культуры

общения будущего учителя и недостаточной научной разработанностью проблемы средств ее обеспечения в учебно-воспитательном процессе.

Термин «коммуникация» начал использоваться в научной литературе в начале XX в. для обозначения процесса взаимодействия субъектов, осуществляющих взаимоинформирование, трансляцию знаний. В современной литературе коммуникацию характеризуют как процесс передачи информации от человека к человеку, а также передачи и обмена информацией в обществе между отдельными личностями и сообществами людей. Общение же понимают как межличностное взаимодействие в ходе трансляции информации познавательного и аффективно-оценочного характера. Одной из главных признаков общения выступает обеспечение им контактной функции для удовлетворения потребности в установлении и сохранении контакта с другими субъектами. Желание определенным образом влиять на партнера по общению порождает такую функцию, как интеракция. В итоге общение включает перцепцию (социальную), влияние на других людей, обмен с ними мнениями, а в случае возникновения / наличия коммуникативных барьеров, и реализацию согласительных процедур, с целью разрешения противоречий или устранения последствий конфликтных ситуаций. Таким образом, в литературе под общением подразумевают межличностное взаимодействие, а за социальной коммуникацией закрепляется дополнительное значение – осуществление информационного обмена в различных сферах общества между субъектами [2; 3; 4; 5; 9].

Понятие “коммуникация” многие авторы используют как синоним социальной коммуникации. Однако в современной социальной психологии принято различать межличностные коммуникации и процессы социальных коммуникаций. Так, межличностные коммуникации – это процессы намеренного или случайного, часто косвенного обмена сообщениями между различными партнерами или группами, в то время, как коммуникация социальная предполагает непосредственное взаимодействия ограниченного числа коммуникаторов, имеющих возможность непосредственно контактировать друг с другом, поддерживая обратную связь. В этом случае социальные коммуникации выпускников вузов могут соответствовать всем уровням и видам межличностных отношений: от интимно-личностных переживаний и передачи впечатлений в непосредственном общении и до обмена информацией на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях [4; 5]. В итоге можно заключить, что термин «коммуникация» большинство авторов используют, как синоним категории «общения» [7]. В этой связи важным направлением исследований проблем коммуникаций остается выявление содержатель-

ной специфики коммуникативных взаимодействий субъектов образования. В этой сфере коммуникация исследуется с позиции формирования информационной и коммуникационной культуры, развития умения адаптироваться в условиях быстрой смены информационных потоков и используемых технологий [2; 5; 10].

Поскольку коммуникация и ее продуктивность характеризуется взаимодействием субъектов, то основой данного взаимодействия выступают речь. Речь или вербальная коммуникация определяют как процесс общения с помощью языка. Основными инструментами вербальной коммуникации выступают слово и высказывание [1; 12]. Речевая деятельность есть совокупность мотивированных речевых действий индивидов выполняемых в социально значимых условиях, с учетом определенных требований (правил) и традиций, и выступающая как основной способ взаимодействия людей в обществе [7]. Коммуникативная деятельность, характеризуется как «разновидность» особенной (отдельной, специально организуемой и осваиваемой) человеческой деятельности, выступающей в функции действия в структуре других деятельностей.

В исследованиях вербальной коммуникации А.А. Леонтьев [9], Л.И. Айдарова [1], А.С. Турчин [12] и др. установлено, что на основе многогранного взаимодействия и деятельности реализуется непрерывное совершенствование и развитие речи человека. Это заключение отражает высокую потребность индивида в социальном взаимодействии. Последнее не отрицает значение невербальных средств коммуникации. Она представляет собой важную сторону общения, представленную в знаковой форме и, дополняющую (а иногда и замещающую) внешнюю речь [12]. Неречевые способы взаимодействия реализуют функцию ориентировки: позволяют построить образ собеседника, отображают типичные признаки поведения коммуниканта. Хорошо понимающий язык жестов получает возможность прогнозировать высказывания собеседника, тем самым облегчая взаимопонимание, упрощая и обогащая процесс коммуникации. Невербальная коммуникация позволяет распознать и оценивать эмоциональные состояния коммуникантов. Ее средствами выступают жесты, позы, мимика, одежда, прическа и т.п.

Исследователи отмечают, что в процессе вузовского обучения накапливаются противоречия, связанные с недостаточной подготовленностью студентов к осуществлению профессиональной коммуникативной деятельности. Последнее относится как к речи внешней, так и к внутренней [1; 2; 7; 12 и др.]. Нами была сформулирована научная проблема, суть которой состоит в необходимости структурирования содержания и отборе методов обогащения коммуникативной культуры буду-

щих учителей. Изложенная проблема обусловила выбор темы исследования: «Коммуникативный аспект психологии общения». Мы предполагаем, что будущий учитель в условиях развития современного образования, овладевая спецификой личностного и делового общения и осваивая средства профессиональной коммуникации, будет более успешным, при условии, если разработанная программа будет включать модели и стили общения, а также тренинг по их применению в профессиональной деятельности. Содержательный аспект этих блоков согласован с требованиями социума к коммуникативному аспекту психологии общения. Основная акцент сделан на анализе содержания понятия коммуникативного аспекта общения, выявлении уровня сформированности коммуникаций будущего учителя, будет методах формирования конструктивной коммуникации, обеспечивающая реализацию функции и стиля личностного и делового общения выпускника и опытно-поисковой проверки эффективности форм и методов ее формирования.

Опытно-экспериментальная работа по формированию коммуникаций будущих выпускников проводилась на базе Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета на кафедре «Педагогика и психология» в группе 221 данной специальности (35 испытуемых в возрасте 20–22 лет).

В связи с тем, что большинство образовательных программ в последнее десятилетие разрабатываются на основе компетентного подхода, приходится учитывать необходимость использования соответствующей терминологии (компетенция, компетентность, ключевые компетенции, профессиональные компетенции, специальные компетенции и др.).

Анализ научных исследований позволил нам определить, что невербальные средства помогают осуществлять ориентировочную функцию в различных деятельности, регулировать свое поведение, глубже понимать других и соответственно выстраивать с ними отношения, быстрее воспринимать социальные нормы и выполнять коррекцию своей коммуникации. При негативном сценарии формируется выученная беспомощность и усиливается невротизация, поскольку под угрозу ставится правильность первичного профессионального самоопределения обучаемых. Для выявления коммуникативных навыков будущих специалистов на практических и семинарских занятиях используем анкеты, опросники, которые могут применяться студентами в исследовании своих коммуникативных затруднений.

Полученные в ходе опроса данные свидетельствуют о том, что студенты педагогических специальностей имеют затруднения в процессе

осуществления коммуникативной деятельности. Так, до начала тренинга коммуникативной компетентности было зафиксировано, что 50,8% испытывают страх при выступлении с устным докладом. Чувствуют скованность и напряженность при выступлении с докладом или рефератом 52,1%. Более одной трети испытуемых затрудняются ответить на вопрос о своем желании принимать участие в дискуссиях на занятии 34,8%, а также не соглашаются принимать активное участие в разных видах устной коммуникации 45,5%. Сомневаются в своей готовности осуществлять устную и письменную коммуникацию на высоком уровне 43,5%. Основная часть испытуемых на фоне повышенной общей тревожности демонстрирует низкую самооценку готовности и способности осуществлять коммуникативное взаимодействие. Большое количество ответов «затрудняюсь ответить» на вопросы, касающиеся готовности и способности вступать в коммуникацию, свидетельствует о том, что им не известны (или малоизвестны) некоторые виды коммуникативной деятельности. Большинство респондентов считает, что не достигнет повышенного (выше порогового) уровня сформированности коммуникативных умений без участия в занятиях, направленных на формирование новых и развитие имеющихся коммуникативных умений.

В этой связи нами был выполнен с этой учебной группой тренинг коммуникативной компетентности. Были уточнены также возможности повышения эффективности работы над системой средств коммуникации в основном процессе преподавания учебных дисциплин с усилением роли диалога и полилога. На наш взгляд, применение на групповых занятиях диалогового обучения раскрывает возможности студентов по выражению собственных мыслей, логическому рассуждению и подведению итогов обсуждения. Овладение языком через практическое усвоение материала способствует совершенствованию коммуникативной составляющей взаимодействия обучающихся. Это создает предпосылки непосредственного речевого взаимодействия, построения так называемой триады – «язык – речь – общение». Данный прием способствует совершенствованию ораторского мастерства будущих специалистов, налаживанию культуры делового общения. При использовании приема «Представитель» команда выбирает своего руководителя для демонстрации его коммуникативных качеств ораторского мастерства и оглашения решения команды. Следует отметить и элементы метода «кейс-стаду», используемые на семинарских занятиях. Метод помогает формировать умения, объективно оценивать имеющуюся информацию, руководить людьми, самостоятельно принимать решения, публично выражать и отстаивать их.

Для целенаправленного формирования коммуникативных умений у студентов был применен тренинг. Его эффективность была в целом подтверждена. При этом студенты отметили, что не только осваивали разные стили общения, новыми умениями и коммуникативные средства, но и не чувствовали психологического дискомфорта и тревоги. Им была также предоставлена возможность самим определять структуру занятий. Так, темы «Артикуляционный марафон», «Перефразирование», «Необычные вопросы» используются чаще. Эффективность этой формы активного обучения обусловлена наличием групповых феноменов (обратная связь, взаимоподдержка, эмпатия и др.). В ходе тренинга у студентов совершенствовались навыки саморегуляции: экстраверты учились сдерживать себя, а интроверты – раскрываться, проявлять способность открытости к собеседнику, пониманию его эмоциональных состояний. Осваивались умения невербального общения: фиксировать (управлять) взглядом, «удерживать визуальный контакт», чувствовать настрой (намерения) собеседника до реализации коммуникативного акта.

Поскольку тренинг был выполнен в течение одного семестра (6 семестр), результаты его представляются достаточно показательными, хотя сохранность коммуникативных умений еще предстоит проверить на выпускном курсе, т.е. в первой половине 2022 г. Тем не менее, и после тренинга 20,8% испытывают страх при выступлении с устным докладом; чувствуют скованность и напряженность при выступлении с докладом или рефератом 25,1%; затрудняются ответить на вопрос о желании принимать участие в дискуссиях 14,8% , а также не соглашаются принимать активное участие в разных видах устной коммуникации 65,5%. Сомневаются в своей готовности осуществлять устную и письменную коммуникацию на высоком уровне 33,5%. Основная часть испытуемых повысила свою самооценку (диагностика проводилась с применением методики «Вербальная самооценка личности», и низкую самооценку готовности и способности осуществлять коммуникативное взаимодействие сохранили лишь 3 испытуемых (менее 10% от общего числа).

Позитивно оценивая результаты тренинга коммуникативной компетентности в группе будущих педагогов-психологов, следует также отметить важность интеллектуального продукта данной работы. Мы считаем, что проведение последующего обсуждения хода и результативности подобных занятий со студентами служит углублению теоретических знаний и развитию рефлексии средств коммуникативной деятельности. Рефлексия помогает самоанализу и способности к саморегулированию,

развитию коммуникативных умений. Не только на тренинге, но и применение рефлексии на семинарских занятиях важно, как для отработки логических умозаключений, так и для трансляции эмоциональных переживаний: Что я хотел получить на занятии? На сколько оправдались ожидания? Ответы на эти вопросы служат основанием для студента в планирования последующей деятельности.

В ходе исследования доказано, что эффективное развитие коммуникативных навыков и работа в команде способствуют развитию коммуникаций студентов. Так же ключевыми компетенциями для выпускников становятся устная и письменная коммуникабельность, совершенствуется аналитическое мышление, умение решать проблемы, инициативность и мотивация, нацеленность на результат.

Список литературы

1. Айдарова Л.И. Психологические проблемы обучения младших школьников русскому языку / Л.И. Айдарова. М.: Педагогика, 1978. 144 с.
2. Болотова А.К., Жуков Ю.М., Петровская Л.А. Социальные коммуникации: учебное пособие. М.: Гардарики, 2008. 279 с.
3. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Издательство «Питер», 2000. 368 с.
4. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие. М.: ИД «ФОРУМ»; ИНФРА-М, 2006. 112 с.
5. Кашкин В.Б. Основы теории коммуникации: Краткий курс. М.: АСТ: Восток-Запад, 2007. С. 12–13.
6. Климов Е.А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания. М.: Знание, 1986. 335 с.
7. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь. М.: Академия. 2001. 176 с.
8. Кузьмина Н.В. Определение предмета акмеологии фундаментального образования // Акмеология 2010: методологические и методические проблемы / под ред. Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жариновой. СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2010. 168 с.
9. Леонтьев А.А. Педагогическое общение / под ред. М.К. Кабардова. 2-е изд. М. – Нальчик, 1996. 96 с.
10. Максимова Е.Б. Формирование коммуникативной компетенций студентов вуза: Автореферат канд. дисс. ... Москва. 2008. 26 с.
11. Турчин А.С. Социально-психологические установки учащихся 9-х и 11-х классов в структуре профессионального самоопределения //

Методология современной психологии. Вып. 10 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М.-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2019. С. 188–194.

12. Турчин А.С. Семиотическая функция и процесс обучения Монография. СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2019. 132 с.

АКИДИНОВА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра педагогики и психологии экстремальных ситуаций,
СПБУГПС МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
akiira@mail.ru

КОТОМЕНКОВА КСЕНИЯ ЕВГЕНЬЕВНА

Институт безопасности жизнедеятельности
СПБУГПС МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
kot-ke99@yandex.ru

**ЛЕГИТИМНАЯ АГРЕССИЯ И СКЛОННОСТЬ К СОЦИАЛЬНО
ОДОБРЯЕМОМУ ПОВЕДЕНИЮ У КУРСАНТОВ-
ПЕРВОКУРСНИКОВ СПБ УГПС МЧС РОССИИ**

Аннотация. Психологическое тестирование курсантов первого курса СПб УГПС МЧС России с помощью опросников ауто- и гетероагрессии Е.П. Ильина, легитимизированной агрессии С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского и социальной желательности Кроуна Д. и Марлоу Д. показало, что исследуемые не склонны к агрессивному поведению и склонны к социально одобряемому поведению.

Ключевые слова: склонность к агрессии, аутоагрессия, гетероагрессия, легитимная агрессия.

Введение. Способность к прогнозированию человеческого поведения, как свойство социального интеллекта, и умение распознавать эмоциональную экспрессию в общении, как компонент эмоционального интеллекта, являются важными умениями в современном обществе, характеризующемся чертами усиливающейся технократизации, цифровизации, виртуализации, механизации, автоматизации и формализации [2].

Изучение проблем агрессии и агрессивности, как эмоциональной реакции, свойства личности и модели поведения, имеющей наиболее разрушительные последствия, выступает одним из приоритетных направлений развития отечественной и зарубежной психологической науки [3].

Высокий уровень агрессии оказывает разрушительное влияние не только на самого человека, произвольно или непроизвольно становящегося «автором насилия», но и на его ближайшее и отдаленное окружение, формируя социально- психологический климат организации, актуализируя проблему безопасности человеческих сообществ, выходя на государственный и межгосударственный уровни.

Сотрудники силовых структур обладают расширенными полномочиями для проявления легальной агрессии, правом применения силовых форм воздействия в целях выполнения задачи поддержания и восстановления общественного порядка. В некоторых ситуациях это право может стать обязанностью. В некоторых ситуациях это право может выйти из под контроля, приводя к нарушениям служебной этики и злоупотреблениям служебными полномочиями.

Предупреждение подобного рода профессиональных деструкций является одной из задач практической работы психологов силовых структур, занимающихся проблемами адаптации и психопрофилактики личного состава [1].

Для выявления актуального уровня агрессивных переживаний и прогнозирования тенденций к их проявлению в поведении в процессе профессионального становления на начальных этапах обучения сотрудников МЧС России мы провели исследование.

Цель настоящей работы заключалась в выявлении уровня легитимизированной агрессии и склонности к социально одобряемому поведению курсантов первого курса СПб УГПС МЧС России.

Выборка включала в себя 39 курсантов первого курса, обучающихся по направлению подготовки «Техносферная безопасность, пожарная безопасность» в апреле 2021 года.

В качестве методов исследования были использованы следующие методики: опросник ауто- и гетероагрессии Е.П. Ильина, опросник легитимизированной агрессии С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского, опросник социальной желательности Кроуна Д.и Марлоу Д.

Обработка результатов исследования проводилась с помощью методов математической статистики, в том числе описательного и корреляционного анализа.

Основная гипотеза исследования – курсанты СПб УГПС МЧС России не склонны к проявлению агрессии и склонны к социально одобряемому поведению.

Результаты исследования и их интерпретация. Результаты тестирования представлены на рисунках 1-3, на которых ответы респондентов по каждому тесту были сгруппированы в соответствии с интерпретацией тестов по принципу: не склонен к агрессии (до 50%), предрасположенность к агрессии (50–60%), склонен к агрессии (60% и более).

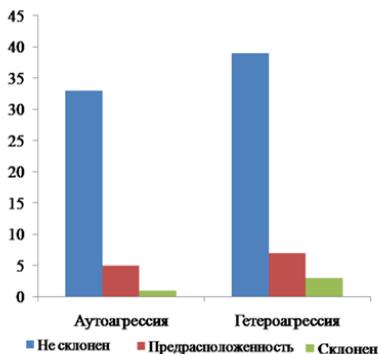


Рис. 1. Результаты тестирования по опроснику ауто- и гетероагрессии Ильина Е.П.

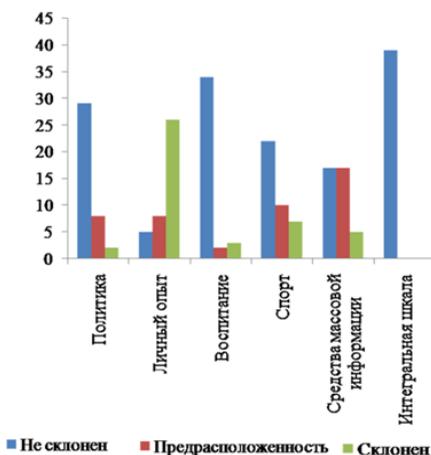


Рис. 2. Результаты тестирования по опроснику легитимизированной агрессии Ениколоповой С.Н. и Цибульского Н.П.

Данные корреляционного анализа, рассчитанные с помощью программного приложения представлены на рисунках 4 и 5.

На основе результатов тестирования по опроснику ауто- и гетероагрессии Ильина Е.П. можно сделать вывод о том, что лишь у одного респондента совпали обе шкалы, и его уровень ауто- и гетероагрессии составил 50%, что свидетельствует о предрасположенности личности к агрессивности. В целом, средние значения показателей ауто- и гетероаг-

рессии курсантов коррелирует между собой и находится в пределах нормы, то есть респонденты не склонны к агрессивности.

При этом следует отметить, что при исследовании гетероагрессии у 12,8% респондентов отмечается предрасположенность к гетероагрессии при нормальной склонности к аутоагрессии.

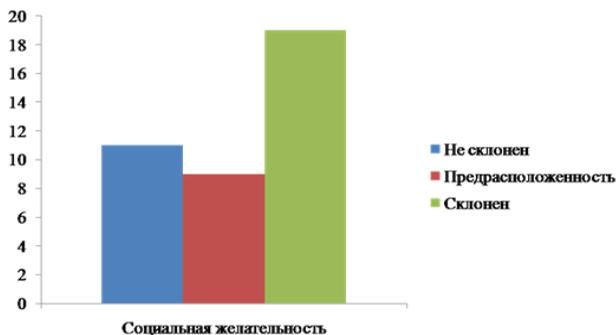


Рис. 3. Результаты тестирования по опроснику социальной желательности Кроуна Д. и Марлоу Д.

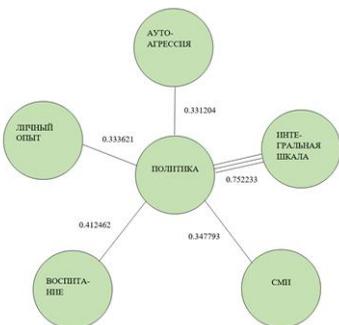


Рис. 4. Корреляционный анализ по шкале «Политика»

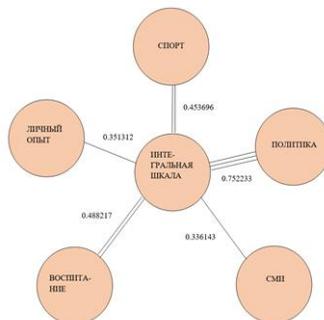


Рис. 5. Корреляционный анализ по шкале «Интегральная шкала»

Анализ результатов тестирования по опроснику легитимизированной агрессии Ениколопова С.Н. и Цибульского Н.П. (рис. 2) свидетельствует о том, что по шкале «политика» у 5,13% респондентов выявлена склонность к агрессивности, а у 20,5% респондентов – предрасположенность; по шкале «личный опыт» склонность к агрессивности выявлена у 66,6%

респондентов, а предрасположенность – у 20,5%; по шкале «воспитание» соответственно у 7,7% и у 5,1% респондентов; по шкале «спорт» у 17,9% и у 25,4% соответственно; и по шкале «СМИ» у 15,3% респондентов выявлена склонность к агрессивности, а у 41% респондентов – предрасположенность.

По итогам анализа шкала «личный опыт» показала самый высокий уровень склонности курсантов к легитимизированной агрессии, что может быть следствием служебной этики, подразумевающей запрет на агрессивное поведение в социальной среде, в которой они живут. Кроме того, следует отметить, что «интегральная шкала» не выявила ни одного респондента, имеющего склонность или предрасположенность к агрессии, что может быть обусловлено отсутствием у респондентов не легитимизированной, а социально нежелательной агрессивности.

Данные рисунков 4 и 5 показывают низкую корреляционную взаимосвязь между исследуемыми шкалами в целом. При этом, наибольшая степень взаимосвязи наблюдается при влиянии факторов по шкалам «Политика» и «Интегральная шкала».

По шкале «Политика» наибольшая взаимосвязь наблюдается с «Интегральной шкалой» (коэффициент Пирсона 0,75), остальные переменные имеют низкую взаимосвязь (коэффициент Пирсона от 0,33 до 0,41). Это может быть обусловлено тем, что по обеим этим шкалам наблюдается практически полное отсутствие склонности к агрессивности у респондентов.

Средняя степень взаимосвязи наблюдается между показателями «Интегральная шкала» и «Спорт» (коэффициент Пирсона 0,45), и «Воспитание» (коэффициент Пирсона 0,49), а низкая взаимосвязь – со шкалой «Личной опыт» (коэффициент Пирсона 0,35) и «Средства массовой информации» (коэффициент Пирсона 0,34), что так же объясняется практически полным отсутствием проявлений агрессивности у курсантов СПб УГПС МЧС России.

Данные рисунков 1 и 2, а также плеяд по рисункам 4 и 5 показывают, что для интерпретации результатов тестирования необходимо более подробно проанализировать понятие социальной желательности, так как в целом у курсантов СПб УГПС МЧС России наблюдается низкая степень корреляционной зависимости между факторами, исследуемыми по различным шкалам выявления агрессивного поведения.

Результаты тестирования по опроснику социальной желательности Кроуна Д. и Марлоу Д. (рис. 3) свидетельствуют о том, что уровень социальной желательности почти у половины респондентов (48,7%) завышен, что может быть обусловлено спецификой военизированной си-

стемы вуза, для обучения в котором производится жесткий профессиональный отбор на основе в том числе и психологических тестов.

Выводы. Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что гипотеза исследования подтверждена – курсанты СПб УГПС МЧС России не склонны к проявлению агрессии, при наличии склонности к социально одобряемому поведению.

В заключение следует отметить, что в условиях служебной деятельности проблема выявления склонности личности к агрессивности не теряет своей актуальности на протяжении многих лет. Профилактика и предупреждение агрессивного поведения в организациях – одна из приоритетных задач психологов и психологической службы в подразделениях, ведущих работу по адаптации и развитию нервно-психической устойчивости профессиональных контингентов экстремальных видов деятельности.

Список литературы

1. Аверин Д.В. Психологическое исследование девиантного поведения курсантов военного вуза / *Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции.* Уфа, 2020. С. 364–369.

2. Акиндинова И.А. Способность к распознаванию невербальной экспрессии в общении как компонент социального интеллекта курсантов Санкт-Петербургского университета государственной противопожарной службы МЧС России // *Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России: Научно-аналитический журнал.* – 2017. – № 4. – С. 179–185.

3. Дроздов А.Ю. Агрессивность как системное свойство личности // *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки.* 2019. № 15. С. 36–43.

ЗУЕВА ИРИНА ОЛЕГОВНА

адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических кадров,
Академия ФСИИ России, г. Рязань, Российская Федерация
pochta-irine@mail.ru

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИИ РОССИИ**

Аннотация: в статье рассматриваются психолого-педагогические особенности адаптивных копинг-стратегий у курсантов образовательных организаций ФСИИ России, а также осуществляется анализ понятия «копинг-стратегия».

Ключевые слова: копинг-стратегия, стресс, адаптивная копинг-стратегия, курсанты ФСИИ.

На современном этапе, когда происходит активное развитие экономических и социальных преобразований, человек постоянно подвергается стрессовым ситуациям; они наблюдаются и в образовательной деятельности, что отрицательно сказывается на психологическом и физическом состоянии курсантов.

Статья особенно актуальна, так как важно у курсантов образовательных организаций ФСИИ РФ выработать эффективные копинг-стратегии, поскольку будущая профессиональная деятельность курсантов нередко связана с негативными стрессовыми факторами.

Применение сотрудником ФСИИ в стрессовой ситуации механизма стихийной реакции на раздражитель значительно повышает результативность поведения.

Специфика термина «копинг» применяется с целью определить наличие сознательных волевых усилий, которые прилагает человек в попытке противостоять негативным психологическим факторам. По мнению С.К.Нартовой-Бочавер, термин «coping» в переводе означает «совладание и преодоление», суть данного понятия представляет собой эффективную адаптацию человека к создавшейся сложной или экстремальной ситуации. Coping behavior – это поведение по преодолению. Данный термин применяют, чтобы обозначить выбранные человеком способы поведения в различных сложных ситуациях. Согласно теории стресса, копинг рассматривают в качестве механизма, направленного на сопротивление стрессовым факторам. Также следует отметить, что в контексте адаптации данный термин характеризуют как деятельность,

целью которой является сохранение баланса и гармонии между внутренним состоянием человека и требованиями внешней среды [3, с. 285].

Психологическая защита представляет собой комплексную систему механизмов регуляции в психике, которые минимизируют, либо полностью убирают психотравмирующие эмоции, возникшие в результате межличностных или внутриличностных конфликтов. Роль защитных механизмов заключается в сохранении положительной стабильной самооценки, позитивном образе «Я». Чаще всего, люди применяют несколько защитных механизмов психики, т.е. их сочетание. Система защитных механизмов ограждает наш внутренний мир от информации, которая разрушительно воздействует на наше душевное равновесие.

Согласно проведенным исследованиям, в стрессовых ситуациях курсанты чаще всего используют следующие копинг-стратегии: самоконтроль, положительная переоценка и планирование решения проблемы.

Когда курсанты выбирают стратегию «планирование решения проблемы», они подробно анализируют возникающие ситуации и обдумывают разные варианты решения сложной ситуации, типы поведения, а также совершают планирование своих действий в сложившейся ситуации, с опорой на личностные ресурсы. Данная стратегия позволяет конструктивно действовать в сложной ситуации и разрешить возникшие трудности [1, с. 179–210].

Так называемая стратегия «положительной переоценки» означает, что курсанты успешно справляются с негативными эмоциями, с помощью позитивного переосмысления возникшей проблемы, и осознают ее как стимул для личностного роста.

Курсанты 1 и 2 курса довольно часто применяют стратегию «поиск социальной поддержки». Применение данной стратегии заключается в том, что решение сложной ситуации происходит за счет привлечения дополнительных внешних ресурсов и результативной поддержки. Следует отметить, что в данном случае у курсантов наблюдается выраженная потребность во внимании, помощи и поддержке более опытных и старших товарищей. Т.е., внешние ресурсы применяются для того, чтобы справиться с эмоционально сложной ситуацией. Эта стратегия заключается в том, что курсанты отрицают существующую проблему, уклоняются от ответственности, демонстрируют абсолютно пассивное поведение, либо уход в мир фантазий.

Проанализировав исследования, были сделаны следующие выводы: у курсантов, которые принимали активное участие в исследовании, были выявлены следующие защитные механизмы: проекция, отрицание и рационализация [5, с. 33–39].

Механизм «отрицание» представляет собой стремление курсантов оградиться от получения негативной информации о себе. Т.е. это очень распространённый способ подавления негативных эмоций, в процессе применения которого чувство опасности становится не актуальным, а потом совсем исчезает. Курсанты не осознают само наличие проблемы, поскольку механизм отрицания как бы создаёт барьер на пути осознания. Для курсантов очень травматична критика, они на нее реагируют крайне остро, стремятся доказать свою правоту.

Механизм рационализации воздействует только на ту информация, которая определяется как хорошо контролируемая, не противоречащая сложившимся реальным обстоятельствам. Это означает, что курсанты активно ищут рациональные объяснения, объясняющие их деструктивное поведение. С помощью рационализации возникает состояние внутреннего комфорта, появляются позитивные представления о себе, следовательно, тревога и напряжение снижаются и проходят. Рационализация влияет на формирование мышления и применяется во время подготовки к профессиональной деятельности, и в жизни, в целом. В случае частого применения стратегии рационализации, у курсантов может появиться шаблонное мышление, т.е. они часто используют только привычные паттерны поведения [2, с. 647].

Механизм проекции непосредственно связан с неосознаваемым переносом личных эмоций, мотивов и переживаний на окружающих людей. Следует также отметить, что в данном случае курсанты стремятся переложить ответственность за свои проблемы, состояние эмоционального дискомфорта, а также проступки на других людей. Т.е. при защитном механизме проекция причины неудач ищутся во внешнем мире, на него же и перекладывается вся ответственность. Свои негативные черты человек приписывает другим людям, защищая себя от осознания наличия данных качеств в себе. В результате могут сформироваться негативные черты характера, например, пассивность, эгоизм, раздражительность, повышенная требовательность к окружающим.

Мы уверены, что уже на этапе обучения курсантов в образовательных организациях ФСИН России для успешной адаптации на службе следует создавать определенные психолого-педагогические условия, чтобы формировались адаптивные копинг-стратегии.

Успешная адаптация является важной составляющей в профилактике эмоционального выгорания и деструктивных проявлений. Важно рассматривать подготовку курсантов к будущей профессиональной деятельности не только с позиции предоставления знаний, умений и навыков, как вести нормативные документы, а также психологически гото-

вить их к выполнению служебных обязанностей. Это многое значит для самого субъекта, его психологического и физического благополучия, продуктивности, но и для профилактики негативных явлений, к которым относятся нарушение служебной дисциплины, текучесть молодых кадров, когда они только начинают свой трудовой путь. Благодаря формированию совладающего поведения субъект легче преодолевает стрессовые ситуации, так как он осознает действия, адекватные личностным особенностям и ситуации [4, с. 191].

Итак, курсанты в стрессовых ситуациях часто применяют различные механизмы психологической защиты и копинг-стратегии. Они активно способствуют адаптации к различным стрессовым факторам и сложным ситуациям. Однако следует учитывать, что копинг-стратегии действуют на сознательном уровне, поэтому для их реализации необходимы большие энергетические затраты – эмоциональные, когнитивные и поведенческие. Благодаря применению механизмов психологической защиты значительно снижается состояние психического дискомфорта, снижается чувство тревоги и напряжения. Защитные механизмы активно работают «здесь и сейчас». В зависимости от ситуации, применение любого механизма защиты существенно помогает противостоять негативному влиянию стресса на психику человека. [3, с. 285]

Список литературы

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические явления / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 2018. – С. 178–208.
2. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2019. – 632 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Эксмо, 2019. – 185 с.
4. Романова Е.С. Механизм психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Г. Гребенников. – Мытищи: Талант, 2018. – 144 с.
5. Соколова Ю.А. Особенности формирования механизмов психологической защиты у курсантов Владимирского юридического института Федеральной службы исполнения наказаний / Ю.А. Соколова, Д.В. Яськов // Вестн. Владим. юрид. ин-та. – 2017. – № 2(43). – С. 34–38.

МЕНЬШИКОВА ТАТЬЯНА КОНСТАНТИНОВНА

главный эксперт: психолог, лаборатория психологического сопровождения служебной деятельности, кафедра юридической психологии и педагогики, ФГКОУВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
my_taina@mail.ru

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
СТУДЕНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ СТРУКТУР**

Аннотация. В статье рассматривается проблема востребованности ментального здоровья сотрудника ведомственных структур как человека, владеющего не только компетенциями, как того требует ФГОС, но и личностью, владеющей определенным набором устойчивых ценностей, таких как отношение к здоровому образу жизни, и реализующей на практике навыки, определяемые этими ценностями.

Ключевые слова: универсальные и общепрофессиональные компетенции, психическая гигиена, морально-этические компоненты личности

Главная цель высшего профессионального образования заключается в подготовке компетентного специалиста, способного к мобилизации, к эффективному самостоятельному решению профессиональных задач в любых условиях [2, с. 3]. Компетентный сотрудник характеризуется сформированностью универсальных, общекультурных и профессиональных компетенций, его интеллигентностью, человеколюбием и уважением к закону и Родине.

Это не только готовность сотрудника к деятельности, основанной на знаниях и умениях, которые приобретены в процессе обучения [6, с. 7], но и сохранение и преумножение морально-этических компонентов личности, характеризующих будущего сотрудника ведомственных структур как гражданина.

Руководство академии поставило цель – организовать психологическое сопровождение всех участников образовательного процесса, направленное на формирование и развитие практических навыков в ходе обучения, и как результат – формирование грамотной и эффективно адаптируемой личности профессионала.

Было принято решение создать на базе академии лабораторию психологического сопровождения следственной деятельности кафедры юридической психологии и педагогики и включить в ее состав практи-

кующих психологов, то есть специалистов, имеющих опыт индивидуального консультирования и ведения тренингов.

Для достижения поставленной цели специалистами были разработаны тренинги, решающие актуальные задачи в зависимости от курса обучения студентов. Так, например, в начале обучения решаются задачи поддержки первокурсников, формирование коллектива и развития их коммуникативных навыков. На следующем этапе обучения решается задача по поддержке ценностно-мотивационной ориентации и формирования осознанности выбора профессии. На выпускных курсах решаются задачи перехода из учебной деятельности в трудовую. У выпускников формируются навыки сохранения ментального здоровья, гражданской позиции и ответственного отношения к выполнению профессионального долга.

Другим актуальным направлением деятельности лаборатории являются сквозные задачи сопровождения, они касаются студентов разных курсов, в том числе и опекаемых студентов, которым необходимо дополнительное внимание, учитывая особенности их будущей профессии. Например, развитие стрессоустойчивости через расширение копинг-стратегий и преобразования стресса в полезный опыт, умение решать конфликты и видеть мотивы и потребности обеих сторон, развитие эмоционального и социального интеллекта, способности к саморазвитию и рефлексии, которые решаются, как в групповой работе в формате тренинга, так и на индивидуальном консультировании, в зависимости от запроса.

Специалисты лаборатории, считают наиболее важным соблюдение принципа добровольности, осознание личностной необходимости и готовность предпринимать шаги для сохранения своего ментального здоровья.

Деятельность лаборатории отвечает поставленным задачам. Знания, умения и навыки, соответствующие требованиям ФГОС ВО, вырабатываются у студентов с использованием методов практической психологии.

Обсуждение проблемных ситуаций, их ролевое проигрывание и поиск практических решений, знакомство со своими копинг-стратегиями и расширение вариативности своего поведения, понимание причин и стадий развития конфликтов и вариантов поведения в них, ресурсы, жизненные позиции и другие запросы исследуются в малых группах, во время групповой работы в формате тренинга, в индивидуальной и диагностической работе.

Так например, умения и навыки решения конфликтных ситуаций, в том числе и с помощью медиации, проявление лидерских качеств, в том числе и понимания своих сильных и слабых сторон, способность дать конструктивную обратную связь, саморегуляция, способность понимать свои и чужие эмоции и эмоциональные состояния и находить способы коррекции своего поведения, ценностное отношения к профессии формируются в тренинговом формате в малых и общих группах и на индивидуальных консультациях.

Коллективный анализ различий и взаимосвязей своих и чужих мотивов и ценностей, приводит к позитивному пересмотру ценностно-мотивационной ориентации, более глубокому пониманию своих и чужих мотивов, потребностей и ценностей и принятию того, что у другого они могут отличаться.

Ожидаемый результат применения указанных методов – формирование универсальных компетенций, таких как системное и критическое мышление, коммуникабельность, межкультурное взаимодействие, гражданская позиция, разработка и реализация проектов, командная работа и лидерство, самореализация и саморазвитие (в том числе и здоровьесберегающее), и общепрофессиональных компетенций, таких как ценностно-мотивационная ориентация, правоприменительная и правоохранительная деятельность.

Психологическая работа в академии ведется 3 года. В начале единственным специалистом проводилась диагностика и индивидуальное консультирование, для групповой работы со студентами в форме тренинга два года по договору приглашались практикующие психологи. Затем было создано отделение, далее отдел морально-психологического обеспечения и наконец, лаборатория со штатом 4 специалиста. В виду продуктивного сотрудничества, было принято решение о включении в состав лаборатории практикующих психологов. В результате была сформирована лаборатории психологического сопровождения служебной деятельности в составе кафедры юридической психологии и педагогики.

На сегодняшний момент процесс психологического сопровождения всех участников образовательного процесса происходит успешно, отмечается увеличение обращений более, чем в 2 раза. Организовано проведение очных и дистанционных занятий со студентами и очных – с преподавательским составом.

Обратная связь участников психологического сопровождения позитивная. Они подчеркивают практическую значимость полученных знаний, формирование навыков самостоятельного определения задач про-

фессионального и личностного развития, самообразования, работы в коллективе и команде, эффективного взаимодействия по учебным и личным вопросам, понимания своих и чужих эмоций и мотивов, улучшение в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.

Список литературы

1. Блинова, М.Л. Обеспечение преемственности в развитии профессиональной компетентности студентов и начинающих специалистов: монография / М.Л. Блинова. – Йошкар-Ола: МОСИ – ООО «СТРИНГ», 2012. – 181 с.
2. Георге, И.В. Формирование профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования на основе организации самостоятельной работы: монография/ И.В. Георге. – Тюмень: ТИУ, 2016. – 143 с.
3. Исследователь XXI века: формирование компетенций в системе высшего образования. Коллективная монография / отв. ред. Е.В. Караваева. – М.: Издательство «Геоинфо», 2018. – 240 с.
4. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Исследование развития осознанной саморегуляции в период выбора и освоения профессии // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С. 11. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.11.2021). 0421200116/0023.
5. Пахаренко, Н.В. Модель определения уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций / Н.В. Пахаренко, И.Н. Зольникова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 310.
6. Петров, А.П. Профессиональная компетентность: понятийно-терминологические проблемы / А.П. Петров // Вестник высшей школы – 2004. – № 10. – С. 6–10.
7. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1456 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2021 N 63650)

МУХИНА ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА

доктор педагогических наук, профессор
кафедры юридической психологии и педагогики
ФГКОУ ВО «Академия права и управления Федеральной службы исполнения
наказаний», г. Рязань, Российская Федерация,
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет имени Н. И. Лобачевского»,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
tg-muhina@yandex.ru

ФИЛИПОВА ТАТЬЯНА ВИТАЛЬЕВНА

адъюнкт кафедры юридической психологии и педагогики
ФГКОУ ВО «Академия права и управления Федеральной службы
исполнения наказаний», Рязань, Российская Федерация.
Tatian.2010@yandex.ru

**НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ СОТРУДНИКОВ УИС**

Аннотация. В статье наставничество рассматривается через призму лично-ориентированного подхода, в качестве психолого-педагогической технологии. Особенностью исследования является раскрытие воспитательного и здоровьесберегающего потенциала наставничества. Акцентируется внимание на актуальности использования ресурсов наставничества для обеспечения успешной адаптации молодых сотрудников при несении службы в УИС.

Ключевые слова: наставничество; лично-ориентированный подход, сотрудники уголовно-исполнительной системы; Федеральная служба исполнения наказания, наставники, подшефные, социализация, адаптация.

Стоит обратить внимание на то, что процессы воспитания и обучения протекают как в рамках образовательной сферы, так и в ходе осуществления деятельности на рабочем месте. Исторически сложилось, что наставничество является одной из наиболее распространённых и продуктивных форм развития и обучения сотрудников, сопровождающей вхождение в профессиональную среду. Как правило, наставничество рассматривают как способ передачи знаний, умений и навыков от более опытных работников к новым/молодым сотрудникам или подшефным.

В отличие от гражданских и коммерческих предприятий и корпораций, где формы, методы и мишени наставничества вариабельны, в зависимости от типа и вида организации, в уголовно-исполнительной системе наставничество имеет правовую базу и приказом ФСИН России от 28.12.2010 № 555 «Об организации воспитательной работы с работниками уголовно-исполнительной системы». Вышеуказанный приказ содержит «Положение об организации воспитательной работы с работниками УИС», где определена цель наставничества в УИС – это воспитание и обучение сотрудников и стажеров учреждений и органов уголовно-исполнительной системы. Таким образом, наставничество в УИС ориентировано на профессиональное развитие навыков и умений, а также формирование необходимых качеств личности в целях успешного выполнения служебных обязанностей сотрудниками вышеуказанных категорий [3, с. 384–385].

Однако, стоит отметить, что с помощью наставничества в силовых структурах возможно решить целый комплекс проблемных задач:

- образование и обучение подшефных различным формам и методам профессиональной деятельности, что ведет к развитию самостоятельной деятельности и наращению профессионального мастерства;
- психологическая и педагогическая помощь, поддержка при преодолении трудностей различного типа в процессе несения службы;
- формирование ценностных, правовых и моральных норм служебной деятельности, становление профессиональной культуры и этики, уважительного отношения к товарищам по службе;
- воспитание у молодых сотрудников морально-волевых качеств (настойчивость, дисциплинированность, высокая сознательность, ответственность, принципиальность, трудолюбие, смелость и д.р.);
- способствование принятию традиций служебного коллектива и общества, несущих положительный фон служебной деятельности;
- приобщение к новым условиям жизнедеятельности членов коллектива подразделения и адаптация молодых офицеров к условиям несения службы;
- обучение умению владеть табельным оружием, поддержание и повышение уровня физической подготовки и квалификации;
- совершенствование профессиональной подготовки на базе анализа итоговых результатов по завершению периода адаптации, испытательного срока и дальнейшей служебной деятельности подшефных. [5, с. 167–168].

Вышеуказанные задачи вполне уместно дополнить такими аспектами, как:

- формирование у молодых сотрудников лояльности по отношению к организации, повышение их вовлеченности в служебную сферу и трудовую деятельность;
- осуществление и поддержка личностно-ориентированного развития сотрудников;
- появление и укрепление у молодых сотрудников уверенности в себе и в своих силах,
- возможность быть принятыми значимыми людьми в профессиональной сфере, быть услышанными и принятыми наставником;
- профилактика психологического здоровья среди молодых сотрудников УИС [2, с. 9].

Общеизвестно, что адаптация в новой среде является весьма непростым и зачастую весьма «болезненным» для личности процессом. Она зачастую сопровождается теми или иными трудностями, которые могут превышать имеющиеся личностные возможности и ресурсы, что, как правило, приводит к стрессу в его негативном аспекте, а также сопутствующему уменьшению психологического и физического благополучия и ухудшению успешности выполнения профессиональной деятельности. Полагаем, что ориентация на профилактику психологического здоровья среди молодых сотрудников УИС, в ходе работы с личным составом учреждения является важным аспектом воспитательной и психологической деятельности в учреждении.

Психологическое здоровье возможно определить, как состояние, характеризующее способность человека реализовывать свой личностный потенциал, а также успешно справляться с различными жизненными стрессами. Кроме того, психологическое здоровье предполагает выполнение продуктивной трудовой деятельности, а также привнесение ощутимого вклада в функционирование своего окружения (что в полной мере соответствует целям, задачам и результатам наставничества) [3, 384–385]. Учитывая, что в ходе адаптации молодых сотрудников, наставничество, ориентированно на поддержку, сопровождение и помощь в разрешении широкого круга проблемных ситуаций, то мы приходим к выводу о том, что наставничество обладает потенциалом сохранять и обеспечивать психологическое здоровье будущих офицеров, а также раскрывать их личностный потенциал.

Опираясь на опыт практической психологии в УИС, мы не можем не учесть тот факт, что молодые офицеры, как правило достаточно мнительны по отношению к штатным психологам и не спешат обращаться за квалифицированной помощью, предпочитая при решении своих проблем опираться на жизненный опыт более авторитетных коллег, в том

числе и наставника. Таким образом, наставник выступает не только «опытным коллегой», к которому можно обратиться за помощью. Набор ролей может варьироваться от педагога, учителя, тренера, воспитателя, психолога, коуча (решение задач обучения, воспитания и развития), эксперта, критика (анализ, оценка и суждение в определенной области), и возможно даже друга (межличностное общение), и все в одном лице. Таким образом, переключаясь между различными ролевыми позициями наставник может стимулировать подшефного к самостоятельной деятельности по нахождению ответов на актуальные запросы, помогает намечать траектории дальнейшего профессионального и личностного развития [4, с. 16, 19].

Обратим внимание на то, что технология наставничества, достаточно широко представлена в исследованиях современных ученых гуманитарного профиля. Технология наставничества применяется для психолого-педагогической поддержки молодых сотрудников и решения комплекса проблем, с которыми они ежедневно сталкиваются. Наставник является сотрудником высокой профессиональной квалификации, как правило, передающий свой профессиональный и личностный опыт: знания, умения и навыки. В современных системах образования и воспитания апробируется достаточно большое количество инновационных идей и разработок, вместе с тем, особое внимание уделяется таким технологиям, в рамках которых наставник, выступает не столько в качестве источника учебной информации, а в роли организатора и координатора творческого учебного и профессионального процесса. При этом, деятельность подопечных направляется в нужное русло, с учетом их предрасположенностей, индивидуальных особенностей и личностных характеристик.

Практика обучения на рабочем месте и воспитательной работы показывает, что функционирование института наставничества в УИС, способствует более успешной адаптации молодых специалистов в служебной деятельности. Вместе с тем в ходе данного процесса отмечается ряд сложностей, среди которых, особенно выделяют такую проблему, как формальное отношение к наставничеству, как со стороны организации, так и с позиции участников процесса [1, 305]. В тоже время, именно личное общение с наставником является главным фактором, способствующим успешной акклиматизации молодого сотрудника в профессиональной среде. О.И. Мезенцева отмечает, что в общепринятых обучающих/дидактических системах основанием педагогической технологии является процесс объяснения, а с позиции методологических принципов личностно-ориентированного подхода базисом выступают пони-

мание и взаимопонимание. В.С. Библер полагает, что отличие этих феноменологических подходов заключается в том, что при объяснении используется монолог (задействовано только сознание, т.е. один субъект); а при понимании используется диалог (задействованы оба субъекта, два сознания, создается ориентация на взаимопонимание). Объяснение характеризуется взглядом «сверху вниз», «наставление», «надзидание», в то время как понимание является формой общения, основанной на «содействии», «сотрудничестве», «равенстве» в ходе процесса взаимопонимания. Таким образом, фундаментальная идея состоит в смене уровней, то есть в обращении объяснения в понимание, переходу от монолога к диалогу, преобразованию социального контроля в развитие, трансформации управления в самоуправление [7, с. 32]. Таким образом, именно понимание и взаимопонимание должны находиться в основе профилактических и воспитательных бесед наставника со своим подшефным.

Беседы профилактического и воспитательного характера по различным вопросам (обучение в рамках системы занятий по служебной подготовке, основы правоприменения, построение алгоритмов поведения в той или иной служебной ситуации, самообразование и поведения подшефного вне службы, в быту, участия в повседневной и общественной жизни и т.д.) являются повсеместным способом воздействия наставника на подшефного: [6, с. 66]. Также стоит отметить, что одним из важнейших аспектов, обуславливающих успешное влияние наставника на подшефного, является личный пример. Воспитательное воздействие достигается ориентацией на дисциплинированность, добросовестное исполнение наставником своих должностных обязанностей и правовых предписаний, соблюдение норм общественного порядка, аккуратный и подтянутый внешний вид, уважительное отношение к коллегам, постоянное повышение профессионального уровня и ориентация на личностное развитие, ведение здорового образа жизни. Вышеперечисленные качества являются основой успешной личностной модели сотрудника, соответствующей критериям психологического здоровья. Если такой наставник пользуется в коллективе заслуженным уважением и авторитетом, то подшефный, безусловно, будет ориентироваться на него, как на значимую фигуру [6, с. 67]. И будет стараться тем или иным образом ориентироваться и соответствовать такому образцу.

Таким образом, наставничество является не только одним из психолого-педагогических инструментов, позволяющих наиболее эффективно и «безболезненно» адаптировать молодых сотрудников к прохождению

службы, но и важнейшим условием сохранения психологического здоровья сотрудников.

Список литературы

1. Анфиногенов, В.А. Отдельные аспекты социальной адаптации молодых сотрудников на службе в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы / В. А. Анфиногенов // Пробелы в российском законодательстве. – 2018. – № 4. – С. 306–308.

2. Долженко Р.А., Сальцев А.А. Новые направления наставничества в РФ // Педагогическое образование в России. – 2018. – С. 10.

3. Жесткова, Н.А. Сущность и структура понятия "психологическое здоровье человека" / Н.А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – № 3(35). – С. 384–392. – DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392.

4. Канева, Ю.О., Зими́на, И.В. Роль и актуальность технологий наставничества в организациях Республики Коми: результаты исследования // Наставничество как эффективный инструмент развития кадрового потенциала Республики Коми : сборник материалов научно-практической конференции. – Сыктывкар, 2014.

5. Ковалев, А.А. Организация системы наставничества молодых офицеров силовых структур / А.А. Ковалев, А.П. Мироненко, Д.А. Соколет // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 1–2(13). – С. 167–170.

6. Мельникова, М.В. Проблемные вопросы организации наставничества в уголовно-исполнительной системе / М.В. Мельникова // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. – 2019. – № 4(8). – С. 58-67.

7. Современные педагогические технологии: учебное пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям / Автор-составитель: О.И. Мезенцева; под. ред. Е.В. Кузнецовой; Куйб. фил. Новосиб. гос. пед. ун-та. – Новосибирск: ООО «Немо Пресс», 2018. – 140 с.

ПАВЛЫЧЕВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

кандидат психологических наук,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация,
pavlycheva@fsn.unn.ru

СЕМОНИЮК АРТЕМ МИХАЙЛОВИЧ

кандидат медицинских наук,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация,
semonyuk@fsn.unn.ru

КОРОСТЕЛЕВА АЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА

выпускница факультета социальных наук ННГУ им. Н.И. Лобачевского, специальность «Психология служебной деятельности», г. Нижний Новгород, Российская Федерация,
alena110397a@mail.ru

**КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

Аннотация. В статье приедены результаты формирующего эксперимента по коррекции агрессивного поведения подростков – старшеклассников. Разработанная и реализованная психолого-педагогическая программ коррекции опиралась в значительной мере на использование арт-терапевтических средств. Программа показала свою эффективность. Также представлены перспективы развития предложенной программы.

Ключевые слова: агрессивное поведение, агрессивность, арт-терапия, психолого-педагогическая программа коррекции.

Подростковый возраст заслуженно признается одним из наиболее драматичных периодов жизни человека. Активное становление самосознание в этом возрасте ставит перед подростком сложные мировоззренческие вопросы о себе, других и мире. Именно в подростковом возрасте становятся очевидными и обостряются противоречия и конфликты, которые в более ранние периоды развития не были заметны [2]. Взросление подростка часто сопровождается проявлениями агрессивного поведения. Широкое распространение агрессивного поведения среди подростков в ряде случаев можно признать нормальным явлением, т.к. в частности оно помогает подростку избавляться от страхов, отстаивать собственные интересы, защищаться от внешних угроз и адаптироваться в реальных условиях жизни [1, стр. 59]. К счастью, тяжелые формы

агрессии встречаются существенно реже. Однако они наносят вред не только адресату агрессии, но и свидетельствуют о серьезном психологическом неблагополучии инициатора агрессии. Агрессивное поведение подростков и молодых людей может быть обусловлено факторами двух уровней: общественного (резкие изменения в обществе, ослабление социального контроля, недоступность социальных благ и т.п.) и индивидуального (низкая самооценка, отчаяние, акцентуации характера). Профилактическая и коррекционная психолого-педагогическая работа с подростками, с целью снижения уровня агрессивности, может быть реализована на индивидуальном уровне с учетом ближайшего социального окружения подростка (его семьи, одноклассников, референтной группы друзей и т.п.). На сегодняшний день существует широкое многообразие психологических методов и средств работы с подростками для профилактики и коррекции агрессивности, например, коррекция через творческое самовыражение, драматизация, игровые методы, сублимация агрессии в социально одобряемой деятельности, поведенческие методы, тренинги (коммуникации, ассертивности) [1, с. 126–147]

Одним из популярных, широко используемых и эффективных методов работы в психологической практике является арт-терапия, которая представляет собой разновидность терапии искусством. Арт-терапия положительно воздействует на выход агрессии у подростков, позволяя безопасным способом разрядить возникающее напряжение, способствуя «проработке» мыслей и чувств подростков, особенно тех, которые они могут подавлять. Кроме того, арт-терапия может способствовать гармонизации отношений между психологом, подростком / группой подростков, настраивая участников взаимодействия на сотрудничество и взаимопонимание.

Целью данного исследования является изучение ресурсов арт-терапии в коррекции агрессивного поведения подростков-старшеклассников. В исследовании приняли участие 49 учащихся 10 классов средней общеобразовательной школы (25 юношей и 24 девушки в возрасте от 16 до 17,5 лет). Ученики данных классов характеризуются школьным психологом как активные, чаще, чем другие ученики, нарушающие школьную дисциплину, пропускающие без уважительной причины уроки и вступающие в конфликты.

По результатам психологической диагностики при помощи методик «Личностный опросник агрессивности Басса-Дарки» (в адаптации С.Н.Ениколопова) и «Агрессивность» (Модификация теста Розенцвейга) из 49 обучающихся были выделены 20 человек (7 девушек и 13 юно-

шей), уровень агрессивности которых был высоким или выше среднего. В дальнейшем эти 20 обучающихся были случайным образом разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Экспериментальную группу составили 3 девушек и 7 юношей (средний возраст 16,8), а контрольную: 4 девушки и 6 юношей (средний возраст 16,6).

На следующем этапе с участниками экспериментальной группы проводилась коррекционная работа (серия групповых тренинговых занятий) с применением арт-терапевтических средств (изотерапии, музыкотерапии, игровой терапии). С участниками контрольной группы эта программа не проводилась. Программа состояла из семи занятий, реализованных в течение двух месяцев. Занятия проводились еженедельно, длительность каждого составила полтора часа. Задачами, на решение которых была направлена программа, являлись:

- развитие умения понимать свои чувства и эмоции, снижение уровня тревоги и эмоционального напряжения;
- развитие способности к самоконтролю эмоциональных проявлений, умения конструктивно справляться с агрессией, умения адекватно выражать свои отрицательные эмоции;
- повышение самооценки;
- развитие ассертивного поведения;
- развитие эффективных навыков социального взаимодействия.

Первое занятие было подготовительным, главной его задачей было знакомство участников группы между собой, актуализация проблемы агрессии, обсуждение слабых и сильных ее сторон; обсуждение чувств жертвы и инициатора агрессии, причины агрессии, возможность альтернативных путей ее проявления. Основная задача, которую решал психолог на первой встрече, – создание атмосферы доверия, доброжелательности и активности на занятии, знакомство участников с правилами работы в группе.

Дальнейшие занятия программы делали акцент на какой-либо важной составляющей в осознании и коррекции проблемы агрессивного поведения. Второе занятие, «Познай себя», и следующее, «Мои чувства», были направлены на осознание и принятие своих чувств, обучение умению вербализовать свои чувства, снятие психологических зажимов и релаксацию. Занятие четвертое, «Мне не страшно» было направлено на осознание страха и того влияния, которое оно оказывает на жизнь человека. Умение работать со страхом важно на пути уменьшения уровня агрессии, т.к. страх часто «прячется» за ней. Так же преодоление страха способствует развитию адекватной самооценки. На пятом

занятия, «Моя агрессия», ученики развивали свое умение анализировать собственные агрессивные проявления, развивали навыки асертивного поведения. Шестое занятие «Я лучше, чем я думаю» было направленно на познание и принятие себя, на развитие лучшего отношения к самому себе, на получение подбадривающей позитивной обратной связи от участников группы. Завершающее, седьмое, занятие цикла было посвящено обсуждению того, каких результатов достигли участники группы, и какие новые навыки ими были приобретены.

В ходе занятий, наравне с применением арт-терапевтических средств, использовалась и беседа. Так, выполнение упражнений сопровождалось обсуждением, дискуссией и рефлексией участников.

Завершающим этапом исследования стала контрольная диагностика участников экспериментальной и контрольной групп на выявление уровня агрессивности. Были применены те же методики, что и на этапе входной диагностики: «Личностный опросник агрессивности Басса-Дарки» (в адаптации С.Н.Ениколопова) и «Агрессивность» (Модификация теста Розенцвейга) Диагностика была проведена через две недели после завершения последнего занятия программы коррекции.

Обратимся к полученным результатам. В таблице 1 представлены данные входной и контрольной диагностики агрессивных и неагрессивных реакций у участников контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

**Уровень агрессии обучающихся
(по результатам методики «Агрессивность»
(тест Розенцвейга))**

Ответы	Средние значения экспериментальной группы		Средние значения контрольной группы	
	Входная диагностика	Контрольная диагностика	Входная диагностика	Контрольная диагностика
Агрессивные	16,5	9,9	16	15,5
Не агрессивные	7,5	14,1	8	8,5

По итогам входной диагностики видно, что результаты участников экспериментальной и контрольной группы схожи: у обеих групп преобладают агрессивные реакции (средние значения – 16,5 и 16 соответ-

ственно). Неагрессивных реакций в среднем участники демонстрируют в два раза меньше – 7,5 и 8 у экспериментальной и контрольной групп соответственно. Сравнение уровня агрессивности у участников контрольной группы при входной и контрольной диагностики (Т-критерий Вилкоксона) не вывило достоверного изменения уровня агрессивности. Участники же экспериментальной группы по итогам контрольной диагностики демонстрируют увеличение неагрессивных реакций (14,1 вместо 7,5 на этапе входной диагностики) и уменьшение агрессивных (9,9 вместо 16,5). Применение Т-критерия Вилкоксона подтверждает значимое изменение уровня агрессивности у участников экспериментальной группы до и после программы.

Результаты, полученные по методике «Личностный опросник агрессивности Басса-Дарки» (в адаптации С.Н.Ениколопова) демонстрируют снижение уровня агрессивности у участников экспериментальной группы (до программы 6 участников имели очень высокий уровень агрессии и 4 – выше среднего, а после реализации программы: 7 – выше среднего и 3 – средний уровень агрессии). У участников контрольной группы уровень агрессивности остался на прежнем уровне.

Рассмотрим более подробно, как изменились показатели агрессивности по итогам проведения коррекционной программы – см. Таблицу 2.

Для выявления достоверных различий применялся U-критерий Манна-Уитни. В показателях агрессивности участников контрольной группы по результатам входной и контрольной диагностики не выявлено значимых отличий ни по одному из показателей. У участников же экспериментальной группы по итогам контрольной диагностики (после проведения коррекционной программы с использованием средств арт-терапии) понизились оба интегральных индекса: индекс агрессивности и индекс враждебности. Значимо ниже стали такие показатели как вербальная агрессия, раздражительность, подозрительность и обида. Демонстрируют тенденцию к снижению, но не достигают уровня значимости такие показатели как физическая агрессия, негативизм и чувство вины.

Таблица 2

Показатели агрессивности у участников экспериментальной и контрольной групп до и после коррекционной программы (методик «Личностный опросник агрессивности Басса-Дарки» (в адаптации С.Н. Ениколопова)

Показатели агрессивности	Средние значения экспериментальной группы		Средние значения контрольной группы	
	Входная диагностика	Контрольная диагностика	Входная диагностика	Контрольная диагностика
Физическая агрессия	6,9	5,7	7,5	7,5
Вербальная агрессия	9,8**	7,6**	9,4	9,2
Косвенная агрессия	5,4*	4,4*	4,8	4,9
Негативизм	3,3	1,9	3,1	3,2
Раздражительность	8,4*	6,6*	7,4	7,4
Подозрительность	7,1*	5,9*	5,2	4,9
Обиды	6,4*	4,9*	6,6	6,8
Чувство вины	6,7	5,3	6,7	6,9
Индекс агрессивности	25,1**	19,8**	24	24
Индекс враждебности	13,4**	10,8**	11,8	11,7

Примечание: * - уровень статистической значимости $p \leq 0,05$; ** - уровень статистической значимости $p \leq 0,01$

Таким образом, можно констатировать, что психолого-педагогическая программа с применением арт-терапии для коррекции агрессивного поведения подростков показала свою эффективность. Дальнейшая работа может строиться по пути увеличения длительности программы, усиления ее содержания в области работы с личностью подростка (повышение самооценки, развитие навыков ассертивного поведения, преодоление позиции негативизма, расширение спектра неагрессивных реакций). Полученные в ходе исследования данные подтверждают большой потенциал арт-терапевтических средств в психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков: учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
2. Кон И.С. Психология ранней юности : Кн. для учителя / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 254 с.

ПОЛУШИНА ОЛЬГА БОРИСОВНА

кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск
национальной гвардии, доцент кафедры общей и прикладной психологии
polushina.olga2016@yandex.ru

ГАДЖИГУСЕЕВ АЛЬБЕРТ ФЕРЕЗУЛЛАЕВИЧ

младший сержант, курсант 4 курса факультета
морально-психологического обеспечения
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт
войск национальной гвардии,
gadjik998@gmail.com

МУТОВЧИ МАКСИМ АЛЕКСАНДРОВИЧ

рядовой, курсант 4 курса факультета морально-психологического обеспечения
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск
национальной гвардии,
max1mutov4i@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
В КУРСАНТСКОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ**

Аннотация. В статье рассматриваются понятие и сущность межличностных отношений, их особенности в подразделении курсантов. Описывается проведенное исследование, проведенное с помощью методов Т. Лири и ведущий характер межличностных отношений у курсантов.

Ключевые слова: межличностные отношения, характер межличностных отношений в воинском коллективе, виды и типы межличностных отношений.

Функционирование воинского коллектива во многом определяется благоприятными межличностными отношениями между военнослужащими. Благоприятные отношения способствуют формированию сплоченности коллектива, соблюдению уставного порядка, соблюдению субординации. Тип межличностных отношений, наличие симпатий и антипатий, группировок, распределение социальных ролей и пр. все это во многом будет определять качество выполнения служебно-боевых задач (СБЗ).

В жизнедеятельности курсантов военных институтов межличностное отношение играет существенную роль. Межличностные отношения составляют основу системы социально-психологических явлений коллектива: социально-психологический климат коллектива, динамика развития группы,

становление социальных ролей и др. Любые деформации в межличностных отношениях сказываются на результативности учебно-профессиональной деятельности, выполнении СБЗ, становлении их как будущих офицеров войск национальной гвардии РФ.

Отношение личности является субъективной характеристикой. Отношение проявляется в качестве эмоциональных реакций на межличностные контакты и деятельность. В.Н. Мясичев дал классическое определение отношений личности: «Отношения – целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с разными сторонами объективной действительности, включающая три взаимосвязанных компонента: отношение человека к людям, к себе, к предметам внешнего мира» [1].

В межличностных отношениях объектом отношений является другой человек, они всегда имеют взаимную направленность. Межличностные отношения необходимо отличать от самоотношения, отношения к предметам, межгрупповых отношений. Межличностные отношения предполагают зависимость людей вступивших в контакт, их ответственность друг перед другом. При этом акцент необходимо сосредоточить на эмоционально-чувственном аспекте взаимодействия между людьми. Межличностные отношения являются процессом, поэтому необходимо учитывать фактор времени и среды (условий) в которых они формируются.

Межличностные отношения личности складываются из взаимодействия субъекта с социальной системой через совокупность связей, реализацию деятельности. Причинами межличностных отношений могут быть производственные, политические, нравственные, психологические и др.

Межличностные отношения имеют множество классификаций. Например, Н.Н. Обозов [2] предлагает следующую классификацию межличностных взаимоотношений:

- отношения знакомства;
- приятельские;
- товарищеские;
- дружеские;
- любовные;
- супружеские;
- родственные;
- деструктивные.

Данная классификация учитывает следующие критерии: глубина отношений, их избирательность, основная реализуемая функция. По мнению автора главным критерием является глубина вовлечения личности в отношения. К дополнительным критериям можно отнести: величина социальной дистанции, продолжительность и частота социальных контактов, наличие

социальных стереотипов, коммуникационные нормы, предъявляемые требования к условиям общения.

Природа общественных отношений такова, что она в обязательном порядке порождает межличностные отношения. Процесс обучения в военном институте представляет собой так же определенные общественные отношения. Складывающиеся межличностные отношения позволяют человеку проявить себя, качества лидера и командира. Важность межличностных отношений для будущего офицера определены рядом факторов.

Во-первых, в процессе обучения и проживания в условиях казармы предполагает установление очень тесных межличностных контактов и взаимосвязей. Во-вторых, необходимость принятия группового решения и широко распространенной в курсантских подразделениях групповой ответственности предъявляет высокие требования к взаимопониманию между курсантами. В-третьих, в условиях достаточно высокой социальной изоляции актуализируется потребность в поддержке и помощи со стороны сокурсников. В-четвертых, необходимость формирования профессионально-важных качеств военнослужащего, в том числе умение контролировать исполнения другими людьми приказов и требований предъявляет к курсанту высокие требования к развитому социальному интеллекту.

Межличностные отношения в воинском коллективе весьма разнообразны, можно все формы взаимоотношений разделить с учетом трех компонентов взаимодействия: восприятие и понимание людьми друг друга; межличностная привлекательность (притяжение и симпатия); взаимовлияние и поведение. Представим формы межличностных отношений в зависимости от основания классификации (см. табл. 1).

Таблица 1

**Классификация межличностных отношений
в воинском коллективе**

основание классификации	виды
по форме построения	- официальные, - неофициальные
по сфере деятельности	- служебные, - общественные, - бытовые
по содержанию	- положительной направленности, - отрицательной направленности

по форме интеграции	- объединяющие, - разъединяющие
по способам регуляции	- субординация, - координация, - соревнование, - сотрудничество
по степени устойчивости	- временные, - длительные
по степени сопричастности	- индифферентные, - приятельские, - дружеские
по форме проявления	- истинные, - демонстрируемые, - приписываемые
по уровню взаимной близости	- близкие, - дружеские, - товарищеские
по уровню иерархии	- вертикальные, - горизонтальные, - диагональные
по приемлемости поведения	- уставные, - неуставные

Несмотря на то, что многие формы межличностных взаимоотношений характерны для любых коллективов, можно в содержательном плане выделить особенности воинских коллективов. Например, формальные отношения внутри подразделения определяются его организационной структурой. Формальные взаимоотношения являются внешними по отношению к индивиду, т.к. они определяются законом, уставом, инструкциями, распоряжениями. Основу формальных отношений составляют взаимоотношения командир – подчиненный и сотрудничество в процессе совместной воинской деятельности. Устав не может быть ориентирован на индивидуальные особенности военнослужащих. Личное отношение военнослужащего не влияет на исполнение приказа. А вот неформальные отношения определяются индивидуальными особенностями личности. Структура неформальных взаимоотношений документами не регламентируется. Структура формальных отношений в подразделении носит стабильный характер. Неофициальные отношения же динамичны, постоянно меняются.

Таким образом, можно сказать, что межличностные отношения в воинском коллективе по структуре и компонентам не отличается от любых других коллективов, но на содержательном уровне можно определить ряд существенных отличительных характеристик. Существенное влияние оказывает специфика формальных субординационных отношений, напряженные условия труда, которые относятся, по сути, к экстремальным.

Нами было проведено эмпирическое исследование, в рамках которого были изучены типы межличностных отношений в курсантском подразделении. В нем приняли участие 59 испытуемых военного института войск национальной гвардии Российской Федерации. Испытуемые обучаются на 4 курсе факультета морально-психологического обеспечения. Возраст испытуемых от 19 до 24 лет, средний возраст 21 год. Для исследования ведущего типа межличностных отношений была использована методика Т. Лири [3].

Выборка распределилась следующим образом (рис. 1).



Рис. 1. Количественный анализ типов межличностных отношений курсантов 4 курса факультета морально-психологического обеспечения

Анализ полученных данных показал, что ведущим типом межличностных отношений у курсантов является «авторитарный» (42,1 %), что может быть связано со спецификой обучения и воспитания курсантов как будущих командиров подразделения. Такие люди имеют диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее. 15,79 % – авторитарны в меньшей степени. Это уверенные в себе люди, упорные и настойчивые, но не обязательно лидеры. 26,3 % ярко выраженные альтруисты, гиперответственны, всегда приносят в жертву

свои интересы, стремятся помочь и сострадать всем, навязчивы в своей помощи и слишком активны по отношению к окружающим, принимают на себя ответственность за других. 10,53 % испытуемых имеют подчиняемый тип межличностных отношений. Для них характерна покорность, склонность к самоунижению, слабоволие, склонность уступать всем и во всем, всегда ставят себя на последнее место и осуждают себя, приписывая себе вину, пассивны, стремятся найти опору в ком-либо более сильном

Пиковые значения проявляются в «авторитарном», «дружелюбном» и «альтруистическом» типах межличностных отношений. Показатель «подозрительности» проявляется значительно реже остальных (рис. 2).

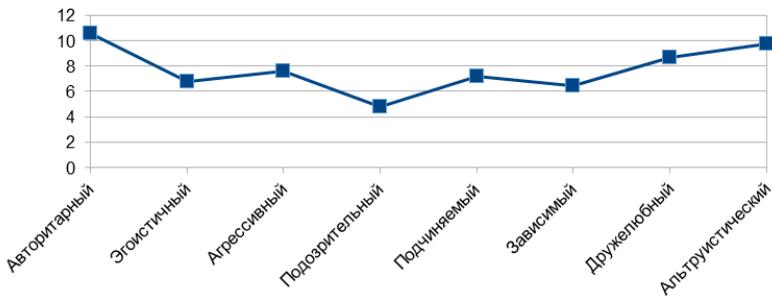


Рис. 2 – Типы межличностных отношений курсантов 4 курса факультета морально-психологического обеспечения

Высокий показатель «дружелюбия» можно объяснить тем, что курсанты военного института находятся в ситуации вынужденного общения. Курсанты в течение всего периода обучения (5 лет) проживают в условиях казармы. Что существенным образом сказывается на необходимости поддерживать приятельские отношения для нормального функционирования жизнедеятельности в подразделении.

Межличностные отношения альтруистического типа являются нормой воспитания у военнослужащих готовности самопожертвования ради своего товарища, готовности бескорыстно оказать помощь.

Низкое значение «подозрительности» обусловлено ситуацией вынужденного общения. Курсантам необходимо доверять друг другу, так как их быт зависит от общения со своими сослуживцами.

У части испытуемых наблюдается гипертрофированные показатели авторитарности. Дальнейшее увеличение авторитарного типа межличностного взаимодействия может привести к выраженному деспотизму и

разрушению межличностных отношений с сослуживцами в подразделении. У 2 испытуемых показатель альтруистичности выше нормы, что может способствовать к часто причинению вреда себе во благо других.

В результате анализа индивидуальных профилей можно выделить следующие поведенческие стратегии неадаптивных типов межличностных отношений в изученных подразделениях:

- испытуемые, которые характеризуются склонностью подчинения слабым и подчиняемостью сильным;
- испытуемые, обладающие неярко выраженными показателями агрессивности и дружелюбия (не умеют отстаивать свою точку зрения, отстраняются от коллектива);
- испытуемые, которые находятся в состоянии между эгоизмом и завистью, человек не умеет говорить «нет», нарушая закон совести, оправдывает это ситуацией, сильно зависим от коллектива.

Анализируя особенности межличностного поведения данных испытуемых необходимо отметить их повышенный уровень конфликтности (проявляется в различных ситуациях, в зависимости от типа), склонности нарушению субординационных отношений, другим формам девиантного поведения. Именно данные курсанты требуют повышенного внимания со стороны непосредственных командиров и психолога.

Испытуемые первого типа при неблагоприятных условиях социализации до обучения в военном институте могут нарушать порядок и правила взаимоотношений военнослужащих, предусмотренных воинскими уставами, если данные нарушения не будут обнаружены командирами. По отношению к более слабым курсантам могут морально и физически их оскорбить.

Военнослужащие второго типа не склонны к проявлению агрессивности, могут не демонстрировать другим свои потребности, не умеют отстаивать свою точку зрения. Для сохранения самоуважения склонны к самоизоляции в коллективе. Не демонстрируют эмпатию, доброжелательность. Другие курсанты их оценивают, как равнодушных, не способных дружить. Выражено чувство одиночества при постоянном нахождении в коллективе. Данные курсанты труднее адаптируются к условиям проживания в казарме, отсутствию личного пространства.

Испытуемые третьего типа конформны, зависимы от давления авторитета. Если они попадают под влияние деспотичного, деструктивного лидера могут совершать противоправные действия, оправдывая свои поступки, что другие так же делают. Наблюдается низкая социальная ответственность, стараются в коллективе переложить выполнение задач

на плечи других. Успех других людей вызывает зависть, недоброжелательность.

Таким образом, используя методику межличностных отношений Т. Лири можно прогнозировать возможные неуставные отношения в воинском коллективе, определять их возможную причину. Основным типом межличностных отношений в курсантских подразделениях является авторитарный тип, что может быть связано со спецификой обучения курсантов как будущих командиров и проекции этой роли на свое окружение.

Список литературы

1. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды. – Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО 'МОДЭК', 1998. – 368 с.
2. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – Киев: Лыбидь, 1990. – 192 с.
3. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. Вып. 3. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Метод. Руководство. – М., 1990.

ПУНЕНКОВ АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ

адъюнкт адъюнктуры очного обучения факультета (подготовки кадров
высшей квалификации и дополнительного профессионального образования)
Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск
национальной гвардии Российской Федерации
punenkovae_ne@mail.ru

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ**

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы и факторы, влияющие на снижения уровня здоровья, влияющих на его поддержание и укрепление, а также на что необходимо обратить внимание в образовательном процессе будущих офицеров военных образовательных организациях высшего образования в части касающейся здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, факторы риска, будущие офицеры, разностороннее развитие, рациональная деятельность.

В любом историческом периоде и любом народе одной из основных ценностей для человека являлось его здоровье. В связи с изменением общества изменялись и подходы к сохранению здоровья. Чем сильнее усложнялось общество, тем сильнее усложнялась и жизнь человека, а соответственно и необходимость в сохранении здоровья у человека также возрастала. На сегодняшний день мы наблюдаем появление различных организаций и сообществ людей, пропагандирующих здоровый образ жизни и зарабатывающих на этом.

В современном обществе уже давно закрепились профессии, связанные куплей и продажей атрибутов, продуктов питания и пищевых добавок позволяющих соответствовать имиджу человека придерживающегося здорового образа жизни, а также оказанием услуг в сфере здорового образа жизни и укрепления здоровья. Появляются программы на телевидении, и даже целые каналы, связанные с данной темой, что говорит нам о возрастающей потребности общества в сохранении и улучшении своего здоровья.

Основным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни, который напрямую зависит от того, что человек ест, как он спит и на сколько подвижный образ жизни он ведет. Стремление человека к здоровому образу жизни связано не только с его эстетической стороной, направленной внешнею привлекательность и соответствие

стандартам, принятым в обществе, но и в первую очередь на стремление улучшить качество своей деятельности и жизни в целом. И силовые структуры наиболее заинтересованы в мотивации военнослужащих и сотрудников придерживаться образа жизни, позволяющего им выполнять наиболее эффективно поставленные задачи, успешно преодолевая физические и психические нагрузки, а также максимально быстро принимать верные решения в экстремальных ситуациях.

Что же касается будущих офицеров, то это особая категория военнослужащих, которые не только должны осознать необходимость здорового образа жизни и следовать ему, но и самим в дальнейшем создавать необходимые условия для своих подчиненных и являться для них примером. Таким образом возрастает необходимость обратить особое внимание на обучение и воспитание будущих офицеров военных образовательных организаций высшего образования в части касающейся здорового образа жизни, который должен пронизывать все сферы деятельности курсанта, как в ходе проведения занятий, несения службы или выполнения различного рода работ, так и в свое личное время, при проведении культурно-досуговых мероприятий, при проведении выходных дней или каникулярного отпуска.

По мнению Ю.П. Лисицына здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, основным направлением которого является разностороннее развитие образа жизни [2]. Из этого можно сделать вывод, что здоровый образ жизни представляет собой грань образа жизни – это сформировавшийся у человека способ организации разных сторон своей жизнедеятельности, таких как: производственная, бытовая и культурная, что помогает ему сохранять и улучшать свое здоровье.

По нашему мнению, пожелания, уговоры и даже приказы не могут заставить человека осознанно следовать принципам здорового образа жизни, постоянно поддерживать и укреплять свое здоровье. Поэтому основой здорового образа жизни у человека является мотивация к сохранению и улучшению своего собственного здоровья. [1, с. 146].

Отталкиваясь от мнения исследователей Всемирной организации здравоохранения, главными факторами, влияющими на здоровье человека, являются: психологические, экологические, социальные, наследственные. Наиболее пагубным для здоровья человека является: неправильное питание, гиподинамия, табакокурение, злоупотребление алкоголем, немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ [3].

По данным Росстата на 2021 год в пандемию количество ведущих здоровый образ жизни россиян упало на четверть. В период пандемии

основными факторами, после новой коронавирусной инфекции, влияющими на здоровье россиян стали гиподинамия, нерациональное питание и алкоголизм, что безусловно сказалось и на качестве контингента поступающего в военные образовательные организации высшего образования по всей стране.

Таким образом, факторами здорового образа жизни для будущего офицера являются: систематическая физическая активность, распределение труда и отдыха необходимое для полноценного восстановления организма и сбалансированное питания, а также отказ от вредных привычек.

Отношение к здоровью у многих абитуриентов на этапе поступления в военные образовательные организации высшего образования не всегда является правильным и представление о здоровом образе жизни не всегда бывает полным. Да и в ходе обучения курсанты не всегда могут сформировать правильное отношение к своему здоровью и придерживаться здорового образа жизни, что сказывается на освоении учебной программы и возникновении определенных трудностей в период несения службы. В следствии чего военная образовательная организация высшего образования должна отводить особое место для сохранения и укрепления здоровья будущих офицеров отталкиваясь от основных факторов риска.

Список литературы

1. Антонов С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения / С.В. Антонов. Вып. 2: сб. материалов научно-практ. конф. Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006. С. 267–269.
2. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М., 2001.
3. Петрова О.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов / О.В. Петрова // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 196–200.

СЫСОЛЯТИН МАКСИМ ВАЛЕРЬЕВИЧ

преподаватель кафедры тактики служебно-боевого применения
подразделений СВКИ ВНГ РФ, г. Саратов, Российская Федерация
sysolyatinmv@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СИСТЕМЫ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития ценностно-смысловой сферы личности в условиях военного образовательного учреждения. Автор анализирует существующие подходы в современной психологической науке к изучению вопросов формирования ценностно-смысловой системы личности, обращая при этом внимание на некоторые особенности её формирования в условиях военного вуза. В результате проведённого исследования автор приходит к выводу, что формирование ценностно-смысловой системы курсантов происходит на протяжении всего процесса военно-профессиональной социализации в условиях военного вуза.

Ключевые слова: ценностно-смысловая система личности, ценностные ориентации, социализация.

Взаимосвязь профессионализма офицера и наличия у него определённого набора характеристик, в число которых входит развитая и хорошо сформированная система профессионально-ценностных ориентаций не вызывает сомнения. Формирование этих ценностных ориентаций происходит на всем протяжении прохождения службы, однако их основа закладывается в период прохождения обучения в военном вузе. Свойственные условиям военного института ограничения, высокие физические и моральные нагрузки являются тем базисом, который закладывается в формирующуюся ценностно-смысловую систему курсанта, и именно изучение этих особенностей, оказывающих влияние на качество подготовки офицерских кадров и лежит в основе нашего исследования.

Недостаточная сформированность ценностно-смысловой и мотивационной сферы, характерная для студенческого возраста также является актуальной для курсантов военных вузов и, зачастую является основой для возникающих у них проблем в период обучения. Таким образом, можно сделать вывод, что изучение проблематики формирования ценностно-смысловой системы у будущих офицеров достаточно важно в плане повышения эффективности военно-профессионального образования, ведь именно изучение интересов, мотивов и склонностей курсантов

позволит оценить уровень удовлетворенности их выбранной профессией и желание их продолжать службу в дальнейшем.

Д.И. Фильдштейн считал, именно верное определение самого смысла своего обучения в высшем учебном заведении а также желание достичь определенных целей в жизни и есть основная задача развития личности в юношеском возрасте, которая напрямую связана с наличием у нее развитой системы ценностных ориентаций [1, с. 72].

Ценностные ориентации, сами по себе являющиеся центральными составляющим ценностно-смысловой системы личности осуществляют прямое воздействие на ее направленность и регулируют ее деятельностные мотивы. И именно по уровню развитости системы ценностных ориентаций можно судить о согласованности и гармоничности устройства ценностно-смысловой системы конкретного индивида [2, с. 90].

Стоит отметить, что в работах разных исследователей не являются равнозначными не только смысловые характеристики и место в структуре личности ценностно-смысловой сферы, но и сама ее суть.

В своих работах Б.С. Братусь, рассматривал её как «позицию индивида, в сложной системе реалий окружающего мира, определяемую общей совокупностью смысловых образований» [3, с. 301]. Он сравнивал смысловую сферу и смысловое образование, которое он характеризовал как понятие более узкое. По его мнению, в основе формирования нравственной позиции личности лежит сложная взаимосвязь отношений личности ко всему окружающему и к себе самому, и осознанность ее самим индивидом обеспечивает устойчивость этой позиции. Являясь осознанными смысловыми образованиями, личностные ценности определяют моральную и нравственную позицию личности, формируя и укрепляя её соответствующие ориентации.

В.В. Знаков, изучая данную психологическую категорию, предлагает принимать за основу ценностно-смысловой сферы индивида его мировоззренческую позицию, имея ввиду не только общее миропонимание, но и формирование различных личностных смыслов. Модель ценностно-смысловой сферы личности представлялась ему как «систему конструкторов, обеспечивающих отражение субъективного отношения «Я-Мир» и формирование смысла явлений, фактов и пр.» [4, с. 203].

Д.А. Леонтьев прослеживает взаимосвязь между личностной целостностью индивида, внутренней смысловой регуляцией его общей жизнедеятельности и «основной, конституирующей подструктурой», каковой он и считал смысловую сферу [5, с. 154].

Н.Ю. Самыкина, рассматривая проблематику ценностно-смысловой сферы личности дает ей определение некой функциональной системы,

которая лежит в основе формирования и регулирования целостного комплекса смыслов и целей деятельности личности.

Характеризуя отношения смыслов и ценностей как активно связанные между собой автор, тем не менее, выделяет категорию «ценностная система» как понятие более всеобъемлющее, охватывающее личность в целом, вместе со смысловыми показателями.

Сама же двойственная природа ценностно-смысловых образований представляет собой одну из важнейших характеристик, включая в себя и социальную обусловленность и активность индивида по отношению к социуму. Навязываемые обществом личности смыслы и ценности могут быть как приняты ею, так и отторгнуты [7, с. 148].

В своих исследованиях Е.Б. Старовойтенко рассматривает ценностно-смысловую позицию личности через призму ее взаимосвязи с жизненным отношением. Автор считает, что в основе значимости или незначимости, ценности или не ценности для индивида того или иного факта или явления лежит собственное к ним отношение этой личности [6, с. 256].

Рассмотренные выше точки зрения исследователей позволяют охарактеризовать личностную ценностно-смысловую систему как своего рода инструментарий, позволяющий выявлять и соотносить по степени важности различные характеристики личности, к которым относятся ее индивидуальные устремления и мотивы, сущность которых применима как для работы со студентами, так и с курсантами военных институтов. Однако при этом необходимо учитывать особенности социализации личности в условиях военного вуза, наиболее характерными из которых являются общая закрытость социума, жёсткая регламентация норм и правил поведения а так же большое количество условных, нормативно не регламентированных требований к обучаемым (воинские традиции и ритуалы, привитие патриотических чувств и т.д.).

Результаты проведённого исследования позволяют нам сделать вывод, что формирование ценностно-смысловой системы курсантов происходит на протяжении всего процесса военно-профессиональной социализации в условиях военного вуза. Так для курсантов младших курсов отмечается наличие ценностей характерных для подчинённого, к выпускному же курсу система ценностных ориентаций курсантов приходит в соответствие с общепринятым представлениями об офицере, при этом в процессе военно-профессиональной социализации формируется выраженная направленность на самосовершенствование и наставничество [8, с. 193].

Таким образом, можно сделать вывод, что существующая система обучения и воспитания курсантов в полной мере позволяет воплотить формулу, сформулированную ещё Аристотелем – «Прежде чем начать командовать, научись подчиняться».

Список литературы

1. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. 2-е изд. М., 2008. С. 72.
2. Курганский С.И., Губаренко И.В. Особенности ценностно-смысловой сферы студентов ВУЗа искусств и культуры. Наука. Искусство. Культура. №3 (19) 2018. Изд-во Белгородского ГИ искусств и культуры. С. 85–92.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль. 1988. С. 301.
4. Знаков В.В. Психология понимания мира человека. Психологические исследования. М., 2016. С. 187–206.
5. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл. 2003. С 154.
6. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений: учеб. пособие для вузов. – М.: Изд-во Трикта, Академический проект, 2004. С. 256.
7. Самыкина Н. Ю. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации. – Самара: Изд-во «Универсгрупп», 2007. С. 148.
8. Сысолятин М.В. Становление позиции военного в ценностной системе курсантов / М.В. Сысолятин // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2019. – № 2(42). – С. 178–196. – DOI 10.17673/vsgtu-pps.2019.2.14.

ТУРЧИН АНАТОЛИЙ СТЕПАНОВИЧ
доктор психологических наук, профессор,
кафедра общей и прикладной психологии,
ФГКВООУ ВПО «Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт
войск национальной гвардии Российской Федерации», г. Санкт-Петербург,
СПВИ ВНГ, Российская Федерация
ast55@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ КУРСОВ ПСИХОЛОГИИ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассматривается проблема совершенствования процесса преподавания психологических дисциплин на существующей предметно-методической и психолого-технологической базе. Отмечается, что имеющийся в отечественной психологической литературе опыт реализации деятельностного подхода к обучению позволяет преодолевать трудности как в плане познавательной активности, так и в плане психоэмоционального развития личности обучаемых при переходе к управляемому формированию умственных действий и знаний на основаниях теории поэтапного / планомерного формирования умственных действий П.Я. Гальперина и Н.Ф. Гальзиной.

Ключевые слова: деятельностный подход, обучение, управляемое формирование умственных действий.

Преподавание психологии как учебного курса, входящего в блок общепрофессиональных дисциплин в современных условиях не может существенным образом изменить отношение к ней, как дисциплине непрофильной для большинства специальностей [1]. Ее содержание воспринимается на уровне общих положений, которые, в лучшем случае, побуждают к чтению научно-популярной литературы. К сожалению ее массив относится к серии «сам себе психолог», что не способствует формированию отношения к ней, как к дисциплине, напрямую влияющей на систему отношений с другими людьми. Учебная литература (вузовские учебники и учебные пособия) преимущественно отражают понимание основных проблем психологии и их трактовку в русле определенной научной школы. Если же говорить о преподавании курсов, соответствующих отдельным отраслям психологической науки, то трудно рассчитывать даже на то, что все темы, включенные в рабочую программу, будут представлены в учебнике.

Данное положение не является таким уж безобидным, хотя и может представлено в обыденном сознании утверждением, типичным для вы-

сказываний студентов психологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова в начале 80-х гг. XX в., когда «все студенты учатся по учебникам и только мы по источникам». С тех пор прошло более трех десятилетий, но положение об обеспеченности учебного процесса достаточно полными в этом смысле учебниками меняется медленно. Можно сослаться на авторское видение и право автора (авторского коллектива) по-своему определять наиболее значимое содержание конкретного учебного курса, но это не снижает остроту внутреннего противоречия, когда обучаемый не находит в учебнике достаточно теоретического материала для создания базовых представлений о содержании отдельной темы или раздела учебной программы. При этом трудно говорить о развитии личности обучаемых в учебном процессе, не гарантирующем достижения хороших результатов в обучении и снижении невротизации обучаемых.

В процессе преподавания курса педагогической психологии на протяжении четырех десятилетий нам пришлось столкнуться с рядом проблем, которые возникают как в ходе ее преподавания в учебном процессе вуза, так и в курсовой послевузовской подготовке учителей и практических психологов системы образования. Попробуем их интерпретировать с позиции, включающей также требование сохранения ментальной безопасности и мотивации к освоению нормативного содержания предмета педагогической психологии.

1. Недостаточный уровень общепсихологической подготовки обучаемых (слушателей). Выпускники классического университета и технических специальностей отраслевых вузов знакомятся с содержанием психологии в курсе «Педагогика и психологии», когда собственно раздел психологии составляет половину семестровой нагрузки (20 или немногим более часов). В дальнейшем, при необходимости повысить должностной статус, им приходится преодолевать сверхнормативные трудности, самостоятельно пытаясь получить специальную психолого-педагогическую подготовку, иначе человеческий фактор «отменит» их назначение или превратит новые должностные обязанности в ежедневное испытание силы воли, ума и здравого смысла.

2. Значительное число выпускников классического университета, получившие педагогическую специальность, в начале нулевых годов честно признавались в том, что когда они учились в вузе, то почему-то в это же время часто «болел» преподаватель психологии. К слову, в то время читался данный курс в рамках предмета «возрастная и педагогическая психология», где последняя была представлена двумя-тремя темами (психология обучения и психология учителя). Запрос молодых

учителей был достаточно прост и полностью укладывался в центральное образование деятельностной теории учения. А именно, при всей критике функционализма в психологии, в практической деятельности педагогу требуется именно «функционировать», как учитель, а не человек с улицы. Единицей анализа деятельности выступает действие [8]. Однако резерв в освоении учебного предмета и сокращении временных затрат состоит не в более быстром исполнении, а в построении полной ориентировки и освоенном контроле. Контрольным и ориентировочным действиям в практике обучения, как правило, не учат, ни в школе, ни в вузе [2; 4; 7].

Какой-то временный выход был нами найден в разработке для учителей 19-ти контрольных таблиц в структуре учебного пособия «Педагогическая психология» [11], с помощью которых теоретическое психолого-педагогическое содержание согласовывалось с их личным методическим опытом. Побочным, но ценным продуктом данной работы стало то, что жюри конкурса «Педагог года» г. Иваново на протяжении почти десяти лет использовало две базовых таблицы, с помощью которых удавалось уйти от споров по поводу того, что надо не хвалить «своего» конкурсанта, а на языке педагогической психологии доказать, что он действовал именно как учитель, а не артист разговорного жанра.

Традиционные сложности построения процесса обучения психологии в военных вузах.

В военном вузе, когда есть возможность использовать так сказать, «готовые» учебники, на первое место выходят затруднения, связанные с научными приоритетами их авторов. Так, в нашем вузе при наличии четырех основных учебников педагогической психологии (не будем называть их авторов), в одном из них просто нет первых трех тем, во втором акцент сделан на безопасности образовательной среды, третий примерно в таком же 40-процентном объеме посвящен психологии учителя, четвертый, хотя и имеет соответствующее наименование, по сути есть учебник педагогической антропологии. Есть еще и единичные экземпляры учебника И.А. Зимней, который вообще не содержит раздела по психологии воспитания.

Такой разгул «творчества» не является чем-то специфичным именно для преподавания педагогической психологии. Старшее поколение преподавателей психологии может легко привести примеры аналогичного построения учебников и других дисциплин. Нам иногда приходится заменять преподавателей-отпускников, и относительно недавно, когда потребовалось провести семинар по теме «Внимание», выяснилось, что в одном из базовых учебников (под. ред. Крылова), его представленность не дотягива-

ет до одной полной страницы. Пришлось принести все, имевшиеся в личной библиотеке учебники и услышать вопрос от курсанта: «Почему в учебнике К.Н. Корнилова 1941 г. издания этому посвящено восемь страниц, а в современном так мало?». Как ответить на такой вопрос?

По нашему мнению, наиболее быстрый ответ на этот и иные вопросы обучаемых может заключаться в поиске эффективные учебно-методических пособий и практикумов. Достаточно полезен в этом плане учебник Педагогической психологии, составленный полковником Б.П. Бархаевым (в период, предшествующий получению им ученой степени кандидата наук) [3]. Со своей стороны, мы разрабатываем учебные пособия, отражающие содержательную специфику деятельности военного психолога, как специалиста, в содержании профессии которого значительную роль будут выполнять психолого-педагогические компетенции [6].

Деятельностный подход и опыт построения и преподавания экспериментальных учебных предметов.

Может показаться странным, но именно в системе преподавания психологических дисциплин военного вуза в большей степени присутствуют условия, при котором обучение выступает не как процесс, а как деятельность. Поясним это утверждение.

При традиционном построении учебного предмета и / или его прохождении реализуется повременная модель, т.е. преподаватель заранее знает количество часов по всем видам занятий и лишь что-то экстраординарное может незначительно помешать выдать весь объем запланированного теоретического курса. Фактически такое обучение основано на принципе управления, обозначаемом как «ожидание ошибки и реагировании на ошибки» [10;11]. Оно обращено в прошлое и в большей степени опирается на память. Напомним, что согласно идее Л.С. Выготского о системном и смысловом строении сознания, на каждом возрастном этапе лишь одна высшая психическая функция отвечает за развитие. В таком случае, память выступает системообразующим компонентом познавательной деятельности дошкольника. Согласно В.В. Давыдову, уже в младшем школьном возрасте в центре сознания находится элементарное логической (теоретическое) мышление [5]. Требуется смена типа управления в ходе обучения, а именно переход к «управлению по результатам» выполненной деятельности [10]. Опыт, накопленный в научной школе П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной [2;9;11], свидетельствует, что любая новая деятельность должна формироваться в полном составе действий и операций, чтобы обучаемый мог выполнить учебное действие «сразу правильно».

Если учесть, что положительные результаты такого обучения достигнуты на материале практически всех школьных учебных предметов, но и в экспериментальном обучении военнослужащих, когда процесс должен быть относительно коротким, но с высоким обучающим эффектом, то не удивительно, что и у школьников, и у офицеров, и у сержантского состава войск Росгвардии [6], помимо прямого продукта, согласно Я.А. Пономареву [9], фиксировался достаточно высокий уровень побочного продукта, к которому мы можем отнести снижение невротизации и, прежде всего, формирование внутренней положительной мотивации и адекватной самооценки. Последнее отвечает задаче создания условий для ментальной безопасности обучаемых в вузах, так как педагогическая технология управляемого формирования умственных действий достаточно известна.

Список литературы

1. Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О.С. Анисимов. М.: Экономика, 1991. 416 с.
2. Ахметгалиев А.А. Поэтапное формирование умственных действий в начальной школе / А.А. Ахметгалиев // Школьные технологии. 2004. № 3. С. 58–64.
3. Бархаев Б.П. Педагогическая психология / Б.П. Бархаев. СПб.: Питер, 2007. 448 с.
4. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука / П.Я. Гальперин. М.: Ин-т практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. 480 с.
5. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.
6. Дьячков А.А. Психолого-методологические основания повышения качества обучения в ВУЗЕ войск национальной гвардии / А.А. Дьячков, А.С. Турчин // Военно-правовые и гуманитарные науки Сибири: научный журнал. 2019. №1(1). Новосибирск: Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2019. С. 46–50.
7. Квасков В.Д. Общение и деятельность / В.Д. Квасков. М.: Воскресение, 1997. 218 с.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
9. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 1999. 480 с.

10. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний / Н.Ф. Талызина. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 345 с.

11. Турчин А.С. Педагогическая психология / А.С. Турчин. Иваново: Иван. гос. ун-т, 2000. 106 с.

ШУТОВА НАТАЛЬЯ ВАДИМОВНА

доктор психологических наук, профессор;
профессор кафедры общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
shutovanataliavadimovna@mail.ru

КРАСИЛЬНИКОВА АЛЕНА ОЛЕГОВНА,

студентка 4 курса специальности «Психология служебной деятельности»,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
alena-krasilnikova-00@mail.ru

**ВЗАИМОСВЯЗЬ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА
И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ
ВОСПИТАННИКОВ КАДЕТСКОГО КОРПУСА:
АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ**

Аннотация. В данной статье представлен краткий обзор основных подходов к рассмотрению и изучению взаимосвязи акцентуаций характера и выбора стратегии поведения в конфликте у подростков-кадетов. Показана физиологическая и психологическая специфика подростково-го возраста. Рассмотрены трудности адаптации подростков к условиям кадетского корпуса.

Ключевые слова: акцентуации характера, подростковый возраст, конфликт, кадетский корпус.

В современной России большой пласт образовательный учреждений специализируется на военно-патриотическом образовании. Рост числа кадетский корпусов, своего рода их возрождение, стал наблюдаться с конца двадцатого века и продолжается до сих пор. Это обусловлено потребностью поддержания престижа воинской службы с одной стороны, и необходимостью военного воспитания подростков «запущенных», по мнению педагогов обычных школ. Помимо стандартных образовательных программ в данных учреждениях осуществляется также дополнительная военная подготовка, зависящая от типа учебного заведения (сухопутного, летного, морского, ракетного и т.д.) [8, с. 1]. Современные кадетские корпуса опираются на традиции прошлого, связанные с духом товарищества и существовавшие еще в царской России, но и учитывают тенденции нашего времени. Неоценимый вклад кадетские корпуса вносят в патриотическое воспитание и создание оптимальных условий для гармоничного раскрытия и развития индивидуальных особенностей каждого обучающегося [4, с. 3]. Кадетское образование направлено на формирование навы-

ков, знаний и умений, которые пригодятся воспитаннику в дальнейшем получении образования в высшем военном учебном заведении.

Пребывание в кадетском корпусе совпадает с кризисным периодом в жизни воспитанника, перестройкой на физиологическом уровне, формированием основ мировоззрения. Психологическая ломка переходного возраста, несформированность устойчивых нравственных позиций, неправильная трактовка многих явлений, высокая подверженность групповым воздействиям, импульсивность – такова поведенческая основа подросткового возраста. Всё это влияет на риск вступления подростка в конфликтное взаимодействие, который повышается при наличии у воспитанника определенных акцентуаций характера.

Как известно, акцентуация – это крайний вариант нормы, при котором предполагается усиление какой-либо определенной черты. Эта черта может при влиянии неблагоприятной среды перейти в патологию, либо, при отсутствии неблагоприятного влияния, способствовать развитию человека [6, с. 19-20].

В плане нашего анализа важно рассмотреть исследования посвящённые взаимосвязи выбора стратегии поведения в конфликтной ситуации и акцентуаций характера подростков.

В исследовании К.Н. Русака была установлена прямая связь между стратегией соперничества и такими акцентуациями как: застревающая, гипертимная, демонстративная, возбудимая и дистимическая. Причем с последней была выявлена отрицательная взаимосвязь. Подростки с такой акцентуацией как правило выбирают стратегию сотрудничества, наряду с обладателями экзальтированной акцентуации. Эти же акцентуации связаны и с выбором стратегии компромисса. Со стратегией ухода связан эмотивный тип акцентуации характера [7, с. 2].

Схожие результаты были получены в исследованиях А.Н. Ахмедханова и Е.И. Будановой. Данными авторами была выявлена положительная корреляция между выбором стратегии соперничества и застревающей, педантичной и гипертимной акцентуациями. Также Е.И. Будановой была выявлена положительная взаимосвязь между тревожной акцентуацией и стратегией уступки, отрицательная взаимосвязь между уступкой и экзальтированным типом поведения [1, с. 3; 3, с. 6]. Исследование А.Н. Ахмедханова по результатам отчасти сходится с результатами исследования К.Н. Русака: со стратегией соперничества также связана застревающая и гипертимная акцентуации. Связь педантичной акцентуации и соперничества является несколько неожиданным результатом, т.к. обладатели данной акцентуации, как правило, не склонны к конфликтам. Возможно данный результат связан с тем, что они могут выбирать

стратегию соперничества в случае конфликта, связанного с аккуратным и тщательным выполнением какой-либо работы.

О.В. Захарова и Ю.Н. Гут обнаружили положительную корреляцию между стратегией соперничества, демонстративной и возбудимой акцентуациями; между стратегией компромисса и циклотимной акцентуацией; между уходом, педантичной и возбудимой акцентуациями [5, с. 2]. Результаты исследования взаимосвязи акцентуаций характера и стратегий поведения в конфликте О.В. Захаровой и Ю.Н. Гут сходятся с теоретическим материалом по данным темам. То есть для представителей данных акцентуаций действительно характерно поведение, проявляющееся в этих стратегиях.

Нельзя не заметить схожесть результатов исследований, упомянутых выше. Так, со стратегией соперничества в большинстве случаев связаны застревающая, возбудимая и гипертимная акцентуации. Застревающий тип характеризуется патологической стойкостью аффекта, что обуславливает фиксацию на обидах, задетых интересах и гордости. Подростки с застревающей акцентуацией часто обидчивы, бескомпромиссны и характеризуются упрямством. Подростки с возбудимым типом акцентуации импульсивны, раздражительны, мыслительные процессы у них как правило замедлены, и они часто сами выступают инициаторами конфликта. При крайней выраженности гипертимной акцентуации также может проявляться раздражительность, утрата чувства долга и способности к раскаянию. Закономерно, что при данных акцентуациях зачастую будет выбрана стратегия соперничества. Можно заметить, что наибольшее сходство заключается именно в результатах, связанных со стратегией соперничества. Корреляции, связанные с другими стратегиями в каждом исследовании представлены по-разному. Взаимосвязь экзальтированного и дистимического типа со стратегиями сотрудничества и компромисса также обуславливаются особенностями данных акцентуаций. Экзальтированный тип характеризуется выраженными жалостью и состраданием, привязанностью к близким людям. Дистимический тип характеризуется пассивностью действий, серьезным отношением к этическим нормам и отсутствием эгоистических побуждений. Это объясняет выбор стратегий сотрудничества или компромисса. Эмотивная и тревожная акцентуации характеризуются выбором стратегий ухода или уступки из-за неуверенности, беспокойства или боязни обидеть оппонента. Представленные исследования наглядно демонстрируют наличие взаимосвязи между типами акцентуаций характера и стратегиями поведения подростков в конфликтных ситуациях.

В завершении хотелось бы отметить, что трудности адаптации, практически абсолютное отсутствие личного пространства, зачастую коллективная ответственность за провинности повышает риск возникновения конфликтных ситуаций и выбора деструктивной стратегии поведения подростков-кадетов. Таким образом, представленная проблема является актуальной, значимой и безусловно требующей дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Ахмедханов А.М. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликтных ситуациях и акцентуаций характера студентов // Вестник УРАО. 2019. № 5.
2. Баранова Ю.М., Шутова Н.В. Сравнительный анализ эмоционально-личностного развития подростков, имеющих и не имеющих интернет-зависимость/ Ю.М. Баранова, Н.В. Шутова //Современные проблемы науки и образования, 2015, № 2–3. С. 143.
3. Буданова Е.И. Влияние акцентуации характера на стратегии поведения в конфликтной ситуации у старших школьников / Е.И. Буданова, Н.В. Еркин // Феномен человека, Подольск, 27–28 апреля 2015 года. – Подольск: Автономная некоммерческая организация высшего профессионального образования "Московский областной гуманитарный институт", 2015. – С. 73–76.
4. Вазлеев В.А. Кадетские корпуса современной России / В.А. Вазлеев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 3 (189). – С. 175–178.
5. Захарова О.В., Гут Е.И. Исследование взаимосвязи стратегий поведения в конфликтных ситуациях и акцентуаций характера / О.В. Захарова, Е.И. Гут // Наука молодых – будущее России Сборник научных статей 2-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. В 5-ти томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2017 – С. 147–149.
6. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. В.Лещинской. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 458 с.
7. Русак К.Н. Связь стратегий поведения в конфликтных ситуациях с акцентуациями характера в подростковом возрасте // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. № 9.
8. Юдин Виктор Витальевич. Кадетское образование: понятие, содержание, значение // Вестник ОГУ. 2011. № 11 (130).

РАЗДЕЛ 4

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ

ЕНИН КИРИЛЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ

кандидат психологических наук,
Нижегородский областной неврологический госпиталь ветеранов войн,
Нижний Новгород, Российская Федерация
k.a.enin@yandex.ru

ЕНИНА ВИКТОРИЯ ВЛАДИМИРОВНА,

кандидат медицинских наук,
Нижегородский областной неврологический госпиталь ветеранов войн,
Нижний Новгород, Российская Федерация
vvmatveeva@yandex.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕЛЕСНО- ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ С ПРИЗНАКАМИ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения телесно-ориентированной психотерапии в психологической реабилитации сотрудников с признаками психической травмы. Выделены задачи психологической реабилитации сотрудников с признаками психической травмы. Определены средства телесно-ориентированной психотерапии.

Ключевые слова: психическая травма, телесно-ориентированная психотерапия, психологическая реабилитация

Профилактика психической травмы, согласно современным подходам, является важнейшим элементом современных систем оказания психологической помощи тем, кто подвергался воздействию травматических факторов. В первую очередь это имеет значение для профессионалов, в том числе для сотрудников правоохранительных органов (далее – сотрудников), выполняющих служебные обязанности в условиях повышенного риска и угрозы для своей жизни [2, с. 81–85].

Вышесказанное обуславливает актуальность проблемы поиска методов психологической реабилитации, целью которых является помощь в

преодолении симптомокомплекса психической травмы. Однако подавляющее большинство предложенных в научной литературе методик и методов психологической реабилитации ориентированы на ветеранов, которые не будут подвергаться травматическому воздействию в будущем [3, с. 144–183]. Описание реабилитационных мероприятий, направленных на возвращение в строй сотрудников с признаками психической травмы, встречаются в медицинской и психологической литературе крайне редко, практически отсутствует описание методик, которые бы проводились непосредственно без отрыва от служебной деятельности, при этом упоминаются только различные варианты методов психической саморегуляции [3, с. 144–183].

Собственный опыт психологической реабилитации сотрудников с признаками психической травмы, подвергшихся осознанному риску для жизни, позволяет предположить, что для преодоления некоторых симптомов психической травмы могут применяться методы телесно-ориентированной психотерапии (далее – ТОП), основой которых является психологическая работа с телом и запечатленными в нем отрицательными переживаниями и внутренними конфликтами индивида [6, с. 331].

Вышеуказанное направление психотерапии объединяет ряд авторских методов (вегетативная терапия В. Райха, биоэнергетический психоанализ А. Лоуэна, биосинтез Д. Боаделлы, бодинамика Л. Марчер и др.), включающих собственное понимание структуры личности, терминологический тезаурус («мышечная броня», «проблемная анатомия», «энергия», «заземление», «опора» и др.), а также оригинальные техники и приемы, центрированные преимущественно на использовании в процессе психотерапии и психологической коррекции различных процедур контакта терапевта с телом клиента [6, с. 331–348].

Следует отметить, что с точки зрения телесной психотерапии проявлению психической травмы всегда сопутствует телесный, мышечный ответ. Когда индивид реагирует на угрожающую жизни ситуацию, перевозбуждение изначально сопровождается спазмами в теле и своеобразной ограниченностью восприятия (сужением поля зрения) [10, с. 106–107]. При спазмах меняется характер дыхания, мышечный тонус и тонус кровеносных сосудов – все ради того, чтобы мобилизовать огромное количество энергии, чтобы увеличить силу и «беспособность» организма (реакция «борьбы или бегства»). В головном мозге возникают застойные очаги возбуждения. Передача части этого возбуждения в мышцы приводит к возникновению участков чрезмерного напряжения групп мышечных волокон, затрудняющих нормальное функционирова-

ние человеческой психики. При этом информация о травматическом событии не осознается и блокируется в теле в виде хронических мышечных «зажимов» и «блоков», «застоя», как результат незавершенных реакций, связанных с потребностью в самозащите (борьба или бег), оцепенения и неподвижности [4, с. 78–79; 10, с. 190].

После воздействия травматических факторов организм и психика сотрудника оказываются в состоянии энергетической перегрузки. Неосвобожденная энергия накапливается в нервной системе, тем самым поддерживает симптомы психической травмы. До тех пор, пока индивид не найдет способа избавиться от избыточной энергии, его организм будет упорно реагировать на все происходящее в жизни так, как будто он все еще переживает психическую травму [4, с. 78]. При этом с точки зрения ТОП для купирования симптомов психической травмы необходимо снять с человека неадекватное мышечное напряжение и тем самым освободить связанную им энергию, которая пока находится под «панцирем», и не имеет прямого выхода, ведет разрушительную работу в виде образования и усугубления психологических проблем. Для работы с подобными нарушениями можно предложить средства вегетотерапии В. Райха и биоэнергетики А. Лоуэна, основанных на целенаправленном воздействии на мышечные блоки и зажимы, использующих работу с дыханием клиента, и направленных на осознание вытесненных травматических событий. При этом необходимо подчеркнуть, что в ТОП, как правило, каждое упражнение может быть применено для решения большого количества терапевтических и реабилитационных задач.

Важно отметить, что столкновение сотрудников по роду своей деятельности с ситуациями угрожающими их жизни и благополучию может привести к появлению неосознаваемого стойкого убеждения в опасности, ненадежности, нестабильности и небезопасности внешнего мира [10, с. 86]. При этом сотрудник может испытывать дискомфорт и тревогу не только в местах, напоминающих травмирующую ситуацию, но даже и в привычном рабочем и семейном кругу. Следовательно, одной из основных задач психологической реабилитации должно быть создание «зон» комфорта, безопасности и спокойствия. Так, для обеспечения безопасности представляется возможным рекомендовать упражнения «Бег в безопасное место» [4, с. 81–83; 10, с. 198–200]. Кроме того, в рамках психологической реабилитации зарекомендовала себя техника хаками «Поддаться силе тяжести», позволяющая обучить клиента доверять отсутствию контроля сознательного эго, снять бессознательные мышечные напряжения и дать эмоциональную «подпитку» [9, с. 48].

В тоже время с точки зрения ряда авторов постоянная немотивированная готовность к реакции «бей или беги», высокая тревога приводят к потере чувства равновесия, «опоры» и «заземления» [4, с. 59–60]. Так, с позиции биоэнергетической телесной терапии под заземлением понимается переживание человеком чувств комфорта и безопасности, а также ощущение опоры, благодаря чему достигается хорошая устойчивость и движение [7, с. 194]. В связи с этим, по мнению, А. Лоуэна психологическое переживание недостатка чувства безопасности (а, соответственно, высокий уровень ситуативной тревоги) не будет исправлено, пока человек не осознает свое недостаточное заземление [7, с. 194]. Психологическая реабилитация должна учитывать данную особенность телесно-психических соотношений и создавать возможность их коррекции. Для этого, прежде всего, необходимо использовать средства ТОП, в частности, реализующие идею «восстановления связи» с собственным центром тяжести, «заземления» и психологической «опоры» (см. табл.1).

Следует отметить, что длительное нахождение в экстремальных условиях профессиональной деятельности при отсутствии полноценного восстановления приводит к психическому и физическому истощению, из-за чего у сотрудника могут появиться подавленность, тоска, чувство вины, снижение мотивации, скованность, избыточное напряжение, неспособность «расслабиться» в свободное время, рассеянность, затруднение сосредоточения внимания, усталость [4, с. 63–64]. В тоже время при таких симптомах психической травмы можно рекомендовать методы ТОП, направленные на активацию ресурса, актуализацию у сотрудника опыта комфорта, расслабления, доверия окружающему миру. При этом обращение к внутренним психологическим ресурсам позволяет сотруднику, при необходимости отдохнуть, набраться сил, уверенности, почувствовать себя комфортно и спокойно [4, с. 63–64]. В тоже время, для того, чтобы сотрудник мог принять и выдержать «энергию» травмы, он должен обладать доступными ресурсами. Это даст ему возможность проработать травму «не входя» снова в шоковую реакцию [10, с. 189]. В связи с этим, в рамках психологической реабилитации, для восстановления психологических ресурсов представляется возможным применение упражнений, представленных в таблице 1.

В тоже время, психическая травма может приводить к явлению диссоциации, когда происходит разделение между сознанием и телом, нарушению ощущения физических границ и контактов с другими людьми, к деформации представления о своем собственном теле (физический образ Я) [4, с.57; 10, с.86]. Так, в часто повторяющихся и длитель-

ных травмирующих ситуациях формируется привычка диссоциироваться от своего тела, чтобы не чувствовать физическую или душевную боль. При этом спектр нарушений телесной чувствительности может быть довольно широким – более или менее глубокая утрата телесных ощущений, в том числе тактильного чувства, ощущений давления, температуры, боли (аналгезия), движения, возбуждения, в том числе сексуального и других физических сигналов, таких как голод или усталость. Нарушения чувствительности могут вызвать симптомы деперсонализации, такие, например, как ощущение тела (или его части) как постороннего объекта или переживание «выхода из тела» [1, с. 126–127; 10, с. 191]. Привычка отчуждать от себя свои чувства и ощущения приводит к потере контакта со своим телом, так что человек перестает доверять сигналам, которые оно посылает (не только о боли, но и том, в чем оно нуждается) [4, с. 31].

Сложно не согласится с П. Левиным (2005), считающим, что телесные ощущения являются ключом к исцелению травмы [4, с. 31]. Следовательно, одной из задач, которая требует своего решения в ходе психологической реабилитации сотрудников с признаками психической травмы, является помощь в преодолении травматической диссоциации личности с отторжением своей телесности и блокированием доступа к бессознательным процессам, как травматическим, так и ресурсным. В тоже время можно рекомендовать средства ТОП, направленные на обучение сотрудника осознавать и дифференцировать свои телесные ощущения, концентрироваться на своем теле, а также восстановление способности к адекватному телесному реагированию на актуальную ситуацию [5, с. 22; 4, с. 23].

Результаты анализа психологической литературы позволяют утверждать, что у человека, побывавшего в психотравмирующей ситуации, отмечается утрата или разрушение нормальных связей с самим собой, со своей семьей и с окружающим миром [4, с. 22; 10, с. 86]. В результате психической травмы границы перестают быть надежными, адекватно защищающими личность, и происходит их деформация [4, с. 57].

Также происходит нарушение не только межличностных, но и внутриличностных границ. Человек, не умеющий четко простраивать границы, не сможет реально отделить свое прошлое от настоящего [8, с. 340]. Соответственно травматическое событие, которое было в прошлом, переживается в настоящем. Кроме того, люди, у которых не простроены границы, очень легко попадают в зависимости – наркотические, пищевые и прочие [8, с. 341].

Стабилизация границ личности, умение их выстраивать на адекватном уровне является сложнейшей задачей психологической реабилитации, которая помимо психологического уровня затрагивает социальные отношения человека [8, с. 355]. Следовательно, в программу психологической реабилитации представляется возможным включить средства ТОП, направленные на работу с границами.

Для работы с нарушением восприятия собственных границ необходимы упражнения, в которых эти границы достаточно ярко актуализируются. К данным упражнениям можно отнести следующие «Покагушки», «Ощупывание пространства», «Спина к спине», «Похлопушки», «Постукивание» и другие [8, с. 425–432; 4, с. 58–59].

В тоже время упражнения, предназначенные для работы с нарушением умения защищать собственные границы, должны тем или иным способом моделировать ситуации нарушения границ сотрудника и предоставлять ему возможности для осознания собственных привычных паттернов взаимодействия с чужой агрессией и для моделирования новых, конструктивных вариантов поведения. В этих целях можно использовать «Пограничная нить», «Расширение пространства», «Стоп-сигнал», «Конец терпению» и другие [8, с. 437–439; 4, с. 59–60].

Для работы с нарушением внутренних границ имеет смысл выбирать такие упражнения, в которых особый акцент делается именно на разделении каких-то внутренних состояний либо структурных частей. В этом случае пригодны упражнения «Переход» и «Совет старейшин» [8, с. 441–444].

Агрессия – достаточно частый симптом психической травмы, который с позиции ТОП связан с хроническим невыраженным психическим напряжением человека, нуждающимся в разрядке. Травмированные люди, как правило, подавляют «агрессивную» реакцию, что может приводить к внезапным вспышкам ярости [4, с. 78–79]. Так, длительно подавляемая сотрудником агрессия может проявить себя вспышками гнева, злостью на окружающих, конфликтными взаимоотношениями в подразделении, либо являться одной из причин психосоматических расстройств, а также приемом алкоголя. По мнению П. Левина (2005), способность вступать в контакт со своей естественной агрессией позволяет создавать каналы для выхода подавленной «энергии», что позволяет вести полноценную жизнь [4, с. 78–79]. Поэтому в программу психологической реабилитации следует включить как работу с подавляемой агрессией, которая также будет проявляться в виде специфических мышечных зажимов и блоков, так и способы здорового выхода эмоций (см. табл. 1).

Таблица 1

**Характеристика симптомокомплекса психической травмы
и задач психологической реабилитации**

Симптомокомплекс психической травмы	Задачи психологической реабилитации	Техники ТОП
Гипербдительность, тревога возбудимость, страх, неосознаваемое убеждение в опасности и нестабильности окружающего мира	Актуализация чувства комфорта, покоя и безопасности	«Бег в безопасное место», «Опоры», «Заземление», «Поддаться силе тяжести», «Последовательность предъявляемых опор» и другие
Неадекватное мышечное напряжение	Коррекция избыточного мышечного напряжения	Упражнения вегетотерапии на разблокировку сегментов по В.Райху
Усталость, тоска, недостаток энергии, утомляемость	Накопление психологического ресурса, повышение работоспособности	«Телесная гомеопатия», «Телесная магия», «Установление центра» и другие
Травматическая диссоциация с «отчуждением» чувств и телесных ощущений, и блокированием доступа к травматическим воспоминаниям	Восстановление способности к адекватному телесному реагированию на актуальную ситуацию, осознанию и дифференцированию телесных ощущений	«Интроскоп», «Фокусировка», «Точка доступа», «Знакомство с собой» и другие
Нарушение понимания психологических границ	Стабилизация границ личности, умение их выстраивать на адекватном уровне	«Покатушки», «Сосредоточение», «Спина к спине», «Похлопушки», «Расширение пространства», «Стоп-сигнал» и другие
Агрессия	Отреагирование подавленных и неосознаваемых негативных эмоции	«Контролируемая агрессия», «Экспрессия злости», «Контейнирование», «Противостояние «рука к руке» и другие

Таким образом, представляется возможным сделать вывод, что в рамках психологической реабилитации сотрудников с признаками психической травмы психолог в своей работе может использовать доста-

точно широкий набор средств телесно-ориентированной психотерапии, позволяющий решить следующие задачи: 1) создание внутренней зоны комфорта, покоя и безопасности, коррекция гипертонической, гипервозбудимости, сверхбдительности; 2) снятие избыточного напряжения; 3) накопление психологического ресурса, восстановление адекватности физиологического ответа организма, повышение работоспособности; 4) восстановление способности к адекватному телесному реагированию на актуальную ситуацию, осознанию и дифференцированию телесных ощущений; 5) стабилизация границ личности, умение их выстраивать на адекватном уровне; 6) отреагирование подавленных и неосознаваемых негативных эмоций.

Список литературы

1. Ван дер Харт О., Нейенхюс Э. Р. С., Стил К. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2013. – 496 с.
2. Енина В.В., Енин К.А. Психологическая травматизация сотрудников правоохранительных органов в процессе профессиональной деятельности и ее психологическая реабилитация // Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки. 2020, № 5. С. 81–85.
3. Караяни А.Г., Караяни Ю.М. Психологическая помощь военнослужащим в боевой обстановке : учебное пособие. М.: Военный ун-т, 2016. 212 с.
4. Левин П.А. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму. СПб., 2019. 128 с.
5. Мастерс Роберт. Телесное осознание. Психофизические упражнения. М. : София, 2006. 168 с.
6. Психотерапия : учебное пособие / под ред. В.К. Шамрея, В.И. Курпатов. СПб. : СпецЛит, 2012. 496 с.
7. Психотерапия: теория и практика : учебно-практическое пособие / О.Г. Сыропятов, Н.А. Дзеружинская; под общ. ред. А.О. Бухановского. Ростов н/Д : Феникс, 2012. С. 194.
8. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство. 3-е изд. / А.Г. Тимошенко, Е.А. Леоненко. М.: Психотерапия, 2017. 480 с.
9. Рон Курц. Пособие по самоисследованию при поддержке напарников / пер. Ивахненко Д.А. Ron Kurtz Trainings, Inc., 2002. 64 с.
10. Телесная психотерапия. Бодинамика: пер. с англ. / ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. М. : АСТ: МОСКВА, 2010. 409 с.

КУЗНЕЦОВА ЮЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА

Студентка 4 курса психолого-педагогического факультета,
Национальный исследовательский Нижегородский Государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал г. Арзамас
kuznetsova534t@gmail.com

ДВОРНИКОВА ИРИНА НИКОЛАЕВНА

Доцент кафедры общей и практической психологии,
кандидат психологических наук,
Национальный исследовательский Нижегородский Государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал г. Арзамас
din4@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности конфликтного поведения служащих ОВД в профессиональном коллективе. Основой изучения является понимание причин и условий, провоцирующих конфликты и разногласия между членами служебного коллектива. В данной статье приведены итоги диагностических исследований индивидуальных особенностей служащих, и уровень их воздействия на конфликтность в профессиональном коллективе.

Ключевые слова: конфликт, конфликтное поведение, сотрудники ОВД.

У каждого сотрудника в своей профессиональной деятельности велик риск появления конфликтных ситуаций. Конфликт – это столкновение несхожих целей, интересов, позиций и мнений субъектов взаимодействия. Если удастся решить конфликт конструктивно, это способствует совершенствованию личности и сохранению положительных взаимоотношений внутри коллектива.

В противном случае, неразрешенный конфликт может спровоцировать такие негативные последствия как: личностная деструкция, утрата психологической прочности, стойкости как в нормальных, так и в экстремальных условиях работы. В результате конфликтное поведение способно привести к разным кризисным состояниям.

Для сотрудников правоохранительных органов, деятельность которых, в первую очередь, направлена на ликвидацию преступности, сохранение социального порядка и обеспечение социальной защищенности населения, разрешение данной проблемы наиболее значимо и необходимо. Также стоит заметить, что их профессиональная деятельность

характеризуется высочайшей общественной значимостью и ответственностью, и кроме того экстремальными условиями работы.

Понимание сути социально-психологических конфликтов, способов и методов их урегулирования позволяет наиболее результативно преодолевать всевозможные отрицательные психические состояния, содействовать совершенствованию личностной адаптации, личностному развитию.

Проблемой конфликтности личности занимались Л. Козер, Анцупов А.Я., Шипилов А.И., К.У. Томас и Р.Х. Килменн и многие другие ученые.

Как и в любой другой научной области, нет единого мнения на определение термина конфликт. Одним из самых популярных определений конфликта на данный момент считается определение американского социолога Л. Козера, по мнению которого, конфликт – это борьба за ценности и претензии на определенный статус, власть и ресурсы, борьба в которой целями противников является нейтрализация, нанесение ущерба или уничтожение соперника. Социолог в своем определении больше всего акцентирует внимание на противостояние действий конкурентов друг против друга.

Отечественные авторы за основу понятия конфликт берут противоречие, такой вывод можно сделать, анализируя современную отечественную научную литературу. Так, к примеру, Дмитриев А.В., отмечает, что конфликт – это «проявление объективных или субъективных противоречий, выражающихся в противоборстве сторон». [18]

Аналогичное понимание природы конфликта предлагают и Анцупов А.Я. вместе с Шипиловым А.И., которые рассматривают данное понятие с точки зрения психологии и понимают под конфликтом наиболее острый способ развития и завершения наиболее значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, и заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся их негативными эмоциями по отношению друг к другу.

Вопрос о причинах конфликта – один из весомых и трудных, ибо нередко на ключевую причину конфликта накладываются второстепенные, и из-за этого разобраться в проблеме становится очень непросто.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с определенными специфическими особенностями, к которым относятся сильные воздействия на психоэмоциональную сферу человека. Кроме того, на степень возникновения конфликтных ситуаций среди сотрудников ОВД, влияют криминогенные факторы, общественные трудности, с которыми работникам постоянно приходится сталкиваться.

Повышенная социально-психологическая напряженность, провоцируемая сложными условиями работы сотрудников, еще больше увеличивает риск возникновения конфликтов в среде личного состава. Возникновение и развитие конфликтов традиционно обусловлено воздействием четырех групп факторов и причин: объективных, организационно-управленческих, социальнопсихологических и личностных.

Отличительной особенностью деятельности сотрудников правоохранительных органов является безграничный круг общения – все слои общества самых разных возрастных и профессиональных групп, разного социального положения. С психологической точки зрения это означает, что деятельность служащего должна быть гибкой, неординарной, творческой.

Постоянное вынужденное взаимодействие сотрудников с особым контингентом людей, нарушивших закон и общественный порядок, негативно сказывается на психологическом состоянии и здоровье служащего.

Конфликтный характер тех ситуаций, с которыми сопряжена служба полицейских, определяет специфику и сложность работы служащего ОВД.

Конфликтность в деятельности проявляется в разных формах: вступая во взаимодействие с правонарушителем, сотрудник испытывает активное сопротивление с его стороны, он обязан преодолевать попытки нарушителя замаскировать свои действия, ввести в заблуждение и даже спровоцировать сотрудника на некорректные, противоправные действия.

Также необходимо заметить, что для сотрудников ОВД характерны следующие стили поведения в конфликте:

- Соперничество (конкуренция) или административный тип, как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Приспособление (приспосабливание), означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.
- Компромисс – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

- Сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Выраженность того или иного стиля поведения в конфликтной ситуации зависит от личностных особенностей сотрудника.

Так по данным диагностического исследования, которое проводилось на базе Отдела Министерства внутренних дел Российской Федерации по городу Арзамас было выявлено, что:

1. Психологический климат, который складывается в трудовом коллективе, и уровень групповой сплоченности оказывают значимое влияние на уровень конфликтности в нем, на то, как люди переживают напряженные, стрессовые ситуации. С целью определения уровня групповой сплоченности в коллективе сотрудников ОВД была проведена методика «Психометрический тест» К.Э. Сишора.

Анализ результатов представлен на рис. 1.



На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что у испытуемых адекватный уровень групповой сплоченности, что содействует единству коллектива, общности целей, интересов, снижению у служащих противоречий, которые могут спровоцировать конфликт.

2. Одним из деструктивных компонентов конфликтности является агрессия. Агрессия является формой деструктивного биологического или социального поведения. По этой причине в ходе диагностики был предложен Опросник агрессивности А. Басса – А. Дарки.

Полученные результаты представлены ниже.

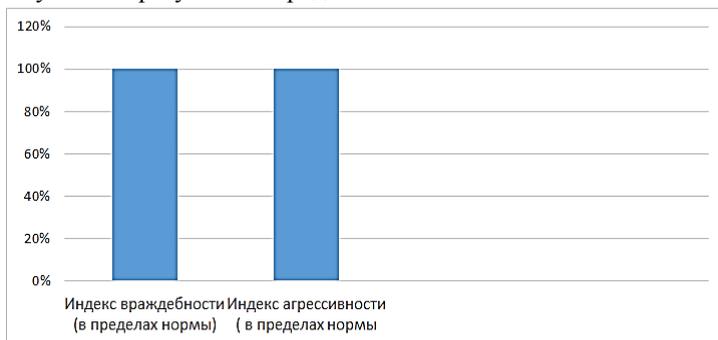


Рис. 3. Показатели результатов по опроснику агрессивности Басса – Дарки

Представленная диаграмма свидетельствует о том, что у 100% испытуемых (16 человек) индекс агрессивности и враждебности в пределах нормы.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что у 100% испытуемых (16 человек) индекс агрессивности и враждебности в пределах нормы, что свидетельствует о довольно хорошей эмоциональной устойчивости сотрудников и их способности более спокойно относиться к сослуживцам, в общении с которыми появляются противоречия, что способствует снижению вероятности появления конфликтных ситуаций.

3. Решающее значение для исхода конфликта имеют стратегии поведения, избираемые участниками конфликта, поэтому для изучения поведения в конфликтных ситуациях был использован тест-опросник К. Томаса-Р. Килманна.

Анализ результатов представлен на рис. 2.

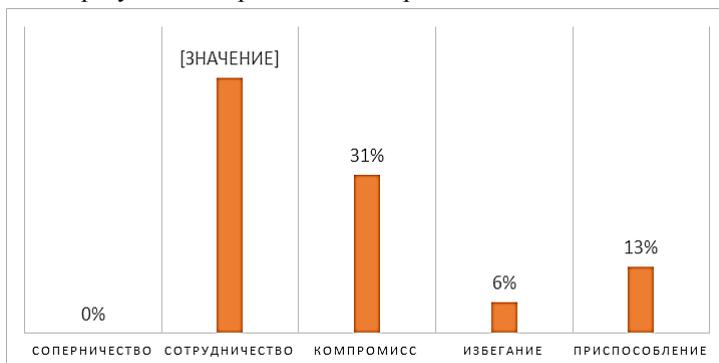


Рис. 2. Показатели результатов по тесту-опроснику на поведение в конфликтной ситуации К. Томаса-Р. Килманна

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых готовы к сотрудничеству, конструктивному решению неоднозначных вопросов, что, в свою очередь, способствует понижению конфликтности между служащими. Для наименьшей части испытуемых свойственны следующие стили поведения в конфликте: приспособление, компромисс и избегание. Соперничество, как стиль поведения в конфликтных ситуациях, не встречается в исследуемой группе сотрудников ОВД.

Подводя итоги по проделанной психологической диагностике, можно сделать вывод о том, что несмотря на высокую эмоциональную, пси-

хологическую и физическую нагрузки, постоянную повышенную ответственность, большая часть сотрудников отдела МВД России по г. Арзамасу обладают высоким уровнем групповой сплоченности, имеют хорошую эмоциональную устойчивость, способны к сотрудничеству и готовы к альтернативному решению конфликтных ситуаций. Все эти характеристики благоприятно сказываются на эффективности совместной работы коллектива.

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. – М.: ЮНИТИ, 2010г. – 234 с.
2. Вересов Н.Н. Формула противостояния или как устранить конфликт в коллективе / Вересов Н.Н.- М.: Флинта, 2012. – 125 с.
3. Леонов Н.И. Концептуальные подходы в исследовании конфликтного поведения / Н.И. Леонов // Ежегодник РПО. – Ижевск, 2002. – Т. 9 – Вып.5.
4. Леонов Н.И. Конфликты и конфликтное поведение. Методы изучения: учебное пособие / Н.И. Леонов. – СПб.: Питер, 2005. – 240с.
5. Реан Ф.Ф. Социальная педагогическая психология / Ф.Ф. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб., 1999.

МАРКЕЛОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

доктор психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей и социальной психологии,
markelova@fsn.unn.ru

ШУТКИНА ЖАННА АЛЕКСАНДРОВНА

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры общей и социальной психологии,
shutkina.zhanna@fsn.unn.ru

БУРОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСЕЕВНА

преподаватель кафедры общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
burova.ekaterina@fsn.unn.ru

**ЛИЧНОСТНЫЙ АДАПЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
ПСИХОЛОГОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития личностного адапционного потенциала как профессионально-важного качества психологов силовых структур на этапах их профессионального становления. В ходе эмпирического исследования были выявлены особенности развития составляющих личностного адапционного потенциала: нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность.

Ключевые слова: личностный адапционный потенциал, профессиональное становление, профессионально-важные качества, психолог силовых структур.

Деятельность психологов силовых структур связана с напряжением, высокой интенсивностью работы, стрессами, регламентированным характером деятельности, постоянными контактами с людьми. Студентам, обучающимся по специальности «Психология служебной деятельности», необходимо повышать нервно-психическую устойчивость к стрессам, уделять внимание своей коммуникативной компетентности для работы с людьми, а также развивать моральную нормативность, которая необходима для деятельности, имеющей правовую регламентацию.

Личностный адапционный потенциал является профессионально-важным качеством психолога силовых структур, которое необходимо ему для продуктивной и продолжительной работы в профессии.

С.Т. Посохова предполагает, что адапционный потенциал является интегральным образованием, объединяющим в сложную систему соци-

ально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности [11].

А.Г. Маклаков определяет адаптационный потенциал как совокупность всех субъективных качеств и способностей личности, позволяющих успешно адаптироваться к окружающим условиям. Автор отмечает, что психологическими характеристиками личностного адаптационного потенциала являются: нервно-психическая устойчивость, особенности построения контакта с окружающими (коммуникативная способность), моральная нормативность личности и другие. Адаптационные способности, по его мнению, обеспечивают нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться [8].

Д.А. Леонтьев определяет личностный потенциал как стержень личности – базовую индивидуальную характеристику, качественно характеризующую уровень личностной зрелости – а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала считает самодетерминацию личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств и преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни [7].

Исследованием понятия профессионально-важных качеств (далее – ПВК) занимались А.А. Деркач, Э.Ф. Зеер, А.В. Карпов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.Д. Шадриков и др. Анализируя определения вышеупомянутых авторов, мы сделали вывод о том, что ПВК определяются как «психологические качества человека», «определяющие эффективность/продуктивность его трудовой деятельности». Что же касается ПВК сотрудников силовых структур, то их развитие зависит от специфических условий профессиональной деятельности. Данный вопрос был изучен в отношении таких ведомств, как: Министерство по чрезвычайным ситуациям (далее – МЧС), Министерство внутренних дел (далее – МВД), Министерство обороны. В исследованиях по вопросам развития ПВК сотрудников МЧС занимались А.А. Грачев, Ю.А. Дежкина, Е.М. Николаева, Е.И. Осипов и др., сотрудников МВД – И.В. Бабищев, В.Г. Игнатов, О.Г. Ковалев, В.Е. Петров, О.В. Хлудова, И.И. Баишев и др.

А.Ф. Караваев, используя профессиографический анализ деятельности сотрудников Органов Внутренних Дел, определил пять комплексов профессионально-важных качеств [4]:

1. Высокий уровень социальной (профессиональной) адаптации связан с нормативностью поведения сотрудника.
2. Нервно-психическая (эмоциональная) устойчивость.
3. Высокий уровень интеллектуального развития, познавательная (когнитивная) активность.
4. Коммуникативная компетентность.
5. Организаторские способности.

Анализируя пять комплексов ПВК, можно заметить одну закономерность: три из них входят в понятие личностного адапционного потенциала – нормативность поведения (по А.Г. Маклакову – моральная нормативность), нервно-психическая устойчивость и коммуникативная компетентность (или коммуникативная способность). Следовательно, можно сделать вывод о том, что личностный адапционный потенциал является профессионально-важным качеством психологов силовых структур, которое развивается и формируется в процессе профессионального становления личности.

Теоретической основой концепции профессионального становления являются исследования Э.Ф. Зеера, Б.П. Невзорова, Е.А. Рябокони, Н.В. Матолыгиной, К.М. Левитана и др. Под профессиональным становлением понимается динамический процесс «формообразования» личности, адекватной деятельности, который предусматривает формирование профессиональной направленности, профессиональной компетентности и профессионально важных качеств, развитие профессионально значимых психофизиологических свойств, поиск оптимальных способов качественного и творческого выполнения профессионально значимых видов деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями личности (Э.Ф. Зеер) [2].

Анализируя исследования вышеупомянутых авторов, нами были выделены следующие компоненты процесса профессионального становления:

- Формирование и развитие личностных и профессионально-важных (Э.Ф. Зеер, Н.В. Матолыгина) [2, 9], а также нравственных качеств (К.М. Левитан) [6], необходимых для работы в профессии;
- Способность адаптироваться к изменяющимся условиям в процессе профессиональной деятельности (Б.П. Невзоров) [10];

- Выявление психологических возможностей личности, соотнесение их с содержанием и требованиями будущей профессии (Э.Ф. Зеер, Б.П. Невзоров) [2,10].

Профессиональное становление как процесс происходит в несколько этапов. Одни авторы рассматривают данный процесс как кратковременное явление, которое ограничивается обучением студента в ВУЗе (А.Б. Каганов) [3]. Другие же считают, что профессиональное явление охватывает длительный период жизни человека, т.е. 30-40 лет (А.А. Деркач, Т.В. Кудрявцев) [1,5].

Обобщив выше предложенные точки зрения, мы выделили четыре основных стадии профессионального становления:

1. Формирование профессиональных намерений.
2. Профессиональная подготовка.
3. Адаптация к профессиональной деятельности.
4. Осуществление самостоятельной профессиональной деятельности.

Профессиональное становление студентов начинается с момента их поступления в высшее учебное заведение по выбранной ими специальности. Начиная с первого курса, в процессе обучения и практической деятельности студенты овладевают знаниями и умениями, необходимыми им для работы в профессии, знакомятся на практике с условиями и спецификой деятельности, отрабатывают первичные профессиональные навыки, а также формируют и развивают у себя профессионально-важные качества.

Наше исследование было направлено на изучение личностного адапционного потенциала психологов служебной деятельности на этапах их профессионального становления. Исследование проводилось среди студентов факультета социальных наук, 1 и 5 курсов, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности», и психологов силовых структур. Всего приняло участие 60 человек: 20 человек – студенты 1 курса специальности «Психология служебной деятельности», 20 человек – студенты 5 курса этой же специальности и 20 человек – психологи, работающие в силовых ведомствах. В качестве методик исследования использовались многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Исследование личностного адапционного потенциала психологов силовых структур на трех этапах их профессионального становления выявило достоверные различия по двум шкалам: по шкале ЛАП и НПУ. Можно сделать вывод о том, что и уровень личностного адапционного потенциала и уровень нервно-психической устойчивости различны и имеют тенденцию к увеличению

на этапах профессионального становления психологов силовых структур: в начале обучения в ВУЗ, по его окончанию и на момент работы в конкретном силовом ведомстве (не менее одного года).

Формирование личностного адапционного потенциала происходит под воздействием субъективных (внутренних) и объективных (внешних) условий. В процессе обучения будущих психологов служебной деятельности и их работы в профессии происходит развитие и формирование необходимых профессионально-важных качеств, а также происходит рост внутренней мотивации для работы в профессии психолога – это внутренние условия формирования ЛАП. Внешним условием является профессиональная подготовка студентов в процессе обучения в вузе, их практическая деятельность, а также дальнейшая работа в конкретном силовом ведомстве. Таким образом, в процессе профессионального становления у психологов под воздействием внешних и внутренних условий происходит формирование и развитие личностного адапционного потенциала.

Полученные результаты по шкале НПУ можно объяснить тем, что нервно-психическая устойчивость непосредственно связана с опытом человека. Данный опыт студенты получают в процессе обучения в вузе по выбранной ими специальности – «Психология служебной деятельности». В процессе данного обучения студенты изучают дисциплины, с помощью которых получают теоретические знания, необходимые для данной профессии, проходят практику в различных силовых ведомствах (таких как ФСИН, МВД, ФС ВНГ и других), в процессе которой получают практические знания, умения и навыки, то есть тот опыт, который они будут использовать в своей работе после прохождения обучения. После выпуска из вуза в процессе работы в профессии данный опыт растёт с каждым годом. Следовательно, в процессе профессионального становления (в процессе обучения в вузе и работы в профессии) психолог накапливает необходимый опыт, который помогает ему быть устойчивым к различным стрессам на работе в силовых ведомствах, тем самым повышая нервно-психическую устойчивость психолога.

По двум другим шкалам также были выявлены закономерности. По шкале КС были обнаружены достоверные различия у студентов 1 и 5 курса специальности «Психология служебной деятельности». Следовательно, можно сделать вывод о том, что уровень коммуникативных способностей у студентов 5 курса выше, чем у студентов 1 курса. В свою очередь не были выявлены различия по данной шкале между психологами силовых структур и студентами 5 курса. Данные результаты объ-

ясняются тем, что студенты в процессе обучения развивают коммуникативные способности.

В свою очередь по шкале МН были обнаружены достоверные различия у студентов 5 курса специальности «Психология служебной деятельности» и у психологов силовых ведомств. Можно сделать вывод о том, что уровень моральной нормативности выше у психологов силовых ведомств, чем у студентов 5 курса. В свою очередь у студентов 1 и 5 курсов достоверных различий по данной шкале обнаружено не было. Моральная нормативность – это способность индивида понимать и принимать установленные в обществе нормы и правила взаимного поведения. Становление моральной нормативности опосредовано деятельностью личности, в ходе которой формируются моральные понятия и нравственные чувства. Следовательно, полученные результаты можно объяснить тем, что моральная нормативность начинает развиваться в процессе работы человека в профессии, то есть после выпуска его из высшего учебного заведения.

Таким образом, наше исследование показало, что личностный адапционный потенциал и нервно-психическая устойчивость развивается и формируется постепенно на всех этапах профессионального становления психологов силовых структур. В свою очередь их коммуникативные способности формируются в достаточном объеме в процессе обучения в ВУЗе, а моральная нормативность – в процессе работы в профессии и получения необходимого опыта.

Список литературы

1. Деркач А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Акмеологические основы управленческой деятельности. Кн.2. М., 2000. 536 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов. 2-е изд., перераб., доп. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.
3. Каганов А.Б. Рождение специалиста: профессиональное становление студента. Мн.: Изд-во БГУ, 1983. 111 с.
4. Караваев, А.Ф. Психологические условия профессионального становления специалистов-сотрудников органов внутренних дел: методическое пособие / А.Ф. Караваев. – М.: ЦОКР МВД России, 2005. – 296 с.

5. Кудрявцев Т.В., Шегурова В.Ю. Психологический анализ профессионального самоопределения личности // "Вопросы психологии", 1983, №2.
6. Левитан К.М. Личность педагога: становление и развитие. Саратов, 1991. 135 с.
7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.
8. Маклаков А.Г. Личностный адапционный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т.22, №1. С 16–24.
9. Матолыгина Н.В. Профессиональное становление студентов на основе индивидуально-творческого подхода в условиях педагогического колледжа: дис... канд. пед. наук. Кемерово, 1999. 221 с.
10. Невзоров В.П. Профессиональное становление учителя в системе многоуровневого университетского образования в регионе. Дис... канд. пед. наук. М., 2003.
11. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. – 393 с.

ОРЛОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА

психолог, КГБУСО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий», г. Барнаул, Российская Федерация
olga.orlowa-plotnikowa@yandex.ru

ШАМАРДИНА МАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра общей и прикладной психологии,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул, Российская Федерация
marav_sh@mail.ru

**СИСТЕМА ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ
УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Аннотация: В статье рассматривается подход к изучению системы жизненных ценностей участников боевых действий, мужчин зрелого возраста, принимавших участие в боевых действиях в республике Афганистан или Чеченская республика. Особенностью проведенного исследования является выделение ключевых позиций в системе жизненных ценностей участников боевых действий с учетом разных мест военных действий. Авторами уточняется понимание особенностей изменения личности участников боевых действий, находившихся более года под воздействием психотравмирующих факторов, экстремальных ситуаций.

Ключевые слова: жизненная позиция, смысловая позиция, ценностно-смысловая система личности, посттравматический стресс, мужчины зрелого возраста.

Смысловая позиция личности определяет систему, паттерн понимания реальности, сегодня понятие рассмотрено с разных подходов и «жизненная позиция» (К.А. Альбуханова) и «смысловая позиция» (Г.М. Кучинский), и «смысловая установка» (Д.А. Леонтьев) и др. Ценностно-смысловая система личности выделяется как структурное психологическое образование.

Рассмотрение изменения личности под воздействием психотравмирующих факторов, экстремальных ситуаций идет в рамках концепции как реакция на травматический стресс (И.О. Котенев, Е.О. Лазебная, М.Ш. Магомед-Эминов и др.), учеными определены показатели изменений личности участников локальных военных конфликтов. В ряде исследований выделено, что среди ветеранов боевых действий наблюда-

ются после окончания службы впоследствии различные формы дезадаптивного поведения. [1]

Значит актуальным становится изучение личности, системы жизненных ценностей военнослужащего, принимавшего участие в боевых действиях. К исследованию по изучению участников боевых действий и проблемы посттравматического стресса обращены научные труды Р.А. Абдурахманова, В.В. Березовца, В.В. Знакова, И.О. Котенева, Е.О. Лазебной, М.Ш. Магомед-Эминова, А.Г. Маклакова, Н.В. Тарабриной, и др. [2, 3]

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что в большинстве работ, посвященных особенностям личности участников боевых действий представлен односторонней взгляд, изучающий посттравматический стресс.

Целью исследования стало выявить и описать содержательные аспекты особенностей системы жизненных ценностей мужчин зрелого возраста, принимавших участие в боевых действиях в республике Афганистан и Чеченская республика.

В рамках научного исследования был использован комплекс методов: анкетный опрос, психодиагностическое тестирование методика диагностики степени готовности к риску (А.М. Шуберта), методика «Индекс жизненного стиля», опросник склонности к агрессии Басса-Перри (Арнольд Басс, Марк Перри), тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев), Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (военный вариант) (Т.М. Кеапе с соавт.), Томский опросник ригидности (Г.В. Залевский).

В эмпирическом исследовании принимали участие мужчины в возрастном периоде зрелость (с их письменного добровольного согласия), воевавшие на территории Чеченской республики или республики Афганистан, которые обращались в Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий» в количестве 80 человек. Возраст мужчин, ветеранов боевых действий от 35 до 55 лет. Мужчины, участвующие в исследовании имели различный период пребывания в боевых действиях военных конфликтов с разным местом боевых действий (Афганистан и Чеченская республика).

Необходимость изучения личностных характеристик диктуется и практической психологией (О.В. Краснова, 2004), поскольку «переработанный вернувшимися с войны молодыми людьми травматический опыт может появиться вновь в более позднем возрасте в виде негатив-

ных личностных характеристик, нарастания посттравматической симптоматики» (О.В. Краснова, 2004) [2, с. 3-4].

В рамках данного исследования было проведено сравнение групп ветеранов боевых действий с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Происходило сравнение групп мужчин зрелого возраста, принимавших участие в боевых действиях и группы мужчин зрелого возраста, не имеющих опыта боевых действий и не проходивших воинскую службу в республиках Афганистан и Чечня. На основе полученных результатов исследования можно сделать вывод о том, что группа мужчин – ветеранов боевых действий достоверно отличается от группы мужчин, не участвующих в боевых действиях. Были получены достоверные различия по шкалам «Патриотизм и любовь к Родине» ($U=635$, $p=0,018$), «Интересная работа» ($U=634$, $p=0,028$), «Вера в Бога» ($U=644$, $p=0,025$), «ПТСР» ($U=871$, $p=0,000$), «Интегральная шкала» ($U=557$, $p=0,005$), «Гнев» ($U=635$, $p=0,033$), «Физическая агрессия» ($U=492$, $p=0,001$), «Подавление» ($U=511$, $p=0,001$).

На основе данного исследования можно делать вывод о том, что результаты у ветеранов боевых действий достоверно отличаются от результатов исследования мужчин, не воевавших: так у мужчин, принимавших участие в боевых действиях: было выявлено, что по определенным параметрам выражен посттравматический синдром, гнев, физическая агрессия и подавление эмоциональных состояний, а для не воевавших мужчин зрелого возраста актуальным является интересная работа и вера в Бога.

Также в рамках данного исследования сравнивались группы ветеранов боевых действий мужчин зрелого возраста с разной дислокацией войск Чечня и Афганистан. В результате проведенного исследования были получены достоверные различия по шкалам в группах мужчин зрелого возраста с опытом участия в боевых действиях в разных боевых точках, по таким как «Актуальная ригидность» ($U=132$, $p=0,009$), «Семья» ($U=165$, $p=0,002$), «ПТСР» ($U=485$, $p=0,01$), «Цели» ($U=469$, $p=0,008$), «Гнев» ($U=474$, $p=0,009$), «Подавление» ($U=426$, $p=0,04$), «Отрицание» ($U=447$, $p=0,006$), «Склонность к риску» ($U=421$, $p=0,004$) с силой и уровнем значимости, как показало исследование достоверно различаются по уровню ригидности: результаты у мужчин с боёв из Афганистана выделяется тенденция к меньшей способностью/желанием вставать на чужую точку зрения и менять себя, свою позицию (так можно сказать, что ими в ситуациях взаимодействия проявляется меньшая гибкость). Помимо этого, большей ценностью является семья для представителей сражений с республике Афганистан, нежели для мужчин,

принимавших участие в боях в республике Чечне, по всей видимости это связано с тем, что ветераны Афганистана имеют более зрелый опыт в жизни и выделяют важность семьи.

Помимо этого, по результатам исследования было выявлено, большее проявление посттравматических реакций, которые наблюдаются у ветеранов боевых действий проходивших воинскую службу в республике Чечня. Но вместе с тем важно выделить, что у мужчин ветеранов боевых действий с республики Чечня имеется большая ориентированность на построение целей в жизни: они в большей степени не склонны жить «одним днём», придерживаются стратегии планирования жизни, а также они в большей степени склонны проявлять агрессию по отношению к окружающим. По результатам исследования, также у них обнаруживается тенденция переживать агрессию и выражать её негативно окрашенными эмоциями.

В то время как мужчины зрелого возраста с боёв в республике Афганистан стрессовые и фрустрирующие ситуации больше подавляются и отрицаются, они скорее когнитивно склонны бороться с негативными переживаниями, чем выбирать какие-то новые адаптивные стратегии поведения.

Установлено, что индивидуально-психологические характеристики у ветеранов войны из республики Афганистан отличаются от индивидуально-психологическими характеристиками от участников боевых действий, воевавших из Чеченской Республики.

Можно предположить, что на каждом участнике боевых действий лежит отпечаток боевого опыта, существенно определяющий его психологическое состояние, социальную и профессиональную адаптацию, межличностные отношения с ближайшим окружением. Социально-психологическая дезадаптация ветеранов боевых действий обусловлена наличием у них комплекса посттравматических стрессовых расстройств, а также действием вторичных стрессовых факторов – социальное непонимание, отсутствие поддержки ветеранов в обществе, что проявляющемся в негативном имидже этой социальной группы, ее неопределенном социальном статусе, и поэтому низком уровне социальной незащищенности.

В результате проведенного исследования дана содержательная психологическая характеристика системы жизненных ценностей мужчин ветеранов зрелого возраста, принимавших участие в боевых действиях.

Список литературы

1. Белинский А.В., Лямин М.В. Медико-психологическая реабилитация участников боевых действий. Ек-г., 1997. С. 35–37.
2. Ермолаева А.В. Психологические особенности личности военнослужащего–участника боевых действий // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». М., 2013. С. 3–5.
3. Шалабанова У.Д., Орлова О.А. Посттравматический стресс участников боевых действий в контексте социально-психологической адаптации // Наука и образование: проблемы и перспективы. Материалы XXII Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. [Электронный ресурс]. 2020. С. 201–204.

ПАВЛЫЧЕВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

кандидат психологических наук,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
pavlycheva@fsn.unn.ru

СЕМОНИЮК АРТЕМ МИХАЙЛОВИЧ

кандидат медицинских наук,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
semonyuk@fsn.unn.ru

ВОРОНКОВА ВАЛЕНТИНА ДМИТРИЕВНА

выпускница факультета социальных наук ННГУ им. Н.И. Лобачевского,
специальность «Психология служебной деятельности», г. Нижний Новгород,
Российская Федерация
valentina_voronkova1806@mail.ru

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У СОТРУДНИКОВ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ
С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ**

Аннотация. В статье представлено эмпирическое исследование по изучению синдрома эмоционального выгорания у сотрудников противопожарной службы. Выявлено, что сотрудники со стажем работы более трех лет в противопожарной службе в целом характеризуются более выраженным уровнем синдрома эмоционального выгорания в сравнении с служащими, имеющими стаж менее трех лет. У сотрудников противопожарной службы со стажем менее трех лет выявлены особенности адаптации к профессиональной деятельности в виде более высокого уровня показателя редукции личных достижений.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, сотрудник противопожарной службы.

Эмоции являются неразрывной частью любой деятельности человека, оказывая существенное влияние на продуктивность деятельности и общение с другими людьми. В ответ на чрезмерные эмоциональные нагрузки у человека могут возникать негативные изменения эмоциональной сферы человека, проявляющиеся эмоциональным истощением. В 1974 году Х. Дж. Фрейденбергом было введено понятие «синдром эмоционального выгорания» для описания особого расстройства здоро-

вых людей, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально «нагруженного» общения в процессе профессиональной деятельности. Позднее проблематика эмоционального выгорания была разработана в исследованиях Т. Кокс, А. Гриффитс, Е. Перлман, Б. Хартман, В.В. Бойко, С. Джексон, К. Маслач, Н.Е. Водопьяновой, Дж. Гринберг и др. [3].

Признаки эмоционального выгорания и хронология возникновения этого состояния очень вариативны и зависят от индивидуальных ресурсов личности человека и средовых составляющих. К. Маслач выделяет три базовых симптома этого состояния: эмоциональное истощение (апатичное состояние, чувство опустошения, безразличия к внешней деятельности), деперсонализация (циничное отношение к своему труду и его объектам) и редукция личных достижений (тенденция оценивать себя отрицательно, занижать собственные профессиональные достижения, пессимистично оценивать свои профессиональные достоинства и возможности). В целом, синдром эмоционального выгорания в итоге негативно сказывается на качестве жизни человека, в частности определяя его ментальное здоровье.

Деятельность сотрудников противопожарной службы является эмоционально «заряженной» и сопровождается затратой большого количества энергии и внутренних ресурсов на преодоление напряжения и сложных ситуаций в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Особый характер труда сотрудников противопожарной службы определяется следующими факторами:

- постоянная угроза жизни и здоровью (вероятность обрушения зданий и т.п.);
- насыщенные эмоционально травмирующие события (вынос раненых и обожженных людей и т.п.);
- значительная физическая нагрузка на организм спасателя;
- поддержание высоко концентрации внимания и интенсивного темпа работы;
- высокая ответственность каждого сотрудника при выполнении самостоятельно принятых решений;
- наличие внезапно возникающих обстоятельств, усложняющих выполнение профессиональных задач.

Целью данного исследования является изучение особенностей синдрома эмоционального выгорания у сотрудников противопожарной службы в зависимости от срока службы.

В исследовании приняли участие 40 сотрудников-мужчин противопожарной службы, в возрасте от 27 до 40 лет, с непрерывным стажем служебной деятельности в противопожарной службе от 1 года до 10 лет.

Респонденты были разделены на две группы: служащие со стажем менее трех лет (10 человек) и более трех лет (10 человек). Такое разделение обосновывается тем, что любой работник на новом месте работы проходит период адаптации (стадия «адаптанта» по Е.А. Климову), и этот период может длиться до 2–3 лет (Е.А. Климов) [2].

Диагностика эмоционального выгорания проводилась при помощи методики МВИ – Методика профессионального (эмоционального) выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой, Е.С.Старченковой) [1]. Методика предназначена для выявления выраженности синдрома эмоционального выгорания на основе трехфакторной модели К. Маслач и С.Джексон. Методика позволяет выявить уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редакции личных достижений, а также интегральный показатель эмоционального выгорания.

Рассмотрим полученные результаты. Значения интегрального показателя эмоционального выгорания у сотрудников с разным стажем службы отражены в таблице 1.

Таблица 1

**Интегральный показатель эмоционального выгорания
сотрудников противопожарной службы**

Уровень интегрального показателя эмоционального выгорания	Количество сотрудников (стаж службы менее 3 лет)	Количество сотрудников (стаж службы более 3 лет)
Низкий	3	1
Средний	4	4
Высокий	2	3
Крайне высокий	1	2

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, то 7 из 10 сотрудников со стажем службы менее 3 лет имеют низкий и средний уровень интегрального показателя эмоционального выгорания, а три человека показали высокий уровень (2 человека) и крайне высокий (1 человек). Среди сотрудников со стажем службы более 3 лет низкий уровень интегрального показателя эмоционального выгорания демонстрирует только 1 человек, что в три раза меньше, чем у сотрудников первой группы. Значительное увеличение числа случаев мы наблюдаем на высоком и крайне высоком уровне (интегральный показатель эмоционального выгорания) – три и два сотрудника со стажем более 3 лет соответственно, против двух и

одного сотрудника со стажем до 3 лет. Оценка различий интегрального показателя эмоционального выгорания между сотрудниками двух групп (со стажем службы до 3-х лет и более 3-х лет) при помощи U-критерия Манна-Уитни выявила достоверность различий (на уровне $p \leq 0,05$)

Рассмотрим более подробно показатели эмоционального выгорания сотрудников двух групп. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели профессионального (эмоционального) выгорания сотрудников противопожарной службы

Показателя эмоционального выгорания и его уровни		Количество сотрудников (стаж службы менее 3 лет)	Количество сотрудников (стаж службы более 3 лет)
Эмоциональное истощение	низкий уровень	5	2
	средний уровень	3	3
	высокий уровень	2	5
Деперсонализация	низкий уровень	4	2
	средний уровень	4	4
	высокий уровень	2	4
Редукция личных достижений	низкий уровень	1	6
	средний уровень	4	1
	высокий уровень	5	3

Сотрудники со стажем работы до 3-х лет в 80% имеют низкий и средний уровень эмоционального истощения в начале своей трудовой деятельности в противопожарной службе. Шкала «эмоциональное истощение» показывает, насколько выражено снижение эмоционального тонуса у человека, чувство апатии и тяжести от профессиональной деятельности. И уже на начальном этапе работы в службе у 2 сотрудников эмоциональное истощение проявляется на высоком уровне. По данным

К. Маслач, средний и высокий уровень эмоционального истощения при небольшом стаже профессиональной деятельности могут демонстрировать сотрудники, для которых рабочая нагрузка является чрезмерной, т.е. ожидания от сотрудника намного больше, чем индивидуальные возможности и мотивация к выполнению задачи. Среди служащих со стажем более 3 лет картина усугубляется: 80% служащих демонстрируют уже средний и высокий уровень выраженности эмоционального истощения, причем половина всех сотрудников второй группы (5 человек) демонстрируют высокий уровень по этому показателю. И здесь уже мы не можем «списать» наличие высокого уровня на период адаптации к профессии. Умеренные ($p \leq 0,05$) достоверные различия между двумя группами по показателю «эмоциональное истощение» были подтверждены при помощи U-критерия Манна-Уитни.

Второй показатель – деперсонализация – характеризует, насколько выражена тенденция к формальному выполнению своих должностных обязанностей, насколько выражено отстранение и безразличие в профессиональной деятельности. И здесь ситуация схожая с показателем «эмоциональное истощение»: 80% сотрудников со стажем до трех лет демонстрируют низкий и средний уровень деперсонализации, а 80% сотрудников со стажем более трех лет – уже средний и высокий уровень. При помощи U-критерия Манна-Уитни подтвержден более высокий уровень деперсонализации у сотрудников со стажем более 3 лет.

Третий показатель – редукция личных достижений – отражает степень неудовлетворенности сотрудника собой как личностью и как профессионалом. Также отражает тенденцию негативного самовосприятия своей профессиональной компетенции и продуктивности. Результаты иллюстрируют, что половина служащих со стажем работы менее трех лет имеют высокий уровень этого показателя (см. Таблицу 1). Т.е. они отрицательно и пессимистично оценивают свои собственные профессиональные достоинства и достижения. Еще четыре человека демонстрируют средний уровень и лишь один респондент из этой группы демонстрирует низкий уровень редукции личных достижений. В группе же респондентов со стажем службы более трех лет большая часть респондентов демонстрируют низкий уровень редукции личных достижений – шесть человек, один человек – средний и трое – высокий уровень. Выявление различий между группами по уровню выраженности редукции личных достижений при помощи U-критерия Манна-Уитни подтвердило более высокий уровень редукции личных достижений у служащих противопожарной службы со стажем менее 3 лет. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова [1] обращают внимание, что при

анализе показателей по шкале «редукция личных достижений» стоит учитывать возраст и этап становления человека в профессии. Так, период профессиональной адаптации связан с осознанием молодым специалистом некоторой недостаточности своих знаний и умений требованиям практической деятельности. Поэтому высокий уровень редукции личных достижений у служащих со стажем до 3 лет свидетельствует о наличии необходимого на данном этапе механизма психологической защиты и объясняется процессом адаптации к профессии, а вовсе не является симптомом выгорания.

В то же время, существенное число респондентов второй подгруппы, имеющих высокий уровень редукции личных достижений (три человека из десяти) может свидетельствовать о изменении отношения к работе, снижении продуктивности именно как проявление эмоционального выгорания.

Таким образом, респонденты со стажем работы более трех лет в противопожарной службе в целом характеризуется более выраженными признаками эмоционального выгорания по сравнению с респондентами – служащими со стажем менее трех лет.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.– СПб., 2005.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.А.Климов, 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 304 с.
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 54–63.

ПАШКИН СЕРГЕЙ БОРИСОВИЧ

доктор педагогических наук, профессор,
кафедра психологии профессиональной деятельности,
РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
sergejppashkin@mail.ru

БИРЮКОВА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСЕЕВНА

кафедра психологии профессиональной деятельности,
РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
birukova.a.a@mail.ru

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В статье приводятся результаты эмпирического исследования определения специфики эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел в зависимости от их типов темпераментов. Выявлены отличия эмоционального выгорания следователей и оперуполномоченных уголовного розыска отделов внутренних дел

Ключевые слова: психология, сотрудник органов внутренних дел, эмоциональной выгорание, специфика.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов зачастую бывает связана со специфичными, неблагоприятными, а в отдельных случаях и экстремальными условиями, которые тесно связаны с наличием риска, угрозы собственной жизни и жизни близких, социальной антиципацией опасности, высокой психологической и физиологической нагрузкой на организм. В осуществлении своей службы сотрудники органов внутренних дел должны одновременно объективировать внешне заданную функцию и в это же время нести за неё личную моральную ответственность.

Таким образом, особые условия профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел в ряде случаев могут носить психотравмирующий характер.

Актуальность изучения эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел обусловлена большим количеством стрессовых факторов в профессиональной деятельности как оперуполномоченных уголовного розыска, так и следователей отделов внутренних дел.

В исследовании приняли участие следователи органов внутренних дел, как женщины, так и мужчины, в возрасте от 27 до 40 лет в количестве 30 человек. Так же в обследовании приняли участие оперуполно-

по форме интеграции	- объединяющие, - разъединяющие
по способам регуляции	- субординация, - координация, - соревнование, - сотрудничество
по степени устойчивости	- временные, - длительные
по степени сопричастности	- индифферентные, - приятельские, - дружеские
по форме проявления	- истинные, - демонстрируемые, - приписываемые
по уровню взаимной близости	- близкие, - дружеские, - товарищеские
по уровню иерархии	- вертикальные, - горизонтальные, - диагональные
по приемлемости поведения	- уставные, - неуставные

Несмотря на то, что многие формы межличностных взаимоотношений характерны для любых коллективов, можно в содержательном плане выделить особенности воинских коллективов. Например, формальные отношения внутри подразделения определяются его организационной структурой. Формальные взаимоотношения являются внешними по отношению к индивиду, т.к. они определяются законом, уставом, инструкциями, распоряжениями. Основу формальных отношений составляют взаимоотношения командир – подчиненный и сотрудничество в процессе совместной воинской деятельности. Устав не может быть ориентирован на индивидуальные особенности военнослужащих. Личное отношение военнослужащего не влияет на исполнение приказа. А вот неформальные отношения определяются индивидуальными особенностями личности. Структура неформальных взаимоотношений документами не регламентируется. Структура формальных отношений в подразделении носит стабильный характер. Неофициальные отношения же динамичны, постоянно меняются.

средних для каждой выборки показателей. Именно поэтому мы не можем сказать о выраженности показателей выгорания в каждой выборке.

Таблица 1

Показатели эмоционального выгорания следователей и оперуполномоченных уголовного розыска отделов внутренних дел

Выборка	Анализируемый статистический показатель	Фаза «напряжение»	Фаза «резистенция»	Фаза «истощение»	Общий показатель выгорания
Оперуполномоченные уголовного розыска отделов внутренних дел	ср.	43,6	32,3	30,2	106,2
	ст. откл.	18,1	14,7	18,4	47,7
Следователи отделов внутренних дел	ср.	39,5	26,9	24,6	90,9
	ст. откл.	12,6	11,1	12,7	33,3
U-критерий Манна-Уитни		390,500	356,500	368,500	361,000
Уровень статистической значимости		0,378	0,166	0,227	0,188

Подойдём к решению этой задачи с другой стороны, а именно: произведём расчёты процентного отношения числа сотрудников органов внутренних дел, не обнаруживающих и обнаруживающих признаки выгорания по степени его сформированности в каждой фазе (табл. 2).

Таблица 2

Процентное отношение числа сотрудников органов внутренних дел, не обнаруживающих и обнаруживающих эмоциональное выгорание по каждой его фазе (в связи с фазами выгорания)

Выборка	Фаза не сформировалась	В формировании только фаза «напряжение»	Сразу две фазы в стадии формирования		Все три фазы в стадии формирования	Сформирована 1 фаза «напряжение», фазы «резистентция» и «истощения» в стадии формирования	Сформированы 2 фазы: «напряжение» и «истощения», фаза «резистентция» в стадии формирования	Полностью сформированы три стадии	Общее число лиц в стадии формирования	Общее число лиц с выгоранием не менее чем по одной фазе
			«Напряжение» и «истощение»	«Напряжение» и «резистентция»						
Оперуполномоченные уголовного розыска	33,3	16,7	0	26,7	6,7	10,0	3,3	3,3	50,1	16,6
Следователи	40,0	36,7	3,3	6,7	10,0	3,3	0	0	56,7	3,3
всего	36,7	26,7	1,7	16,7	8,3	6,7	1,7	1,7	53,4	10,0

Итак, как видно из табл. 2, у оперуполномоченных уголовного розыска отделов внутренних дел ровно 1/2 выборки обнаруживает эмоциональное выгорание на уровне от 1-й до 3-х фаз в стадии формирования синдрома эмоционального выгорания и 16,6% выборки с уже сформированной хотя бы 1-й фазой выгорания. В выборке следователей отделов внутренних дел лиц в стадии формирования от 1-й до 3-х фаз выгорания больше (56,7%), но явно «выгоревших» хотя бы 1-й из фаз (напряжения, резистентности и истощения) существенно меньше (3,3%). При этом качественный анализ табл. 2 показывает, что риск эмоционального выгорания у сотрудников уголовного розыска значимо выше, чем у сотрудников следственных отделов.

В частности, число оперуполномоченных уголовного розыска отделов внутренних дел, обнаруживающих 2 или 3 фазы в стадии формирования синдрома выгорания составляет 43,4%, следственного отдела – 20%. Общее число следователей отделов внутренних дел, не обнаруживающих признаков выгорания, составляет 40,0%, сотрудников уголов-

ного розыска – 33,3%. Хотя по признаку формирования на уровне одной фазы «напряжения» число следователей отделов внутренних дел в процентном отношении выше (36,7%) по сравнению с аналогичным средним оперуполномоченных уголовного розыска отделов внутренних дел (16,7%).

В целом же можно сказать, что среди сотрудников уголовного розыска обнаруживается как более высокое число лиц с тенденцией и сформированностью эмоционального выгорания, так и то, что среди большинства сотрудников уголовного розыска эмоциональное выгорание имеет более «жесткие», по сравнению с сотрудниками следственных отделов, формы, проявляющиеся уже не столько в напряжении адаптационных возможностей организма, сколько на уровне его резистентности и истощения.

Анализируя всю выборку сотрудников органов внутренних дел, отметим, что:

- 36,7% общей выборки не обнаруживает признаков выгорания,
- 26,7% – на уровне формирования фазы напряжения,
- 18,4% – на уровне стадии формирования 2-х фаз,
- 8,3% – на уровне стадии формирования сразу 3-х фаз;
- не менее 10% выборки имеют сформированный синдром эмоционального выгорания хотя бы на уровне 1-й фазы.

Иначе говоря, около 37% обследованных нами сотрудников органов внутренних дел имеют серьёзный риск или уже сформированный синдром эмоционального выгорания и почти четверть выборки обнаруживают склонность к его формированию.

На основании этого можно сказать, что наиболее уязвимыми объектами с точки зрения эмоционального выгорания являются оперуполномоченные уголовного розыска отделов внутренних дел.

Показатели выгорания у следователей отделов внутренних дел, хотя в ряде случаев, и достаточно высокие, но они, как правило, ниже, чем аналогичные у сотрудников уголовного розыска.

Проведённое исследование показало достаточно большое число лиц сотрудников органов внутренних дел, не только имеющих склонность (явную тенденцию) к выгоранию, но – и уже с явными признаками эмоционального выгорания и, как ожидаемое следствие – профессиональной деформации личности. Выявлены связи выгорания с типом темперамента.

Однако с точки зрения личных наблюдений авторов данной статьи, выраженность эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел имеет связь не только с особенностями темперамента, но, в

первую очередь, со стажем работы, и, более того, с мерой ответственности конкретного сотрудника, как с объективной, так и субъективной. Последнее мы также считаем очень важным и сложным для изучения, так как она может зависеть как от психологических особенностей (например, тревожности), так и морально-этических (общего уровня нравственного потенциала сотрудников органов внутренних дел.

Список литературы

1. Богатырев, С.В. Современные зарубежные и отечественные исследования эмоционального выгорания и стресса у сотрудников полиции / С.В. Богатырев // Академическая мысль. – 2020. – № 4 (13). – С. 106–109.
2. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко – СПб.: Сударыня, 1999. – 177 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 343 с.
4. Кочесокова З.Х., Некоторые особенности деформации сотрудников органов внутренних дел / З.Х. Кочесокова, Т.Л. Яхьяев // Пробелы в российском законодательстве. 2017. № 3. С. 32–34.
5. Мальцева, Т.В., Купцов А.А. Взаимосвязь механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции / Мальцева Т.В., Купцов А.А. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. Т. 24. № 1 (76).
6. Пашкин С.Б., Лисовская Н.Б., Саркисова Е.А. Профессиональный стресс в служебной деятельности: содержание, причины и способы преодоления // Сборник материалов заочной научно-методической конференции «Исследование возможности применения опыта зарубежных стран в высшем образовании для вузов РФ». 24 ноября 2020 года. – Петергоф: ВИ (ЖДВ и ВОСО), 2021. – С. 128–136.
7. Пашкин С.Б., Медведева Л.В. Результаты исследования удовлетворенности трудом и эмоционального выгорания у служащих // Природные и техногенные риски (физико-математические и прикладные аспекты). – 2021. – №3(39). – С. 39–50.

РУСАКОВА НАТАЛЬЯ ГРИГОРЬЕВНА

кандидат юридических наук, доцент,
кафедра психологии и педагогики,

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород,
Российская Федерация
ngrus2005@yandex.ru

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ФАКТОР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы ментального здоровья сотрудников органов внутренних дел. Автор на практических примерах анализирует духовно-нравственную безопасность сотрудников органов внутренних дел, раскрывает особенности воспитательного процесса в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: ментальное здоровье, духовно-нравственная безопасность, образовательные организации МВД России, патриотическое воспитание.

В настоящее время сложно найти человека, который бы не заботился о своем здоровье, как «основополагающем жизненном ресурсе» [1]. В период сложной эпидемиологической обстановки в мире, вызванной коронавирусной инфекцией, здоровье находится под пристальным взглядом не только самого человека, но и общества, государства в целом. Объектом всеобщего внимания является ментальное здоровье личности. В широком смысле это понятие означает отсутствие проблем у человека, то есть представляет собой эмоциональное спокойствие и благополучие. Много ли у нас ментально здоровых людей? Отвечая на этот вопрос, следует согласиться с мнением О.А. Анисимовой, которая в понятии ментального здоровья выделяет ведущий акцент, указывающий на ценностно-ментально-смысловую сферу жизненных условий и событий, которые дифференцируют жизнь человека, в том числе с учетом его профессиональной деятельности [2].

Таким образом, ментальное здоровье напрямую связано с успешным осуществлением профессиональной деятельности. Данное обстоятельство имеет важное значение при рассмотрении характеристик ментального здоровья сотрудников органов внутренних дел. К таким, например, относятся: качественное и эффективное выполнение профессиональных обязанностей, высокий уровень служебного общения, система ценност-

ных ориентаций и др. Забота о ментальном здоровье сотрудников является важнейшей задачей органов внутренних дел.

Рассмотрим представление о ментальном здоровье сотрудников органов внутренних дел через призму базовых российских духовно-нравственных ценностей, составляющих основу духовно-нравственной безопасности.

П.Н. Беспаленко, определяет духовно-нравственную безопасность как «качественную характеристику состояния общества в аспекте его духовно-нравственной и мировоззренческой состоятельности, потенциала базовых целей и ценностей, баланса индивидуальных, групповых и социетальных интересов, функциональной согласованности политических институтов, идеологии и культуры» [3].

Следует отметить, что духовно-нравственная безопасность сотрудников органов внутренних дел представляет собой совокупность мер по надежной защите морального облика сотрудника от внешних вызов и угроз в духовно-нравственной сфере. Современным сотрудникам органов внутренних дел предъявляются повышенные требования со стороны государства и общества по надежной защите граждан от противоправных посягательств. Поэтому так важно понимать каждому сотруднику органов внутренних дел необходимости укрепления духовно-нравственной безопасности.

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400) духовно-нравственная безопасность определяется как «сохранение российской самобытности, культуры, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и патриотическое воспитание граждан». В системе национальной безопасности Российской Федерации духовно-нравственная безопасность призвана отражать угрозы, вызовы в области культуры.

Как следует из положений «Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года» (распоряжение Правительства РФ от 29.02.2016 № 326-р (ред. от 30.03.2018)), к указанным угрозам относятся, прежде всего, «размывание традиционных российских духовно-нравственных ценностей и ослабление единства многонационального народа Российской Федерации путем внешней культурной и информационной экспансии (включая распространение низкокачественной продукции массовой культуры), пропаганды вседозволенности и насилия, расовой, национальной и религиозной нетерпимости, а также снижение роли русского языка в мире, качества его преподавания в Российской

Федерации и за рубежом, попытки фальсификации российской и мировой истории, противоправные посягательства на объекты культуры».

Указанные угрозы и вызовы хорошо известны сотрудникам органов внутренних дел, прежде всего, в качестве объектов правоприменительной деятельности. Однако, размышляя о ментальном здоровье самих сотрудников, необходимо более тщательно, кропотливо, систематически проводить работу по укреплению духовно-нравственной безопасности.

Опыт проведения такой работы показывает, что начинать нужно, как можно раньше. Поэтому, в образовательных организациях МВД России воспитательная работа с обучающимися направлена, в том числе на формирование активной жизненной позиции, профессионально важных качеств, психологической устойчивости, толерантности и др. С первых дней учебы, у курсантов (слушателей) формируется отношение к традиционным российским духовно-нравственным ценностям путем участия в различных культурно-воспитательных мероприятиях, проектах. Так, для формирования патриотизма, а так же не допущения фальсификации истории, первокурсники активно участвуют в научно-патриотическом проекте «Роль личности в Великой Отечественной войне», приуроченному ко Дню Победы. В своих эссе будущие защитники правопорядка подробно, с душой рассказывают о защитниках Отечества, дедах и прадедах, сражавшихся в окопах, работавших в тылу, живя по правилу «Все для фронта – все для Победы!» Каждое эссе – это судьба человека, это пересказанная семейная история и повод для гордости подвигами своих предков. Такие мероприятия на должном эмоциональном, психологическом, духовно-нравственном уровне способствуют формированию цельной личности патриота, защитника Отечества.

Особое влияние на сохранение ментального здоровья сотрудников органов внутренних дел оказывает участие обучающихся во Всероссийской вахте памяти, участие в поисковых отрядах по поиску останков погибших и пропавших без вести солдат Великой Отечественной войны. Из опыта работы следует, что обучающиеся, поработав в таких поисковых отрядах, значительно отличаются от своих сверстников, прежде всего, рассудительностью, взвешенностью суждений и принятия решений, устойчивой мотивацией службы в органах внутренних дел и др.

Немаловажной проблемой в укреплении духовно-нравственной безопасности сотрудников органов внутренних дел является защита от вредоносного влияния интернет – ресурсов. Растущий организм, пылкий ум не всегда способен, а порой и не желает, выявить угрозы, вызовы из интернет – пространства, и уж, тем более, им противостоять. Решение

указанной проблемы видится нам в систематической, разъяснительной работе с обучающимися: по правилам поведения в интернете, по приобретению умений и навыков безопасной работы в социальных сетях и др.

Таким образом, духовно-нравственная безопасность, являясь важным фактором ментального здоровья сотрудников органов внутренних дел, прочно стоит на страже традиционных российских духовно-нравственных, культурных ценностей, оказывает положительное влияние на формирование морального облика сотрудников, мотивируя их на добросовестное и безупречное выполнение служебного долга, требований Присяги, служение Отечеству.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006.

2. Анисимова О.А. Психологическое содержание понятия «ментальное здоровье» // Социально-психологические проблемы ментальности и менталитета: сборник научных статей XI Международной научно-практической конференции / под ред. Н.П. Сенченкова, И.В. Морозиковой, К.Е. Кузьминой; Смоленский государственный университет. Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2014. Вып. 11. С. 8–15.

3. Беспаленко П.Н. Духовная безопасность в системе национальной безопасности современной России: проблемы институционализации и модели решения : автореф. дис. ... д-ра полит. наук. Ростов н/Д, 2009.

СОНИНА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

студентка психолого-педагогического факультета ННГУ им. Н.И. Лобачевского,
Арзамасский филиал,
г. Арзамас, Российская Федерация
dashycik.conina@mail.ru

ПАТРИКЕЕВА ЭЛЛА ГЕННАДЬЕВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и практической
психологии, ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал,
г. Арзамас, Российская Федерация
ellapatrik@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
СОТРУДНИКОВ МЧС НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ
КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
В СЛУЖЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

Аннотация. В статье рассматривается современная психологическая проблема, являются ли особенности эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС личностными предпосылками возникновения конфликтного поведения. Проведенное исследование особенностей эмоционально-волевых качеств личности сотрудников, позволило разработать программу психологической помощи служащим, имеющим проблемы в процессе эмоционально-волевой саморегуляции с целью предотвращения конфликтного поведения и конфликтных ситуаций в служебной деятельности.

Ключевые слова: эмоционально-волевые качества, конфликтное поведение, психологическая помощь, саморегуляция, стрессоустойчивость.

Изучение особенностей эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС как личностных предпосылок возникновения конфликтного поведения необходимо с целью сохранения психического и физического здоровья сотрудников спасательной организации. Это позволяет рассматривать выбранную для исследования тему как довольно актуальную и значимую в научном, теоретическом и прикладном отношении.

Современные психологи рассматривают конфликт как естественное условие взаимодействия людей, в основе которого лежат противоречия, существенные различия между интересами и ценностями субъектов социальных связей на соответствующем этим различиям эмоциональном фоне. Они утверждают, что конфликт, будучи проявлением обще-

ния существ, способных к самосознанию, означает отсутствие согласия, расхождение во мнениях, столкновение разных взглядов и желаний, противоположных при данных обстоятельствах тенденций, потребностей, интересов, мотивов и стилей поведения [4, с. 267].

Проблемами изучения конфликтов в коллективе, а так же анализом конфликтного поведения сотрудников служебных органов занималось множество ученых-исследователей. Основателями теории конфликта являются Л.А. Козер, Г. Зиммель, Р. Дарендорф, К. Маркс, М. Вебер. Также большой вклад в разработку учений о конфликтах внесли А.Ф. Быстрицкая, В.К. Васильев. Эти теоретики разбились на два лагеря и развивали два течения – диалектическую и функциональную теорию конфликта. Наиболее серьезные попытки анализа и объединения различных теорий были предприняты А.Я. Анцуповым, Н.В. Гришиной, Ю.А. Канатаевым [2, с. 107].

Многие ученые-теоретики предлагали разные определения понятия «конфликтное поведение», но существует несколько основных. А.Я. Анцупов считает, что конфликтное поведение – это враждебные действия, которые направлены на причинение ущерба другой стороне [1, с. 68]. С точки зрения Н.И. Леонова, конфликтное поведение – это открытое столкновение субъектов, у которых возникли определенные противоречия, определенной проблемы [3, с. 35].

В данной работе под конфликтным поведением авторы понимают «предпринятые одной стороной в любой конфликтной ситуации действия, направленные на её оппонента».

Наряду с этим необходимо отметить, что эмоционально-волевые качества личности влияют на ее социальное и профессиональное поведение.

Высокий уровень развития эмоционально-волевых качеств работников в сфере МЧС способствуют конструктивному поведению в конфликтной ситуации, соблюдению деловой этики во взаимодействии с коллегами, в свою очередь это ведет к повышению эффективности и результативности профессиональной деятельности. Так же высокая степень сформированности эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС позволяет влиять на когнитивные процессы, речь, психические состояния, психологические качества, всё это является показателем социального поведения.

В наше время сложилось противоречие между необходимостью изучения проблемы влияния особенностей эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС на возникновение конфликтного поведения и недостаточной теоретической и методической разработанностью данного вопроса [5, с. 52].

Целью исследования являлось изучение особенностей эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС, которые являются личностными предпосылками возникновения конфликтного поведения. Для проведения экспериментального исследования были использованы следующие психодиагностические методики: «Выявление типологических особенностей личности» К. Г. Юнга; «Методика диагностики уровня невротизации» Л.И. Вассермана; «Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению» К. Томаса.

Экспериментальное исследование проводилось на базе министерства чрезвычайных ситуаций (МЧС) г. Арзамас, Нижегородской области. В исследовании принимали участие сотрудники в количестве 25 человек, все мужчины. Возраст испытуемых от 25 до 47 лет.

В ходе диагностики по методике «Выявление типологических особенностей личности» К.Г. Юнга были получены следующие результаты (таблица 1). Выяснилось, что 13 (52%) испытуемых являются экстравертами, 6 (24%) человек, по результатам диагностического исследования, являются амбивертами, 6 (24%) испытуемых являются интровертами. Таким образом, большая часть опрошенных сотрудников органов МЧС являются экстравертами. Таким людям комфортно в системах со строгой иерархией и дисциплиной. И они готовы поддерживать и охранять эти ценности.

Таблица 1

Типологические особенности сотрудников МЧС

Направленность личности	Сотрудники МЧС	
	Чел.	%
Экстраверты	13	52
Интроверты	6	24
Амбиверты	6	24
Всего	25	100

На втором этапе исследования была проведена «Методика диагностики уровня невротизации» Л.И. Вассермана. В ходе исследования уровней невротизации служащих в МЧС были получены данные (таблица 2). Установили, что 9 (36%) испытуемых имеют низкий уровень невротизации, 6 (24%) человек обладают средним уровнем невротизации, высокий уровень невротизации имеют 10 (40%) опрошенных сотрудников МЧС.

Таким образом, большинство опрошенных испытуемых имеют высокий уровень невротизации. Это говорит о выраженной эмоциональ-

ной возбудимости служащих, в результате чего появляются негативные переживания; о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности сотрудников органов МЧС, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Таблица 2

Уровень невротизации сотрудников МЧС

Уровень невротизации	Сотрудники МЧС	
	Чел.	%
Низкий	9	36
Средний	6	24
Высокий	10	40
Всего	25	100

С целью диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению была проведена «Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению» К. Томаса. В ходе диагностирования служащих в органах МЧС по данной методике, были получены данные (таблица 3). Определили, что 5 (20%) сотрудников МЧС в конфликте идут на компромисс; сотрудничество, как стиль поведения в конфликте, используют 3 (12%) служащих в органах МЧС; 4 (16%) испытуемых используют избегание, как стиль поведения в конфликтной ситуации; 7 (28%) испытуемых используют приспособление; соперничество, как стиль поведения в конфликте, используют 6 (24%) служащих в органах МЧС.

Таблица 3

Стили поведения в конфликте у сотрудников МЧС

Стратегии поведения в конфликте	Сотрудники МЧС	
	Чел.	%
Соперничество	6	24
Приспособление	7	28
Компромисс	5	20
Избегание	4	16
Сотрудничество	3	12
Всего	25	100

Таким образом, в группе испытуемых были выявлены сотрудники с крайними показателями по шкале экстраверсии и интроверсии, с высоким уровнем невротизации. Служащие с крайними показателями по шкале интроверсии и экстраверсии, с высоким уровнем невротизации в профессиональном межличностном взаимодействии склонны проявлять такие стили поведения как избегание, соперничество, а также приспособление. Данные стратегии поведения в служебной деятельности могут привести к конфликту.

С целью предотвращения конфликтного поведения и конфликтных ситуаций в служебной деятельности была разработана программа психологической помощи сотрудникам МЧС, склонным к конфликтному поведению, в формировании эмоционально-волевых качеств личности и запланирована её апробация в экспериментальной группе испытуемых, состоящей из сотрудников МЧС, имеющих проблемы в процессе эмоционально-волевой саморегуляции.

Данная программа будет направлена на оптимизацию навыков эффективной коммуникации сотрудников МЧС; развитие эффективной саморегуляции, стрессоустойчивости в направлении способности осознавать, понимать, выражать свои эмоции; на формирование стратегий асертивного поведения; на сплочение служебного коллектива.

В программу планируется включить минимум десять занятий, на которых будут применяться психологические технологии с элементами социального тренинга, арт-терапии, психодрамы, индивидуальные и групповые консультации, использоваться метод психологического просвещения, мини-лекции, элементы брейнсторминга, мозговой штурм и др.

В результате изучения особенностей эмоционально-волевых качеств сотрудников МЧС и их влияния на возникновение конфликтного поведения в служебном коллективе, был получен материал, психологический анализ которого позволил заключить, что следующим необходимым этапом данного исследования будет реализация программы психологической помощи сотрудникам МЧС, склонным к конфликтному поведению, которая предположительно будет способствовать повышению уровня сформированности эмоционально-волевых качеств личности, ответственных за освоение эффективных способов предотвращения и урегулирования конфликтов.

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Прошанов С.Л. История отечественной конфликтологии. М.: Проспект, 2018. 448 с.
2. Калинина Т.В., Патрикеева Э.Г. Психологическая помощь сотрудникам МВД в управлении конфликтом в условиях трудовой деятельности // Психология управления персоналом и социальное предпринимательство в условиях изменения технологического уклада. Н.Новгород: Всероссийская научно-практическая конференция (14–15 ноября 2019 г., Нижний Новгород): сборник статей / под общей ред. проф. Л.Н. Захаровой, доц. М.В. Прохоровой. – Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского. – 675 с. 2019. С. 105–109.
3. Леонов Н.И. Конфликтология: Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019. 396 с.
4. Патрикеева Э.Г., Обухова И.Н. Стрессоустойчивость сотрудников МЧС как личностный ресурс в профессиональной деятельности // Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: профессионально-психологическая подготовка. Сборник докладов V Всероссийской межведомственной научно-практической конференции, 19 ноября 2020 г. Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского. – 306 с. 2020. С. 266–270.
5. Патрикеева Э.Г., Сониная Д.В. Развитие эмоционально-волевых качеств личности сотрудников МЧС в процессе профессионально-психологической подготовки // Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: профессионально-психологическая подготовка. Сборник докладов V Всероссийской межведомственной научно-практической конференции, 19 ноября 2020 г. Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского. – 306 с. 2020. С. 51–56.

ТВОРОГОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА

преподаватель, кафедра философии и социально-гуманитарных наук,
майор полиции, Восточно-Сибирский институт МВД России,
г. Иркутск, Российская Федерация
alex-b-boy@yandex.ru

**РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СЛУЖЕБНОГО ВРЕМЕНИ
КАК ПРЕДПОСЫЛКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

Аннотация. В статье рассматривается проблема неудовлетворительной организации служебного времени представителями силовых структур, которая является следствием осложнений психологического и физиологического характера, имеющих неблагоприятное влияние на ментальное здоровье сотрудников полиции. Автор акцентирует внимание на целесообразности планирования своей работы сотрудниками полиции, а также предлагает конкретные рекомендации с учетом особенностей службы в различных подразделениях, специфики физиологии и психологии.

Ключевые слова: служебное время, дефицит времени, планирование, сотрудники полиции, ментальное здоровье, стресс.

Что означает неудовлетворительная организация служебного времени для психологического состояния сотрудника полиции? Причинно-следственная связь событий и последствий, приводящих к нарушению ментального здоровья. Ее признаками являются тревожность, депрессии, психические и соматические недомогания, неадекватные реакции на внешние раздражители, снижение физической и умственной работоспособности, мотивации достижения, социальной адаптации и т.п. Вместе с тем, неэффективное и нерациональное использование служебного времени одними сотрудниками полиции создает препятствия в работе других и сказывается на установленных сроках выполнения поручения для всего подразделения, что негативно сказывается на морально-психологическом состоянии всего коллектива. Незапланированный и неструктурированный распорядок действий приводит к неэффективному использованию рабочего времени. Как правило, такой характер труда приводит к систематической нехватке времени, хронической усталости, высокой напряженности труда, стрессу [1, с. 139].

В связи с проведенной в 2011-2012 г.г. в органах внутренних дел реформой и организационно-штатными изменениями, впоследствии приведшими к сокращению около 20% штатных единиц как в территори-

альных подразделениях, так и управлениях, нагрузка на 1 сотрудника значительно выросла. Вслед за нагрузкой выросли ожидания народа и вышестоящего руководства МВД по отношению к представителям власти в погонах, которые выразились в разы возросшем документообороте, требованиях по качеству исполняемых материалов, создании контролирующих деятельность полиции общественных организаций, распространении среди гражданского населения повального увлечения аудио, – видеосъемкой негативного и часто резонансного содержания, с главными действующими лицами сотрудниками полиции. Так или иначе, в связи с такими глобальными изменениями возникает необходимость четкой и грамотной организации распорядка дня с целью не только повышения эффективности оперативно-служебной деятельности, а в первую очередь – для сохранения душевного благополучия, гармонии и полноценного психологического и физического бытия полицейского. Деятельность органов внутренних дел является одним из видов государственной службы, специфика правоохранительной деятельности требует от сотрудников значительных физических затрат и психологической нагрузки, в связи с этим особенно важно четкое урегулирование порядка организации несения службы, распределения служебного времени, предоставления дней и времени отдыха [2, с. 76].

К сожалению, на сегодняшний день отсутствуют научные исследования, затрагивающие психологические последствия неудовлетворительной организации служебного времени сотрудников полиции. Этому не учат в институтах МВД и на спецкурсах, редкие руководители или наставники позволяют себе найти время для молодого сотрудника в период стажировки, чтобы объяснить азы и тонкости планирования служебной деятельности. В основном, знания о рациональной организации служебного времени одинаковые для большинства подразделений полиции, но есть некоторые отличительные особенности, касающиеся, например, работы отдела кадров, уголовного розыска, следственного отдела, участковых уполномоченных и т.п.

Будничное утро некоторой части сотрудников складывается из того, что по прибытии на службу вместо самоорганизации рабочего времени, они вовлекаются в водоворот отвлекающих от служебных обязанностей ситуаций. Как правило, чем моложе по возрасту сотрудник, тем быстрее и чаще он переключается. Также это зависит от типа темперамента и личностных особенностей, например, холерики и сангвиники охотнее поддерживают кабинетные разговоры, отзываются на просьбы, изменяют установленный и привычный порядок вещей. Большинство сотрудников полиции располагаются в своих рабочих кабинетах по несколько человек. На

одном пространстве, не всегда просторном могут работать и 2 сотрудника, и 5 и больше. Вполне естественно, что жизнь в помещении бурлит: каждый из них ведет служебные и личные разговоры между собой, по телефону, громко выражаются различные эмоции, приходят посетители, коллеги, руководство, у кого-то работает радио или просматривается видео на громкости. Данная ситуация не просто мешает сконцентрироваться для продуктивной и плодотворной работы, а создает серьезные помехи в производственном процессе, связанные с непрофессиональным подходом в управлении данным подразделением.

В обстановке непрерывного дефицита времени, в котором приходится нести службу сотрудникам полиции, возникает проблемный вопрос поиска его экономии. Как правило, экономия служебного времени заключается, в устранении причины потери времени и в сокращении затрат времени на выполнение тех или иных видов работ. Например, значительное количество сотрудников систематически составляют множество разнообразных документов, требующих определенных временных затрат. Следовательно, одним из средств достижения экономии служебного времени является рационализация трудовых процессов за счет типизации самих документов и работы с ними. Например, некоторые подразделения полиции инициативно разработали и используют в работе свои типовые документы (патрульно-постовая служба полиции – бланки протоколов, объяснений, рапортов и т.п.), что в разы сокращает затраты служебного времени.

Планирование является одним из основных процессов в деятельности органов внутренних дел (наряду с организацией, анализом и контролем), дающих толчок к оптимизации и рентабельности в служебной деятельности, а также энергосбережению человеческих ресурсов. Планирование позволяет распутать единый узел всех целей, задач и действий, заранее сформировав ясный образ желаемого результата.

Целесообразность и возможность планирования личной работы сотрудниками подразделений полиции (особенно уголовного розыска) некоторыми служащими брались под сомнения, которые обосновывались динамичностью оперативной обстановки, якобы не позволяющей заранее предвидеть характера предстоящей работы и количества времени, необходимого для ее выполнения. Динамичность оперативной обстановки в действительности является лишь фактором, усложняющим процесс планирования личной работы, но не исключающим его возможность и необходимость. Напротив, именно частое появление необходимости выполнения новых мероприятий, вызванных изменениями обстановки, обуславливает потребность заблаговременного планирова-

ния необходимых операций, подлежащих исполнению, определения сроков, времени их реализации. В противном случае содержание рабочего дня (недели, месяца и т.д.) сотрудника будет определяться лишь количеством заявлений, обращений граждан, отдельных поручений и другой "текучкой". При планировании рекомендуется фиксировать не только список дел, заявленных на сегодня или неделю, а также обязательно указывать время начала и окончания работы, естественно, ориентироваться необходимо не на часы с потолка, а конкретные мероприятия, сделанные ранее.

Некоторые работодатели требуют от своих сотрудников как краткосрочного (день, неделя, месяц, квартал), так и долгосрочного планирования (полугодие, год). Во втором случае полезно составлять наглядную таблицу по месяцам, стенд (если работа коллективная), куда вписываются конечная дата сдачи или контроль; средства, необходимые для реализации плана; используемые ресурсы; методы. Ценность наглядного плана в том, что кроме напоминания, он вполне может быть генератором новых идей.

Если требуется запланировать мероприятия на короткий срок, то для начала рекомендуется освободить пространство для важного. Любой день состоит из множества дел – мелких и крупных, важных и не очень, неотложных и терпящих. Для того, чтобы научиться планировать свое время, необходимо до блеска отточить воображаемый скальпель, позволяющий отделить приоритетные дела от неприоритетных. Конечно, это не значит, что о мелких и менее важных делах можно забыть – нет, их тоже нужно делать, но внимания они заслуживают соразмерно своей величине. Распространенная ошибка – «для легкости» делать сначала то, что проще и ... ненужнее. Что получается в итоге? Имитация деятельности и нерациональное расходование временных резервов, необходимых для выполнения значимых заданий. Отдавайте себе отчет в происходящем – назначайте важное и сложное первоочередным. В любом списке обычных дел, выполняемых на автомате, прячутся коварные пожиратели времени. Они маскируются на первый взгляд под невинные, а иногда даже немаловажные вещи. Нередкими бывают случаи, когда очень тактичные вежливые сотрудники не могут твердо сказать «извините, в другой раз, я занят», вследствие чего становятся слушателями страждущих выплеснуть эмоции или просто скучающих коллег, вследствие чего не успевают вовремя или качественно сделать свою работу, или вовсе берут ее на дом. В результате сотрудник не успевает отдохнуть, рушатся его социальные связи, а стресс приводит к нарушению здоровья в будущем: от распространенных сердечно-сосудистых

заболеваний или заболеваний пищеварительного тракта до сложнодиагностируемых аутоиммунных.

При планировании работы сотрудники не всегда учитывают физиологические особенности организма, обуславливающие наличие времени суток и дней недели с наивысшей работоспособностью. Физиологами установлено, что работоспособность повышается к концу первого часа работы и снижается к наступлению четвертого часа. Дни наивысшей работоспособности – среда, четверг. Следовательно, на дни и часы наивысшей работоспособности должна планироваться наиболее сложная и трудоемкая работа. Безусловно, специфика работы сотрудника полиции требует от него выполнения сложной, ответственной работы и в самое неблагоприятное с этой точки зрения время, но при наличии возможности распределить работу заблаговременно эту возможность нельзя исключать. Вместе с тем, у каждого человека есть индивидуальные периоды работоспособности и «бесполезности». Не стоит откладывать очень важную работу на поздний вечер, зная, что после 18-00 концентрация памяти и внимания снижается вдвое. Также не следует назначать встречи на раннее утро, предвидя, что цикл бодрствования наступает позже урочного времени.

Некоторые подразделения разработали свой собственный регламент времени, чаще всего это можно увидеть на примере отдела кадров или отдела делопроизводства и режима: двери закрываются, а телефоны отключаются для посетителей, когда выполняется работа, требующая особого внимания и сосредоточения. Звонки и отвлекающие разговоры отнимают 1/3 часть времени в течение рабочего дня. Не лишним считается введение в свою деятельность служебного сотового телефона, на котором устанавливаются мессенджеры исключительно для ведения деловых переговоров, так можно самостоятельно определять важность звонков или сообщений. А переписку по собственным интересам в соцсетях отложить на обеденное или свободное от службы время.

Для начинающих сотрудников рекомендуется составить и держать рядом удобный список нужных и экстренных телефонов, важных памятных дат, адресов или фамилий для запросов. В ином случае будет потрачено ценное время на походы в их поисках по кабинетам, в секретариат, или «звонок другу».

Также нелишним будет потратить немного личного времени для освоения некоторых тонкостей компьютерного делопроизводства (в частности программ Word и Excel), которые способствуют быстро исправить, дополнить, модернизировать работы.

На сегодняшний день подавляющее большинство рекомендации тайм-коучеров (англ. *time* – время, *coach* – тренер, наставник, инструктор), занимающихся рациональной организацией рабочего времени, сводятся к тому, что на конкретные задачи нам требуется марафон продолжительных кусков времени. К примеру, для составления отчета надо будет потратить три часа рабочего времени и занять их надо только выполнением задания, а не вкраплять в этот интервал общение с коллегами или мониторинг соцсетей.

Полезные советы из сферы бизнес-коучинга по контролю за своим временем имеют универсальный вид, но безусловно действенное влияние в случае, если практиковать данные наставления систематически, превратив их в привычку:

- определить наиболее продуктивное время дня и использовать его для самых трудоемких задач;
- составить список дел, которые необходимо сделать в течение дня, накануне вечером или утром того же дня и расставить приоритеты;
- делать два дела одновременно. Например, разговаривать по телефону с женой, другом, ребенком, пока копируются документы;
- установить для себя крайние сроки выполнения работы;
- во время нахождения в пробках, в автобусе, метро, электричке – потратить время на изучение важных документов, приказов, иностранного языка;
- соблюдение порядка на рабочем столе, рекомендуется завести разные подписанные или цветные папки. Календарь на стене обязателен! Лучше с пометками (Если Вы решили отпроситься у начальника на 2 часа раньше, потому что у ребенка утренник, сделать это за несколько дней, чтобы на этот день внезапно не получить сложное и важное задание);
- проведение встреч тогда, когда это нужно хотя бы одному человеку.
- всегда начинать совещание вовремя и не ждать тех, кто опаздывает;
- письменно ставить перед собой цели. Ведение дневника с подведением итогов за день обязательно, даже если подведение итогов проводится во время возвращения с работы домой;
- научиться говорить Нет. Говорят, это самое мощное слово в терминах тайм-менеджмента. По «доброте душевной» многие люди берут на себя дополнительные обязательства, выполнение которых требует определенных затрат сил и времени;

– посвящать свое время тем, кто заслуживает этого, а не тем, кто требует;

– при необходимости просить совета. Часто на поиск нужного решения человек тратит время, энергоресурсы, и не только свои.

В настоящее время эффективность работы всей организации во многом определяется эффективностью повседневной работы подразделений. Очевиден тот факт, что в подразделении полиции трудно наладить работу, когда руководитель и его подчиненные не обладают современными приемами и методами работы, не совершенствуют свой индивидуальный рабочий стиль. Необходимо помнить, что цели, определяемые руководителем органа внутренних дел, должны быть реалистичными и конкретными; ориентированными не на формальное осуществление деятельности, а на достижение конкретного результата; измеримыми и ограниченными по времени конкретными сроками.

Список литературы

1. Слепцова Е.В., Чуфицкая Т. Способы оптимизации рабочего времени государственных служащих // Экономика и бизнес: теория и практика. 2019. № 2. С. 137–140.

2. Шелепова М.А. Соотношение понятий ненормированного служебного дня и выполнения обязанностей сверх установленной продолжительности служебного времени сотрудников органов внутренних дел // Вестник Уральского института экономики, управления и права. 2020. № 4 (53). С. 75–78.

ТУРЧИН АНАТОЛИЙ СТЕПАНОВИЧ
доктор психологических наук, профессор,
кафедра общей и прикладной психологии,
ФГКВООУ ВПО «Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск
национальной гвардии Российской Федерации»,
г. Санкт-Петербург, СПВИ ВНГ, Российская Федерация
ast55@mail.ru

НАЗАРОВ ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ
доктор психологических наук, профессор,
кафедра непрерывного психолого-педагогического образования,
ИвГУ, г. Иваново, Российская Федерация
vi-nazarov@yandex.ru

ЛОПАТИНА НАДЕЖДА ВЛАДИМИРОВНА
аспирант, кафедра непрерывного психолого-педагогического образования,
ИвГУ, г. Иваново, Российская Федерация
vesy210@mail.ru

К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ АГРЕССИВНОСТИ ОСУЖДЕННЫХ В ПЕРИОД ОТБЫВАНИЯ НАКАЗАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются факторы агрессивности осужденных с учетом изменений, происшедших в тюремной субкультуре. Анализируется их влияние на психологическое здоровье персонала исправительного учреждения и его специфику работы. Делается вывод о возможности использования контрольных показателей, полученных в ходе исследования, для сравнений с периодами работы.

Ключевые слова: агрессивность, факторы агрессивности, осужденные, тюремная субкультура, психологическое здоровье.

Характер, равно как и особенности служебных взаимоотношений персонала и осужденных, за долгую историю пенитенциарной системы нашей страны претерпевали достаточно сложную трансформацию. Этому аспекту посвящены многочисленные исследования историков, криминологов и психологов, в которых особый акцент делался на взаимовлиянии специфики взаимоотношений сотрудников с осужденными и роли социально-психологического климата учреждений [1; 3; 4; 5].

За предшествующий период стали актуализироваться медицинские аспекты труда персонала, которому, ввиду усиления напряженности своей работы, необходимости поиска более эффективных подходов и приёмов воспитательной деятельности, приходится сталкиваться с тяжкими психофизиологическими состояниями, не содействующими

сохранению здоровья. Обоснованно причиной этому считаются произошедшие изменения в тюремной субкультуре, которые отражаются на работе сотрудников учреждений.

Среди внешних примеров признаков рассматриваемых трансформаций может быть названо использование осужденными запрещенных в местах пребывания видов деятельности: совершение телефонных мошенничеств из мест заключения, массовые агрессивные действия, действия насильственного характера, выдвижение ультимативных требований к изменению режима содержания, кустарное изготовление колюще-режущих предметов, нарушение установленного порядка отбывания наказания и др.

По нашему мнению, готовность к поведенческим проявлениям подобного рода формируется еще до начала отбывания заключения. За этим стоят негативные социальные институты, посредством которых реализуется проуголовная субкультура и устанавливается система норм, социальных ролей и статусов. Таким образом, изменения затрагивают не только собственно время отбывания заключения, а сопровождают так же периоды до и / или после освобождения. В указанные сроки времени формируются и закрепляются эстетические пристрастия, своеобразные увлечения, вкусы и способы свободного времяпрепровождения, которые характеризуются у представителей данной субкультуры возрастными и социокультурными особенностями, условиями жизни, имеющимися у них возможностями социальных лифтов, а также соответствующей модой.

Анализ психологических причин выбора, формирования и закрепления поведенческих проявлений указывает на то, что, перспективность тюремной субкультуры фиксируется через нарушения процесса социализации. Систематичность влияния факторов искажения процесса социализации ведет к тому, что асоциальные ценности, идеалы, нормы и образцы поведения становятся частью самосознания личности. Они формируют и регулируют ее поведение. Можно сказать, что субкультура в целом определяет те будущие рамки, в которых может и будет действовать человек. Нарушение этих предписаний и запретов приводит в действие установленные сообществом (группой) санкции, опирающиеся на силу мнения групповых субъектов и проявляющиеся в различных формах принуждения. Эта причинно-следственная связь работает во всех субкультурах, влияя на поведение индивида и его выбор, регулируя действия и отношения на разных уровнях. Исследования авторов доказательно указывают на подобные взаимосвязи [2, с. 3].

Для планирования направления дальнейших исследований мы провели анализ оценки характера отношений с персоналом, выполненных лицами, отбывающих наказание в данный период времени. Эти показатели, возможно, оценивать, как контрольные для последующих сравнений и сравнений с предшествующими периодами (рис. 1).

Рис. 1

Оценка отношений, осужденных с персоналом исправительного учреждения в зависимости от пола заключенных, возраста, в котором респонденты впервые попали в места лишения свободы, срока отбывания наказания (N=250 человек)

Социально-демографические характеристики респондентов	Оценка отношений осужденных с персоналом исправительного учреждения				
	Отношения партнерства, взаимного доверия	Спокойные, ровные	Безразличные отношения	Неприятные отношения	Враждебные отношения
Пол					
1. Женский	4,1	61,2	28,2	4,7	1,8
2. Мужской	16,3	53,8	20,0	7,5	2,5
Возраст, в котором респонденты впервые попали в места лишения свободы					
1. До 18 лет	6,3	56,3	27,5	7,5	2,5
2. От 19 до 24 лет	12,1	52,7	29,7	4,4	1,1
3. От 25 до 30 лет	3,8	66,0	20,8	5,7	3,8
4. От 31 до 36 лет	8,7	73,9	13,0	4,3	-
5. Старше 42	-	66,7	33,3	-	-
Срок отбывания наказания					
1. До 4 лет	6,9	61,2	24,1	6,9	0,9
2. От 5 до 9	6,4	66,0	21,3	2,1	4,3
3. От 10 до 14 лет	28,6	42,9	28,6	-	-
4. От 15 до 19 лет	-	-	50,0	50,0	-
5. От 19 лет и более	20,0	40,0	-	20,0	20,0

При детализации по группам с учетом возраста или назначенного срока лишения свободы численность условной группы респондентов, для которой характерны неприязненные либо враждебные отношения с персоналом исправительного учреждения, находится на уровне трети от количества лиц, отнесенных к взятой обобщенной категории. Это выше, чем аналогичные величины, полученные ранее. Следовательно, приведенные доводы указывают на необходимость актуализации исследования по установлению структуры факторов, связанных с формированием проуголовной субкультуры до начала отбытия наказания, и факторов повышения уровня агрессивности лиц, находящихся в местах лишения свободы.

Список литературы

1. Гернет М.Н. История царской тюрьмы: в 5-ти Т. 3-изд. М.: Госюриздат, 1960–1963. 5 т.
2. Многогранность феномена субкультуры: теоретический и методологический аспекты: автореферат дис. ... кандидата культурологии: 24.00.01 / Волкова Виктория Валерьевна; [Место защиты: Морд. гос. ун-т им. Н.П. Огарева]. Саранск, 2016. 22 с.
3. Наука криминология: монография / Ю.М. Антонян. М.: Юрлитинформ, 2015. 374 с.
4. Пенитенциарная психология: учебник для образовательных учреждений Министерства юстиции Российской Федерации / Ю.А. Дмитриев, Б.Б. Казак. Ростов-н/Д: Феникс, 2007. 681 с.
5. Пенитенциарная психология: учебное пособие / Е.В. Чернышева; Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования "Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации", Кафедра психологии служебной деятельности и педагогики. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2017. 113 с.

УЧАЕВ ЕВГЕНИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ
старший научный сотрудник НИО (ПП),
Приволжского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
euchaev@gmail.com

ОТНОШЕНИЕ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СОТРУДНИКОВ СПАСАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЫ С ПОДТВЕРЖДЕННОЙ КЛАССНОЙ КВАЛИФИКАЦИЕЙ

Аннотация. В статье поднимается проблема отношения к неопределенности в профессиональной деятельности у сотрудников спасательной службы с подтвержденной классной квалификацией. Выделяются и описываются существующие на данный момент теоретико – методологические подходы к исследованию феномена неопределенности и совладания с ним. В рамках пилотажного исследования выявляются и анализируются особенности понимания, эмоциональных реакций, стратегий поведения и выраженности неопределенности у сотрудников спасательной службы.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, сотрудники спасательной службы, фактор неопределенности, отношение к неопределенности.

В рамках психологической подготовки с сотрудниками спасательных служб разбираются факторы, которые могут оказывать влияние на их профессиональное здоровье. В частности, большое внимание уделяется таким факторам, как: реакции и поведение человека в стрессовых ситуациях, способы саморегуляции, профессиональные деформации и деструкции, взаимодействие с пострадавшими, особенности работы при большом скоплении людей, взаимоотношения в коллективе и т.д. Все они детально изучены и многократно описаны в научной литературе. Менее изучены отношение, эмоциональные реакции, стратегии поведения человека в ситуациях неопределенности и влияние этого фактора на профессиональное здоровье специалистов опасных профессий.

Неопределенность в ЧС и при происшествиях находит свою максимальную выраженность и имплицитно включается во многие процессы, происходящие в профессиональной деятельности. Это связано со спецификой таких ситуаций, как: отсутствие и/или недостаточность необходимой информации, быстрая изменчивость и сложность, происходящее вовлечение большого количества людей и различие их восприятия

ситуации, специфические ролевые модели поведения, особенности процесса кодирования – декодирования информации, отсутствие критериев эффективности и невозможности четкого прогноза развития ситуации. Одним из классических примеров влияния фактора неопределенности на возможность выполнить свою деятельность является пример поведения дежурного при нештатной ситуации на ГЭС, описанный в работе К.М. Гуревича «Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы» [4, с. 185]. Таким образом, изучение отношения к фактору неопределенности в профессиональной деятельности специалистов опасных профессий является крайне актуальным и значимым, так как может способствовать повышению результативности деятельности и сохранению профессионального здоровья.

На данный момент в научной литературе [5, 7, 10, 11, 12] наметились следующие направления в исследовании феномена неопределенности:

- методологические основы фактора неопределенности в научном знании;
- стратегии поведения человека в неопределенных ситуациях;
- взаимосвязь личностных особенностей и поведения в ситуациях неопределенности;
- влияние фактора неопределенности на принятие решений и управленческую деятельность;
- роль фактора неопределенности в развитии зависимого поведения;
- влияние фактора неопределенности на образовательную деятельность и обучение;
- проявление неопределенности в творчестве, виртуальном общении, конфликтах;
- проявления неопределенности у представителей различных профессий. Например, программистов, государственных гражданских служащих, борцов, специалистов занимающихся сетевым маркетингом.

К сожалению, отношение к неопределенности у специалистов спасательной службы, которые непосредственно работают в зоне чрезвычайной ситуации, остается мало изученным. Хотя, по мнению, В. П. Зинченко, «...апогей неопределенности наступает в критической, непредсказуемой, чрезвычайной ситуации» [5, с. 18].

На данный момент общепризнанного определения неопределенности не существует, но ученые говорят о наличии в этой ситуации неизвестных переменных, неполной, противоречивой или бессвязной информации, а также об отсутствии такой ситуации и стратегий поведения в ней в жизненном опыте человека. Как следствие, это приводит к невозмож-

ности прогноза наступления и развития событий, отсутствию понимания причинно-следственных закономерностей, субъективной невозможности управлять развитием событий, противостоять неожиданностям, а также невозможности категоризировать ситуацию [2, 7]. В свою очередь, по мнению Н.В. Зоткина неопределенность может быть и ситуацией смыслового абсурда, предполагающей вовлечение в деятельность, с не известной целью.

Первая попытка выделить признаки неопределенной ситуации принадлежит S. Budner. По его мнению, неопределенность характеризуется совокупностью следующих признаков: новизна (такой ситуации не было в жизненном опыте человека), сложность (ситуация с большим количеством переменных и связей между ними), неразрешимость (неоднозначная интерпретация возможных путей решения ситуации). R.W. Norton в свою очередь, анализируя феномен неопределенности выделил дополнительные признаки: множественность суждений, неточность, неполнота и фрагментированность, вероятность, неструктурированность, дефицит информации, изменчивость, несовместимость и противоречивость, непонятность.

В некоторых источниках неопределенность понимается как выбор из нескольких готовых вариантов решений. В таких ситуациях происходит анализ, сравнение и выбор альтернативы. Неопределенность в данном случае возникает из – за необходимости выбора той или иной альтернативы, или субъективной значимости этого выбора. Но альтернативных вариантов решения в ситуации может и не быть. И тогда перед человеком стоит еще более сложная задача: сначала выработать варианты решения, а уже потом анализировать и выбирать наиболее оптимальные. В зарубежной литературе P.G. Clappitt, M.L. Williams для обозначения ситуаций с несколькими возможными вариантами решений используют термин *tolerance for ambiguity* (синоним этого слова в русском языке «неясность»), а для обозначения ситуаций, не имеющих вариантов решений, используется понятие *tolerance for uncertainty* (наиболее подходящее определение в русском языке «неопределенность»). Таким образом, неопределенность может иметь разную степень своего проявления. Наиболее информативным способом ее представления является континуум, на одном полюсе которого располагается определенность (точность), а на другом – неопределенность (хаотичность). На каком отрезке континуума определенность/неопределенность человек будет находиться, зависит не только от характеристик самой ситуации, но и от восприятия им этой ситуации. Данная точка зрения просматривается и в работах В.А. Бодрова, который говорит о том, что человек может по – раз-

ному переживать неопределенность события. Это может зависеть и от уровня предсказуемости события, его сложности, объема знаний и умений, нужных для его преодоления, а также от того насколько человек способен к когнитивной переработке данного события [3]. Тот уровень неопределенности, с которым человек сможет справиться и будет показателем его устойчивости к неопределенности. Следует обратить внимание на научный подход А.Л. Галина, по мнению которого состояние неопределенности является неизбежным процессом, возникающим при переходе от одного представления об организации деятельности к другому. И чем более выражено это представление, тем сильнее и дольше может продолжаться состояние неопределенности [10].

Сложившееся на данный момент понимание неопределенной ситуации, выделяет в ней две формы внешнюю и внутреннюю. Внешняя детерминирована объективно заданными параметрами ситуации (связанность, понятность и согласованность информации, ее изменчивость и динамичность обновления). Внутренняя зависит от отношения к неопределенности и ее субъективной интерпретации, на которую влияют как личностные особенности человека, так и отсутствие/наличие опыта решения таких ситуаций.

Исследования американских ученых Дж. Брунера, Э. Толмена, Д. Вернона показали, что неопределенность вызывает отрицательные эмоции, в частности: ненависть, отвращение и страх. Опираясь на работы Т.В. Корниловой, И.Н. Леонова, которые указывают на то, что неопределенность связана с тревогой, мы можем предположить, что переживаемое человеком тревожное состояние может стать определенным стимулом к познавательному интересу, поведенческой и умственной активности, которые в свою очередь способны вызвать положительные эмоции. Но пробудить положительную эмоцию радости, согласно формуле П.В. Симонова, неопределенность ситуации способна лишь в том случае, когда «момент решения трудной задачи характеризуется возрастанием вероятности удовлетворения потребности» [8, с. 62]. Опираясь на его потребностно – информационную теорию эмоций мы можем говорить о том, что в неопределенных ситуациях проявление эмоций будет максимальным, так как существует потребность, в чем либо, но не достаточно информации по тому, как ее удовлетворить. С этой точки зрения эмоция будет являться как бы компенсатором информационного дефицита. Характер эмоций будет находиться на отрезке между страхом и тревогой или интересом и любопытством. В зависимости от отношения к неопределенности тот или иной показатель будет выходить на первый план.

Согласно теории когнитивного диссонанса, неопределенность может вызвать психологический дискомфорт, который, как правило, проявляется эмоциями тревоги и страха. В свою очередь уменьшение этого диссонанса, ведет к снижению неопределенности, и проявлению положительных эмоций. Но следует иметь в виду, что возможна ситуация в которой после принятия решения у человека возникают сомнения в правильности своего решения, что опять же может привести к отрицательным эмоциям [9]. В. А. Бодровым было установлено, что неопределенные ситуации вызывают ощущение беспомощности, растерянности и ведут к возрастанию стрессовых реакций [3]. Таким образом, анализ научной литературы позволяет говорить о том, что авторы чаще всего неопределенную ситуацию связывают с негативными эмоциями, с состоянием тревоги, поэтому, по их мнению, любой человек стремится выйти из этого состояния.

Наиболее адаптивной стратегией в данном случае будут являться действия направленные на прояснение ситуации и «постулирование» определенности. Это позволит принять решение или переосмыслить эту ситуацию. Исследования, с использованием имитационных игр, проведенные Е.Ю. Лихачевой, наглядно показывают, что смыслообразование является опосредующим механизмом преодоления неопределенности. По мнению Л.И. Анцыферовой, выбор стратегии поведения в ситуации неопределенности во многом зависит от способности к оценке этой ситуации. Характер оценки зависит от уверенности человека в способности контролировать ситуацию, а при необходимости и изменить ее. По результатам анализа научных исследований Л.И. Анцыферовой были выделены 4 обобщенных типа личности, различающихся между собой особенностями поведения и эмоционального реагирования в условиях неопределенности:

- 1) первый тип – ориентирован на изменение окружающего мира, реализацию своих возможностей, у него есть понимание своей способности к изменению ситуации;
- 2) второй тип - нацелен на изменение себя и своего поведения;
- 3) третий тип – проявляет покорность судьбе, демонстрирует принятие случившегося;
- 4) четвертый тип - характеризуется сильными эмоциями тревоги, апатии, разочарования, отсутствием стратегий для действий в ситуациях неопределенности [1].

Безусловно, неопределенность ситуации влияет на возможность и способность человека оценивать развитие ситуации, что в свою очередь может вести к невозможности ее эффективного преодоления. Согласно

когнитивно – феноменологическому подходу Р. Лазаруса, будет затруднена первичная и вторичная оценка ситуации. Как мы уже выяснили, неопределенная ситуация на уровне первичной оценки в большинстве случаев будет расценена как угрожающая, а вторичная оценка будет основываться на возможности взятия контроля над ситуацией в свои руки, анализе своих личностных качеств, способности к адаптации, возможностей социальной поддержки в данный момент. В таких ситуациях выбор копинг – стратегий будет зависеть от того насколько человек считает ситуацию поддающейся изменению. Проблемноориентированные формы копинга, будут использованы, если ситуация воспринимается как поддающаяся изменению, а эмоциональноориентированные формы копинга, если ситуация оценивается человеком как неподдающаяся изменению [6].

Следует отметить, что сложность изучения реакций и поведения человека в ситуации неопределенности связана с тем, как сам исследователь понимает неопределенную ситуацию. В данном случае, могут возникнуть следующие проблемы:

- понимаемая исследователем ситуация неопределенности может не является таковой для испытуемого;
- сложность в оценке уровня неопределенности у разных респондентов;
- сравнение полученных результатов поведения в ситуации неопределенности и выраженности этого состояния у каждого из респондентов;
- связь между интерпретацией неопределенности и особенностью поведения в ней.

Так же следует, как проблему отметить специфику вида неопределенности. По мнению В.Д. Шадрикова от этого зависит и выбор способа снятия неопределенности. Таким образом, знание и учет всех этих проблем позволяет актуализировать и оптимизировать изучение субъективных представлений сотрудников спасательной службы о неопределенных ситуациях в профессиональной деятельности, а также переживаемых эмоций и выбора возможной стратегии поведения.

Целью данного исследования является изучение отношения к неопределенности в профессиональной деятельности у сотрудников спасательной службы с подтвержденной классной квалификацией.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1) выделить и описать существующие на данный момент теоретико – методологические подходы к исследованию феномена неопределенности и совладания с ним;

2) разработать диагностический инструментарий для изучения отношения сотрудников спасательной службы к неопределенности в профессиональной деятельности;

3) выявить особенности понимания, эмоциональных реакций, стратегий поведения и выраженности неопределенности в профессиональной деятельности сотрудников спасательной службы с подтвержденной классной квалификацией;

4) определить основные направления деятельности психолога, способствующие оптимизации психологической подготовки сотрудников спасательной службы.

Выборку исследования составили спасатели первого, второго и третьего класса аварийно – спасательных отрядов (N=60), в возрасте от 23 до 59 лет, со стажем работы от 3 до 25 лет. Из них 43 % с высшим образованием, 39 % со средне специальным и 18% со средним.

Спасателям было предложено ответить на вопросы специально разработанной анкеты, которые касались понимания ситуации неопределенности, мыслей и эмоций возникающих в этой ситуации, а также возможных стратегий поведения в ней. В конце анкеты сотрудникам предлагалось оценить по шкале от 1 до 10 (где 1 – отсутствие неопределенности, а 10 – максимальная неопределенность) выраженность неопределенности в своей профессиональной деятельности. Оценку нужно было дать по двум ситуациям: при работе непосредственно в подразделении и на происшествиях в зоне чрезвычайной ситуации. Работа в подразделении заключается в тренировках, обучении, взаимодействии с руководителем и коллегами, сохранении в надлежащем состоянии имущества, техники и т.д. Работа на ЧС включает в себя спасение пострадавших, ликвидацию ДТП, завалов и пр. В данном случае никаких комментариев по поводу того, что значит, неопределенность не давалось. Специалисты оценивали свои реакции и поведение исходя из собственного понимания феномена неопределенности. Для получения дополнительной информации использовалась методика незаконченных предложений.

Основные результаты исследования

Отношение к неопределенности. Для 50% опрошенных сотрудников спасательной службы неопределенность является ситуацией, с которой они смогут справиться, приняв самостоятельно решение, и это сделает их сильнее/устойчивее. 26% опрошенных считают, что они такие ситуа-

ции решить не в состоянии или полагают, что кто – то другой должен принять за них это решение. Причем они продемонстрировали понимание, что подобные ситуации делают человека не способным к активным действиям. 24% затруднились оценить свое отношение к неопределенности.

Интересным для нас является тот факт, что дополняя предложение «Для меня неопределенность это ...» 64% спасателей вышли на описание причин неопределенности, в качестве основных выделив недостаток информации (53%), отсутствие мотивации, потеря смысла и незнание своего дела (11%). Остальные 21% выразили свое отношение к неопределенности, используя эмоциональную оценку: положительную (11%), отрицательную (4%) и нейтральную (7%). 14% оставили данное предложение не законченным.

Мысли и эмоции в неопределенной ситуации. 49% спасателей отмечают, что неопределенные ситуации вызывают у них положительные эмоции (интерес, радость и спокойствие). У 19% неопределенность сопряжена с негативными эмоциями (тревога, грусть, безразличие). 32% респондентов затруднились оценить характер своих эмоций в неопределенных ситуациях.

Завершая незаконченные предложения, 71% сотрудников в неопределенной ситуации думают о том, как изменить ситуацию и какие шаги предпринять. 15% отметили, что хотят принять правильное решение в данной ситуации. 14% поддерживают себя мыслью о том, что все будет хорошо.

43% спасателей в неопределенной ситуации чувствуют неуверенность и тревогу. У 35% возникает спокойствие и интерес в таких ситуациях. 14% говорят о том, что испытывают в этот момент ответственность за принятое решение. 8% затруднились оценить свое эмоциональное состояние в ситуации неопределенности.

Стратегии поведения и ресурсы в неопределенной ситуации. 42% специалистов в неопределенной ситуации предпочли бы следовать инструкциям/правилам. 24% выразили позицию ожидания пока ситуация прояснится. 17% предпочли бы проявлять некоторую активность и делать хоть что –нибудь. 17% поделились бы своими чувствами с окружающими.

43% сотрудников дополняя предложение «В неопределенной ситуации мне хочется сделать ...» предпочли оценить обстановку и попытаться внести определенность в ее понимание. 29% хотят сделать все правильно в этой ситуации. 21% предпочитают любую активность, лишь бы не сидеть сложа руки. 7% оставили данное предложение не законченным.

50% спасателей основными ресурсами в неопределенной ситуации считают личностные качества (смекалка, спокойствие, уверенность, терпеливость). Для 29% более важен предшествующий опыт и возможность его использования в этой ситуации. 21% опираются на взаимодействие с другими людьми.

Особый интерес на данном этапе представляют результаты средней оценки уровня неопределенности при работе в подразделении, которая оценивается специалистами в 3 балла, а средний уровень неопределенности при работе на происшествии и в зоне чрезвычайной ситуации в 3.9 балла.

В целом, результаты исследования дают нам представление об отношении к неопределенности в профессиональной деятельности у сотрудников спасательной службы с подтвержденной классной квалификацией. Несмотря на то, что средний стаж сотрудников составляет около 12 лет, выявилась следующая тенденция: только 50% опрошенных специалистов имеют положительное отношение к неопределенности, так как понимают ее сопряженность с профессиональной деятельностью, поэтому готовы к проявлению активных действий и принятию самостоятельных решений. Остальные 50% специалистов либо не уверены в возможности решения ситуаций неопределенности, либо затрудняются оценить эффективность своего поведения в таких ситуациях. 43% спасателей чувствуют неуверенность и тревогу в ситуациях неопределенности. При этом уровень неопределенности в подразделении и при работе в чрезвычайных ситуациях оценивается приблизительно одинаково. Обратим внимание на то, что есть рассогласование между оценкой уровня неопределенности в чрезвычайной ситуации, и тем внутренним состоянием, которое сотрудники испытывают, находясь в этих ситуациях. Возможно, это связано с особенностями оценки таких ситуаций. Ситуация неопределенности запускает целый комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций (это отмечают и спасатели оценивая свое состояние). Но в тоже время оценивая неопределенность в своей деятельности постфактум, человек снижает ее уровень значимости, так как ситуация уже на данном этапе стала определенной. Можем предположить, что оценка уровня неопределенности непосредственно в самой ситуации была бы выше. Результаты исследования показали, что основной стратегией поведения в ситуации неопределенности у спасателей является следование инструкциям. Возможно, такое поведение связано с характером обучения и направленностью на усвоение конкретных алгоритмов поведения. Полученные данные позволяют конкретизировать направления исследований данной проблема-

тики, которые в дальнейшем можно учитывать при психологической подготовке личного состава.

На наш взгляд, перспективными направлениями в исследовании проблем профессиональной деятельности в условиях неопределенности являются исследования направленные на:

- анализ личностных факторов, которые оказывают влияние на устойчивость человека в ситуациях неопределенности;
- разработку методов диагностики устойчивости к неопределенности;
- разработку специальных занятий направленных на повышение устойчивости к действию фактора неопределенности с акцентом не на формирование навыка действия, а на точность оценки и анализа принимаемых действий в условиях неопределенности;
- выработку практических рекомендаций, направленных на минимизацию влияния этого фактора на профессиональное здоровье специалистов спасательной службы.

Список литературы

6. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – №2 – С. 3–16.

7. Белинская, Е.П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности / Е.П. Белинская // Социально – экономическая трансформация в России. – 2001. – №130 – С. 30–53.

8. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – № 4. – С. 64–74.

9. Гуревич, К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – Москва: Наука, 1970. – 271 с.

10. Зинченко, В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2007. – №6. – С. 3–20.

11. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.

12. Луковицкая, Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. кандидат психологических наук: 19.00.05 – Санкт-Петербург. – 2008. – 172 с.

13. Симонов, П.В. Эмоциональный мозг: монография / П.В. Симонов. – М.: Наука, 1981. – 216 с.

14. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер; пер. с англ. А.А. Анистратенко, И.В. Знаешевой. – Москва: Э, 2018. – 251 с.
15. Человек в условиях неопределенности: сборник материалов Всероссийской конференции 18-19 мая 2006г. / отв. ред. О.Н. Первушина. – Новосибирск: НГУ, 2006. – 271 с.
16. Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов в 2-х т. / Под общей и научной редакцией Е.В. Бакшутовой, О.В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. – Т. 2. – Самара: Самар. гос. техн. ун-та, 2018. – 247 с.
17. Чиркова, Т. И. Методологические основы психологии: учебное пособие: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ГОС ВПО 030301 «Психология» / Т.И. Чиркова. – Москва: ИНФРА-М, 2013. – 404 с.

РАЗДЕЛ 5

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ВЛАСОВА ГАЛИНА ИВАНОВНА

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики
и психологии, ФГБВО ВО «Академия гражданской защиты
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»,
г. Химки, Российская Федерация;
vlasova-galina@bk.ru

ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕНДЕНЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ У МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ В ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются показатели профессиональной деформации у педагогов со стажем до пяти лет, работающих по специальности в общеобразовательных школах и школах-интернатах для детей со сниженным уровнем интеллектуального развития. Фиксируется реальная угроза возникновения синдрома эмоционального выгорания и даются практические рекомендации по его профилактике.

Ключевые слова: профессиональная деформация, психологическое здоровье, личностный смысл, педагогическая направленность.

В современных условиях резко возрастает влияние внешних факторов, влияющих на психологическое здоровье и осложняющих выполнение педагогами своих профессиональных обязанностей. При этом имеет значение тип образовательного учреждения, а также специальность, полученная в вузе [2; 4; 5]. В этой связи профессиональная деформация может рассматриваться как результат взаимодействия социально-психологических и психолого-педагогических условий, в которых личность педагога должна сохранять свой педагогический потенциал и реализовывать свою педагогическую направленность [6; 10].

В литературе отмечается, что именно в первые пять лет происходит профессиональная адаптация к типу образовательной организации, что приводит к первоначальной мобилизации личностных ресурсов [1; 3; 8].

Последнее может вести не только к раскрытию педагогических способностей, но и к психоэмоциональному истощению, поскольку молодые педагоги стараются работать на пределе собственных возможностей, в том числе и пренебрегая собственным соматическим и психическим здоровьем [7; 9].

Для проверки гипотезы о том, что специальность и тип учебной организации, в которой работает педагог, оказывают влияние на его личностные особенности в разной мере, что отражается и на выраженности симптомов профессиональной деформации, под нашим руководством было выполнено исследование на базе общеобразовательных школ и школ-интернатов для детей с отклонениями в развитии имеет свои особенности.

Испытуемыми выступили педагоги специальности «Безопасность жизнедеятельности» (20 педагогов) и социальные педагоги (20 человек). Все они получили образование на базе Академии гражданской защиты, г. Химки, и имеют трудовой стаж до 5-ти лет. В качестве диагностического инструментария были применены опросники FPI и Т.Г. Сырицо.

Опросник FPI позволил сравнить показатели свойств состояний личности, причем первоначальные ожидания в отношении педагогов школ для детей с отставанием в развитии не подтвердились. Достаточно показателен в этом плане параметр невротичности. Он находится на уровне средних значений, и этому есть объяснение. В работе с данной категорией детей следует иметь низкий уровень раздражительности. Позитивная коммуникация возможна лишь при доброжелательном, ровном отношении к их трудностям. В крайнем случае превышение средних показателей связывается с типом личности и типом темперамента самого педагога. В сопоставлении этот показатель почти в два раза ниже (5,4) нежели у педагогов БЖД общеобразовательной школы (9,5). Эта тенденция наблюдается и по таким показателям, как спонтанная агрессивность (соответственно 1,8 и 4,6), депрессивность (4,6 и 6,9) и раздражительность (2,95 и 4,9). Прочие показатели (застенчивость, экстраверсия-интроверсия, маскулинность-феминность и др.) весьма близки у всех испытуемых. Повышенный уровень маскулинности был вполне ожидаем, поскольку является следствием катастрофической нехватки педагогов-мужчин в современных образовательных организациях.

Применение опросника Т.Г. Сырицо осуществлялось для диагностики структуры эмоциональности в профессионально-педагогической деятельности. В результате исследования и обработки результатов были получены средние значения эмоциональных показателей, приведенные в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения показателей эмоциональности в профессионально-педагогической деятельности

	Радость	Гнев	Страх	Печаль
Педагоги школ-интернатов	28,4	20,2	21,3	19,7
Педагоги общеобразовательных школ	28,5	21,1	22,1	19,1

По данным таблицы отметим, что в профессиональной деятельности всех категорий педагогов фиксируется преобладание стенической эмоции радости. Астенические эмоции проявляются существенно меньше, и более высокие баллы у такого психического состояния, как страх.

Таким образом, существует противоречие, когда профессиональная деятельность для подавляющего большинства опрошенных дает положительные эмоции (удовольствие от общения с детьми и коллегами, удовлетворенность результатами своего труда, выраженные в успехах учеников), и одновременно они испытывают тревогу и беспокойство за качество своей деятельности, выражающуюся в виде страха (страх профессионального несоответствия, аттестации, и т.д.).

Сравнивая показатели эмоциональности, можно отметить, что в выборке педагогов общеобразовательных школ значения радости, гнева и страха незначительно выше, чем в выборке педагогов школ интернатного типа, но у них более выражена печаль.

В целях проверки выдвинутой нами гипотезы о том, что в процессе педагогической деятельности определенные личностные характеристики подвергаются деформированию и эти деформации у педагогов, работающих в различных учебных заведениях, имеют свои особенности, мы провели корреляционный анализ соответствующих результатов нашего исследования.

Вначале мы подвергли корреляционному анализу диагностические данные всех испытуемых, принявших участие в нашем исследовании.

Корреляционный анализ показал, что уже в первые пять лет работы по специальности у учителей школы-интерната снижается уравновешенность, в тоже время возрастают раздражительность и депрессивность, обусловленные страхом и печалью. Увеличивается также эмоциональная лабильность и застенчивость, проявляющиеся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими. С увеличением стажа работы значительной деформации подвергает-

ся эмоциональная сфера. С увеличением возраста и педагогического стажа растет эмоциональная неустойчивость, нервозность, иногда переходящая в депрессивность, печаль и страх.

В выборке педагогов общеобразовательной школы определена обратная двусторонняя связь ($p \leq 0,01$) между общим стажем педагогической работы и менеджментом. Это подтверждает точку зрения ряда авторов, отмечающих, что с повышением стажа работы ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полноту ответственности за конечный результат снижается. И также в меньшей степени проявляется желание эффективно управлять педагогическим процессом.

Корреляционный анализ личностных особенностей позволил выявить связь стажа педагогической деятельности учителей общеобразовательной школы и таких качеств как открытость, депрессивность, спонтанная и реактивная агрессивность. Причем с достижением стажа (5 лет) открытость данных педагогов возрастает, то есть растет стремление к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности.

Показатели депрессивности, спонтанной агрессивности, хотя и выше, нежели у педагогов школ-интернатов, но тоже не являются катастрофичными. Это позволяет говорить о снижающемся уровне психопатизации и импульсивного поведения. Наибольшему деформированию подвергается эмоциональная сфера личности, но в изучаемых выборках она проявляется по-разному. Так, в выборке педагогов школ-интернатов для детей с отклонениями в развитии наиболее деформируются такие личностные характеристики, как уравновешенность, раздражительность и депрессивность, страх, печаль, эмоциональная лабильность и застенчивость. Профессионально-типологические деформации личности проявляются в поведенческом трансфере, когда педагоги школ-интернатов для детей с отклонениями в развитии, утрачивают уравновешенность. С ростом стажа работы в школе-интернате, увеличивается эмоциональная неустойчивость, нервозность, иногда переходящая в депрессивность, печаль и страх.

У учителей БЖД общеобразовательной школы наиболее подвержены деформированию такие личностные характеристики, как открытость, агрессивность, депрессивность. Данной группе, при этом, не свойственно агрессивное отношение к социальному окружению и выраженное стремление к доминированию.

Неоднозначность влияния стажа на некоторые показатели нервно-психического здоровья проявляется в том, что, с достижением 5-летнего стажа работы можно говорить о более высокой стрессоустой-

чивости, но это, скорее всего, связано с ригидностью в профессиональной деятельности и утратой эмоционального отношения к ней. Также и открытость данной категории испытуемых возрастает, то есть растет стремление к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми. При этом теряется интерес к педагогическому менеджменту (меньше желания эффективно управлять педагогическим процессом, брать на себя ответственность за результаты труда).

Результаты нашего эмпирического исследования позволяют сформулировать следующие рекомендации педагогам по профилактике профессиональной деформации личности.

1. Проявлять заботу о себе и своем здоровье – это норма поведения и одновременно требование профессии. Готовность пожертвовать собой ради интересов тех, о ком надо заботиться – это нормально, но не ценой своего здоровья. При оптимальной научно обоснованной организации педагогического труда ничем жертвовать не надо.

2. Соблюдать в своем поведении нормы и правила общественной морали и знать правила педагогической риторики (если большая часть людей не замечают ошибки педагога, то это не повод к их повторению).

3. Отказаться от жестких и неизменных правил к себе и окружающим, учитывая фактор неопределенности и случайность в окружающей жизни, которые делают достижение жизненных целей вероятностным.

Кроме того, молодым педагогам желательно сформулировать психологические установки для достижения психологического здоровья:

1) рассмотрение здоровья не как самоцели, а как средства для достижения других, более важных целей, в том числе личностной самореализации. Педагог должен открывать новые личностные смыслы, важнейшим условием осуществления которых является хорошее здоровье;

2) стремление сохранять хороший физический тонус организма и его психофизиологическую устойчивость за счет разнообразной творческо-поисковой деятельности;

3) самостоятельное пред планирование (сегментирование) жизненных цели их иерархизация, определение личностных приоритетов в достижении своего личностного роста, как основы психологической устойчивости и физической крепости.

Список литературы

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация и воспитание личности // Психологическое обеспечение социального развития человека / Под ред. А.А. Крылова. Л. 1989. Вып. 13. 244 с.

2. Власова Г.И., Власова Е.К. Особенности оценивания перспектив самореализации и самоактуализации выпускниками вуза, получившими специальность социального педагога // Научное мнение, 2020, № 7–8. С. 45–51.
3. Водопьянова Н.Е., Старченков Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
4. Глушечская Н.В., Сквородкина И.З. К проблеме адаптации к профессиональной среде выпускников педагогических направлений федерального университета // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича И Николая Григорьевича Столетовых, 2014, № 18 (37). С. 90–97.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов ВУЗов. 2-е изд., перераб., доп. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.
6. Зеер Э.Ф. Личностно-развивающие технологии начального профессионального образования: учеб. пособие для студентов высш. Учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 176 с.
7. Карпов А.А. Современная организационная психология: учеб. пособие. Рос. Акад. Образования, Москов. психол.-социал. ун-т. М.: Изд-во МПСУ, Ярославль: Филигрань, 2018. 256 с.
8. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование // Психологический журнал. М.: Наука, 2001, Т. 20, № 1. С. 16–21.
9. Юсупова С.Ф. Взаимосвязь личностных ресурсов и профессионального выгорания // Человеческий фактор: социальный психолог. Журнал для психологов. Ярославль, 2019. №1 (37). С.456–461.
10. S. M. Shingaev (a)*, G. I. Vlasova (b), A. S. Turchin (c). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE OF TEACHERS BURNOUT PREVENTION // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. PENPP 2019 Pedagogical Education: History, Present Time, Perspectives. www.europeanproceedings.com DOI: 10.15405/epsbs.2020.08.02.27

ВОТИНЦЕВ АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ

Руководитель клинико-психологической лаборатории,
ЧУЗ «Клиническая больница «РЖД—МЕДИЦИНА» города Киров»,
г. Киров, Российская Федерация
super.psi-doc@yandex.ru

АКИМОВА АННА ЮРЬЕВНА

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород,
Российская Федерация; ведущий психолог,
Горьковская дирекция здравоохранения ОАО «РЖД»,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
anna_ak@rambler.ru

РОДИН НИКОЛАЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

начальник, Горьковская дирекция здравоохранения ОАО «РЖД»,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
hbc@yandex.ru

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ВРАЧЕЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ КЛИНИКИ**

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики профессионального выгорания медицинского персонала. Подчеркнуты особенности оказания медицинской помощи в железнодорожной клинике. Представлена программа «Жизнь без тревожности», направленная на снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости медицинского персонала учреждения, а также на обучение участников программы включению защитных механизмов при реагировании в социально-значимых ситуациях. Показано, что реализация данной программы позволяет снизить показатели тревожности, актуализировать эффективные способы поведения в стрессовых ситуациях медицинского персонала, что в целом способствует профилактике их профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, медицинские работники, профилактика, железнодорожное здравоохранение

Развитие железнодорожной медицины неразрывно связано с историей России и развитием Российских железных дорог. С началом строительства железных дорог в Российской Империи появляется потребность в оказании медицинской помощи транспортным строителям.

14 декабря 1844 года указом Николая I был утвержден порядок предоставления прав действительной службы вольнопрактикующим врачам десяти лазаретов, открытых вдоль линии от Санкт-Петербурга до Москвы по распоряжению главного управляющего путей сообщения – графа Петра Андреевича Клейнмихеля. Врачам было положено очень хорошее по тем временам ежемесячное жалование – 100 рублей серебром [Карпова, 2015, с. 76].

В настоящее время железнодорожная медицина представлена сетью частных учреждений здравоохранения под единым брендом «РЖД-Медицина», включающих 173 больницы в 75 регионах Российской Федерации [Жидкова, 2016, с. 10]

Частное учреждение здравоохранения «Клиническая больница «РЖД-Медицина» города Киров» основано в 1901 году. Это большое, многопрофильное учреждение здравоохранения, оснащенное современным оборудованием и оказывающее весь комплекс медицинских услуг железнодорожникам, членам их семей, а также территориальному населению Кировского региона. В состав больницы входят стационар на 170 коек, поликлиника, пункты предрейсовых медицинских осмотров и медпункты двух железнодорожных вокзалов. В учреждении трудятся 87 врачей и 252 сотрудника среднего медицинского персонала.

Результаты имеющихся исследований свидетельствуют о том, деятельность медицинских работников требует максимальной самоотдачи и самообладания, она является эмоционально насыщенной. Врачи и медицинские сестры сталкиваются с проблемами пациентов, с различными (в том числе и негативными) эмоциями с их стороны. Они вынуждены устанавливать некий защитный барьер от эмоционального перенапряжения [Говорин, 2013, с. 90–93; Матюшкина, 2020, с. 40; и др]. Выгорание среди врачей приводит к повышенному риску врачебной ошибки, ухудшению прогноза лечения, росту абсентеизма, желанию сократить число часов работы вплоть до ухода из профессии [Петриков, 2020, с. 9]

В 2020–2021 годах в связи с пандемией большинство крупных государственных учреждений здравоохранения Кировского региона было переориентировано на оказание помощи больным с заболеванием Covid-19. Железнодорожная клиника оказалась одной из немногих, в которую можно было обратиться для лечения других многочисленных неинфекционных заболеваний. В этих условиях поток обратившихся за медицинской помощью пациентов возрос в несколько раз. Это привело к увеличению рабочей нагрузки на весь персонал больницы. И, как следствие, к еще большему напряжению психологических и физиологических ресурсов.

Врачи и медицинские сестры жаловались на переутомление, отсутствие мотивации к работе, нежелание взаимодействовать с пациентами и коллегами. Не все были готовы справиться с этими проблемами самостоятельно. Поэтому, крайне актуальным и востребованным было оказание специализированной помощи по восстановлению ресурсов и оптимизации функционального состояния медицинских работников.

На базе клинико-психологической лаборатории железнодорожной клиники г. Кирова была разработана программа «Жизнь без тревожности».

Цель программы заключалась в оптимизации эмоционального и функционального состояния медицинского персонала клиники в эмоционально-напряженных условиях профессиональной деятельности.

Основные задачи программы:

1. ознакомление медицинского персонала с причинами формирования профессионального выгорания, его проявлениями и механизмами управления функциональным состоянием;
2. проведение с участниками программы психологических мероприятий по снижению ситуативной тревожности, повышению толерантности к эмоционально-напряженным взаимодействиям, оптимизации эмоционального и функционального состояния;
3. обучение медицинского персонала клиники конструктивным способам поведения в стрессовых ситуациях, способам совладания с эмоциональным напряжением и чрезмерной реактивной тревожностью.

Этапы реализации программы:

- выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения;
- построение модели идеального поведения во внешнем плане;
- модификация поведения участников программы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане.

Программа состоит из трех блоков с тематическими названиями:

1. «Знакомство с тревожностью»;
2. «Как побороть тревожность»;
3. «Дорога без тревожности».

Используемые психотехнологии: методы арт-терапии, сказкотерапии, трансактоного анализа, релаксации, аутотренинга, телесноориентированной терапии.

В зависимости от психологического статуса, выраженности симптомов профессионального выгорания, а также личного запроса участников, для реализации программы могут приглашаться специалисты-

психологи и психотерапевты, имеющие опыт работы в разных психокоррекционных направлениях.

Учитывая временную загруженность медицинского персонала железнодорожной клиники в процессе деятельности, наиболее востребованной оказалась краткосрочная форма реализации программы, предполагающая работу с группами от 3 до 6 человек в течение трех встреч по два астрономических часа. Вместе с тем, при необходимости более глубокой проработки проблемы, связанной с эмоциональным напряжением, высокой реактивной тревожностью, эмоциональным и функциональным дисбалансом, возможны более длительные формы работы, как в индивидуальном порядке, так и в группе.

Для оценки эффективности программы использовался следующий психодиагностический инструментарий: опросники «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), «Шкала оценки потребности в достижении» (А. Карелина), «Шкала оценки мотивации в одобрении» (Шкала Д. Крауна и Д. Марлоу), «Шкала оценки значимости эмоций» (А. Карелина).

Основные результаты реализации программы

За 2020–2021 год в программе приняли участие 111 медицинских работников, из них 33 врача и 78 медицинских сестры.

Участники программы после ее прохождения говорили о том, что их самочувствие улучшилось, они стали спокойнее реагировать на стрессовые ситуации, научились адекватно взаимодействовать с другими людьми в эмоционально напряженных ситуациях.

Результаты изучения реактивной тревожности участников программы (по данным опросника «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), показали значительное снижение количества лиц с высоким уровнем тревожности после прохождения программы (больше, чем в два раза). Кроме того, увеличилось количество тех, кто имел низкий уровень тревожности после прохождения программы, в то время как до программы таких медицинских работников (из числа участников) не было (см. рис.). Различия статистически значимы по всем показателям по критерию согласия Пирсона на уровне статистической значимости $p \leq 0,01$.

Таким образом, программа показала свою эффективность среди медицинского персонала железнодорожной клиники г. Киров. Данную программу можно рассматривать одним из средств обучения медицинских работников методам преодоления тревожности и конструктивного реагирования на стрессовые ситуации, что является важными факторами профилактики профессионального выгорания. В программе учиты-

вались особенности деятельности медицинского персонала на железнодорожном транспорте, поэтому наибольшую эффективность она, вероятно, будет иметь применительно к контингенту сотрудников сети клиник «РЖД-Медицина». Вместе с тем, общие психологические и психотерапевтические подходы и методы, применяемые при реализации программы, позволяют ее использовать в любой медицинской организации для профилактики и коррекции профессионального выгорания сотрудников.

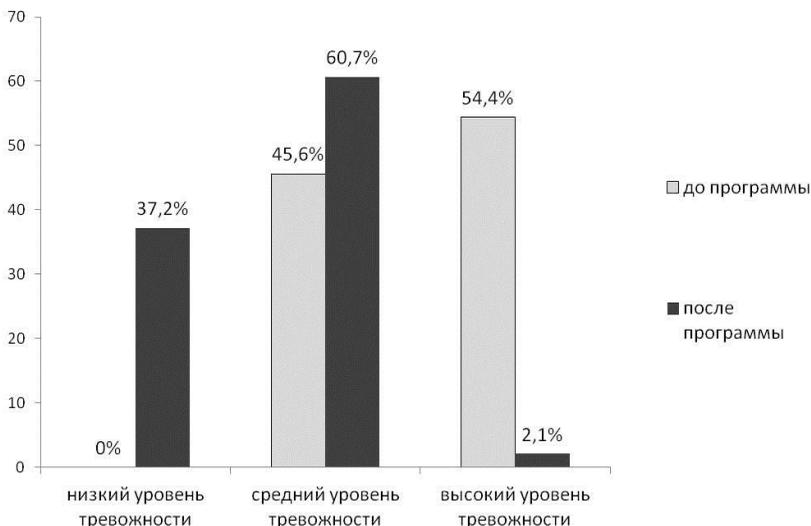


Рис. Количество медицинских работников (в%) с низким, средним, высоким уровнем реактивной тревожности до и после прохождения программы

Список литературы

1. Говорин Н.В., Бодагова Е.А. Психическое здоровье и качество жизни врачей. Томск, Чита: Иван Федоров, 2013. 126 с.
2. Жидкова Е.А. Достойный имидж системы здравоохранения РЖД сохраним и укрепим // Кто есть кто в медицине, 2016. N 3. С. 10. URL: <http://ktovmedicine.ru/2016/3/elena-zhidkova-dostoinyy-imidzh-sistemy-zdravoohraneniya-rzhd-sohranim-i-ukrepim.html> (Дата обращения 15.11.2021).

3. Карпова О.А. Истоки железнодорожной медицины в России // Journal of Siberian Medical Sciences, 2015. N 6. С.76. URL: <https://jsms.elpub.ru/jour/article/view/382/966> (Дата обращения: 17.11.2021).
4. Матюшкина Е.Я., Рой А.П., Рахманина А.А., и др. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 39—49. URL: https://psyjournals.ru/jmfp/2020/n1/Matyushkina_et_al.shtml (дата обращения: 15.05.2020). doi:10.17759/jmfp.2020090104
5. Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. Т. 1. / Составители: В.В. Рубцов, А.А. Шведовская; ред.: В.В. Рубцов, А.А. Марголис, И.В. Вачков, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, Т.В. Ермолова, Ю.М. Забродин, Н.Н. Толстых, А.В. Хаустов, А.Б. Холмогорова, А.А. Шведовская. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020.. С. 7–45.
6. Частное учреждение здравоохранения «Клиническая больница «РЖД-Медицина» города Киров» [Электронный ресурс]: офиц. сайт – Киров, 2021 – URL: <http://rzdmed43.ru/> – Загл. с экрана (Дата обращения 15.11.2021).

ГАВРИЛКИНА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА

Курсант 405 учебной группы, ФПОСПЭБиПК, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации»
gavrilkina@internet.ru

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эмоционального выгорания сотрудников ОВД. Приводятся результаты исследования, направленного на выявления уровня эмоционального выгорания у будущих практических сотрудников ОВД, анализируются факторы формирования эмоционального выгорания, а также предлагаются возможные пути снижения эмоционального выгорания в профессии сотрудника ОВД.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, сотрудник ОВД, риски возникновения эмоционального выгорания, профилактика эмоционального выгорания.

Проблема эмоционального выгорания характерна для представителей различных профессий, но больше всего такому психологическому явлению подвержены представители социально-значимых профессий, к которым относятся сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД). Перед сотрудниками ОВД поставлены задачи по обеспечению охраны общественного порядка, борьбе с преступностью и др. Работа с людьми и «человеческий фактор» оказывают влияние на физическую, и психологическую нагрузки на сотрудников подразделений ОВД. В связи с этим проблема эмоционального выгорания видится нами актуальной и крайне важной.

Под «эмоциональным выгоранием» следует понимать комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью [1, с.3]. В свою очередь, Пянковская Л.В. выделяет характерные для сотрудников ОВД признаки эмоционального выгорания: чувство усталости, эмоциональное перенасыщение контактами с коллегами по работе и субъектами профессиональной деятельности, циничность, раздражительность, эмоциональная отстраненность, пренебрежительное отношение к работе, соматические нарушения и т.д. [3, с. 91].

В.В. Бойко предложил специальную методику, которая позволит определить уровень эмоционального выгорания у представителей различных профессий. Методика имеет название «Диагностика эмоционального выгорания личности» и позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Также существует опросник эмоционального выгорания по методике Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. МВІ). Данный тест определяет уровень эмоционального истощения, деперсонализацию, а также редукцию профессиональных достижений. В рамках настоящего исследования мы провели исследование и предложили курсантам и слушателям Нижегородской академии МВД России пройти опросник по методике Маслач, состоящий из 22 вопросов.

Для сравнения, мы взяли курсантов 3 курса, которые прошли половину обучения в ВУЗе, и слушателей 5 курса, которые прошли преддипломную производственную практику и имеют большее представления о должности сотрудника ОВД. В исследовании приняли участие две учебные группы – третьего и пятого курса, что составило 50 человек. Мы получили следующие результаты: уровень эмоционального истощения у слушателей 5 курса гораздо выше, чем у курсантов 3 курса. Так, у слушателей наблюдается среднее значение настоящего показателя (16–24 балла), в то время как курсанты набирают по настоящему показателю чуть меньше 16 баллов. Это свидетельствует о том, что обе группы респондентов подвержены эмоциональному выгоранию, испытывают снижение положительных эмоций и чувство психологической усталости. Такой вывод не может не привлечь внимание, потому как ведомственные ВУЗы МВД России готовят будущих практических сотрудников ОВД; уровень деперсонализации также отличается у опрошенных групп. Старшие курсы в среднем набрали от 11 до 20 баллов деперсонализации, что считается высоким показателем по настоящему опроснику. Курсанты 3 курса, в среднем, набрали до 11 баллов и показали средний уровень деперсонализации. Обе группы респондентов подвержены некоторому безразличию к работе и обучению, отсутствию вовлеченности в свою деятельность. Особый интерес представляет редукция профессиональных достижений. У двух групп респондентов наблюдается средний уровень редукции, что свидетельствует о том, что и на 3, и на 5 курсе часть курсантов и слушателей потеряли мотивацию к дальнейшему прохождению службы в ОВД, негативно оценивают труд сотрудника и его результаты в целом.

Так, мы можем говорить о том, что эмоциональное выгорание является актуальным уже на пути обучения будущих практических сотрудников ОВД. В связи с этим, мы считаем, что тема профилактики эмоционального выгорания сотрудников ОВД не должна остаться без внимания, требует особого подхода к изучению.

Отметим, что К. Маслач и Дж. Голберг [2, с. 63–67] в своей работе выделяют риски возникновения эмоционального выгорания. К ним относят:

- противоречия между предъявляемыми к работнику требованиями и имеющимися внутренними и внешними ресурсами. Как показывает практика, сотрудники практических подразделений ОВД, к сожалению, сталкиваются с настоящей проблемой в своей служебной деятельности практически ежедневно, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии;

- стремление работника к большей самостоятельности в своей служебной деятельности (настоящая проблема также актуальна в профессии сотрудника ОВД ввиду иерархии должностей и существующей субординации);

- отсутствие должного вознаграждения. Действительно, в настоящее время многие сотрудники ОВД жалуются на низкую заработную плату за ту работу, которую они осуществляют. Данный фактор порождает комплекс непризнания труда и также способствует формированию эмоционального выгорания, сопровождающегося высоким уровнем усталости и неудовлетворенностью своей деятельностью;

- отсутствие положительного взаимодействия между коллегами по работе. Действительно, в обстановке, связанной с постоянными стрессами крайне сложно выстроить положительную атмосферу в рабочем коллективе;

- отсутствие должной справедливости на работе. К сожалению, современная система ОВД устроена так, что на своем профессиональном пути сотрудники часто встречаются с несправедливостью и не всегда способны принять это как должное и смириться с существующим положением.

- несоответствие между этическими принципами личности и требованиями занимаемой должности. Здесь стоит отметить, что сотрудникам ОВД в рамках исполнения своих служебных обязанностей приходится сталкиваться с различными ситуациями и различным контингентом, зачастую эти факторы не соответствуют этическим нормам личности сотрудника.

На основании изложенного, рассмотрим некоторые пути профилактики эмоционального выгорания сотрудников ОВД. Под профилактикой данной проблемы нами понимаются мероприятия, направленные на предупреждение, предотвращение нежелательных психических и соматических расстройств личности сотрудника ОВД. В этой связи хотелось бы отметить, что важно сформировать у сотрудников стрессоустойчивость, коммуникативные навыки, в том числе навыки разрешения конфликтных ситуаций, критического мышления, внимания, наблюдательности, самоорганизованности и др., а также умения в целях «защиты» от эмоционального выгорания. К таковым следует отнести: формирование высокого уровня самосознания, принятия своего «Я», оптимизма, целеустремленности, чувства ответственности за принимаемые решения и события в жизни, стремление к личностному росту и профессиональной самореализации. Здесь важно отметить, что необходимо вовремя диагностировать первые признаки эмоционального выгорания, в чем могут помочь ранее упомянутые нами методики.

Видится актуальным активное использование психологической помощи для сотрудников ОВД, работа кабинетов релаксации, направленных на развитие навыков психической саморегуляции и снятие эмоционального напряжения, тренинговые занятия и деловые игры для сотрудников. Например, на базе Нижегородской академии МВД РФ функционирует психологический центр, который включает в себя аудитории для занятий по психологической подготовке, кабинеты психокоррекции, кабинет для групповой психологической регуляции и т.д. В рамках настоящего центра проводятся мероприятия по психологической адаптации учащихся, психологическое обеспечение учебной и служебной деятельности, психологическое консультирование сотрудников и членов их семей, а также профилактическая работа. Актуальным видится создание адекватных условий служебной деятельности и соответствие заработной платы комплексу обязанностей, осуществляемых сотрудниками ОВД.

Таким образом, эмоциональное выгорание в настоящее время является серьезной проблемой для сотрудников ОВД, которая препятствует качественному выполнению своих служебных обязанностей.

Специфика правоохранительной деятельности обуславливается не только условиями несения службы, ненормированным рабочим графиком и иными трудностями, но и взаимодействием с контингентом правонарушителей. Профилактика эмоционального выгорания, в этой связи, является ключевым фактором формирования у сотрудников психо-

логической и нравственной устойчивости, помогает избавиться от синдрома эмоционального выгорания и хронической усталости.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Маслач К., Голберг Дж. Профилактика выгорания: новые перспективы // Прикладная и профилактическая психология. – 1998. – Изд. 7. – с. 63–67.
3. Пянкoвская Л.В. Основные направления психопрофилактики синдрома «эмоционального выгорания» у сотрудников органов внутренних дел / Л.В. Пянкoвская. – Текст: непосредственный // Психология в России и за рубежом : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). – Т. 0. – Санкт-Петербург : Реноме, 2013. – С. 91–98. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4442/> (дата обращения: 07.11.2021).

ДВОРНИКОВА ИРИНА НИКОЛАЕВНА

Доцент кафедры общей и практической психологии,
кандидат психологических наук,

Национальный исследовательский Нижегородский Государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал г. Арзамас
din4@mail.ru

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА
СОТРУДНИКОВ МЧС КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ
ИХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Аннотация. Статья посвящена обсуждению проблемы профессионально важных качеств сотрудников МЧС, которые не только являются необходимыми для эффективного выполнения профессиональной деятельности, но и служат основой сохранения ментального здоровья сотрудников.

Ключевые слова: профессионально важные качества, профессиональная пригодность, освоение субъектом профессиональной деятельности, профессиограмма сотрудников МЧС

В современности многие профессии отличаются повышенным стрессогенным уровнем, причем зачастую это относится к вполне «мирным» видам деятельности. Те же профессии, которые традиционно определялись как опасные, связанные с риском, скорее всего, усилили градус риска и опасности, поскольку они находятся под давлением как специфических для данных деятельностей факторов, так и под давлением факторов «общечеловеческих», ускоряющих нашу социальную жизнь. К факторам первого типа относят экстремальный характер деятельности сотрудников МЧС в целом, связь ее с риском для жизни и здоровья, неблагоприятным воздействием различных факторов (дым, радиация и т.п.), а также высокой ответственностью за последствия своих действий, благополучие окружающих в угрожающих их жизни ситуациях. В последние годы профессиональная деятельность сотрудников МЧС осуществляется с использованием специализированной техники и вооружения, обладающими серьезными потенциальными угрозами, что увеличивает уровень ответственности и повышает цену ошибки сотрудника.

К другим факторам вполне можно отнести возрастание информационных и эмоциональных перегрузок, усложнение межличностных отношений в коллективах и т.п. [1].

Для того, чтобы сотрудник МЧС смог эффективно решить поставленные задачи, видимо, он должен обладать определёнными личностными характеристиками, профессионально важными качествами. Несомненно, эти качества являются одним из оснований при профессиональном отборе кандидата, однако они могут быть выражены на невысоком уровне, не получили развития в процессе осуществления профессиональной деятельности, а, возможно, и претерпели существенные изменения под влиянием эмоционального выгорания, воздействия стрессовых факторов – могли существенно деформироваться или даже утратиться. Понятно, что в каждом из этих случаев специалист нуждается в помощи по восстановлению и развитию профессионально важных качеств, в том числе, помощи психологической.

В психологической литературе проблема формирования профессионально важных качеств сотрудников МЧС была в центре внимания многих авторов: М.Д. Безбородько, А.Э. Забирова анализируют их в контексте условий труда пожарных; В.И. Дутов, С.И. Ловчан, Е.А. Мешалкин, А.П. Самсонов изучают социально-психологические факторы эффективности профессиональной деятельности сотрудников МЧС; И.В. Ивахина, И.Н. Ефанова, М.И. Марьин, А.П. Самсонов раскрывают в своих работах специфику морально-психологических качеств сотрудников МЧС, анализируют их профессиональную успешность. Однако, работ, посвященных специфике оказания психологической помощи сотрудникам МЧС в формировании профессионально важных качеств, относительно немного, в то время как значимость ее осуществления эффективной профессиональной деятельности сотрудников МЧС высока.

Понятие «профессионально важные качества» вошло в поле изучения психологией, и уже – психологией труда – в начале XX века. Профессионально важные качества понимались как комплекс психических функций, необходимых для осуществления эффективной профессиональной деятельности. Исходя из такого понимания, исследователи разрабатывали и подбирали инструменты психодиагностики, направленные на выявление данного комплекса функций у человека, претендующего на работу – иными словами, выявлялась пригодность потенциального кандидата на должность. С другой стороны, анализ задач, стоящих перед специалистом, помогал определить требования к человеку, выполняющему эти задачи. Сопоставление данных становилось определяющим для принятия решения об отборе данного сотрудника. Примечательным является то, что профессионально важные качества понимались как устойчивые характеристики личности, которые прак-

тически не меняются, и лежат в основе успешного выполнения профессиональной деятельности [3].

Дальнейшее изучение понятия профессионально важные качества привело к получению следующего их понимания. В.Д. Шадриков относит к ним широкий диапазон проявления личности – это и физические, и психические, и нравственные особенности. Более того, автор считает профессионально важные качества условием, которое не только обеспечивает соответствие требованиям профессии, но и способствуют формированию целостной системы деятельности субъекта. К профессионально важным качествам личности В.Д. Шадриков относит морально-нравственные убеждения человека, его мировоззрение, установки, интересы, потребности, темперамент и характер, способности. Интересно, что именно способности, по В.Д. Шадрикову, во многом определяют эффективность профессиональной деятельности [5].

Продолжение исследований привело к пониманию того, что профессионально важные качества тесно связаны между собой и представляют определенную систему. Такая система состоит из подсистем, связанных между собой определенным образом, и является фундаментом для успешной профессиональной деятельности личности. Определяющим в данном понимании является то, что профессионально важные качества не заданы изначально, а формируются самим субъектом деятельности в процессе ее освоения. При этом, подчеркивают исследователи, формирование профессионально важных качеств личности представляет собой многоступенчатый динамический процесс – развитие идет именно от отдельно взятых профессионально важных качеств к их подсистемам, а затем уже к развитию всей системы профессионально важных качеств [3].

Возвращаясь к особенностям профессионально-важных качеств сотрудников МЧС, проанализируем ряд исследований по этой проблеме. Авторы выделяют списки профессионально-важных качеств сотрудников МЧС, в которые включают:

- ответственность, умение контролировать свои эмоции, нервно-психическую устойчивость, эмоциональную стабильность, готовность к риску, смелость и т.д. [6];
- способность достаточно долго переносить значительные психические и физические нагрузки; способность к быстрому передвижению в экстремальных условиях; способность к быстрому принятию решений, умение выбрать подходящий темп деятельности, исходя из ситуации и возможностей сотрудников, прибывших на выезд; умение быстро и качественно обрабатывать информацию с учетом существующих помех

(задымленность, шумность, плохая освещенность и т.п.); способность к определению скорости и направления движения объектов в условиях повышенной напряженности; умение справляться со своими эмоциями в экстремальных ситуациях (страхом, волнением и т.п.), способность длительное время выполнять однообразные движения, при способности одновременно наблюдать за несколькими предметами или их частями; способностью воспринимать, дифференцировать и выделять из общего шума «полезную» звуковую информацию; способность переносить кратковременные значительные физические и нервно-эмоциональные перегрузки, быстро переключать внимание, готовностью воспринимать новые нагрузки, ощущения, впечатления; способность уверенно и безошибочно узнавать предметы по их форме и очертаниям; способность соизмерять свои силы с предстоящей работой; способность определять расстояние между предметами; способность переносить неприятные впечатления без выраженного эмоционального напряжения; способностью самостоятельно вносить изменения в работу и быстро принимать решения при изменении ситуации; способность быстро и точно совершать действия и сохранять устойчивость двигательных реакций под влиянием экстремальных факторов в условиях дефицита времени; способность подавлять сонливость, эффективно работать в разное время суток; добросовестность, смелость, чувство долга, выдержка, самообладание, ответственность и коллективизм; умение безопасно выполнять работы; способность накапливать опыт, извлекать ошибки и уметь осознавать степень риска; способность к взаимопониманию, состраданию [4];

- смелость; способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях; уверенность в себе; способность принимать правильное решение при недостатке необходимой информации, при отсутствии времени на ее осмысление; способность объективно оценивать свои силы и возможности; способность к длительному сохранению высокой активности; умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач; уравновешенность, самообладание при конфликтах; способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми; способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие; способность найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника; склонность к риску [2].

Указанные качества, по мнению ученых, проявляются в зависимости от специфики выполняемых задач и связаны с успешностью профессиональной деятельности.

Анализ психологической литературы по проблеме формирования профессионально важных качеств у сотрудников МЧС послужил основой для диагностического изучения особенностей профессионально важных качеств сотрудников МЧС.

Исследование проходило на базе пожарно-спасательной части № 47 г. Арзамас Нижегородской области. В качестве испытуемых выступили сотрудники пожарно-спасательной части № 47 в количестве 60 человек. Сотрудники, выступившие в роли респондентов, осуществляют свою профессиональную деятельность в рамках решения нескольких задач: 1) организация службы пожаротушения и проведение работ по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; 2) осуществление проверки противопожарного состояния промышленных, сельскохозяйственных объектов, зданий и сооружений различного назначения; 3) ремонт и обслуживание технических средств, используемых для предупреждения, тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ.

Испытуемые имеют разный профессиональный стаж, образование и опыт работы в данной организации. Как отмечалось выше, в нашем исследовании приняли участие 60 сотрудников. Среди них: 30 % от общего числа участников исследования (18 человек) имеют стаж работы более 10 лет; 33% от общего числа испытуемых (20 человек) работают от 5 до 10 лет и 37% от общего числа респондентов (23 человека) относительно недавно работают в данном подразделении – от 0 до 5 лет. Большинство испытуемых имеет среднее специальное образование – 60% от общего числа участников исследования (36 человек), из них образование МЧС у 48% опрошенных (29 человек), еще 7% (4 испытуемых) являются выпускниками средних специальных учреждений и получают в заочной форме необходимое образование. Еще 33% от общего числа испытуемых (20 человек) имеют высшее профессиональное образование.

Перед началом исследования нами была проведена беседа с руководителем пожарно-спасательной части № 47 г. Арзамас. В ходе беседы мы выяснили, что все сотрудники части проходили психологическое тестирование перед приемом на работу, в соответствии с которым были распределены их должности. Руководитель части отметил, что, что сотрудники при выполнении своих профессиональных обязанностей проявляют слаженность действий, однако, под влиянием негативных факторов при тушении пожаров и ликвидации ЧС у сотрудников МЧС нередко снижается стрессоустойчивость, могут иметь место эмоциональные срывы, сотрудники могут испытывать трудности при необходимо-

сти быстро принимать решения при высокой социальной ответственности, снижается саморегуляция, особенно это касается тех, кто имеет большой стаж профессиональной деятельности. Мы предположили, что наибольшим изменениям в ходе профессиональной деятельности подвержены такие профессионально важные личностные особенности сотрудников пожарной службы, как эмоциональная стабильность, ответственность и самоконтроль.

Исходя из вышеизложенного, в ходе изучения особенностей профессионально важных качеств сотрудников МЧС нами исследовались эмоциональная устойчивость, интернальность и самоконтроль сотрудников МЧС. В качестве психодиагностических методик нами были взяты: методика «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова, опросник «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда, методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана.

Результаты изучения уровня нервно-психической устойчивости, вероятности эмоциональных срывов МЧС, полученные нами по методике «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова в экспериментальной и контрольной группе, наглядно представлены на рисунке 1.

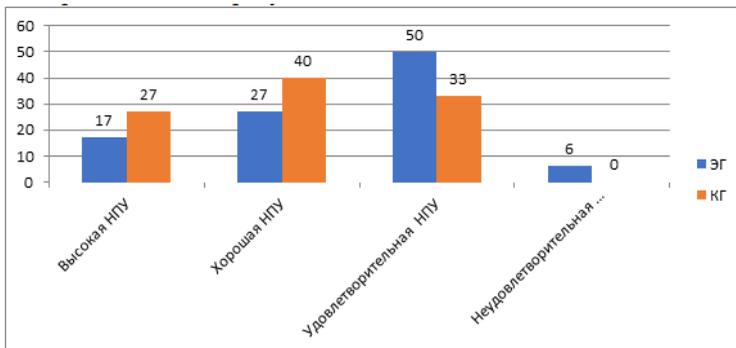


Рис. 1. Результаты изучения уровня нервно-психической устойчивости, вероятности эмоциональных срывов сотрудников МЧС по методике «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова

Согласно данным, представленным на рисунке 1, мы можем сказать, что при изучении нервно-психической устойчивости, вероятности эмоциональных срывов сотрудников МЧС нами было выявлено, что:

– высокая нервно-психическая устойчивость характерна для 17% сотрудников МЧС (5 человек) экспериментальной группы и 27% сотруд-

ников МЧС (8 человек) контрольной группы, она характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции, эмоциональные срывы практически исключены;

- хорошая нервно-психическая устойчивость выявлена у 27% сотрудников МЧС (8 человек) экспериментальной группы и 40% сотрудников МЧС (12 человек) контрольной группы, она характеризуется низкой вероятностью эмоциональных срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных перегрузках;

- удовлетворительная нервно-психическая устойчивость выявлена у 50% сотрудников МЧС (15 человек) экспериментальной группы и 33% сотрудников МЧС (10 человек) контрольной группы, она характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Эмоциональные срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

- неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 6% сотрудников МЧС (2 человека), при котором возникает высокая вероятность эмоциональных срывов, неадекватного поведения в экстремальных ситуациях, что крайне негативно сказывается на выполнении спасательных работ, так как сотрудник не может адекватно оценить окружающую обстановку, совладать со своими эмоциями и принять необходимое решение в экстремальной ситуации.

Иными словами, около половины сотрудников обеих групп обладают высокой и хорошей нервно-психической устойчивостью, низкой вероятностью эмоциональных срывов. Другая часть сотрудников обладает удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, имеется риск эмоциональных срывов при высоких перегрузках. Учитывая специфику деятельности спасателей, можно сказать о том, что физические и психические перегрузки встречаются в их деятельности достаточно часто; в экспериментальной группе число сотрудников МЧС с удовлетворительным и неудовлетворительным уровнем нервно-психической устойчивости и вероятностью эмоциональных срывов значительно выше, чем в контрольной, что указывает на необходимость проведения сеансов релаксации, которые помогут снять психофизическое напряжение, будут способствовать полноценному выполнению профессиональных обязанностей сотрудников МЧС и сохранению их психического здоровья.

Результаты изучения уровня субъективного контроля сотрудников МЧС, полученные нами с помощью опросника «Уровень субъективного контроля» Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда в экспериментальной и контрольной группе, наглядно отражены на рисунке 2.

– у 47% сотрудников МЧС (14 человек) экспериментальной группы и 50% сотрудников МЧС (15 человек) контрольной группы выявлен интернальный тип контроля. Сотрудники МЧС с таким типом считают, что большинство важных событий в их жизни (в семье, профессиональной деятельности, межличностные отношения) есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни, уверенность в себе, спокойствие и благожелательность. В профессиональной деятельности сотрудники МЧС с интернальным типом локус контроля принимают ответственность за свои профессиональные действия, в экстремальных ситуациях готовы проявлять решительность и инициативу в принятии решений;

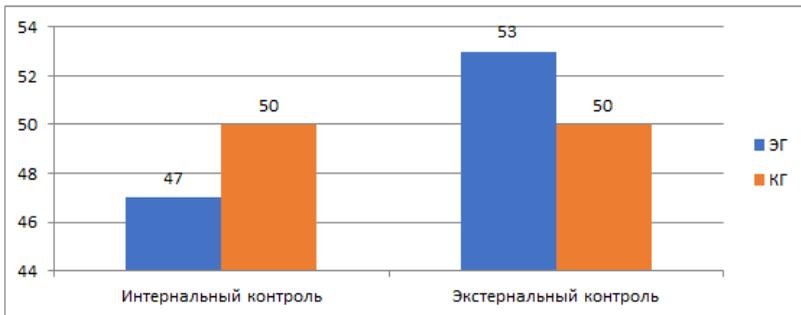


Рис. 2. Результаты изучения типа субъективного контроля сотрудников МЧС, по методике Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда

– у 53% сотрудников МЧС (16 человек) экспериментальной группы и 50% сотрудников МЧС (15 человек) контрольной группы выявлен экстернальный тип локус контроля. Сотрудники МЧС с таким типом субъективного контроля не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий во всех сферах их жизни является результатом случая или действия дру-

гих людей. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами, тревожность. В профессиональной деятельности сотрудники МЧС с экстернальным типом локус контроля склонны перекладывать ответственность на других, при возникновении ситуаций, неудачи в профессиональной деятельности оправдывают ее действиями окружающих людей или обстоятельствами.

Далее нами применялась методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана, направленная на определение уровня развития у сотрудников МЧС волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания (Приложение 3) [58]. Результаты, полученные с помощью данной методики по каждой из трех шкал (волевой самоконтроль, настойчивость и самообладание) в экспериментальной и контрольной группе, наглядно демонстрирует рисунок 3:

– волевой самоконтроль у сотрудников МЧС экспериментальной группы развит, преимущественно, на низком уровне, в то время, как у сотрудников МЧС контрольной группы, преобладает средний уровень развития волевого самоконтроля, что указывает на умение сотрудников МЧС контролировать свое поведение в большинстве ситуаций профессиональной деятельности, однако, они не всегда могут составлять план своих действий, и следовать ему, что негативно отражается на профессиональной деятельности сотрудников МЧС;

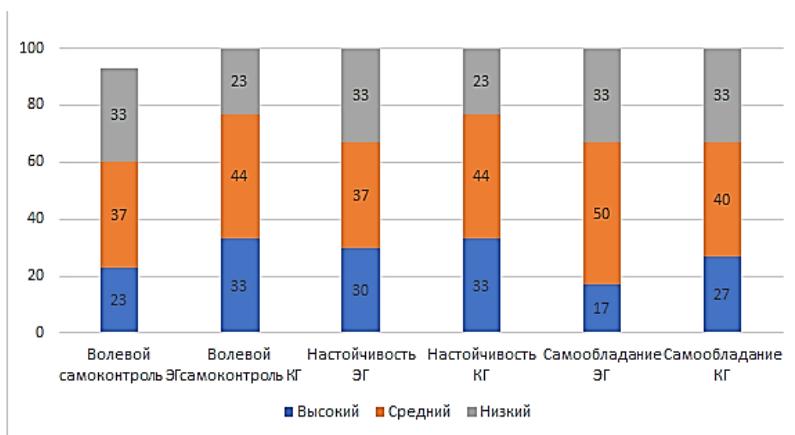


Рис. 3. Результаты изучения волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания, по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

– настойчивость в решении задач профессиональной деятельности у большинства сотрудников МЧС обеих групп развита на среднем уровне, что свидетельствует об умении сотрудников МЧС успешно решать хорошо знакомые задачи профессиональной деятельности, в то время, как новые задачи могут вызывать некоторые трудности и не всегда доводятся ими до конца, что негативно может отражаться на профессиональной деятельности сотрудников МЧС;

– самообладание у сотрудников МЧС обеих групп также развито, преимущественно, на среднем уровне, что говорит об умении сотрудников МЧС сдерживать свои эмоции в большинстве ситуаций профессиональной деятельности, но, слишком большие нагрузки могут вызывать у них эмоциональные срывы;

– в экспериментальной группе выявленные тенденции прослеживаются несколько больше, чем в контрольной, в связи с чем у сотрудников МЧС, входящих в экспериментальную группу, необходимо развивать умение планировать свою профессиональную деятельность, доводить начатое дела до конца и навыки саморегуляции своего психофизического состояния.

Таким образом, для эффективной профессиональной деятельности сотрудников МЧС необходим целый комплекс профессионально важных качеств, как индивидуально-динамических (быстрота реакции, эмоциональная стабильность и т. д.), так и личностных (смелость, готовность к риску, решительность и т. д.). В то же время, профессиональная деятельность сотрудников МЧС оказывает влияние на формирование профессионально важных качеств спасателей и приводит к развитию таких личностных качеств как стрессоустойчивость, мужественность, социальная интроверсия. Наличие необходимых профессионально важных качеств позволяет сотрудникам МЧС эффективно выполнять свои профессиональные обязанности и снизить влияние негативных факторов профессии сотрудников МЧС на его психическое и физическое здоровье, однако, постепенно, по мере накопления профессионального стажа может происходить деформация личности сотрудников МЧС, утрачиваться профессионально-важные качества.

В связи с этим, необходимо проводить своевременную работу по отслеживанию особенностей формирования профессионально важных качеств у сотрудников МЧС и в случае необходимости оказывать им психологическую помощь в формировании профессионально важных качеств.

Список литературы

1. Аверченков В.И. Структура системы обеспечения безопасности Российской Федерации. Москва: ФЛИНТА, 2015. 140 с.
2. Марьин М.И., Соболев Е.С. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных // Психологический журнал. 2017. № 1. С. 102–108.
3. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства. Москва: Академия, 2019. 408 с.
4. Тихомирова О.В. Индивидуально-психологические особенности личности в профессиональной деятельности сотрудников МЧС // Общество и право, 2008. № 1 (19). С. 286–271.
5. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. Москва: Логос, 2018. 320 с.
6. Шленков А. В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: дисс. док. псих. наук. Питер, 2019. 32 с.

КИСЕЛЕВА РЕНАТА НИКОЛАЕВНА

кандидат психологических наук, доцент,
начальник кафедры психологии профессиональной деятельности в УИС,
Академия ФСИН России, г. Рязань, Российская Федерация
e-mail: renatakis@yandex.ru

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА МЕНТАЛЬНЫХ
РАССТРОЙСТВ СОТРУДНИКОВ УИС**

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей ментального здоровья сотрудников пенитенциарной системы России. Подробно представлены проявления ментальных нарушений и факторы, им способствующие. Описано значение психологических методов профилактики в предотвращении ментальных расстройств у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: психическое здоровье, сотрудники УИС, ментальные нарушения, психосоматика, психогигиена, методы психопрофилактики.

Ментальное здоровье является неотъемлемой частью здоровья человека. Давая определение здоровью, как интегральной характеристике, включающей соматическое здоровье, здоровую психику, социальное и материальное благополучие, мы обязательно подразумеваем здоровую психику.

Здоровье – состояние динамического равновесия организма и окружающей среды. Существует более 90 определений здоровью, начиная от самых примитивных, трактующих здоровье, как отсутствие болезней, так и наиболее подробных, описывающих разные аспекты его проявления. К таким относится определение здоровья, представленное Всемирной организацией здравоохранения, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Никифоров Г.С. определяет здоровье как системный феномен, который формируется в процессе жизни под влиянием самых разнообразных факторов и, в конечном счете, определяет жизненный путь человека [5, с. 12].

Задачи психологического обеспечения здоровья состоят в понимании детерминирующего воздействия этих факторов в тот или иной возрастной период и их нивелирование.

Психология здоровья является составной частью относительно нового направления медицины – санологии. Санология представляет собой совокупность научных знаний о здоровье, в которой психическое зани-

мает почетное первое место, поскольку решение задач сохранения, укрепления, восстановления здоровья невозможно без понимания и осознания того, что здоровье – высшая ценность, а здоровый образ жизни – единственно правильное поведение человека [5, с. 20].

Валеология появляется чуть позже на стыке гуманитарных наук: психологии, философии, гигиены, социологии, педагогики, экологии и пр. Эта наука синтезирует накопленные в разных областях знания о том, как необходимо жить человеку, чтобы быть здоровым и полностью реализовать свой потенциал. Развиваются понятия гармонии, душевного равновесия, баланса сил [2, с. 16].

Ментальный, в переводе с латыни, означает умственный, мыслительный, а также относящийся к сознанию, душе. Священнослужители воспринимают потерю рассудка как самое тяжелое течение болезни, поскольку в этом состоянии человек перестает быть самим собой. Согласимся и мы с этим мнением, рассудок позволяет справиться с глубочайшими кризисами, найти точку опоры в, казалось бы, безвыходных состояниях. Именно ментальное здоровье определяет общее благополучие человека.

Ментальные расстройства означают не только нарушение интеллектуального развития человека, но и нарушения в мышлении, поведении, эмоциональном состоянии человека, происходящие под воздействием негативных факторов различного происхождения. Условия современной социальной жизни способствуют возникновению ментальных нарушений у каждого пятого жителя России [7, с. 1]. Такие люди испытывают проблемы в социальном взаимодействии, с трудом адаптируются к новым условиям жизни, неадекватно воспринимают происходящие события, не всегда способны контролировать свое поведение [1, с. 22].

Стрессовые ситуации, влиянию которых в не меньшей степени подвержены сотрудники силовых ведомств, приводят к истощению психических резервов организма, стойкому ощущению хронической усталости. В 2021 году нами было проведено исследование психического состояния сотрудников исправительных учреждений УФСИН России по Рязанской области. В опросе приняли участие 84 человека в возрасте от 23 до 52 лет, представители разного пола и различного стажа службы. Из перечисленных в опроснике вариантов, каждый опрошенный выбрал три наиболее характерных для него проявления ментального нарушения, связанного со служебной деятельностью. Результаты опроса представлены в диаграмме 1.

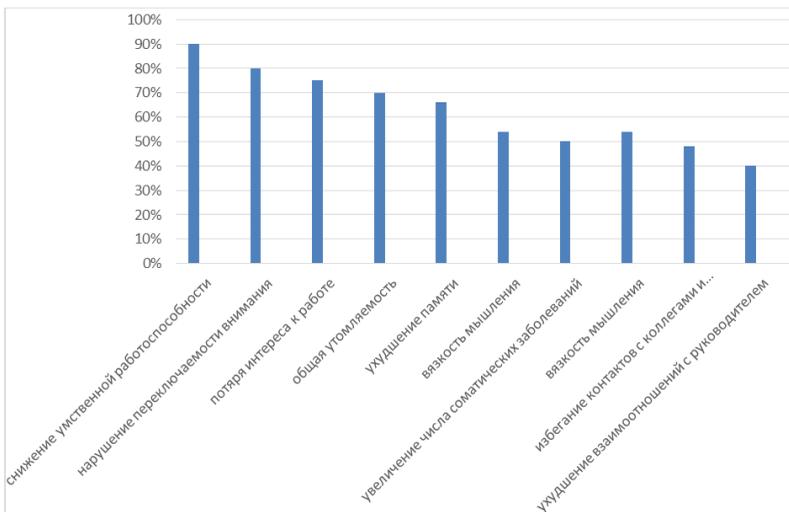


Диаграмма 1

Следует отметить, что ухудшение физических параметров самочувствия отмечают, как правило, молодые сотрудники пенитенциарных учреждений в возрасте до 30 лет, а ухудшение психических параметров характерно для более зрелых сотрудников.

Таким образом, снижение ментального здоровья сотрудников УИС происходит на физиологическом, психологическом и социальном уровне существования и проявляется в следующих симптомах: снижение работоспособности, нарушения переключаемости внимания, ухудшение показателей памяти (нарушения припоминания), вязкость мышления, общая утомляемость, падение интереса к работе, более частые соматические заболевания, избегание социальных контактов (с коллегами и спецконтингентом), ухудшение взаимоотношений с руководителем.

Отмеченные выше респонденты были опрошены и по поводу факторов, способствующих ухудшению ментального здоровья. Их ответы представлены в диаграмме 2.

Из ответов респондентов заметно, что, несмотря на сложившуюся эпидемическую ситуацию и перенесенное заболевание, наиболее значимыми остаются факторы связанные с организацией деятельности сотрудников УИС.

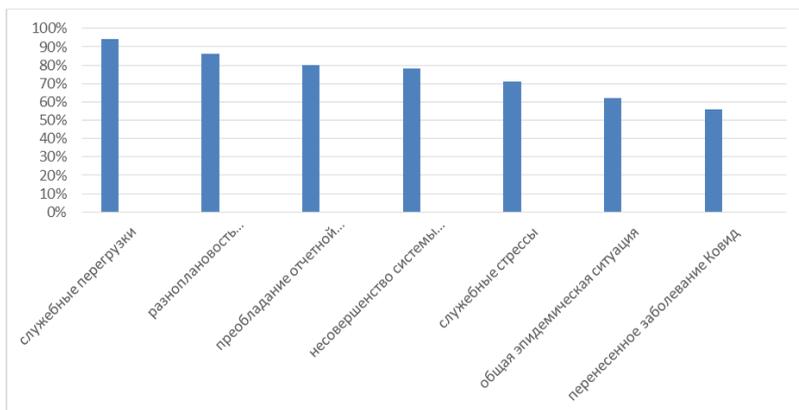


Диаграмма 2

Когда мы начинаем грустить, тревожиться, бояться, то неизбежно наш организм дает ответ в виде соматической реакции. Взаимосвязь тела и мыслей человека подчеркивал еще Гиппократ. В настоящее время психосоматика, как область междисциплинарного взаимодействия, помогает решить задачи восстановления здоровья через решение психологических проблем человека. Арсенал психотерапевтических средств достаточно разнообразен [4, с. 10].

Особое значение в предотвращении ментальных расстройств у сотрудников пенитенциарной системы приобретают возможности психопрофилактики. Обучение некоторым основным техникам и приемам психопрофилактики осуществляется в ведомственных вузах ФСИН России. Однако, большая по сложности задача встает перед пенитенциарными психологами, в обязанности которых входит оказание психологической помощи сотрудникам исправительных учреждений на местах, в том числе и в вопросах сохранения ментального здоровья.

Психопрофилактика, как раздел психологии и психогигиена, как раздел медицины, наиболее близко соприкасаются с психологией здоровья, практически используются как синонимы [8, с. 1]. Психогигиена заботится о предотвращении психических расстройств, без учета их специфичности. Основные усилия направлены на оздоровление социальной и окружающей среды, образа жизни и поведения человека. Психопрофилактика ориентирована на конкретные расстройства, диагно-

стику и нивелирование факторов риска, адресности мероприятий [3, с. 35].

Первичная психопрофилактика будет включать в себя оптимизацию организации служебной деятельности, осуществление мероприятий, направленных на снижение профессиональных стрессов. Вторичная психопрофилактика предусматривает работу психолога с различными группами сотрудников, уже испытывающих влияние неблагоприятных факторов, находящихся в группе риска, оптимизацию социально-психологического климата коллектива. Третичная профилактика будет строиться на работе психолога с отдельными сотрудниками, демонстрирующими признаки нервно-психических расстройств, дезадаптации, пограничных состояний.

Методы и приемы психопрофилактики основаны на существовании обратной связи, в которой сознательное усилие нейтрализует негативную бессознательную реакцию организма на стрессовый или травмирующий фактор [6, с.88]. Профессиональная помощь психолога основывается на работе со смыслом жизни, ценностных ориентациях, применении и обучении психогимнастическим методам, а также обучение и сопровождение в освоении самими сотрудниками методов самопомощи. Эффективными методами самопомощи являются психологические (логические, рефлексивные, волевые, эмоциональные) и психофизиологические (релаксирующие и мобилизующие), использующие дыхательные, мышечные, сосудистые техники.

Таким образом, для сохранения ментального здоровья сотрудников уголовно-исполнительной системы и других силовых структур, деятельность которых связана с профессиональными стрессами, угрозами жизни и здоровью, особенно важное значение приобретает психогигиеническая и психопрофилактическая деятельность, которая включает в себя несколько этапов и использует разнообразные техники и приемы.

Список литературы

1. Абакарова Е.Г., Малашихина И.А., Строй Г.В. Психологический профиль нарушений поведения и психосоматических расстройств // Вестник Московского университета МВД России № 10. 2009. – С. 21–25
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – СПб., 1999. – 206 с.
3. Дружилов С.А. Профессиональное здоровье трудящихся и психологические аспекты профессиональной адаптации // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 6. – С. 34–37.

4. Линде Н.Д., Смирнова Т.П. Эмоционально-образная терапия в работе с психосоматическими проблемами. – М.: Генезис, 2020. – 328 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья – СПб., Речь, 2006. – 607 с.
6. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб., Питер, 2005. – 354 с.
7. <http://blizkiedrugie.ru> [дата обращения 01.10.2021]
8. https://lopnb.ru/pics/files/medprofilaktika/psihogigiena_i_psihoprofilaktik.pdf [дата обращения 07.10.2021]

СЕМОНИЮК АРТЕМ МИХАЙЛОВИЧ

кандидат медицинских наук,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
semonyuk@fsn.unn.ru

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ГИПНОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Аннотация. В статье рассматриваются тенденции развития современной гипнотерапии, которые делают ее наиболее подходящей для коррекции и реабилитации ментального здоровья сотрудников силовых структур и военнослужащих.

Ключевые слова: гипноз, гипнотерапия, регрессивный гипноз, медико-психологическая реабилитация военнослужащих.

Гипноз как метод психотерапии (гипнотерапия) имеет более чем 150-летнюю историю. Можно сказать, что психотерапия началась с гипноза. Поскольку сам З. Фрейд, прежде чем создал психоанализ, проходил обучение гипнозу во Франции и несколько лет практиковал гипнотерапию [6, с. 73].

В СССР рядом с патогенетической психотерапией В.Н. Мясищева гипнотерапия была наиболее популярным направлением психотерапии. Широко известны такие советские гипнотерапевты как К.И. Платонов, А.А. Токарский, В.Е. Рожнов, Л.П. Гримак, П.И. Буль [9, с. 123]. Дэйв Элман и Милтон Эриксон – наиболее известные в нашей стране зарубежные специалисты. Последний изменил сам гипноз, сделал его менее директивным, «мягким», появился даже термин «эриксоновский гипноз» [10, с. 378].

Гипноз – это один из вариантов измененного состояния сознания, характеризующийся повышенной внушаемостью [4, с. 13]. Гипнотерапия – использование состояния гипноза с психотерапевтическими целями. Важным замечанием является несамостоятельность гипнотерапии как направления психотерапии. Гипнотерапия не имеет собственного взгляда на личность и природу невроза, это лишь метод, инструмент усиления психотерапевтической интервенции [4, с. 17].

Большинство авторов выделяют три стадии гипноза: летаргическая, каталептическая, сомнамбулическая [4, с. 44]. Последняя характеризуется полной подчиняемостью гипнотизеру, возможностью внушения положительных и отрицательных галлюцинаций, последующей амнези-

ей [4, с. 46]. Однако до этой стадии доходят лишь от 5% до 10% людей с высокой гипнабельностью. Остальные способны погружаться лишь в первые две стадии, при условии доверия и отсутствии сопротивления гипнотизеру.

В последние годы наблюдаются некоторые новые тенденции в гипнотерапии. Прежде всего, отказ от прямых «жестких» внушений, поскольку это недостаточно эффективно: если подсознание пациента не хочет принимать внушение, то оно его просто отторгает. Если бы это было иначе, то проблема алкоголизма и наркомании легко решалась бы с помощью гипнотерапии, что не соответствует реальной практике. Более популярен сейчас мягкий стиль работы, с использованием косвенных и непрямых внушений. Партнерские отношения между гипнотерапевтом и клиентом более соответствуют «духу времени». Наблюдается более частое использование в работе первой и второй стадий гипноза, что сближает с эриксоновским подходом. Считается, что клинический эффект напрямую не зависит от глубины транса. Клиент не пассивный объект для внушений, а активный участник терапевтического процесса, в ходе транса задействованы его творческие способности, воображение. Еще одной тенденцией является использование четырех форматов работы в трансе, пришедших из нейролингвистического программирования (далее – НЛП).

1 формат: работа с образами (субмодальностями). В НЛП это классические техники «Круг силы», «Взмах», «Визуально-кинестетическая диссоциация» и другие. Независимо от НЛП данный формат работы развил Н. Линдэ, создав новое уникальное отечественное направление психотерапии – эмоционально-образную терапию (ЭОТ) [8]. Принципы ЭОТ имеют еще большую эффективность при работе в трансе (то есть на 1 или 2 стадии гипноза). Также данный формат работы используется в так называемых «ресурсных» техниках, в которых работает принцип: «вообрази ресурс (состояние), войди в него и почувствуй».

2 формат: работа с субличностями. В НЛП это техники «Визуальное сдавление», «6-ти шаговый рефрейминг». До совершенства принципы работы с субличностями развиты в схема-терапии (33 режима, по сути, являются описанием частей личности) [2]. В современной гипнотерапии очень активно используется терапия частей. Например, одна часть личности хочет получать удовольствие от еды, а другая часть хочет быть стройной. В трансе человек буквально видит эти части, понимает позитивное намерение каждой из них и просит их примириться.

3 формат: работа на линии времени (и «якорение»). В НЛП это техники «Score на линии времени», «Изменение личностной истории». В

гипнотерапии это регрессивный гипноз: выделение какого-либо симптома или негативного состояния (чувства) и погружение в воображении в прошлое – в том момент времени, когда впервые возникло это состояние (чувство), когда клиент, будучи ребенком, создал какие-то нерациональные глубинные убеждения, мешающие во взрослой жизни. Прожив заново эти состояния (наподобие экспозиционной терапии), затем клиент, под руководством гипнотерапевта, приносит в ситуацию ресурсы (приятные состояния) [1].

4 формат: внушения (прямые, непрямые, косвенные, самовнушение). Весь арсенал эриксоновского гипноза, в том числе, метафоры, тройная спираль М. Эриксона, используется в современной гипнотерапии чрезвычайно активно [3, с. 90].

Чередование и совмещение этих форматов работы в ходе нескольких сеансов гипнотерапии оказывает отчетливый и быстрый клинический эффект.

Для военнослужащих современная гипнотерапия является одним из самых оптимальных вариантов коррекции и реабилитации ментального здоровья, поскольку характеризуется следующими свойствами:

- курсы терапии короткие (несколько сеансов), что важно в условиях стационара, санатория;
- отчетливый эффект после каждого сеанса (повышает комплаентность);
- нет необходимости в слишком откровенных рассказах о себе;
- нет потери контроля над своим состоянием, скорее сотрудничество;
- оживление чувств в трансе приводит к повышению способности осознавать свое эмоциональное состояние (возрастает эмоциональный интеллект);
- возможность симптоматической поддержки;
- возможность повышения эффективности и продуктивности на службе, повышения боеготовности, психологической готовности к службе;
- возможность применения в групповом формате;
- высокая эффективность гипнотерапии при работе с психологическими травмами и посттравматическим стрессовым расстройством, что чрезвычайно актуально для военнослужащих [5, с. 204].

Гипноз активно используется в спорте [7, с. 93], а значит, может использоваться в специальных подразделениях.

Показаниями для гипнотерапии являются:

- хронический психо-эмоциональный стресс (донозоология), что субъективно воспринимается как эмоциональный дискомфорт по поводу каких-либо внешних или внутренних негативных ситуаций и переживаний.

А также клинические нарушения с психогенным компонентом:

- психогенные расстройства (неврозы);
- психосоматические заболевания;
- химические и нехимические зависимости.

Противопоказанием к гипнотерапии являются:

- расстройства шизофренического спектра;
- расстройства аутистического спектра;
- ослабумливающие расстройства.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что современная гипнотерапия с ее мягким стилем, новыми форматами (работа с образами, субличностями, линией времени, внушением) небольшим количеством сеансов и быстрым отчетливым клиническим эффектом наиболее оптимальна для коррекции и реабилитации ментального здоровья военнослужащих, например, в рамках медико-психологической реабилитации. Все, что для этого нужно – обученный специалист гипнотерапевт.

Список литературы

1. Авдеев П.С., Иванов Г.Ю. Применение экспозиционных техник в процессе глубинной психотерапии на примере регрессивной гипнотерапии // Гипноз в клинической и экспериментальной психологии. Научный журнал. Сетевая версия. – 2021. – № 1. – С. 3–11.
2. Арнтц А., Якоб Г. Практическое руководство по схема-терапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах. – М.: Научный мир, 2016. – 320 с.
3. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. – М.: Независимая фирма «Класс», 2017. – 264 с.
4. Гордеев М.Н. Гипноз: Практическое руководство. – 3-е изд. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 240 с.
5. Енина В.В., Енин К.А. Психологическая травматизация сотрудников правоохранительных органов в процессе профессиональной деятельности и ее профилактика // Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: профессионально-психологическая подготовка: Сборник докладов V Всероссийской межведомственной

научно-практической конференции 19 ноября 2020 г. – Н.Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. – С. 202–207.

6. Касафонт Х.Р. Зигмунд Фрейд. – М.: АСТ Москва, 2006. – 253 с.

7. Квитчастый А.В. Измененные состояния сознания в психологии спорта: гипноз, суггестия и аутосуггестия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 92–102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfr.2021100309>

8. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитических действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие. – М.: Генезис, 2018. – 376 с.

9. Машкин К.А. Гипнотизм в науке и за ее пределами // Символ науки. – 2018. – №4. – С. 121–123.

10. Тараянц А.В. Понятие и виды гипнотических актов. Описание основных идей, ситу психологических действий и феноменов при выполнении гипнотического акта // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – № 1. – С. 378–384.

ТОЛСТИКОВ ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
преподаватель
кафедра общей и социальной психологии
ВГУ, г. Воронеж, Российская федерация, tomsoyer1993@mail.ru

ГРУППОВАЯ ОСОЗНАННОСТЬ ОПЕРАТИВНОЙ СМЕНЫ АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ КАК СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЕЕ НАДЕЖНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается такая характеристика оперативной смены атомной электростанции, как групповая осознанность, которая выступает в качестве одного из социально-психологических условий формирования ее групповой надёжности. Представлены результаты эмпирического изучения групповой осознанности оперативных смен Нововоронежской атомной электростанции.

Ключевые слова: оперативная смена АЭС, групповая надёжность, групповая осознанность

Роль человека в предупреждении аномальных происшествий на атомных электростанциях (АЭС) и, соответственно, в обеспечении их безопасной эксплуатации была наиболее ясно осознана мировым научно-техническим сообществом после одной из самых страшных техногенных аварий в истории человечества – Чернобыльской катастрофы (1986). Именно после этого события было четко определено значение «человеческого фактора» в достижении безопасного и надежного функционирования АЭС.

В настоящий момент в рамках деятельности психологических служб АЭС сложился подход, в целом направленный на оценку психофизиологического состояния оператора и уровня соответствия его профессионально-важных личностных качеств имеющимся нормативам. На этом основании делается вывод о «прогностической надёжности» оператора: способен ли он работать эффективно и безопасно как в нормальных условиях эксплуатации, так и в случае развития нештатной ситуации. Однако данный подход уязвим в том смысле, что, по данным современных научных исследований, до 80% нарушений на АЭС так или иначе связаны с ошибками персонала, обладающего (по результатам проведенного психофизиологического обследования) достаточно высоким уровнем развития профессионально-важных личностных качеств [1], которые, казалось бы, должны исключать или существенно минимизировать ошибки и отказы в деятельности операторов и иных специалистов.

Одновременно с сожалением приходится констатировать, что работа по формированию и поддержанию субъектных характеристик самой оперативной смены как малой группы почти не ведется на российских АЭС. Хотя очевиден тот факт, что профессиональная деятельность персонала протекает не в «индивидуальном режиме». Напротив, она представляет собой совместную работу в малой группе (оперативной смене). На наш взгляд, именно работа с оперативной сменой АЭС как групповым субъектом профессиональной деятельности должна составлять основу процесса психологического сопровождения.

В качестве одной из характеристик оперативной смены АЭС, влияющих на ее безопасную и эффективную работу, считаем групповую надежность, под которой нами понимается «... сложная системная характеристика, связанная, с одной стороны – с профессиональными, с другой стороны, – с социально-психологическими характеристиками оперативной смены» [3, с. 103]. Групповая надежность формируется в ходе специфического взаимодействия операторов в смене, актуализируется в нештатных ситуациях совместной профессиональной деятельности и обуславливает возможность решения тех или иных задач, связанных с обеспечением безопасной эксплуатации АЭС.

Считаем, что одним из социально-психологических условий формирования групповой надежности является феномен групповой осознанности. Групповая осознанность – это ответственное и инициативное отношение оперативной смены к осуществляемой совместной деятельности в нештатной ситуации.

Нами была предпринята попытка эмпирического изучения групповой осознанности оперативных смен Нововоронежской АЭС. В исследовании приняли участие 47 оперативных смен, представляющих разные производственные цеха. Результаты ее изучения с помощью методики оценки групповой осознанности Дж. Рея, Л. Беккера, Д. Пловмана (в адаптации К.А. Багратиони [2]) приведены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение уровней групповой осознанности оперативных смен Нововоронежской АЭС (по выборке в целом)

Уровень групповой осознанности	Количество оперативных смен, ед.	Количество оперативных смен, %
Низкий	0	0
Ниже среднего	5	10,6
Средний	24	51,1
Выше среднего	10	21,3
Высокий	8	17,0

Как видим, низкий уровень групповой осознанности в обследованной выборке отсутствует, что вполне объяснимо самой спецификой работы на объекте атомной энергетики и отношением сотрудников к выполняемой работе, пониманием своей повышенной ответственности за безопасность. Тем не менее следует констатировать, что у большей части оперативных смен (61,7%) данное социально-психологическое условие сформировано на недостаточно высоком уровне, а именно: у 51,1% смен оно находится на среднем и у 10,6% на уровне ниже среднего. То есть эти смены не всегда проявляют должную инициативу и ответственность при осуществлении своей деятельности, в том числе при развитии нештатной ситуации, иногда недостаточно внимательно анализируют возникшую проблему, пытаясь найти наилучшее решение, бывают склонны к использованию исключительно стандартных способов и приемов работы, не стремятся отнестись к ситуации творчески и выработать новый подход к выполняемым функциям.

18 оперативных смен (38,3% от выборки) характеризуются групповой осознанностью на высоком уровне и уровне выше среднего (21,3% и 17,0% соответственно). Считаем, что у этих оперативных смен изучаемое социально-психологическое условие групповой надежности сформировано на достаточном для ее обеспечения уровне. Они в целом характеризуются высокой ответственностью в совместной деятельности, демонстрируют заинтересованное, инициативное и творческое отношение к труду, столкнувшись с трудной задачей, стремятся разносторонне ее проанализировать, изучить все возможные варианты решения, сопоставить разные позиции и прийти к наилучшему варианту выхода из ситуации, обеспечивающему безаварийную работу техники.

В таблице 2 представлены результаты эмпирического изучения групповой осознанности оперативных смен конкретных подразделений Нововоронежской АЭС.

Анализ данных таблицы 2 заставляет обратить особое внимание на то, что уровень групповой осознанности 3 из 4 оперативных смен БЩУ-5 находится на уровне ниже среднего, что скорее всего свидетельствует о том, что у персонала цеха могут иметься определенные затруднения, связанные с проявлением ответственности и инициативности в ходе осуществления совместной деятельности. С другой стороны, следует отметить и позитивный факт: в большинстве цехов АЭС (за исключением БЩУ-5) есть оперативные смены, уровень развития групповой осознанности которых находится на уровнях выше среднего и высоком, что служит, по нашему мнению, необходимым условием формирования у них групповой надежности.

Таблица 2

**Распределение уровней групповой осознанности
оперативных смен Нововоронежской АЭС (по подразделениям)**

Подразделение	Уровень групповой осознанности (кол-во смен)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
БЩУ-4	-	-	3	1	-
БЩУ-5	-	3	1	-	-
БПУ-6	-	-	2	-	3
РТЦ-2	-	-	2	1	1
РЦ-5	-	-	2	2	-
РЦ-6	-	-	3	1	-
ТЦ-5	-	1	2	-	2
ТЦ-6	-	-	2	2	-
ЭЦ	-	-	6	1	1
ЦТАИ	-	1	1	3	1

В дополнение к первичному количественно-качественному анализу данных нами был предпринят статистический анализ с целью определения значимых различий в уровнях групповой осознанности оперативных смен разных подразделений Нововоронежской АЭС (применялся t-критерий Стьюдента). Оперативные смены всех цехов сравнивались попарно (таблица 3).

Таблица 3

**Результаты статистической проверки значимости различий
в уровнях групповой осознанности оперативных смен
разных подразделений Нововоронежской АЭС**

Сравниваемые подразделения		$t_{кр.}$	$t_{кр.}$	$t_{эмп.}$	Вывод о значимости различий
		при $p \leq 0.05$	при $p \leq 0.01$		
БЩУ-4	БЩУ-5	2,45	3,71	4,00	Значимые при $p \leq 0.01$
	БПУ-6	2,31	3,36	2,50	Значимые при $p \leq 0.05$
	РТЦ-2	2,45	3,71	1,80	Незначимые
	РЦ-5	2,45	3,71	2,15	Незначимые
	РЦ-6	2,30	3,38	1,96	Незначимые
	ТЦ-5	2,45	3,71	0,50	Незначимые
	ТЦ-6	2,45	3,71	0,20	Незначимые
	ЭЦ	2,23	3,17	1,00	Незначимые
	ЦТАИ	2,31	3,36	0,90	Незначимые
БЩУ-5	БПУ-6	2,37	3,50	3,80	Значимые при $p \leq 0.01$
	РТЦ-2	2,45	3,71	3,70	Значимые при $p \leq 0.05$
	РЦ-5	2,45	3,71	3,65	Значимые при $p \leq 0.05$
	РЦ-6	2,45	3,71	3,20	Значимые при $p \leq 0.05$
	ТЦ-5	2,37	3,50	1,90	Незначимые

	ТЦ-6	2,45	3,71	3,50	Значимые при $p \leq 0.05$
	ЭЦ	2,31	3,36	3,30	Значимые при $p \leq 0.05$
	ЦТАИ	2,23	3,17	2,40	Значимые при $p \leq 0.05$
БПУ-6	РТЦ-2	2,37	3,50	0,50	Незначимые
	РЦ-5	2,37	3,50	0,90	Незначимые
	РЦ-6	2,37	3,50	1,30	Незначимые
	ТЦ-5	2,31	3,36	1,00	Незначимые
	ТЦ-6	2,37	3,50	1,10	Незначимые
	ЭЦ	2,20	3,11	0,60	Незначимые
	ЦТАИ	2,26	3,25	0,90	Незначимые
РТЦ-2	РЦ-5	2,45	3,71	0,90	Незначимые
	РЦ-6	2,45	3,71	1,10	Незначимые
	ТЦ-5	2,37	3,50	1,10	Незначимые
	ТЦ-6	2,45	3,71	1,40	Незначимые
	ЭЦ	2,23	3,17	0,50	Незначимые
	ЦТАИ	2,31	3,36	0,70	Незначимые
РЦ-5	РЦ-6	2,45	3,71	1,20	Незначимые
	ТЦ-5	2,37	3,50	0,50	Незначимые
	ТЦ-6	2,45	3,71	0,70	Незначимые
	ЭЦ	2,20	3,11	1,00	Незначимые
	ЦТАИ	2,26	3,25	1,30	Незначимые
РЦ-6	ТЦ-5	2,37	3,50	2,45	Значимые при $p \leq 0.05$
	ТЦ-6	2,45	3,71	1,20	Незначимые
	ЭЦ	2,31	3,36	1,00	Незначимые
	ЦТАИ	2,26	3,25	0,70	Незначимые
ТЦ-5	ТЦ-6	2,37	3,50	2,05	Незначимые
	ЭЦ	2,31	3,36	0,80	Незначимые
	ЦТАИ	2,26	3,25	1,00	Незначимые
ТЦ-6	ЭЦ	2,23	3,17	1,50	Незначимые
	ЦТАИ	2,31	3,36	0,80	Незначимые
ЭЦ	ЦТАИ	2,18	3,05	0,50	Незначимые

Итак, можно сделать вывод о том, что среди большинства оперативных смен цехов Нововоронежской АЭС не выявлено статистически значимых различий в уровне групповой осознанности. Статистически значимые различия на уровне $p \leq 0.05$ и $p \leq 0.01$ обнаружались лишь между оперативными сменами БЩУ-5 и оперативными сменами остальных цехов Нововоронежской АЭС (за исключением ТЦ-5). Это подтверждает результаты первичного количественно-качественного анализа, показавшего, что социально-психологическое условие групповой осознанно-

сти оперативных смен БЩУ-5 имеет существенные отличия в сравнении с оперативными сменами других подразделений АЭС. Сниженный уровень ответственности и инициативности смен БЩУ-5 как характеристик групповой осознанности объясняем тем, что деятельность оперативных смен этого цеха, являющегося по сути центром управления АЭС, находится под чрезмерно регламентированным руководством и контролем. Поэтому смены действуют исключительно по инструкциям и регламентам, даже не допуская мысли о возможном творческом отношении к выполняемым функциям, проявлении какой-либо самостоятельной инициативы и считая ответственным за безопасную работу оборудования руководство цеха. Это, по-видимому, ведет к тому, что они не проявляют в полной мере свою групповую субъектность, воспринимая себя скорее в качестве «объекта управления», приписывая всю ответственность руководству этого подразделения. Областью же своей ответственности определяют лишь безукоснительное следование регламентам и процедурам, работу по подобию четко отлаженного механизма с однозначно определенным алгоритмом выполнения функций, особенно в случае возникновения нештатной ситуации. При таком подходе и возможные ошибки в работе оперативной смены воспринимаются ею как «ошибки алгоритма», никак не связанные с ней самой как групповым субъектом деятельности. Подобное отношение к выполняемым функциям влечет за собой снижение групповой надежности.

Список литературы

1. Анохин, А.Н., Плешакова, Н.В. Анализ ошибок, допускаемых операторами БЩУ АЭС при использовании эксплуатационных процедур // Известия ВУЗов. Ядерная энергетика. 2012. № 4. С. 45–57.
2. Багратиони, К.А. Социально-психологическая обусловленность групповой осознанности в организациях // Организационная психология. 2017. Т. 7, № 3. С. 8–36. URL:<https://www.orgpsyjournal.hse.ru> (дата обращения: 02.10.2017).
3. Толстикова, В.В. Психология безопасности и групповая надежность оперативной смены атомной электростанции в условиях нештатной ситуации // Вестник научной сессии факультета философии и психологии / [отв. ред. Ю.А. Бубнов]. Воронеж: Изд. дом ВГУ, 2020. Вып. 20. С. 101–108.

УЧАЕВ НИКИТА МИХАЙЛОВИЧ

аспирант, ассистент,
кафедра общей и педагогической психологии,
ВлГУ им А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Российская Федерация
mogrein4959@mail.ru

ЗОБКОВ АЛЕКСАНДР ВАЛЕРЬЕВИЧ

доктор психологических наук, профессор,
кафедра общей и педагогической психологии,
ВлГУ им А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Российская Федерация
av.zobkov@gmail.com

ОБЪЕКТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ

Аннотация. На основе психологического анализа деятельности сотрудников Росгвардии выявлены и представлены 15 объективно-психологических качеств личности, и 5 объективно-деятельностных проявлений сотрудников в деятельности, характеризующие поведенческий уровень саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, профессиональная деятельность, служебная деятельность, анализ деятельности, войска национальной гвардии, объективно-психологические характеристики, Росгвардия.

Современные условия мирового развития характеризуются усилением глобальной конкуренции, что приводит к военной угрозе Российской Федерации. В связи с потенциальными угрозами военная политика Российской Федерации направлена на совершенствование военной организации, форм и способов применения Вооруженных сил, других войск и органов, повышение мобилизационной готовности в целях обеспечения обороны и безопасности Российской Федерации. Соответственно, возникает необходимость и в формировании внутренних психологических условий, позволяющих современному военнослужащему эффективно реализовывать собственный потенциал в условиях повышенной интенсивности, ответственности и напряженности деятельности. В этой связи, на наш взгляд, необходимо уделять особое внимание изучению психологических механизмов саморегуляции служебной деятельности военнослужащих, развитию ее личностных компонентов, формированию профессиональной субъектности, что должно способствовать качественному выполнению служебных задач. Способность к осознанной

регуляции личностью деятельности может сыграть решающую роль в принятии эффективных решений и выборе способа действия в экстремальной, нестандартной обстановке, обеспечить готовность к выполнению сложных служебно-боевых задач.

Реализуя служебную деятельность, военнослужащий не просто реагирует на условия объективной реальности, он их изменяет. В этой связи уровень сформированности саморегуляции личности напрямую зависит от активности сотрудника, степени его включенности в профессиональную деятельность не только на репродуктивном, но и на креативном уровне, в основе которого лежит планирование, оценка внутренних и внешних условий деятельности, выбор адекватных средств ее реализации, анализ результатов, стремление к самореализации, постоянное саморазвитие.

С учетом положений субъектно-деятельностного подхода, опорой на анализ научной литературы по проблеме профессиональной деятельности и профессионализма (Е.А. Климов, В.А. Бодров, Ю.П. Поваренков, Л.Г. Дикая, С.А. Дружилов, А.К. Маркова), проблеме субъекта (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко), саморегуляции деятельности (О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Е.А. Сергиенко, А.В. Зобков), с учетом результатов включенного наблюдения (на базе ОВО по г. Владимиру – филиал ФГКУ «УВО ВНГ России по Владимирской области») и экспертного опроса (сотрудники, занимающие должность командира роты в количестве трех человек) нами был осуществлен психологический анализ служебной деятельности сотрудников Росгвардии, который позволил выделить 15 объективно-психологических характеристик личности сотрудников, проявляемых в деятельности и способствующих ее эффективности, и 5 объективно-деятельностных проявлений, позволяющих быть успешным, реализовать себя в деятельности, выполнять поставленные задачи на нормативном уровне.

К объективно-психологическим характеристикам личности сотрудника, проявляющимся в деятельности и объективно характеризующим ее саморегуляцию были отнесены следующие качества.

Самостоятельность как способность без вмешательства других лиц ставить перед собой цели и задачи, находить средства и методы для достижения цели, оценивать результат и вносить необходимые изменения в процессе выполнения деятельности. Данное качество рассматривается нами отдельно при планировании действий и отдельно в процессе выполнения действий.

Инициативность, которая способствует реализации самостоятельности посредством выраженного стремления к активности, что обеспечивает продолжение деятельности, приводит к результату. Инициативность также проявляется как при планировании действий, так и при выполнении действий.

Организованность – подразумевает умение планировать свою деятельность и действовать согласно плану. Человек, отличающийся высокой степенью организованности, как правило, выполняет все вовремя и в срок, не имеет опозданий, прогулов, имеет подготовленное рабочее место, выполняет свои обязанности и обещания. В ходе работы сосредоточен, внимателен, четко выполняет операции.

Ответственность – сознательное соблюдение моральных принципов, норм и правил в процессе выполнения деятельности; умение принимать решения за себя и других отвечая за результат своих действий.

Настойчивость – умение адекватно действовать в ситуации неуспеха добиваясь поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия; умение не снижать интенсивности и эффективности деятельности в ситуации неуспеха.

Познавательная активность – предполагает стремление к познанию нового, заинтересованность в самом процессе освоения новых навыков, получения новой информации. Проявляется в том, насколько человек «открыт» новой информации, новому опыту.

Умение совместно работать – эффективное и бесконфликтное взаимодействие при осуществлении профессиональной деятельности в группе, без снижения уровня притязаний и самооценки.

Общительность – широта общения, контактность, умение общаться с людьми, вступать в контакт, поддерживать общение в течение длительного времени, коммуникативная гибкость и т. п.

Уверенность – уровень внутреннего переживания своих возможностей как адекватных или неадекватных тем задачам, которые перед сотрудниками ставит профессиональная деятельность, и тем, которые они ставят перед собой сами.

Трудолюбие – определяется через готовность к умственному и физическому труду, через желание трудиться. Работник с высоким показателем трудолюбия выполняет большой объем работы вне зависимости от временных ограничений, его деятельность отличается интенсивностью; он охотно берется за новое задание, если оно интересно.

Находчивость – качество личности, выражающееся как сообразительность, способность легко и быстро находить нужные слова и действия для выхода из трудного положения и проблемных ситуаций. Дей-

ствия могут быть выполнены нестандартно, и тем самым иногда наиболее эффективно в условиях ограниченности должностной инструкцией.

Готовность к риску – готовность к действию, направленному на достижение цели определенной служебной задачей, выполнение которого сопряжено с элементом опасности, угрозой потери, вероятностью неуспеха.

Выдержка – это умение контролировать свое поведение, владеть собой, своей речью, воздерживаться от действий, которые осознаются как ненужные или вредные в данных условиях. Выдержка позволяет «затормозить» те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия как здесь и сейчас, так и в перспективе.

К объективно-деятельностным проявлениям были отнесены следующие.

Физическая подготовка – способность индивида к продолжительному выполнению задач, требующих повышенной двигательной активности без заметного снижения работоспособности. Характеризуется физической силой, выносливостью, ловкостью и определяется знанием техники боевых приемов борьбы и умением их применять.

Владение табельным огнестрельным оружием – умение полного использования возможностей табельного огнестрельного оружия, ведение меткого огня в различных условиях, выполнение поставленных задач, связанных с его применением. Проявляется в умении быстро поражать различные цели, в том числе и движущиеся, на различных расстояниях, в любую погоду и в любое время суток. Знание тактики ведения огня, умение быстро изготавливаться к стрельбе, устойчивое удержание оружия (хват), быстрое и точное прицеливание, правильное нажатие на спусковой крючок.

Знание документов, регламентирующих служебную деятельность – знание необходимых документов регламентирующих служебную деятельность и умение их применять для достижения поставленных служебных задач на нормативно-заданном уровне.

Общий уровень подготовки и профессионализма – безупречное владение не только базовым набором знаний, умений и навыков, но и понимание «тонкостей» работы, обладание специфическим и уникальным опытом службы, обладание дополнительными знаниями, не являющимися обязательными для изучения, однако обладающие потенциальной пользой при несении службы.

Выполнение профессионального регламента – наивысший уровень выполнения пунктов документа, регламентирующего служебную деятельность в процессе несения службы. Выражается как оценка служеб-

ной деятельности, определенная сослуживцами и командным составом. Подкрепляется наличием классной квалификации. В отдельных случаях, безупречное владение табельным огнестрельным оружием, физической подготовкой и обладание знанием документов регламентирующих служебную деятельность не означает, что сотрудник будет выполнять свои профессиональные обязанности.

Для оценки выраженности представленных качеств нами была разработана анкета, позволяющая с одной стороны, произвести экспертное оценивание сотрудников, с другой стороны, произвести самооценку качеств, а также охарактеризовать их этапное и перспективное саморазвитие, включая компоненты уверенности, что в совокупности позволит охарактеризовать не только адекватность самооценочных характеристик, но и, в целом, особенности саморегуляции деятельности сотрудников Росгвардии на поведенческом уровне, а с учетом изучения личностных характеристик и опорой на системно-субъектный подход изучить целостный механизм саморегуляции служебной деятельности на ее субъектном уровне.

ХАРИТОНОВА ТАМАРА ГЕННАДЬЕВНА

кандидат психологических наук, доцент,
начальник научно-исследовательского отдела (психологической подготовки),
Приволжский филиал ФКУ ЦЭПП МЧС России,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация

ОПЫТ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация. В статье рассматривается феноменология профессионального стресса. Актуализируется проблема изучения его специфики для тех групп специалистов, чья профессиональная деятельность относится к категории экстремальных/опасных. Раскрываются особенности решения задач профилактики негативных последствий профессионального стресса в условиях психологического сопровождения деятельности личного состава МЧС России.

Ключевые слова: профессиональный стресс, профессиональное здоровье, психологическое сопровождение, психологическая подготовка, психопрофилактика.

Отечественные психологи долгое время избегали термина «стресс» применительно к профессиональной деятельности. Однако близкая по содержанию проблематика психического напряжения, различных функциональных состояний, «внутренней цены» деятельности, экстремальных ситуаций и пр. всегда была неотъемлемой составляющей работ по психологии труда и инженерной психологии. С начала 1980-х гг. понятие «стресс», которое чаще всего ассоциировалось с понятием «психическая напряженность», прочно вошло в лексикон прикладных исследований и органично вписалось в сложившиеся направления работ по анализу факторов риска для труда и здоровья профессионалов.

Сущность понятия «профессиональный стресс» заключается в отражении особенностей стрессового состояния, которое возникает при реализации разных видов профессиональной деятельности. При этом важным становится изучение как организационных форм осуществления деятельности на конкретных трудовых постах, так и анализ характерных особенностей проявления стресса в зависимости от содержательной специфики профессии. Поэтому профессиональная среда, профессио-

нальные задачи и функциональные обязанности в целом являются теми ключевыми образованиями, во взаимосвязи с которыми рассматривается развитие стресса в условиях профессиональной деятельности. В этом контексте термин «профессиональный стресс» (англ. «occupational stress») является родовым для таких понятий, как «рабочий стресс», «трудовой стресс», «производственный стресс», «организационный стресс» и относится к уровню анализа деятельности специалиста как члена определенного профессионального сообщества [5].

Таким образом, под профессиональным стрессом понимается напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии неблагоприятных (эмоционально-отрицательных и экстремальных) факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.

Круг исследований профессионального стресса чрезвычайно широк (В.А. Бодров, И.Е. Водопьянова, Л.В. Куликов, Л.А. Китаев-Смык, Р.С. Лазарус, А.Б. Леонова, О.Г. Носкова, А. Тохтабиев и др.). В него входят:

- масштабные демографические и популяционные обследования, проводимые в рамках так называемой профессиональной эпидемиологии;
- проведение лабораторных экспериментов моделирующего характера;
- изучение различных способов и механизмов адаптации человека к требованиям профессиональной деятельности;
- анализ конкретных производственных ситуаций, провоцирующих возникновение профессионального стресса;
- описание сущности разных видов профессионального стресса;
- систематизация и разработка адекватных психодиагностических средств определения многообразных проявлений стресса;
- методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний в профессиональной деятельности, а также динамики стресс-реагирования;
- поиск причин (в частности организационных стресс-факторов) и описание признаков стрессовых состояний (физических, эмоциональных, поведенческих);
- определение индивидуальных сценариев стрессового поведения;
- выявление специфики профессионального стресса у различных профессиональных групп;

- конкретизация механизмов накопления и негативных последствий профессионального стресса (которые влияют не только на состояние и здоровье отдельного работника, но и на эффективность деятельности организации в целом);
- частные разработки оптимизирующих процедур;
- внедрение психотехнологий профилактики и т. д.

Интенсивное развитие прикладных психологических исследований в рамках феноменологии профессионального стресса обусловлено актуальными запросами практики, поскольку непосредственно связано с успешностью реализации центральной формы человеческой активности – трудовой деятельности, а также сохранностью трудоспособности, психического и психологического здоровья, оценкой «качества жизни» работающей части населения.

Таким образом, независимо от сферы деятельности проблема изучения профессионального стресса является актуальной, а если профессиональная деятельность относится к категории экстремальных/опасных, то она становится еще и особо значимой, так как связана с воздействием большого числа стрессогенных факторов.

Одной из задач психолога МЧС России является психологическое сопровождение деятельности личного состава, которое включает в себя комплекс мероприятий по психологической и психофизиологической диагностике, психологической подготовке, профилактике и коррекции.

Каждое из направлений психологического сопровождения наряду с широким кругом разноплановых задач непосредственно решает и задачу профилактики негативных последствий профессионального стресса. Это очень важно, так как длительное или частое воздействие стрессоров и связанные с ними эмоциональные переживания могут сильно влиять на психическое и физическое здоровье человека. Не случайно в международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10) реакциям на тяжелый стресс и нарушениям адаптации отводится особое место (рубрика под кодом F 4).

Традиционно признано считать, что в вопросах управления стрессом особое внимание следует уделять информированности специалистов о сущности стресса, его причинах, признаках и негативных последствиях. Поэтому в условиях психологической подготовки профессионального контингента МЧС России при получении специальности и повышения квалификации этим вопросам уделяется особое внимание, и они включены в содержание программ профессионального обучения. А в рамках

служебной подготовки этой проблеме посвящен специализированный раздел под названием «Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля», общая тематика которого представлена в табл. 1.

Таблица 1

Психологическая подготовка

<i>Вид</i>	<i>Решаемая задача</i>	<i>Общая тематика</i>
В рамках служебной подготовки	Профилактика и коррекция негативных последствий профессионального стресса	<p>Профессиональный стресс. Механизмы накопления профессионального стресса.</p> <p>Система профилактики профессионального стресса.</p> <p>Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профессионального стресса.</p> <p>Планирование профессионального развития. Профессиональное становление.</p> <p>Приемы восстановления функционального состояния на рабочем месте</p>

Временные характеристики стресса могут быть очень разными. Авторы, изучающие феноменологию стресса выделяют острый, отложенный, накопленный (хронический) и травматический стрессы.

Использование разных видов психодиагностики позволяет психологу отследить уровень накопления стрессорных нарушений и своевременно выявить у личного состава наличие дезадаптивных состояний (табл. 2).

В деятельности психологов МЧС используются разные виды диагностики, но данные виды непосредственно позволяют не только определить особенности индивидуального стресс-реагирования, но и нацелить на вынесение рекомендаций по предпочитаемым формам и методам медико-психологической реабилитации, включающей в себя комплекс мероприятий по психологической профилактике и коррекции.

Таблица 2

Психологическая и психофизиологическая диагностика

<i>Вид</i>	<i>Решаемая задача</i>	<i>Сферы, подлежащие изучению</i>
Мониторинговое психодиагностическое обследование	Диагностика уровня накопления стрессорных нарушений, наличия и степени выраженности других психологических последствий, связанных с профессиональной деятельностью	Интеллектуально-мнестическая, эмоционально-личностная, сфера межличностных взаимоотношений, психофизиологические особенности
Психодиагностические обследования в постэкспедиционный период	Выявление дезадаптивных состояний, острых форм стрессорных нарушений	Эмоционально-личностная, психофизиологические особенности

Психологическая профилактика и коррекция в деятельности психолога МЧС России направлена на обеспечение профессионального здоровья личного состава и включают в себя такие мероприятия, как:

- групповая психологическая профилактика,
- индивидуальная консультация,
- краткосрочная (однодневная) программа оперативного восстановления работоспособности,
- комплексная программа коррекции,
- индивидуальная психологическая коррекция.

Первые три непосредственно относятся к психологической профилактике, а последние два – к коррекции (табл.3).

Таблица 3

Психологическая профилактика и коррекция

Вид мероприятий		Общее целеполагание	Основное содержание	Примечание
Психологическая профилактика	Групповая психологическая профилактика	– формирование мотивации на здоровый образ жизни; – профилактика личностных и профессиональных кризисов; – предупреждение возник-	Реализация тематических занятий: 1 блок – «Пропаганда здорового образа жизни»; 2 блок – «Обеспечение функциональной	Проводится с личным составом МЧС России, прошедшим мониторинговое психодиагностическое обследование

		новения и распространения нервно-психических заболеваний; – повышение психофизиологической устойчивости к воздействию профессиональных стресс-факторов	надежности»	
			3 блок – «Психическая саморегуляция»; 4 блок – «Психотехнологии ресурсосбережения»	Проводится с личным составом МЧС России, прошедшим пост-экспедиционное психодиагностическое обследование
	Индивидуальная консультация		Оказание помощи посредством психологического просвещения	Проводится по заявленной проблеме (по запросу, одна-две консультации)
	Краткосрочная (однодневная) программа оперативного восстановления работоспособности		Использование оборудования, входящего в состав комнаты психоэмоциональной разгрузки	Проводится с учетом оценки актуального функционального состояния
Психологическая коррекция	Комплексная программа коррекции	– формирование необходимых психологических качеств для повышения социализации и адаптации к	Использование оборудования, входящего в состав комнаты психоэмоциональной разгрузки	Проводится не позднее 1 месяца со дня окончания психодиагностических мероприятий

	Индивидуальная психологическая коррекция	изменяющимся жизненным условиям; – восстановление функциональных резервов	Использование специальных (профессиональных) методов, приемов, методик	Проводится по запросу
--	--	--	--	-----------------------

В рамках краткосрочных и комплексных программ используются разные аппаратные методы работы, позволяющие снять эмоциональное напряжение, эффективно восстановить психофизиологические ресурсы и повысить общую устойчивость к стрессу (табл. 4).

Таблица 4

Аппаратные методы

Наименование	Решаемые задачи	Краткое описание
УПФТ «Психофизиолог»	Динамический контроль функционального состояния, работоспособности, состояния здоровья, а также контроль за проведением реабилитационных и восстановительных мероприятий	Включает в себя автономный пульт УПФТ (устройство психофизиологического тестирования) и обеспечивает в автономном режиме работу с накоплением данных по проведенным исследованиям в памяти основного пульта УПФТ
Аппарат БОС-Реакор	Психологическая и психофизиологическая диагностика состояний вегетативной нервной системы на основе вариабельности сердечного ритма, повышение устойчивости к стрессогенным факторам, реализация методик обучения концентрации внимания и навыков саморегуляции на основе биологически обратной связи (БОС-тренинга)	Представляет собой систему, состоящую из персонального блока, датчиков, персонального компьютера, пакета программ БОС-тренинга. Обеспечивает реализацию различных методик функционального биоуправления с БОС. Зрительные и звуковые БОС-образы позволяют наглядно увидеть изменения своих физиологических параметров

<p>Психофизиологическая антистрессовая система «Сенсоориум»</p>	<p>Комплексное воздействие на специализированные регулирующие системы головного мозга (способствует релаксации, снижению уровня хронического психоэмоционального стресса, нормализации цикла сон-бодрствование, быстрому и эффективному восстановлению в течение рабочего дня, улучшению внимания и эффективности переработки информации, повышению общей устойчивости к стрессу)</p>	<p>Состоит из виброакустического кресла «нулевой гравитации», светодиодных очков, стереонаушников, аудиоблока. Используется зрительная, слуховая, вибротактильная стимуляция на фоне специально подобранных музыкальных произведений</p>
<p>Аппарат «АСИР» (визуальной цветоимпульсивной стимуляции)</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения при повышенной метеочувствительности, зрительном утомлении</p>	<p>Состоит из блока управления, оптической системы управления с излучателями и соединительными кабелями, светофильтров (синий, красный, зеленый, желтый) и светофильтров нейтральных прижимных двух ламп накаливания МН 2,56-0,15А. Сочетает цветотерапию и биоритмотерапию</p>
<p>Плазма-250 (цветодинамический проектор)</p>	<p>Способствует релаксации, концентрации внимания и развитию фантазии</p>	<p>Представляет собой светодинамический проекционный прибор для динамической заливки света. Предназначен для формирования на экране световых цветодинамических пятен с плавными переливами и переходами постоянно изменяющихся красок и узоров. Относится к визуальной терапии</p>

Перед проведением мероприятий по психологической профилактике и коррекции с использованием аппаратных методов психолог должен получить от специалиста (участника программы) информационное добровольное согласие на их проведение.

Выделяют три группы факторов риска развития профессионального стресса:

- объективные (напряженная психоэмоциональная деятельность, нестабильная ситуация в стране, неблагоприятные условия труда, необходимость решения стратегических задач, с отсроченным во времени результатом и пр.);

- субъективные (состояние здоровья, индивидуально-психологические особенности);

- социально-психологические (имидж и недостатки в структуре организации, дестабилизирующая организация деятельности, сложности во взаимодействии с коллегами, неблагоприятный психологический климат в коллективе).

Ученые отмечают, что истинные причины стресса чаще всего скрываются в индивидуально- и социально-психологических характеристиках самого субъекта трудовых отношений. Практически любой аспект профессиональной деятельности может стать причиной стресса, если он рассматривается субъектом деятельности как угроза и превосходит его возможности и ресурсы.

В связи с этим психологами МЧС России периодически проводятся психодиагностические мероприятия в рамках изучения морально-психологического климата структурных подразделений, а также на занятиях по психологической подготовке обсуждаются темы, связанные с социальным конфликтом, способами разрешения конфликтных ситуаций и бесконфликтным общением.

Общепризнанным является факт, что более успешными в профессиональной деятельности являются те люди, которые способны к самоуправлению, научились владеть собой, имеют развитую психотехнику личной саморегуляции и используют эффективные (конструктивные) копинг-стратегии. Поэтому психологи МЧС выстраивают работу по профилактике стресса таким образом, чтобы своевременно выявлять факторы риска развития профессионального стресса, периодически, используя разные традиционные и активные методы обучения информировать о сущности и специфике данного феномена, а знания и умения, полученные в ходе психологической подготовки закреплять в условиях психопрофилактических и индивидуальных коррекционных занятий.

Психологи несут ответственность за качественное проведение мероприятий, соответствие их содержания и объема утвержденной тематике, а также достоверность и обоснованность сформулированных в ходе работы выводов.

Наличие методических руководств и рекомендаций по разным направлениям психологического сопровождения деятельности личного состава МЧС России позволяют психологам грамотно выстроить работу по профилактике негативных последствий профессионального стресса. Необходимо подчеркнуть, что активное и осознанное включение в систему профилактики самого специалиста, позволяет добиться наиболее высоких результатов, способствующих сохранению профессионального здоровья.

Список литературы

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Акад. проект, 2009. – 943 с.
4. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
5. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология, 2000. – №3. – С. 12–14.
6. Носкова, О.Г. Психология труда / О.Г. Носкова. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
7. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 219 с.
8. Тохтабиев, С.А. Психологические проблемы стресса / С.А. Тохтабиев // Вопросы психологии. – 1984. – № 5. – С. 23–28.
9. Харитонова, Т.Г. Причины, признаки и последствия профессионального стресса / Т.Г. Харитонова, М.И. Харитонов // Психологическая наука и практика: проблемы и перспективы: материалы Международной научно-практической конференции. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2014. – С. 168–178.

ХАРОЗОВА АНАСТАСИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА

Студентка 3 курса специальности «Психология служебной деятельности»,
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас,
Российская Федерация
anas.harozova@mail.ru

КАЛИНИНА ТАТЬЯНА ВАЛЕНТИНОВНА

кандидат педагогических наук, доцент ННГУ им. Н.И. Лобачевского,
Арзамасский филиал, Арзамас, Российская Федерация
kalininatv@list.ru.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ КЛИЕНТАМИ

Аннотация. В статье рассматривается применение музыкальной терапии в работе с тревожными клиентами. Автором представлены результаты изучения использования музыкотерапии для снижения уровня тревожности у работников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, разработаны и предложены рекомендации по использованию музыкальных произведений в музыкотерапии.

Ключевые слова: музыкотерапия, тревожность, методы музыкальной терапии, релаксационные техники.

Музыкотерапия – одно из наиболее интересных направлений в психотерапевтической практике, оно является эффективным способом релаксации, позволяет взглянуть на сложную жизненную ситуацию по-новому, найти ее решение. Ганс Христиан Андерсен писал, что: «Где не хватает слов, говорит музыка». Данный метод терапии может быть полезен тем, кто хочет улучшить свое настроение, избавиться от тревожности, получить удовольствие от прослушивания музыки или вокализации. Тревожность включает в себя такие эмоциональные проявления, как чувство страха, ожидание худшего, беспокойство, раздражительность. Проблему тревожности изучали такие психологи как: З. Фрейд, К. Хорни, К. Роджерс, А. Петровский, А. Прихожан, В. Мерлин, Ю. Александровский, А. Личко, Н. Лусканова и многие другие.

Музыка является одной из составляющих элементов человеческой жизни. Проникновенные звуки мелодии могут вдохновить на совершение героических поступков, помочь справиться с переживаниями, а могут и принести боль и разочарование. Жанры музыки впечатляют своей географией: от латиноамериканской ламбады до индийского кхайяла.

Британский писатель, разрабатывающий проблему музыкального влияния на человека и его духовности Дэвид Тейм, в книге «Тайная сила музыки» утверждал, что нет ни одной функции в человеческом теле, на которую не оказывала бы влияния музыка.

Изучение воздействия музыки разных жанров исследовали Гребенникова А.В., Васильева А.Г., Удачина Е.Г. и др. Авторы пришли к выводу о значительных изменениях состояния человека при прослушивании классической музыки и тяжелого рока. Особенность эмоционального состояния, возникающая при прослушивании рок-музыки, характеризуется усилением активно-агрессивных компонентов, а при прослушивании классической музыки – снижением агрессивности, усилением чувства психологического благополучия и рефлексивных переживаний [2].

С 1990 года музыкотерапией стал заниматься С.В. Шушарджан, советский и российский врач-исследователь, ученый, специалист в области реабилитации, музыкальной терапии, доктор медицинских наук, профессор, основоположник российской научной музыкотерапии.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психику человека. Различают пассивную и активную музыкотерапию. При пассивной музыкотерапии пациенты прослушивают музыкальные произведения или их фрагменты, при активной – сами участвуют в исполнении вокальной или инструментальной музыки. Выделяют также интегративную музыкотерапию, к которой относят музыкавокалотерапию [3].

Главная цель музыкотерапии – воспроизведение состояния мышечной релаксации и психического успокоения. В современной психотерапевтической и психологической практике музыкальная терапия используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и других симптомах, которые проявляются как следствие пережитого стресса, или психологического потрясения [1].

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что сотрудники социально-реабилитационного центра, работающие с детьми «группы риска» нуждаются в психологической помощи, их отличает эмоциональная неустойчивость, психоэмоциональное напряжение, высокий уровень тревоги и неуверенность в собственных силах [4, с. 50].

Социально-реабилитационный центр создан в целях профилактики безнадзорности и беспризорности, социальной реабилитации несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, обеспече-

нии временного проживания (содержания), оказания содействия в дальнейшем устройстве детей, оставшихся без попечения родителей, работы с семьями.

Можно сделать вывод, что сотрудники центра нуждаются в профилактике эмоционального выгорания.

Основными факторами негативного влияния трудового процесса на личность социального работника являются когнитивные, поведенческие, аффективно-мотивационные и другие стереотипы. Полноценная профессиональная деятельность выражается в том, что социальный работник как субъект труда призван самостоятельно и творчески подходить к определению и решению профессиональных задач; достигать результатов, соответствующих стандартам; уметь анализировать и регулировать технологические процессы и т.д.

На основании вышесказанного нами было принято решение провести исследование по изучению влияния музыки на тревожных клиентов, изучить их состояние до и после музыкотерапии, составить рекомендации и сделать соответствующие выводы.

В ходе исследования нами использован тест изучения тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина. Использована классическая музыка: мелодии Л.В. Бетховена, П.И. Чайковского, В.А. Моцарта, К. Дебюсси, Ф. Шопена. Были взяты релаксационные техники с использованием визуализации.

В качестве испытуемых выступили сотрудники социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних д. Каменки, в количестве 10 человек в возрасте от 20 до 45 лет, все женщины.

Анализ результатов исследования показал, что в ходе первичной диагностики было выявлена выраженная тревожность у 40% испытуемых, что может свидетельствовать о том, что человек испытывает повышенное, необоснованное беспокойство, которое мешает ему и от которого человеку следует избавиться; у 40% респондентов нами определена умеренная тревожность, указывающая на то, что это достаточно спокойные люди, однако, периодически у них появляется беспокойство, не обусловленное какими либо причинами; 20% испытуемых продемонстрировали низкий уровень тревожности.

Проведенная беседа с участниками экспериментальной работы показала, что перед использованием метода музыкотерапии (наш выбор пал на использование пассивной формы (прослушивание)), испытуемые говорили о том, что для них свойственно тревожное состояние, которое иногда носит достаточно мучительный характер, они тревожились о

своих проблемах, казалось бы, без видимых на то причин и, это усиливало чувство беспокойства.

Для снятия напряжения и уменьшения тревожности нами были использованы сеансы музыкотерапии с прослушиванием классических музыкальных произведений и релаксационными техниками (релаксация на основе визуализации).

В ходе рефлексии занятий, участники рассказывали о том, что после прослушивания классической музыки, они чувствовали себя более спокойно и расслаблено, ощущая себя как бы в безопасности, отмечали, что отдохнули, у них улучшилось настроение, наступало успокоение, которое вытесняло негативные мысли, страхи и переживания.

По результатам повторного исследования, проведенного нами по итогам проведённых занятий, нами были получены следующие данные: у 60% испытуемых был определён низкий уровень тревожности, у 30% была выявлена умеренная тревожность и лишь 10% участников экспериментальной работы все ещё испытывали достаточно выраженную тревожность.

На основании проведенной работы нами были приведены рекомендации по подбору наиболее эффективных музыкальных произведений в работе с тревожными клиентами.

Произведения, способствующие уменьшению чувства тревоги и неуверенности: Ф. Шопен "Мазурка, "Прелюдии"; И. Штраус "Вальсы".

Произведения, способствующие уменьшению раздражительности, разочарования: Л.В. Бетховен "Лунная соната"; "Симфония ля-минор".

Произведения, способствующие общему успокоению, удовлетворению: Л.В. Бетховен "Симфония № 6", часть 2; И. Брамс "Колыбельная"; Ф. Шуберт "Аве Мария".

Произведения, помогающие уменьшить головную боль, связанную с эмоциональным напряжением: В.А. Моцарт "Дон Жуан"; Ф. Лист "Венгерская рапсодия" 1.

Произведения, способствующие расслаблению и уменьшению раздражительности: произведения Л.В. Бетховена и И.С. Баха.

Произведения, способствующие поднятию общего жизненного тонуса, улучшению самочувствия, активности, настроения: П.И. Чайковский "Шестая симфония", 3 часть; Л.В. Бетховен "Увертюра Эдмонд".

Произведения, помогающие успокаивать нервы, снимать стресс: «Соната соль минор» И.С. Баха.

Произведения, способствующие нормализовать сон и работу мозга: Сюита «Пер Гюнт» Э. Грига; Пьесы П.И. Чайковского.

Произведения для профилактики утомляемости: «Времена года» П.И. Чайковского; «Утро» Э. Грига.

Опыт работы авторов показывает, что в ходе с тревожными клиентами целесообразно сочетание музыкотерапии и визуальной релаксации. Нами было взято релаксационные техники «Любимое место отдыха» и «Воздушный шар» [5].

Выводы. Таким образом, использование музыкальной терапии для работы с тревожными клиентами не ставится под сомнение, является высокоэффективным, получает высокий уровень популяризации в психологической практике. Опыт применения музыкотерапии показал, что по итогам работы респонденты отмечают обретение, восстановление, возвращение гармонии и здоровья всего организма, у них значительно снижается уровень тревожности, уходит беспокойство и негативные состояния, которые они испытывали до включения в рабочую группу. Такая работа будет препятствовать развитию эмоционального, профессионального выгорания и формированию профессиональной деформации в условиях выполнения деятельности, позволит этим людям быстрее восстановиться и настроиться на расслабляющий лад.

Список литературы

1. Грушко, Н.В. Использование музыки как средства психокоррекции личностных проблем творческим самовыражением [Текст] / Н.В. Глушко // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2008. – № 2.
2. Гребенникова А.В., Васильева А.Г., Удачина Е.Г. Влияние различных видов музыки на психическое состояние человека // Невербальное поле культуры. М., 1995.
3. Морено, Д.Д. Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама [Текст] / Д.Д. Морено. – М.: Когито-Центр, 2009. – 143 с.
4. Раскопина, Е.И. Психологические характеристики профессионального выгорания сотрудников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних / Е.И. Раскопина, Т.В. Калинина // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 2(43). – С. 49–58.
5. Русинова, С.В. Музыкотерапия как метод социальной реабилитации инвалидов в условиях учреждений социального обслуживания населения [Текст] / С. В. Русинова // Методическое пособие – г. Каменск-Уральский – 2014. С. 21.

ЯСАФОВА МАРИЯ ДМИТРИЕВНА

студентка 3 курса, кафедра общей и прикладной психологии,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул, Российская Федерация,
yasafovamar@gmail.com

ШАМАРДИНА МАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра общей и прикладной психологии,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул, Российская Федерация
marav_sh@mail.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
СЕМЬИ СОТРУДНИКОВ ОВД**

Аннотация. В статье авторами рассматривается проблема психологического здоровья семей сотрудников ОВД (мужчин зрелого возраста, состоящих в гражданском браке более 5и лет) и эмоционального выгорания. Особенностью представленного исследования является попытка авторов определить взаимосвязь в трудовой деятельности сотрудников ОВД и гармонией в семейных взаимоотношениях, что обеспечивает продуктивность в службе. В статье демонстрируется при помощи представленных результатов исследования значимые показатели психологического здоровья в семьях сотрудников ОВД и показатели профессионального выгорания.

Ключевые слова: психологическое здоровье семьи, профессиональное выгорание, функционально – ролевая согласованность семьи, адаптивность,

Психологическое здоровье семьи выступает комплексным обобщенным показателем социально-психологической активности членов семьи во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере их деятельности [1]. Психологами Академии управления МВД РФ и вузов правоохранительной системы Н.В. Андреевым, А.В. Будановым, Е.Г. Луниной, В.С. Лури, Б.Д. Новиковым, СЕ. Борисовой, К.Р. Такасаевой и др. изучались психологические аспекты взаимосвязи семьи и профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов [2].

Последствия пребывания сотрудников ОВД в ситуациях повышенного риска для жизни и здоровья, длительные служебные командиров-

ки, опасения за жизнь, высокие физические и психологические нагрузки ведут к развитию стрессовых состояний сотрудника. Эти же факторы могут затрагивать сферу семейных взаимоотношений сотрудников спецподразделений ОВД: кризис семейных ценностей, длительные разлуки, недостаточная материальная обеспеченность и другие.

Психологическое здоровье семей сотрудников ОВД и его значение для продуктивной профессиональной деятельности недостаточно оценены и изучены в психологических исследованиях. Важной функцией семьи сотрудников ОВД становится эмоциональная поддержка и стабилизация психологического состояния личности сотрудника, снятие эмоционального напряжения, вызванного характером работы.

По данным В.А. Сысенко (1979), Н.Н. Обозова (1978), эффективная и более производительная деятельность возможна только у работников чье, психологическое здоровье в семье определяется как благоприятное в целом. Можно сделать вывод, что семья, отношения в семье может определять трудовое поведение сотрудника и эффективность в трудовой, служебной деятельности.

Профессиональная и семейная сфера сотрудников ОВД – тесно взаимосвязанные социально-психологические системы. Выявление особенностей их взаимосвязи поможет разработать решения по оптимизации психологического обеспечения сотрудников в сфере семейных отношений.

Целью нашего исследования стало выявление социально-психологических факторов определяющих психологическое здоровье во внутрисемейных отношениях сотрудников ОВД зрелого возраста.

Отдельные аспекты влияния семьи на трудовую деятельность человека раскрыты в работах В.Г. Алексева, Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова, В.А. Сысенко [2].

Эмпирические методы исследования: методика, изучающая психологическое здоровье семьи (В.С. Торохтий), которая определяет «Функционально – ролевая согласованность» и позволяет комплексно оценить психологическое здоровье семьи через сходство семейных ценностей, функционально-ролевую согласованность, адаптивность в микросоциальных отношениях, эмоциональную удовлетворенность [1, 3], методика В.В. Бойко «Диагностики профессионального выгорания».

В данном исследовании приняли участие 26 мужчин зрелого возраста, состоящих в браке более 5и лет, имеющие стаж работы в разных структурах ОВД до 10 лет, все сотрудники ОВД приняли участие в исследовании с их письменного добровольного согласия.

Семьи сотрудников ОВД иногда испытывают негативное влияние служебной сферы, что определяет поведение сотрудника ОВД в семье. При нарушении взаимодействий в семье, психологического здоровья семьи у сотрудника ОВД, при низкой способности к адекватным изменениям появляется риск нарушения трудовых отношений, в связи с влиянием негативных факторов служебной сферы деятельности на благоприятность климата в семье. Деадаптация в сфере психологического здоровья семьи, нарушения коммуникаций в семье может сказываться на профессиональном выгорании сотрудников ОВД и может снижать устойчивость сотрудников к воздействиям служебных стрессовых факторов, а значит и продуктивность в служебной деятельности.

Для изучения синдрома профессионального выгорания у сотрудников ОВД в группе была применена методика В.В. Бойко. По результатам исследования было выделено: с учетом полученных данных произведено деление группы на две подгруппы сотрудников ОВД. Первая группа сотрудников ОВД показала – сформировавшееся профессиональное выгорание – сложившийся симптом тревоги, и как следствие депрессия, что ведет к эмоциональному выгоранию, которая может выступать психологической защитой; во второй группе сотрудников ОВД – показатели эмоционального выгорания не были обнаружены.

В деятельности сотрудников ОВД, наблюдается достаточно стрессовых, нестандартных ситуаций, к которым необходимо постоянно адаптироваться, так как данные ситуации, предполагают межличностное взаимодействие, редукция проявляется в попытке сократить обязанности (что возможно снизит загруженность), которые могут требовать эмоциональные затраты в целом.

Стадия истощения сформировалась с доминирующим симптомом «эмоциональной отстраненности», значит можно предположить, что сотрудники ОВД стараются не включаться полностью, исключать эмоции из профессиональной деятельности, рационально мыслить.

Во второй группе сотрудников ОВД фазы напряжения, резистенции и истощения не определились, значит по результатам исследования уровень симптомов профессионального выгорания не выходил за границы нормы.

Для проверки достоверности различий между двумя независимыми выборками был использован непараметрический критерий U –Манна – Уитни. Достоверные различия в результате исследования были получены по методикам, в определенных шкалах: «Функционально – ролевая согласованность», «Адаптация в микросоциальных отношениях», «Эмоциональная удовлетворенность». Уровень значимости шкал мето-

дики В.С. Торохтия «Психологическое здоровье семьи» – «Функционально – ролевая согласованность» при $p=0,000$. Функционально-ролевая согласованность представляет собой динамический показатель психологического здоровья семьи, выражая личностные отношения к совместной деятельности в семье, показатель также учитывает степень развития таких социально-психологических механизмов внутрисемейного взаимодействия как взаимопонимание, взаимопомощь, взаимодоверие, взаимотерпение между супругами и всеми членами семьи.

Уровень значимости по шкале «Адаптивность в микросоциальных отношениях» методики В.С. Торохтия «Психологическое здоровье семьи» при « $p = 0,001$ », что так же говорит о достоверных различиях между двумя группами сотрудников ОВД. Высокий уровень адаптивности в микросоциальных отношениях предполагает соответствие тенденций функционирования отдельных элементов и всей системы внутрисемейных отношений, проявляющихся в обязательном сопряжении, согласовании целей и результатов.

Уровень значимости по результатам методики В.С. Торохтия «Психологическое здоровье семьи» по шкале «Эмоциональная удовлетворенность» при « $p = 0,001$ », показывает, что выявлены достоверные различия между группой семей сотрудников ОВД с эмоциональным выгоранием и группой семей сотрудников ОВД с отсутствием эмоционального выгорания.

При проведении корреляционного анализа по критерию Пирсона были выявлены следующие корреляционные связи. Функционально – ролевая согласованность в семьях сотрудников ОВД имеет обратную корреляцию с эмоциональным выгоранием ($p = 0,000$; $r = - 0,931$) при уровне значимости « 0.01 ». Показатель эмоционального выгорания сотрудников ОВД значительно повышается при нарушенной ролевой структуры в семье, поэтому в данном случае можно предположить, что чем ниже уровень готовности членов семьи к согласованию между собой внутрисемейных действий, тем выше уровень физического, эмоционального и психического истощения сотрудников ОВД.

Корреляционная обратная взаимосвязь между «адаптивностью в микросоциальных отношениях» и уровнем «эмоционального выгорания» так же показывает высокую силу ($p = 0,000$; $r = - 0,973$) при уровне значимости « 0.01 ». В данном случае, можно утверждать, что при отсутствии эмоциональной близости и взаимопонимания в семье, растет уровень эмоционального выгорания сотрудников ОВД.

Было установлено, что психологическое сопровождение сотрудников правоохранительных органов (ОВД), в сфере семейных отношений

может стать действенным фактором повышения эффективности в профессиональной деятельности и предупреждения негативных явлений среди личного состава, в частности эмоционального и профессионального выгорания.

Список литературы

1. Торохтий В.С. Семейная инфраструктура: состояние и перспективы развития // *Семья в России*. 1999. № 1–2. С. 54–61.
2. Дмитриева Л.А. Социально-психологические особенности взаимовлияния профессиональной деятельности и семейных отношений сотрудников ОВД и УИС.: Автореф. дис. . канд. психол. наук. Москва, 2002. 18 с.
3. Шамардина М.В. Психологическое здоровье семей, воспитывающих подростков с диагнозом «сахарный диабет» // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. №5 (16). – С. 25–32. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

РАЗДЕЛ 6

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

АЛИГАЕВА НИГАР НАЗИМОВНА

аспирант Института Психологии

КГУ им. К.Э. Циолковского, г. Калуга, Российская Федерация

nigar-0520@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ОСУЖДЕННЫХ-ИНВАЛИДОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. В статье приведены основные результаты исследования состояний осужденных, в том числе осужденных-инвалидов, в период распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19. Приведены основные факторы, оказывающие воздействие на состояние лиц, отбывающих наказание в местах лишения свободы.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, осужденные-инвалиды, места лишения свободы, пандемия COVID-19.

В 2020 г. в связи с предотвращением распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) большинство исправительных учреждений перешли на сменный режим работы без права выхода за пределы учреждения. Доступ непосредственно в учреждения был ограничен для сотрудников некоторых служб (в том числе социальной, психологической) и различных организаций, были приостановлены краткосрочные и длительные свидания, прием посылок и передач, что существенно затрудняло взаимодействие осужденных с социумом. Неоднозначная ситуация в стране и в мире приводила к общей тревожности, что усугубляло положение осужденных в местах лишения свободы, приводило к частым нарушениям правил внутреннего распорядка.

Если рассматривать факторы, оказывающие воздействие на эмоциональные состояния осужденных, согласно биопсихосоциальной концепции, то можно выделить три основных: биологические (медицинские), психологические и социальные.

К биологическим (медицинским) факторам мы относим группу инвалидности, вид нарушения/заболевания, наличие сопутствующих соматических заболеваний и/или психиатрического диагноза, химических зависимостей (алкогольной, наркотической и т.д.).

Психологические факторы включают внутреннюю картину болезни (ВКБ), различные характерологические особенности, акцентуации, самооценку.

Социальные факторы отражают возраст, образование, семейное положение, место жительства, трудоустройство, а также криминологические характеристики: статья УК РФ, количество прежних судимостей, тюремный статус, срок отбывания, этап отбывания.

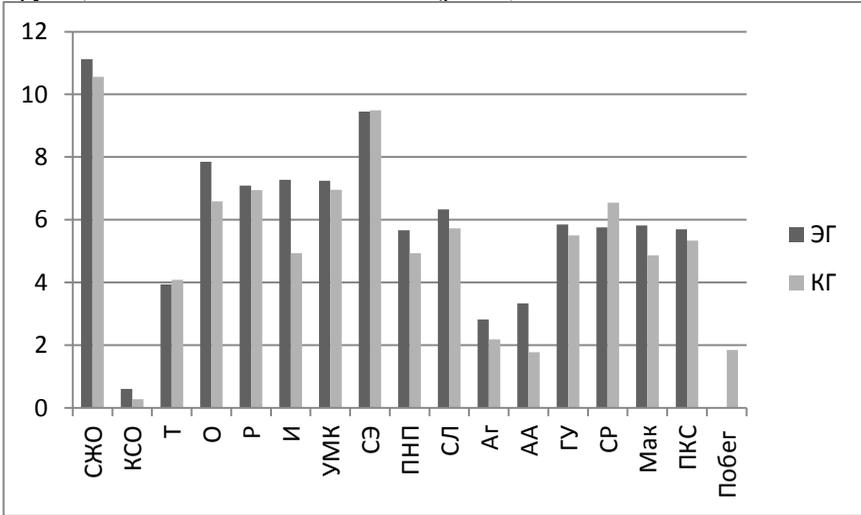
В экспериментальную выборку включены 273 человека, отбывающих наказание в подведомственных организациях и учреждениях УФСИН России по Рязанской области, из них 123 осужденных, имеющих группу инвалидности.

Для выборки осужденных-инвалидов характерны следующие социальные и медицинские особенности: возраст преимущественно от 41 до 50 лет, среднее образование, не состоящие в браке, совершившие особо тяжкие преступления, имеющие 3 группу инвалидности и нарушения системы крови, иммунной системы и нарушений функций верхних и нижних конечностей). Доминирующими статьями выступают ст. 105 ч.1 «Убийство» (25%), ст. 111 ч.4 «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью» (17,5%), ст. 158 ч.2,3 «Кража» (10%).

Для описания психологических особенностей осужденных-инвалидов были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Комплексное исследование личности осужденного (КИЛО)» (Е.А. Чебалова) [5, с. 1]; Фрайбургский личностный опросник (в адаптации А.А. Крыловой, Т.И. Ронгинской) [4, с. 274]; опросник суицидального риска (А.Г. Шмелев, И.Ю. Белюкова) [1, с. 1]; методика изучения смысложизненных ориентаций [2, с. 1]; оценка уровня волевого самоконтроля (Е.В. Эйдман, А.Г. Зверков) [3, с. 116].

В результате было выявлено, что для осужденных-инвалидов свойственны следующие психологические особенности: ранимость, застенчивость, неуверенность в себе; сниженность общего фона активности, невротичность, депрессивность невысокий уровень рефлексивности или спонтанность, повышенная импульсивность, раздражительность, склонность к агрессии и аутоагрессии, макиавеллизм; отчуждение, уязвимость в межличностных контактах; отрицательная концепция собственной личности, представления о своей ненужности, физической и интеллектуальной несостоятельности; аффективная фиксация на

неудачах, локальный конфликт в одной сфере жизни переносится на другие, невозможность компенсации (рис. 1).



*Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

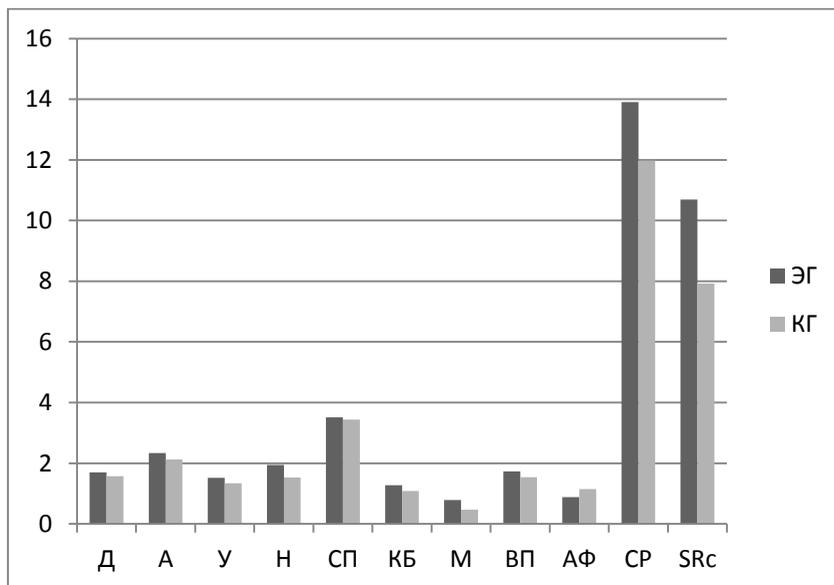
СЖО – установка на социально-желательные ответы, КСО – контроль случайных ответов, Т – тревожность, О – отчуждение, Р – ригидность, И – импульсивность, УМК – уязвимость в межличностных контактах, СЭ – сила Эго, ПНП – склонность к преодолению норм и правил, СЛ – склонность ко лжи, Аг – склонность к агрессии, АА – аутоагрессия, ГУ – гедонистические установки, СР – склонность к риску, МАК – макиавеллизм, ПКС – принятие криминальной субкультуры, Побег – прогноз совершения побега (сроком на 1,5 года).

Рис. 1. Сравнение средних показателей по методике КИЛО

В эмоциональных ситуациях наблюдаются ярко выраженные полярные эмоциональные переживания. В личностно значимых ситуациях могут проявлять конфликтность, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения. Для них свойственна неуверенность в своем социальном и биологическом статусе, спонтанно возникающих опасениях, ощущение угрозы со стороны окружающих и отчужденности.

Интерес представляет выявленные по шкале «временная перспектива» результаты: затрудненность конструктивного планирования будущего в связи с отсутствием конкретных целей, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; фиксация на

определенном отрезке жизни; неудовлетворенность жизнью в настоящем (рис. 2).



*Примечание: Д – демонстративность, А – аффективность, У – уникальность, Н – несостоятельность, СП – социальный пессимизм, КБ – слом культурных барьеров, М – максимализм, ВП – временная перспектива, АФ – антисуицидальный фактор, СР – общий показатель, SRc – риск суицида

Рис. 2. Сравнение средних показателей по методике «Оценка суицидального риска»

Особое значение при определении эмоциональных состояний осужденных занимает исследование социально-психологической обстановки, т.к. именно обстановка в учреждении создает общий фон настроения в преступной среде.

Оценка социально-психологической обстановки осуществлялась с применением предназначенной анкеты в соответствии с письмом ФСИН России от 11.03.2020 № исх-15-15687. Выборка состояла из 2194 осужденных (68% от общего числа лиц, отбывающих наказание в подведомственных организациях и учреждениях УФСИН России по Рязанской области). Возрастной диапазон составляет от 21 до 75 лет с разным семейным положением и образовательным уровнем.

Рассмотрим полученные результаты по блокам:

1. Условия отбывания наказания («удовлетворительный»)

Наиболее проблемными моментами в деятельности учреждения опрошенные считают: организация работы столовой – 80,4%, а именно: не удовлетворены качеством приготовленной пищи 45,4%; организация работы магазина – 78,8%, а именно: не удовлетворены графиком работы магазина 36%; условия труда – 78,8%, а именно: не удовлетворены уровнем заработной платы на производстве 46,5%; организация работы медицинской части – 76,5%, а именно: не удовлетворены возможностью обращаться к узкопрофильным специалистам 33,1%; организация работы коммунально-бытового обслуживания – 65,6%, а именно: не удовлетворены качеством стирки белья 44,8%; организация воспитательной работы – 59,6%, а именно: не удовлетворены отсутствием (недостаточным количеством) спортивных мероприятий 19%; организация работы комнаты свиданий – 58,8%, а именно: не удовлетворены санитарно-гигиеническими условиями в комнатах свиданий 28,5%; материально-бытовые условия – 57,5%, а именно не удовлетворены обеспеченностью одеждой и обувью установленного образца по сезону 29,4%.

2. Оперативная обстановка в ИУ («нестабильный»)

50% опрошенных оценивают обстановку в учреждении как стабильную, при этом нестабильной обстановку считают 25% осужденных и напряженной – 25%. 43% осужденных считают, что за последние 6 месяцев режимные требования ужесточились. Готовность поддержать акцию массового протеста в случае ее возникновения распределилась следующим образом: «все будет зависеть от ситуации» – 39%, «нет, это противозаконно» – 35%, «да, готов отстаивать свои права» – 26%.

3. Взаимоотношения в системе «сотрудник-осужденный» («нестабильный»)

Отношения, сложившиеся в учреждении между сотрудниками и осужденными оцениваются 38% опрошенных как «удовлетворительные, справедливые», 28% – «равнодушные», 25% – «негативные, неприязненные, напряженные» и 9% – «коммерческие».

4. Взаимоотношения в системе «осужденный-осужденный» («нестабильный»)

По мнению 33% опрошенных между осужденными сложились нейтральные, безразличные взаимоотношения, «каждый сам за себя» – 32%, «спокойные, доброжелательные» – 22%, «конфликтные, напряженные» – 13%.

Готовность поддержать акцию массового протеста в случае ее возникновения распределилась следующим образом: «все будет зависеть от ситуации» – 39%, «нет, это противозаконно» – 35%, «да, готов отстаивать свои права» – 26%.

5. Состояние осужденных («удовлетворительный»)

39,2% опрошенных чаще всего чувствуют спокойствие; 31,9% испытывают оптимизм и надежду на будущее; 27,7% отмечают удовлетворительное физическое самочувствие и эмоциональное состояние.

6. Система установок и мотивации осужденных («удовлетворительный»)

56,5% осужденных, принявших участие в исследовании, соблюдают режим, выполняют законные требования администрации; 30,8% – стремятся освободиться условно-досрочно, перевестись в колонию-поселение; 24,4% – собираются получить образование, профессию.

В начале 2020 г. социально-психологическая обстановка в среде осужденных оценивалась как удовлетворительная (5 удовлетворительных и 1 нестабильная оценки по показателям блоков). К концу 2020 г. общий уровень состояния социально-психологической обстановки среди осужденных подведомственных организаций и учреждений УФСИН России по Рязанской области также оценивается как удовлетворительная, но наблюдается значительное снижение по показателям 2-х блоков (взаимоотношения в системе «сотрудник-осужденный» и «осужденный-осужденный»). Можно утверждать, что эмоциональные состояния тесно связаны не только с личностными факторами, но и с социально-психологической обстановкой в учреждении, именно поэтому незначительные изменения оказывают сильнейшее воздействие на эмоциональный фон лиц, отбывающих наказание. А эпидемиологическая обстановка и её последствия оказали значимое влияние на социально-психологическую обстановку в исправительных учреждениях.

Таким образом, состояния осужденных-инвалидов, отбывающих наказание в местах лишения свободы, в период пандемии COVID-19 характеризуются следующими особенностями: сниженность общего фона активности, невысокий уровень рефлексивности, выраженные полярные эмоциональные переживания, повышенная импульсивность, раздражительность, склонность к агрессии и аутоагрессии, аффективная фиксация на неудачах. Основной задачей сотрудников на данном этапе является поддержание оптимального эмоционального состояния осужденных для предотвращения частых нарушений правил внутреннего распорядка и профилактики различных форм деструктивного поведения.

Список литературы

1. Белякова И.Ю. Опросник суицидального риска / И.Ю. Белякова, А.Г. Шмелев // Практикум по психодиагностике. – М.: МГУМ, 1992. – С. 8.
2. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
3. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции: Московский гос.ун-т им М.В. Ломоносова, Факультет психологии; [Бабина В.С. и др.]. – Москва: МГУ, 1990. – 159 с.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 384 с.
5. Чебалова Е.А. Методика комплексного изучения личности осужденного / Е.А. Чебалова. – Ярославль: УФСИН МЮ РФ по Ярославской обл., 2005. – 28 с.

НЕБЕРЕКУТИНА ЭЛЛА АНАТОЛЬЕВНА
аспирантка кафедры клинической психологии
и психологической помощи
РГПУ им.А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия
ella.neberekutina@gmail.com

ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В начале 2020 года ВОЗ объявила о начале пандемии COVID-19, для борьбы с которой был введен режим самоизоляции, что существенно изменило условия жизни и деятельности для большинства людей. Исследовались изменения функционального состояния, самочувствия студентов и понятие «Я» в семантическом пространстве респондентов в период, предшествующий самоизоляции и во время неё. Самоизоляция, являясь возможно эффективной важной противоэпидемической мерой имеет очевидный психогенный характер, который обусловлен изменением привычных условий жизнедеятельности.

Ключевые слова: психическая адаптация, измененные условия жизнедеятельности, самоизоляция, психологические реакции адаптации, семантическое пространство, функциональные состояния.

В начале 2020 года ВОЗ объявила о начале пандемии COVID-19, которая затронула все сферы жизни населения РФ. Одной из важнейших противоэпидемических мер стал режим самоизоляции. Такой режим существенно изменил условия жизни и деятельности для большинства людей, поскольку нарушались привычные способы коммуникации, возникали условия сенсорной и социальной депривации, гиподинамии [1]. К тому же средства массовой информации назойливо транслировали противоречивую информацию угрожающего характера. Всё это создавало стрессогенную обстановку, в которой резко повышается вероятность развития нарушений адаптации человека, в том числе – психической.

Наиболее глубоко проблему психической адаптации человека начал исследовать Ф.Д. Горбов. В 70-х гг [2]. исследования продолжили его ученики О.Н. Кузнецов и В.И. Лебедев. Тогда при подготовке первых отечественных космонавтов использовались сурдокамерные испытания, в которых наблюдалось поведение кандидатов в космонавты в условиях сенсорной и социальной адаптации, гиподинамии, неопределённости. В результате проведённых исследований были разработаны и введены в медицинскую психологию концепты,

которые наиболее адекватно описывают суть наблюдаемых в сурдокамерных испытаниях нарушений психического состояния испытуемых: «психогении непривычных условий существования» и «псевдопсихопатологические феномены». Было установлено, что изменённые условия жизнедеятельности, моделируемые в сурдокамере, предполагают существенную трансформацию привычных способов деятельности и, следовательно, сопровождаются психоэмоциональным напряжением, на фоне которого вырабатываются новые, адекватные условиям формы поведения. Психологические реакции адаптации в этих условиях могут быть сходны с клиническими феноменами психических расстройств, но имеют при этом принципиально иное – психологическое происхождение [3]. Следовательно, изменённые условия жизнедеятельности представляют собой психотравмирующую ситуацию, реакцией на которые и являются психогенные расстройства в форме псевдопсихопатологических феноменов. В ряду таких феноменов особое место занимают явления субъективной изменённости себя, описанные в психопатологии как явления деперсонализации.

Исследовались изменения функционального состояния и самочувствия студентов, вынужденных перейти в режим самоизоляции в период противоэпидемических мероприятий. Оценивалось также значение понятия «Я» в семантическом пространстве респондентов в период, предшествующий самоизоляции и во время неё.

Были обследованы 172 студента из разных вузов. Возраст испытуемых – от 17 до 26 лет, из них 40 человек – мужчины и 159 человек – женщины. Испытуемым предлагалось оценить понятие «Я» на момент проведения исследования и до пандемии. Использовался метод семантического дифференциала в авторской (Дж.Осгуд) редакции. Для субъективной оценки самочувствия, активности и настроения респондентов использовалась методика САН. Испытуемым было предложено пройти анкетирование для выявления социально-демографических характеристик, таких как пол, возраст, предпочитаемая форма общения, условия проживания, финансовое положение и т.д.

Был проведен анализ интегральных самооценок самочувствия, активности и настроения у представителей групп респондентов, различающихся по демографическим факторам, а также по разным условиям самоизоляции. Также рассчитывались расстояния между понятиями «Я сейчас» (в период пандемии) и «Я в прошлом» в семантическом пространстве испытуемых. Величина этого расстояния свидетельствовала о

большем или меньшем изменении значения «Я» в субъективном восприятии испытуемого.

При проведении беседы было выявлено, что самоизоляция вызывала у испытуемых чувств раздражения к окружающим, проявлялись апатия, скука. Кроме того, ятрогения, которые являлись информационным воздействием СМИ и Интернет-ресурсов усугубляло страх заразиться COVID-19, что также приводило к повышению тревожности.

В результате проведённого анализа было установлено, что мужская часть респондентов в целом оценивает своё состояние выше, чем женская. Мужчины демонстрировали более высокие оценки по всем шкалам САН. В ходе анализа измененности Я до пандемии и Я во время пандемии в семантическом пространстве испытуемых показатели были выше у респондентов женского пола, чем у респондентов мужского пола.

Удалось выявить, что самоизоляция у женщин сопровождается не только ухудшением интегрального показателя самочувствия, но и более существенными изменениями значения «Я» в семантическом пространстве.

Для оценки значения возраста в качестве психической адаптации все респонденты были поделены на группы: от 17 до 22 лет и старше 23 лет. Деление группы проводилось вне зависимости от возрастной периодизации психического развития, а исходя из возрастных характеристик участвующих в опросах респондентах.

Установлено, что испытуемые в возрасте от 17 до 22 лет оценивают своё состояние хуже, чем более старшие. Они тяжелее переносят самоизоляцию, их самочувствие ухудшается, активность снижается, формируется общий низкий фон настроения. Изменение значений «Я» у них достаточно отчётливо. То есть, респонденты в возрасте от 17 до 22 хуже переносят самоизоляцию, чем их более старшие коллеги.

Важным условием самооценки состояния оказались и условия проживания во время самоизоляции. В результате анализа условий самоизоляции были сформированы следующие группы респондентов: с друзьями, один/одна, с партнером, с родителями.

Студенты, которые проживают одни ниже оценивают своё состояние, чем те, которые проживают с друзьями. Наиболее высокие показатели самочувствия демонстрировала группа студентов, которые проживают с партнерами.

В ходе исследования было выявлено, что для большинства респондентов условия самоизоляции являются непривычными условиями жизнедеятельности. Наиболее тяжело переживали самоизоляцию студенты,

проживающие одни. В то время как студенты, проживающие с партнером, гораздо лучше проявили себя по всем показателям.

Таким образом, самоизоляция, являясь возможно эффективной важной противозидемической мерой имеет очевидный психогенный характер, который обусловлен изменением привычных условий жизнедеятельности. К таким новым условиям необходимо адаптироваться. Транзиторные нарушения психической адаптации в условиях самоизоляции в той или иной степени наблюдаются практически у всех обследованных студентов. Ряд факторов, таких как пол, возраст, условия проживания, предпочитаемые формы коммуникации оказывают влияние на выраженность изменений психического состояния, выявленных у обследованных студентов.

Полученные данные могут быть использованы для разработки психопрофилактических мероприятий в структуре противозидемических мер.

Список литературы

1. Алехин А.Н., Дубинина Е.А. Пандемия: клинико-психологический аспект. Артериальная гипертензия. 2020; 26(3): 312–316. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2020-26-3-312-316>
2. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – Москва: «Медицина», 1972. – 336 с.
3. Лебедев В. И. Психогенные факторы некоторых измененных условий существования. – Вопросы психологии, 1979, № 5, с. 62–71.

РАДИНА НАДЕЖДА КОНСТАНТИНОВНА

доктор политических наук, профессор,
кафедра общей и социальной психологии,
ННГУ им. Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация
rasv@yandex.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КАРИКАТУР
О ПАНДЕМИИ COVID-19**

Аннотация. В статье на основе сравнительного анализа более 200 карикатур из русскоязычных и англоязычных изданий обсуждаются ключевые характеристики карикатур, описывающих актуальные социально-политические проблемы. Карикатуры о пандемии covid-19 рассматриваются в контексте выявленных закономерностей. Характеризуются психологические аспекты способов конструирования карикатур о пандемии: приемы воображения, интенции, особенности социальных установок и представлений.

Ключевые слова: креолизованный текст, карикатура, covid-19, пандемия, психологическая семиотика визуального кода

Значимость общественных явлений, каких-либо событий или процессов возможно оценить, анализируя особенности их представленности в публичном поле медиакommunikаций. Частота обращений к значимым темам, специфика их интерпретаций, использование визуального кода при репрезентации, включая создание мультимедийных текстов, не только отражают восприятие и интенции субъектов коммуникации, но и показывают, как конструируется коммуникативное поле, как при переосмыслении, при переосмысливании изменяется понимание окружающего мира изучаемым обществом.

Особое место в данном процессе занимают карикатуры. Как правило, в словарях карикатуру характеризуют посредством ее отображения реальности через призму комического эффекта: посредством визуального гротеска карикатура выходит на изобразительную сатиру, высмеивающую какие-либо социальные, общественно-политические, бытовые явления, реальных лиц или характерные типы людей [4].

В российском социогуманитарном поле при изучении карикатур доминирует теория креолизации, разработанная российскими лингвистами (Е.Е. Анисимова, И.В. Вашунина, Л.В. Головина, А.В. Дмитриев, Е.В. Козлов, М.О. Матвеев, Ю.А. Сорокин, Е.Ф. Тарасов, Р. О. Якобсон и др.) [1, 2, 5 и др.]. Согласно данной теории, карикатура (как и ряд других текстов, например, плакаты или комиксы) создается на основе 2

кодов – вербального и невербального, а креолизация (объединение кодов) помогает привлечь и удержать внимание адресата. В зарубежной лингвистике вместо «креолизованный» используют термин «мультимодальный» текст [3].

С точки зрения психологии, карикатуры вызывают особый интерес как мультимодальная форма социальных представлений и в контексте анализа приемов воображения, используемых для создания карикатуры. Наиболее очевидно приемы воображения (когнитивные аспекты психологической интерпретации карикатуры) считаются с визуального кода, к ним относятся агглютинация (создание новых образов на основе комбинирования знакомых элементов), акцентирование (подчеркивание наиболее существенных, типичных признаков образа), гипербола (увеличение всех особенностей изображаемого персонажа, образа или его частей), типизация (выделение существенного, повторяющегося в однородных фактах и воплощение их в конкретном образе), литола (преуменьшение особенностей персонажа, образа или его частей), схематизация (обобщения существенных признаков) [9].

Принимая во внимание потенциал воздействия карикатур в контексте актуальных общественных событий, проанализируем, как ключевые характеристики, конституирующие социально-политические карикатуры, отражаются в карикатурах о пандемии covid-19. В данном исследовании были использованы 242 социально-политические карикатуры из русскоязычных и англоязычных медиа. Цель данной статьи – описать психологические аспекты, проявляющиеся при репрезентации пандемии covid-19 в формате карикатуры, затрагивающие как вербальную, так и визуальную составляющие креолизованного (мультимодального мультимедийного) текста.

Кодирование и последующий анализ основной подборки карикатур осуществлялся экспертной группой, состоящей из психологов и лингвистов на основе специального межпредметного классификатора, отражающего различные аспекты семиотики креолизованного текста карикатуры [6].

Выяснилось, что, в социально-политических карикатурах составляющие креолизованного текста, как правило, сосуществуют интегрировано, то есть вербальный код поддерживает визуальный. При этом в англоязычных социально-политических карикатурах статистически значимо чаще описывается поведение ($p \leq 0.01$) и отношения между действующими лицами ($p \leq 0.001$), а в русскоязычных – намерения и планы героев карикатур ($p \leq 0.001$).



Рисунок 1. О правилах поведения во время пандемии. Автор – Сергей Елкин (Источник: Меры против коронавируса в России: кто просит их соблюдать? // DW; 19.10.2021; URL: <https://www.dw.com/ru/mery-protiv-koronavirusa-v-rossii-who-prosit-ih-sobljudat/a-59551191>)

Социально-политические карикатуры в англоязычных изданиях более очевидно выражают эмоциональную оценку тому, что становится мишенью для юмора, статистически значимо чаще не соглашаются с изображенными акторами ($p \leq 0.05$) или поддерживают их ($p \leq 0.01$). Критика в русскоязычных социально-политических карикатурах статистически значимо мягче, чаще используется «умеренный формат» ($p \leq 0.001$) и практически не используется, в отличие от англоязычного дискурса, «острый формат» ($p \leq 0.001$).



Рисунок 2. В условиях нерабочей недели. Автор – Виталий Подвицкий (Источник: ...сиди дома – не гуляй // РИА Новости; 26.03.2020; URL: <https://ria.ru/20200326/1569205119.html>)

Анализ визуального кода, а именно анализ приемов воображения, при помощи которых создается образ, показывает, что существуют 306

предпочтения (вероятно, обусловленные социокультурными традициями) при изображении мишеней юмора карикатуры. Так, в русскоязычных социально-политических карикатурах чаще, чем в англоязычных, используются приемы «акцентирование» ($p \leq 0.001$) и «типизация» ($p \leq 0.05$), а англоязычные карикатуры чаще создаются с опорой на «схематизацию» ($p \leq 0.01$).

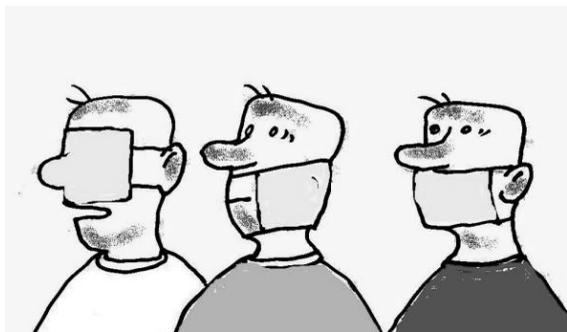


Рисунок 3. Как использовать маску? Автор – Дарья Пыхова

(Источник: В Челябинской области ударили по коронавирусу карикатурами // Полит74.RU; 18 марта 2020; URL: https://polit74.ru/society/v_chelyabinskoy_oblasti_udarili_po_koronavirusu_karikaturami/)

Эксперты, кодирующие карикатуры, отметили, что в основе русскоязычных карикатур статистически значимо чаще оказывается прецедентный визуальный текст ($p \leq 0.001$) или используется интертекстуальность визуального текста ($p \leq 0.05$). Это объясняется не только большей компетентностью русскоязычных экспертов в семиотике «русского мира» (частота идентификации интертекстуальности и прецедентности обусловлена социокультурной укорененностью экспертов, их исключительными знаниями визуальных текстов российской культуры), но и тем, что часть русскоязычных карикатур в базе изучаемых текстов принадлежала известному автору Сергею Елкину, охотно использующему феномены интертекстуальности и прецедентности в своем творчестве.

Если рассматривать социально-политическую карикатуру (особенно популярную, активно цитируемую) в контексте репрезентаций социальных представлений общества, карикатуры из русскоязычных изданий в сравнении с англоязычными имеют особенности фреймирования сюжета карикатуры. Так, в англоязычных изданиях в карикатурах статистически значимо чаще, чем в русскоязычных, используются фреймы презентации или самопрезентации ($p \leq 0.016$), фреймы преследования

($p \leq 0.05$), фреймы поведения из профессиональной сферы ($p \leq 0.001$). В русскоязычных изданиях в сравнении с англоязычными чаще используются фреймы эксцентричных действий ($p \leq 0.001$) и фреймы неравенства в межгрупповых отношениях ($p \leq 0.05$).



Рисунок 4. Об ограничениях в условиях пандемии. Автор – Сергей Елкин (Источник: Ковидные ограничения: новогодние праздники отменяются? // DW; 27.11.2020; URL: <https://www.dw.com/ru/koronavirusnye-ogranichenija-novogodnie-prazdniki-otmenjajutsja/a-55752998>)



Рисунок 5. Последствия пандемии для Индийской экономики.

Автор – Саджит Кумар

(Источник: Coronavirus 'severe demand shock' for Indian economy // [deccanherald.com](https://www.deccanherald.com); 12.04.2020; URL:

<https://www.deccanherald.com/amp/business/coronavirus-severe-demand-shock-for-indian-economy-db-824307.html>)

Поскольку мультимодальные тексты, в том числе и карикатуры, несут в себе эмоциональный потенциал (эмотивность), проанализируем интенциональную направленность визуального воздействия социально-308

политических карикатур. В русскоязычных изданиях интенциональная направленность карикатур статистически значимо чаще, чем в англоязычных изданиях, привлекает внимание ($p \leq 0.05$). Карикатуры в англоязычных изданиях статистически значимо чаще воспроизводят визуальное выражение несогласия ($p \leq 0.01$), а также претендуют на истину и дают прогнозы ($p \leq 0.01$), визуально демонстрируют силу без явной угрозы ($p \leq 0.001$), морализаторствуют ($p \leq 0.05$) и даже одобряют, например, действия правительства ($p \leq 0.01$)

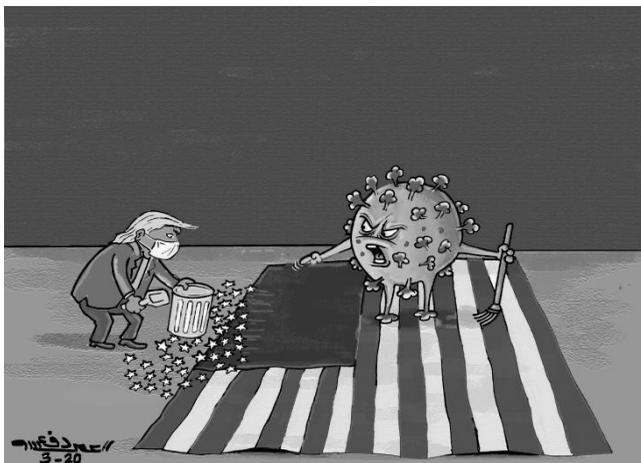


Рисунок 6. Оценка действий Трампа во время пандемии.

Автор – Омар Дафаллах

(Источник: Sudan's COVID-19 pandemic in cartoons by Omar Dafallah // DABANGA SUDAN; 30.06.2021; URL: <https://www.dabangasudan.org/en/all-news/article/sudan-s-covid-19-pandemic-in-retrospect-cartoons-by-omar-dafallah>)

Таким образом, коммуникативный потенциал социально-политических карикатур, включая карикатуры о биополитике, пандемиях и т.д., значителен и интересен для изучения при помощи психологических инструментов. Как и исследование Ю.К. Ван [10], посвященное анализу метафор в карикатурах о пандемии covid-19, данное исследование подтверждает, что первый опыт количественного анализа дает самую общую схему, первичную классификацию карикатур, посвященных пандемии коронавируса в российском и англоязычном медийном дискурсе. Так, карикатуры англоязычного дискурса, как и обычные тексты, несут более выраженный критический и активистский ресурс, что ранее было выявлено на материале пети-

ций [10]. Кроме того, при создании карикатур в русскоязычном дискурсе авторы чаще прибегают к приемам акцентирования и типизации, как бы заостряют проблему, в то время как англоязычная карикатура чаще опирается на нечто общее и схематичное. Социокультурная специфика карикатуры как мультимодального текста раскрывает логику сосуществования вербального и визуального кодов: в русскоязычном варианте, отказавшись от вербального напора, карикатура сохраняет несловесный (визуальный) вызов, протест, гротеск. Специфика протестного потенциала русскоязычной карикатуры сохраняется в особенностях фреймирования сюжета (осмысление проблем неравенства) и в оценочной сдержанности (русскоязычные карикатуры отличаются от англоязычных более частым обращением к интенции «привлечение внимания» без явной оценки).

Анализ социально-политических карикатур, посвященных пандемии covid-19, включая поиск закономерностей социально-психологического плана, связан с идентификацией новых мультимодальных прецедентных текстов в цифровой коммуникации (схожих по функциям с социальными представлениями) – мемов, карикатур и т.п., которые, будучи общими и популярными, идентифицируются по числу лайков и репостов [7]. Возможно, карикатуры как эмпирический материал подходят для изучения текстуальных идеологем, учитывая мультимодальность данных текстов [8], следовательно, являются инструментами психологического воздействия массмедиа. Это позволяет предположить, что карикатуры могут быть задействованы в просветительской работе по проблемам биополитики и общественного здоровья, особенно с целевыми группами, советующими «ранней зрелости» и младше. Так, проблема вакцинации, которая негативно оценивается некоторыми социальными группами, может обсуждаться в формате конкурсов карикатур, мягко работая с общественными страхами перед прогрессом и современными медицинскими и биополитическими технологиями.

Проблемы психологии здоровья, если рассматривать не индивидуальный, а групповой уровень (общественный, государственный), неразрывно связаны с вопросами профилактики и просвещения, следовательно, с психологией массовой коммуникации. Анализ карикатур проливает свет на эмоциональные состояния общества (агрессию, страхи, надежды и т.п.), на общественные настроения и общественное мнение в отношении действий правительства в области здравоохранения. Учитывая цифровизацию современной коммуникации и ее ориентацию на мультимодальность, возможно, именно карикатуры (легко транслируемые и мультимодальные) могут выступать удобным диагностическим матери-

алом для оценки состояния изучаемого общества, а также использоваться государством как инструмент просвещения в области управления здоровьем общества.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и АНО ИИСИ в рамках научного проекта № 21-011-31335

Список литературы

1. Вольская Н.Н. Оценка и ее функции в креолизованном тексте карикатуры // Медиаскоп. 2017. № 1. Режим доступа: <http://www.mediascope.ru/2272> (дата обращения: 02.11.2021).
2. Дехнич О.В. Середина Е.В. Метафоризация визуального компонента в современной американской политической карикатуре // Вестник ЮУрГУ. 2019. Т. 16. № 1. С. 5–10.
3. Воронина О.А. Карикатура как вид креолизованного текста // Вестник ЦМО МГУ. 2009. № 2. С. 14–18.
4. Карикатура // Советский энциклопедический словарь / Ред. А.М. Прохоров. – М.: Советская Энциклопедия, 1984. – С. 547.
5. Корда О.А. Креолизованный текст в современных печатных СМИ: структурно-функциональные характеристики: дис. ... канд. филол. наук: 10.01.10. – Екатеринбург, 2013. – 226 с.
6. Радина Н.К. Межпредметный классификатор для количественных медиаисследований на материале политических карикатур // Медиаскоп. 2021. № 3.
7. Радина Н.К. Конструирование правил онлайн-дискуссии: роль «лайков» // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 4. С. 58–76.
8. Радина Н.К. Методика идентификации контекстуальных идеологем в цифровом медиадискурсе (на примере медиадискурса о пандемии covid-19) // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. 2021. № 5. С. 116–136.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
10. Цифровое политическое участие: эффективность электронных петиций интернет-платформ Change.org и РОИ: российская и кросс-культурная перспективы // Под ред. Н.К. Радиной. – Санкт-Петербург: Нестор-Центр, 2019. – 320 с.
11. Wang, Y.Q. The Metaphors and Its Critical Analysis in COVID-19-Related Cartoons // Open Journal of Modern Linguistics. 2021. № 11. P. 539–554.

СКВОРЦОВА ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

психолог отдела психологической работы управления
по работе с личным составом Академии управления МВД России,
г. Москва, Российская Федерация
dscvortcova@mail.ru

ТОКАРЕВА МАРИЯ НИКОЛАЕВНА

психолог отдела психологической работы управления
по работе с личным составом Академии управления МВД России,
г. Москва, Российская Федерация
mariya-tokareva-90@mail.ru

СПЕЦИФИКА ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОТРУДНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ, ВЫЗВАННОЙ ПАНДЕМИЕЙ COVID-19

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы выбора копинг-стратегий сотрудниками образовательной организации системы МВД России в период пандемии COVID-19. Приводятся результаты исследования копинг-стратегий, способов и методов снятия стресса во время самоизоляции, проведенного на базе Академии управления МВД России (выборка 67 сотрудников). Представлены рекомендации по совершенствованию работы психолога с сотрудниками органов внутренних дел в период пандемии.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, конструктивный копинг, стресс.

Социальные, психологические, экономические и многие другие проблемы, проявившие себя в период пандемии новой коронавирусной инфекции, затронули все сферы жизни общества. Не обошли стороной они и деятельность органов внутренних дел. Социальная изоляция, непривычная для человека, становится пусковым механизмом не только для избегающего поведения и страхов, но также повышает раздражительность, что приводит к конфликтным и стрессовым ситуациям.

На любые стрессовые ситуации человеческая психика реагирует определенными способами: психологической защитой или копинг-стратегией. Психологическая защита является неосознанным процессом, это комплекс поведенческих шаблонов, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Копинг-стратегии – реакции человека, способы деятельности, позволяющие адаптироваться к ситуации, осознанные и полученные в процессе жизнедеятельности, а значит и способные поддаваться коррекции.

В связи с этим, изучение совладающего поведения и специфики копинг-стратегий сотрудников органов внутренних дел в период пандемии становится одним из важных направлений в психологии.

Л. Мерфи вкладывал в понятие «копинга» попытку конструктивного преобразования ситуации, являющейся для индивида актуальной и угрожающей, которая напрягает его внутренние ресурсы [1, с. 21]. С 60-х годов прошлого века термин «копинг» используется для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях [2, с. 17].

Под копинг-поведением понимаются реакции (мысли, чувства и действия) человека в конкретной ситуации, опосредованной стрессом. Е.С. Михайлова и Н.М. Пинегина подчеркивают важность правильного реагирования на стрессовые жизненные ситуации и описывают копинги как способы регуляции поведения, деятельности и сохранения эмоционального состояния [4, с. 257].

Изучение специфики выбора сотрудниками органов внутренних дел совладающего поведения и копинг-стратегий позволит определить наиболее характерные сложности, возникающие не только в период возникновения чрезвычайных жизненных ситуаций, но и при решении вопросов, возникающих в повседневной профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, выявить типичные стратегии выхода из трудных ситуаций, чтобы в дальнейшем снизить отрицательное влияние негативных обстоятельств на личностное развитие [4, с. 91].

Для проведения исследования нами была выбрана методика «Стиль поведения в конфликте» (опросник К. Томаса), в которой выделены основные способы регулирования конфликтов, а именно соперничество (конкуренция), приспособление, компромисс, избегание и сотрудничество. На наш взгляд, учет стиля поведения и выбора копинг-стратегий в ситуации конфликта позволяет углубленно изучить данный психологический механизм. С точки зрения прикладной психологии, взаимосвязь копинг-стратегии и стиля поведения в конфликтной ситуации может сыграть ключевую роль при выборе оптимального метода саморегуляции. В том числе мы можем проследить влияние способов и методов выхода из стрессовой ситуации на изучаемые параметры.

В ноябре 2021 года на базе Академии управления МВД России было проведено анонимное анкетирование 67 сотрудников, средний возраст которых составил 42 года, а средний стаж службы в органах внутренних дел – 15 лет.

Для изучения динамики физиологического и психологического состояния сотрудникам было предложено оценить данные показатели в

период введения первых ограничительных мер в апреле 2020 года и текущее, актуальное состояние.

С момента введения первых ограничительных мер (апрель 2020 года) в связи с распространением коронавирусной инфекции, физиологическое состояние не изменилось у 78% респондентов. Однако, об ухудшении данного показателя высказался 21% опрошенных, а об улучшении только 1%. Психологическое состояние в период начала самоизоляции не изменилось у 91% опрошенных, ухудшилось – у 8%, улучшилось – у 1%.

Оценить свое актуальное физиологическое и психологическое состояния сотрудникам образовательной организации было предложено по 10-балльной шкале, при условии, что 1 балл это – очень плохое состояние (требуется срочная помощь специалиста), а 10 баллов – отличное. Полученные данные отражены на графике (рис.1).

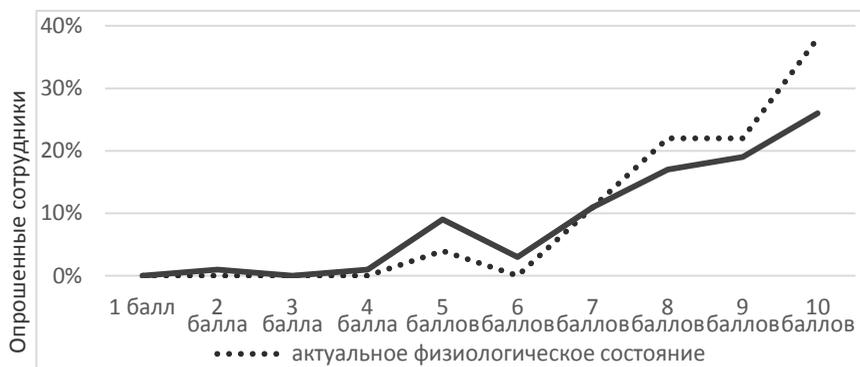


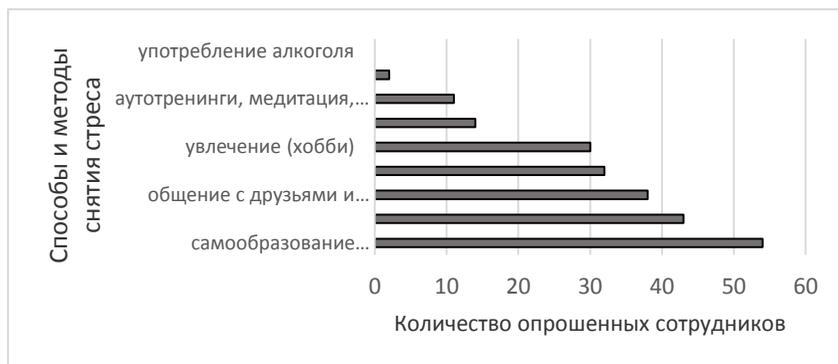
Рис. 1. Динамика физиологического и психологического состояния сотрудников в апреле 2020 года и ноябре 2021 года

Анализ отечественной и зарубежной литературы по данному вопросу позволил выделить методы и способы снятия стресса, в том числе и неконструктивные, к которым чаще всего прибегают в период самоизоляции. На основании этих данных нами была составлена анкета.

Проранжируем ответы опрашиваемых в порядке убывания. Большинство респондентов (54 сотрудника) отметили самообразование (самосовершенствование) в качестве основного способа снятия стресса в период изоляции. При этом просмотр телевизора или компьютерные игры выбрали только 7 респондентов. Следующим по значимости для 43 опрашиваемых является выполнение домашних дел и обязанностей. 38 респондентов отдали предпочтение общению с друзьями он-лайн, а также времяпровождение в кругу семьи.

Как один из основных способов повышения стрессоустойчивости в период пандемии 32 сотрудника отметили физическую нагрузку. 30 респондентов на самоизоляции занялись тем увлечением (хобби), на которое до этого ранее не находилось времени. 14 опрошенных указали на то, что выполнение служебных обязанностей дома помогло им в преодолении стрессовой ситуации, вызванной пандемией COVID-19. Только 11 сотрудников в изучаемый период времени использовали аутотренинги, медитацию или иные релаксационные упражнения. Лишь 2 сотрудника, которые приняли участие в опросе, признались в «заедании» стрессовой ситуации (компульсивном переедании). Никто из респондентов не отметил употребление алкоголя в качестве способа снятия стресса.

Полученные данные позволяют нам сделать вывод о преобладании конструктивных методов и способов выхода из стрессовой ситуации среди опрошенных сотрудников. Для наглядности отобразим полученные данные на диаграмме (рис. 2).



ные данные на диаграмме (рис. 2).

Рис. 2. Распределение методов и способов снятия стресса в период самоизоляции среди опрошенных сотрудников

В ходе опроса выявлено, что большинство опрошенных сотрудников (39%) в качестве копинг-стратегии в конфликтных ситуациях прибегают к компромиссу. Исходя из двухмерной модели урегулирования конфликтов, предложенной К. Томасом и Р. Килманном, данная стратегия относится к поведению личности, учитывающему интересы других людей, а значит является конструктивной. Реже всего опрошенные сотрудники в качестве копинг-стратегии выбирают избегание, т.е. уход от решения проблем (3%).

Согласно результатам исследования Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой, активные попытки разрешить проблему и конструктивные копинг-стратегии позволяют успешно адаптироваться к стрессовым условиям. В свою очередь, избегающий копинг является фактором риска развития различных психологических проблем [5, с. 14].

Психологическая адаптация к текущим условиям может быть достигнута за счет выбора совладающего поведения, реализуемого через осознанные стратегии действий. Набор копинг-стратегий человека меняется в соответствии с изменением условий жизнедеятельности. Особенно ярко это проявляется в таких непривычных и неуправляемых условиях, как пандемия COVID-19. В связи с этим так важно выработать у сотрудников органов внутренних дел совладающее поведение на основе конструктивных копинг-стратегий.

Список литературы

1. Акимова Е.В., Суворова А.В. Проблема изучений копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии // Международная научно-практическая конференция Гуманитарные основания социального процесса: Россия и современность, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет дизайна и технологии, 2016 год. С. 21.

2. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А.Н. Гарбер. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17–19. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/> (дата обращения: 30.11.2021)

3. Капустина В.А., Репп О.А. – Специфика проявления копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов, работающих в разных условиях // Психология и Психотехника. – 2018. – № 1. – С. 91–96 (дата обращения: 30.11.2021)

4. Михайлова Е.С. К вопросу о копинг-стратегиях человека / Е.С. Михайлова, Н.М. Пинегина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 257. – URL: <https://moluch.ru/archive/234/54317/> (дата обращения: 30.11.2021).

5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). С. 14. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 30.11.2021).

ЧЕБОТАРЕВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА

канд. психол. наук, доцент

кафедра истории, философии, педагогики и психологии,

Центр социально-психологического сопровождения

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», г. Нижний Новгород, Российская Федерация

svcheb@mail.ru

СОХРАНЕНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО ПАНДЕМИЕЙ COVID-19

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния пандемии COVID-19 на ментальное здоровье человека, на возникновение психоэмоционального стресса, связанного с введением карантинных ограничений, с режимом удаленной работы, дистанционного обучения, вынужденной самоизоляции. Рассматриваются причины возникновения стрессовых состояний, классификация стрессоров в зависимости от их локализации и подконтрольности, а также некоторые способы преодоления стресса.

Ключевые слова: стрессовое состояние, преодоление стресса, локализация стрессора, подконтрольность стрессора.

Пандемия коронавируса, режим вынужденной самоизоляции, введение многочисленных карантинных ограничений изменили нашу жизнь, перевернули наш привычный образ жизни. Многие работники вынуждены были перейти на режим удаленной работы, учащиеся и студенты – вынуждены учиться в дистанционном формате, при том, что находиться им приходится порой в ограниченном пространстве одной квартиры, совмещая в ней и дом, и рабочий офис, и учебную аудиторию, и школьный класс, и личное пространство. Все это сопровождается обилием негативной информации о количестве заболевших, количестве летальных исходов. Не удивительно, что многие люди испытывают в этой ситуации настоящий психологический стресс.

По результатам опросов, проведенных психологами Психологической службы ННГАСУ в 2020–21 гг., многие студенты испытывают стресс на протяжении всего учебного года. Из-за введения дистанционного обучения студенты стали больше проводить время за компьютерами. Длительное пребывание за компьютером, увеличение объема самостоятельной работы, ограниченное общение с преподавателями привели к увеличению нервно-психической нагрузки и возрастанию

показателей неблагоприятных психоэмоциональных состояний студентов. 75% опрошенных студентов отмечают, что стали больше уставать, не успевают полноценно отдохнуть; причем 27% студентов жалуются на постоянную физическую усталость и на то, что после занятий болят глаза; 55% студентов ответили, что стали хуже усваивать учебный материал, нужен живой контакт с преподавателем; 33% студентов ответили, что стресс вызывает тотальная зависимость от интернета – его скорости и качества, которые не всегда высокие. Как следствие из всего этого – 42% студентов отмечают, что испытывают истощение, апатию, депрессию, подавленность, 36% отмечают, что испытывают раздраженность и потерю мотивации к обучению. Для снятия усталости и напряжения студенты прибегают к различным способам. Опрос показал, что среди самых распространенных «способов снятия стресса» студенты называют: отдых в Интернете (общение в соцсетях, просмотр постов и др.), сетевые игры, употребление алкоголя и сигарет, покупку «чего-нибудь вкусенького». В подобных «способах отдыха» студенты не усматривают ничего негативного, недооценивают опасность подобного поведения для их здоровья. Вместе с тем, все перечисленные способы снятия нервно-психического напряжения могут привести к еще большим нарушениям здоровья, к формированию аддикций – разного рода зависимого поведения.

Становится очевидным, что задачей психологической службы вуза является психологическая поддержка и помощь студентам в наиболее сложные для них периоды, помощь в преодолении стрессовых состояний, вызванных пандемией, режимом самоизоляции и дистанционного обучения, а также обучение конструктивным способам справляться со стрессами.

Как сохранить свое ментальное здоровье, справиться со своим психологическим состоянием, помочь себе в такой непростой момент? Что происходит с человеком в психологическом плане и почему люди по-разному реагируют на сложившуюся обстановку?

Как показали наблюдения, сейчас у людей отмечаются две противоположные тенденции: одни крайне опасаются за свое здоровье, боятся выйти из дома, ограничивают себя даже в бытовых контактах, вторые – демонстрируют крайнее легкомыслие и беспечность по отношению к своему здоровью в период пандемии, пренебрегают даже элементарными мерами индивидуальной защиты. Как и любые крайности, обе эти линии поведения неадекватны. Где лежит граница, которая отделяет здоровую предусмотрительность от панического настроения, а сохранение спокойствия в критической ситуации от патологической беспечности?

Тут все дело в мере проявления беспокойства. Стрессовая ситуация ввергает человека в состояние тревоги, и это является нормальной реакцией на стресс, она мобилизует человека, чтобы справиться с возникшими трудностями. Если человек стал вести себя осторожнее, стал чаще мыть руки с мылом, не посещает людные места без острой необходимости, надевает маску при посещении общественных мест – то это вполне оправдано в обстановке пандемии. Но, если от волнения за свое здоровье человек перестал нормально себя чувствовать, не делает свои обычные домашние дела, не может сосредоточиться на работе, если он настолько дезорганизован, что это мешает ему нормально жить – это уже признаки деструктивной тревожности. Чтобы справиться с ней, нужно постараться взять себя в руки, проанализировать свое состояние и причины, вызвавшие его, начать применять приемы психологической самопомощи, или, если это не получается самостоятельно, обратиться к специалисту-психологу.

Обратная тенденция – легкомысленное, беспечное отношение к своему здоровью – тоже, к сожалению, присутствует. Это своего рода «психологический защитный механизм», с помощью которого наша психика спасает себя, когда не справляется со стрессовыми нагрузками – человек начинает игнорировать опасность, как бы не замечать: «Если я вируса не вижу, значит его нет, и я его не боюсь» – успокаивает он себя. Отсюда и нежелание менять привычный образ жизни, нежелание в чем-то ограничивать себя. На деле это оборачивается неоправданным риском для своего здоровья и здоровья близких. Здесь на помощь придет только здравый смысл. Разве для того, чтобы понять, что электрический ток может убить, каждый сует руки в розетку или хватается за оголенные провода? Ток мы тоже не видим, мы просто знаем, что это так. И с вирусом то же самое. Нужно поверить специалистам, которые по роду своей деятельности знают, о чем говорят, и соблюдать рекомендации. Адекватность и здравый смысл – наши лучшие помощники в стрессовой ситуации.

Как справиться со стрессом, вызванным пандемией?

В этом вопросе первое, что надо сделать – это понять, что именно вызывает у вас стресс.

Повод для стресса у всех один – пандемия коронавируса и вынужденное ограничение активности, вызванное карантинными мерами, самоизоляция, дистанционка. Но причины стресса могут быть различные у разных людей. У кого-то ситуация с самоизоляцией вызывает стресс от того, что он находится в замкнутом пространстве, не может выйти погулять, встретиться с друзьями, сходить в кино или кафе, вынужден

ограничивать себя и отказываться от привычных дел. Кто-то страдает от того, что вынужден работать или учиться дома (удаленно, дистанционно), а это совсем не просто, когда вокруг тебя постоянно крутятся домашние, отвлекают, и нет возможности сосредоточиться и полноценно выполнить работу/учебу. Да еще и интернет «виснет», техника как на зло подводит, и все это вызывает раздражение, вносит напряжение и провоцирует конфликты с близкими. Кто-то и вовсе потерял работу или на время отправлен в неоплачиваемый отпуск и потерял средства к существованию и не знает, как дальше жить, и страх перед будущим создает паническое настроение. Кто-то, посмотревшись новостей в СМИ сильно переживает за свое здоровье, здоровье своих близких и не может справиться с этой тревогой. У кого-то развивается на этом фоне депрессия, апатия, ничего не хочется делать. У кого-то пропадает аппетит, а кто-то, наоборот, «заедает» свой стресс. Психологических проблем может быть много.

Первый шаг в преодолении стресса – это понимание его причины. Только так можно найти конструктивный способ справиться с ним. Ведь от того, какова причина стресса, будет зависеть и способ его преодоления.

Ю.В. Щербатых все причины стресса – стрессоры – делит по двум основаниям: локализация стрессора и степень его подконтрольности [1, С. 122].

Сначала нужно оценить степень нашего контроля над ситуацией.

На какие-то стрессогенные события мы *можем влиять*. Например, если нас беспокоит холод в квартире, то есть множество способов уйти от этого стресса, например, потеплее одеться или включить обогреватель.

На другие события труднее воздействовать непосредственно, но на них можно *воздействовать частично или косвенным путем*. К таким стрессорам можно отнести здоровье или взаимоотношения с друзьями. С одной стороны, здоровье есть результат заботы о нем, так как зависит от питания, режима дня, физкультуры и т.д., но, с другой стороны, оно также зависит от экологии и возбудителей болезней, которые не подвластны человеку. Так же и с межличностными отношениями: дружелюбными и конструктивными действиями можно создать хорошие отношения с окружающими людьми, но порой встречаются настолько конфликтные личности, которые вызывают стресс, несмотря на все усилия его избежать.

Еще одна группа стрессогенных факторов – это те, которые *неподконтрольны* человеку. Нам остается только *принять ситуацию как*

данность и прекратить испытывать стресс по этому поводу. Пожары, наводнения, кражи, травмы, болезни или смерть близких людей – все эти факторы стресса неподвластны человеку, и все, что нам остается, – с терпением и мужеством принять это испытание.

Второй критерий разделения стрессоров основан на *локализации проблемы*: она может носить действительно объективный характер или являться плодом нашего воображения. На одном полюсе шкалы – проблемы реальные, а на другом конце – придуманные проблемы. Чаще всего реальные проблемы существуют в настоящем времени, а «виртуальные» – в прошлом или будущем. Если сейчас действительно кто-то из наших близких болен, то это объективный стресс-фактор. Но если мы тревожимся по поводу возможности заболеть, рисуем себе мрачные картины будущего, как все будет плохо, если случится беда, если мы потеряем работу и т.д – этот стресс субъективный, он у нас «в голове».

Соответственно типу стрессора подбирается и способ его преодоления (табл. 1). Стрессоры объективные, которые мы не можем изменить – относятся к области мудрого принятия. Стрессоры объективные, но которые мы можем изменить, требуют для своего преодоления наших конструктивных действий (область конструктивных действий); стрессоры субъективные и управляемые – требуют овладения навыками саморегуляции (область саморегуляции). Стрессы субъективные, которые сам человек изменить не может, требуют их глубокой проработки, может быть с помощью специалиста-психолога.

Таблица 1

Способы преодоления стресса

	Не можем изменить	Можем изменить
Объективные (во внешней среде)	Область мудрого принятия	Область конструктивных действий
Субъективные (в сознании человека)	Область субъективных стрессов	Область саморегуляции

Для стрессоров первой группы (из «Области мудрого принятия») необходимо, с одной стороны, отвлечь сознание от психотравмирующей ситуации, а с другой – пересмотреть свое отношение к неприят-

ным фактам, переосмыслить их, взглянуть на ситуацию с иной стороны, найти хорошее там, где привычный взгляд видит только плохое.

Эпидемия, карантин – это то, что нам неподвластно. Как мы относимся к дождливому дню или морозной погоде? Берем зонт и одеваемся потеплее. Нужно это принять и настраивать свою жизнь, исходя из этих условий. Помните, что это временно, и рано или поздно жизнь вернется в привычное русло.

Самоизоляция, нельзя выходить из дома – но ведь это дает нам много возможностей и дарит время, которого всегда так не хватало. Время, чтобы наконец-то выспаться, чтобы отдохнуть, чтобы побыть дома с родными. Время заняться любимым делом, прочитать книгу, посмотреть фильм. Это возможность наконец-то привести в порядок свои мысли, навести порядок в доме. Это также возможность для самообразования и саморазвития – можно посмотреть образовательные фильмы и поучаствовать в обучающих вебинарах.

Для стрессоров второй группы («Области конструктивных действий») наиболее адекватны методы, направленные на устранение стрессфактора. Если мы в силах изменить ситуацию, почему бы не сделать это?

Стресс вызывает качество интернета – не пора ли сменить интернет-провайдера и выбрать более качественную связь. Стресс от невозможности общения с друзьями – используйте альтернативные каналы общения – звонки, видеосвязь и т.д. Не хватает времени на домашние дела и работу/учебу? Нужно пересмотреть свой режим дня и составьте четкий график, использовать основные принципы таймменеджмента и самоорганизации.

Стресс вызывает постоянное нахождение с близкими в одной квартире? Да, для многих это может стать настоящим испытанием. Но разве не так мы проводим выходные, новогодние каникулы, отпуск с семьей? Для нас это привычное дело, нужно лишь соблюдать некоторые правила «общезития». Надо помнить, что каждому человеку нужно место и время, чтобы побыть в одиночестве, отдохнуть от постоянных контактов. Хорошо, если у каждого члена семьи есть «свой уголок», где он может уединиться на время. Можно попробовать «разнести во времени» совместное пребывание: например, одни раньше встают и раньше ложатся спать, а другие позже просыпаются и позже ложатся. Тогда утренние и вечерние часы будут более спокойными. Выделите каждому члену семьи время для работы/учебы, когда его никто не будет беспокоить, договоритесь, что в это время его не будут отвлекать на домашние или другие дела. Пусть это будет

пару часов в день, но они будут продуктивными и без нервного перенапряжения.

Время на самоизоляции с семьей – это и время обсудить какие-то волнующие проблемы, высказаться и выслушать своих близких. Очень важно при этом помнить, что обсуждаем мы вопросы, проблемы, а не личность близкого человека и не отношения в целом. Важно делать акцент на том, что мы самые близкие и дорогие друг другу люди, что мы любим и заботимся друг о друге, что нужно поддерживать друг друга и тогда мы вместе справимся со всеми трудностями.

Для стрессоров третьей группы («Область субъективных стрессов») наилучшим вариантом может оказаться освоение навыков позитивного мышления, изменение неадекватных убеждений и блокировка нежелательных мыслей. Как убедить себя не бояться заразиться, не переживать за здоровье своих близких и т.д.? Все дело в том, что переубеждать себя не надо. Проблему нужно осознать, принять, что она есть, и пытаться ее решить.

Страхи и стрессы рождает неопределенность. Человек рисует себе ужасные картины будущего, гиперболизированные, преувеличивая негативные последствия. Нужно «приземлить ситуацию», дать рациональный ответ эмоциям – ответить себе на вопрос: «Что делать, если...». Рассмотреть различные сценарии развития событий, разные способы действий при разном развитии событий. «Что делать, если самоизоляция продлится месяц?», «Что делать, если я потеряю работу?», «Что делать, если я заболею», «Что делать, если заболеет кто-то из членов семьи?» и т.д. В определенной ситуации можно действовать, она не так страшна, ее можно преодолевать, бороться с трудностями.

Для стрессоров четвертой группы («Область саморегуляции») хорошие результаты дает применение методов саморегуляции, самоорганизации, аутогенной тренировки и нервно-мышечной релаксации.

Как справляться со стрессом в период карантина? Во-первых, вести привычный образ жизни, насколько это возможно. Если вы работаете удаленно или учитесь дистанционно – организовать свое рабочее время, придерживаться выработанного графика занятий. Важно помнить, что порядок и система – главный противострессовый и противопанический фактор. Все случаи выживания человека в экстремальных ситуациях начинались с того, что человек брал себя в руки и организовывал свою жизнь, свою повседневную деятельность, создавая определенную систему.

Очень важно при всем этом поддерживать оптимистичное настроение, веру в себя, нужно осознать свои внешние и внутренние ресурсы: свой опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, свои сильные стороны, свои способности, вспомнить свои успехи и достижения, чем вы гордитесь в себе, подумать о людях, которые могут оказать вам поддержку и о людях, которым вы можете помочь.

Даже в такой непростой ситуации человек может помочь себе, взяв под контроль свои эмоции и научившись управлять своим эмоциональным состоянием. Если самостоятельно справиться сложно – обратиться за помощью к психологу.

Список литературы

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации



Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского
Факультет социальных наук

Информационное письмо-приглашение

Уважаемые коллеги!
Приглашаем Вас принять участие
в VII Всероссийской межведомственной научно-практической конференции

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
В СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ:
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОТБОР»**

Дата и время проведения: 17 ноября 2022 г. 10.00 час. МСК

Форма проведения: online на платформе ZOOM

Форма участия: 1) выступление с докладом в режиме видеоконференции
с бесплатной публикацией статьи/тезисов в сборнике РИНЦ

2) работа без доклада в режиме видеоконференции с
бесплатной публикацией статьи/тезисов в сборнике РИНЦ
(по желанию)

Цель конференции:

Интеграция специалистов-практиков и научных работников в области психологического, педагогического, медицинского и юридического обеспечения профессионального отбора и профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях; обмен опытом в области диагностики, профилактики, коррекции и реабилитации человека в кризисных состояниях.

К участию в конференции приглашаются специалисты структурных подразделений МЧС, МО, НГ, МВД, ФСИН и других ведомств, сотрудники подведомственных вузов, вузов министерства науки и высшего образования, а также все заинтересованные лица.

Организационный комитет:

e-mail: kafedra_osp@fsn.unn.ru, Шуткина Жанна Александровна (тел. +79601790923);

Контактная информация:

Сайт: <http://www.fsn.unn.ru/o-fakultete/struktura/kafedry/kafedra-obshhej-i-sotsialnoj-psihologii/>

603000, г. Нижний Новгород, Университетский переулок, д.7

e-mail: kafedra_osp@fsn.unn.ru

тел.: (831) 433-81-61

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ:
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И УСЛОВИЯ ЕГО СОХРАНЕНИЯ**

Сборник докладов
по материалам VI Международной межведомственной
научно-практической конференции

18 ноября 2021 г.

Печатается в авторской редакции

Ответственность за аутентичность и точность цитат,
имен, названий и иных сведений,
а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности
несут авторы публикуемых материалов

Электронная версия сборника подготовлена
отделом дизайна Редакционно-издательского управления
Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского

603000, г. Нижний новгород, ул. Большая Покровская, 37
Тел. (831) 433-83-25

Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 19. Заказ № 573. Тираж 500 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ННГУ им. Н.И. Лобачевского.
603000, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 37