

ствий в смоделированных ситуациях с постепенным наращиванием силы стрессоров; тщательный анализ ошибок и недостатков в процессе реального выполнения служебных задач в сложных условиях; анализ типичных ошибок, создающих напряженность и трудности во взаимодействии коллег. Профилактика стрессовых ситуаций включает четкую организацию служебного времени, правильное чередование труда и отдыха, обеспечение равной загрузки каждого сотрудника, постоянное поддержание служебной готовности, тщательную разработку и планирование выполнения служебных заданий, обоснование управленческих решений, базирующихся на исчерпывающей информации об объекте воздействия и пр. В целях психологической подготовки исполнителей важно определить задачи их деятельности в напряженных условиях, провести практический инструктаж, а также активизировать мотивацию и создать у них оптимальные психические состояния. Необходимы также передача замысла руководителем исполнителям, организация взаимодействия, взаимопомощи, взаимозаменяемости. Четкое знание каждым сотрудником своих функциональных обязанностей и места в структуре деятельности учреждения, позволяет успешно преодолеть отрицательные стороны эффекта «сужения сознания», когда эмоции преобладают над рациональными (мыслительными) компонентами психики.

В напряженных ситуациях повышается роль внушения и подражания. Вот почему, как отмечает Александровский Ю.А. (1991) здесь большое значение имеет пример руководителя и опытных сотрудников. Эффективны инструктажи, проводимые должностными лицами, обладающими опытом преодоления напряженных состояний. Наряду с обозначенными нами группами организационных и педагогических мероприятий, направленных на борьбу с профессиональными деформациями, учитывая связь последних с личностными особенностями сотрудников, представляется целесообразным использование приемов и методов практической психологии, а именно: тренинговых упражнений, направленных на развитие личностных качеств, препятствующих проявлениям профессиональных деформаций. Таким образом, профессиональные деформации представляют собой комплексную опасность для эффективности деятельности сотрудников внутренних органов. В частности, проявляется низкое качество выполнения служебных обязанностей, пониженная преданность делу и повышенная текучесть кадров. Среди индивидуальных последствий профессиональных деформаций отмечают ухудшение качества семейной жизни, проблемы со здоровьем и плохие отношения с коллегами. Преодоление негативных эффектов профессиональных деформаций, наряду с организационно-педагогическими мероприятиями, требует оказания сотрудникам внутренних дел, комплексной психологической помощи.

#### **ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

Меладзе Е.Э., Медведева Н.И.

*Северо-Кавказский федеральный университет,  
Ставрополь, e-mail: nigstav@mail.ru*

Вы сталкивались с проявлениями физической жестокости, вспышками гнева, преднамеренным разрушением чужой собственности, причинением боли, унижением, часто затеваемыми драками, жестокостью и агрессией современных подростков? Вас не настораживает, что порой эти деструктивные прояв-

ления в поведении детей от 11-12 до 14-15 лет могут быть совершенно не детерминированы внешними воздействиями, то есть не спровоцированы другими людьми, обстоятельствами? Но это только на первый взгляд. Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении подрастающего поколения. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Жестокость ребенка может быть направлена на родителей, младших братьев и сестер, животных, обитающих в квартире, т.е. ограничиваться домашним кругом. Она может выходить за пределы семьи, проявляться в школе, в конфликтах со сверстниками, учителями. Как наиболее слабые члены общества дети первыми становятся жертвами жестокого обращения в семье, учреждениях, а через короткий промежуток времени с лихвой платят обществу жестокостью за жестокость. Бесконечный круг жестокости воспроизводится частично благодаря особенностям нашего менталитета. Мы не привыкли распознавать жестокость во всех ее обликах, в авторитаризме общепринятого стиля воспитания, а главное, надеясь, что проблемы разрешатся сами собой, пытаться преодолеть или предотвратить жестокость.

Подростковый возраст является наиболее уязвимым в процессе формирования у человека стереотипа негативного поведения. Именно в этот период возрастного развития человека имеет место наибольшая опасность утверждения в нем девиантного поведения. Наибольшее влияние на духовную жизнь подростка, его самочувствие и общее состояние оказывает процесс полового созревания. Пубертатный период важен в жизни подростка и в физиологическом, и в социальном плане. Наряду с внутренними изменениями организма, развитием желез внутренней секреции происходят и внешние изменения в конституции тела, проявляются вторичные половые признаки, в связи с этим повышается интерес к самому себе, к противоположному полу. Процесс полового созревания, по утверждению специалистов (медиков, психологов, педагогов), сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы, чрезмерной обидчивостью, раздражительностью, вспыльчивостью, резкостью. Подростковый возраст занимает важное место в развитии и становлении личности человека. В этот период значительно расширяется объем деятельности ребенка, качественно меняется его характер, в структуре личности происходят ощутимые перемены, обусловленные перестройкой ранее сложившихся структур и возникновением новых образований, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И все это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития подростка, на фоне его духовного становления. Первое, что бросается в глаза, – это резкое ухудшение поведения. Это проявляется в негативизме (т.е. в желании поступать вопреки чужой воле), упрямстве, враждебности, противопоставлении себя учителям и взрослым и т.п. Другой чертой подросткового поведения является выраженная противоречивость стремлений и их неустойчивый характер. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт-тревога, страхи, ощущение одиночества и т.п.

Поэтому так важно изучить причины возникновения подростковой жестокости, методы ее профилактики. В рамках своего исследования мы придерживаемся позиции, что в предупреждении проявлений жестокости несовершеннолетними большую роль играет психопрофилактика, обеспечиваемая комплексом диагностических и коррекционных методик. Исследование проводилось на базе МГБУ лица № 30 г. Ставрополя. Совокупную выборку составили подростки 11-14 лет. Общее число испытуемых – 85 человек. Диагностическую программу составили следующие психодиагностические методики: опросник А. Басса, А. Дарки, методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва, определение деструктивных установок в межличностных отношениях В.В. Бойко, диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей). Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволил сделать следующие выводы: у 55% подростков высокий уровень завуалированной жестокости к людям в суждениях о них, у 48% испытуемых высокий уровень открытой жестокости к людям, 57% опрошенных – с высоким уровнем враждебности и 43% – со средним уровнем агрессивности.

Для профилактики проявлений жестокости и агрессивности среди подростков нами предложен тренинг, состоящий из десяти занятий по 60 минут. Занятия содержат упражнения, направленные на оказание психологической помощи и поддержки агрессивным подросткам. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента позволяет говорить о положительной динамике в выборке, которая выражается в снижении количества подростков с высоким уровнем агрессивности и враждебности. Анализ вышесказанного позволяет говорить о необходимости и важности психопрофилактики для предупреждения проявления жестокости несовершеннолетними.

#### ВЛИЯНИЕ ГИДРОПРОЦЕДУР НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Панькова К.О., Медведева Н.И.

*Северо-Кавказский федеральный университет,  
Ставрополь, e-mail: nigstav@mail.ru*

После напряженного дня каждый человек может и желает расслабиться. И люди делают это по-разному: смотрят телевизор, читают книгу, идут на прогулку, принимают душ. А как же нужно принимать душ, чтобы снять эмоциональное напряжение? Об этом мы и хотим поговорить.

В древности воде придавалась первостепенная важность. В самой первой фразе книги Бытия сказано: «Вначале Бог сотворил небо и землю. Земля же была безводна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою». Эти слова ясно свидетельствуют о том, что древние считали воду главной предпосылкой возникновения жизни на Земле.

И древние египтяне, и христиане связывали с водой духовность и сознание. В обеих религиях считалось, что омовение водой избавляет от грехов и готовит к восхождению на более высокий уровень сознания. В древности при крещении человека полностью окунали в воду.

К сожалению, каждый из нас подвержен каждый день испытывать негативные эмоции. Такие как:

- Стресс – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;

- Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности;

- Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта;

- Презрение – возникает в межличностных взаимоотношениях и порождается несогласованием жизненных позиций, взглядов, поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведения объекта чувства;

- Страх – отрицательное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

Еще с древних времен известно, что вода обладает целебными свойствами. Люди верили, а кто-то и сегодня верит, что заговоренной водой можно излечить любые недуги. В наше время воде и водным процедурам уделяется большое внимание. Для чего нужна вода? Многие ответят, что она нужна для того, что бы утолить жажду, смыть грязь, просто искупаться. Но далеко не многие знают, что водой можно смывать негативное эмоциональное состояние. Для этого нам не нужно, как в древности проводить специальные обряды и затрачивать много времени. К сожалению, гидропроцедурам не все отдают должное, в том плане, что делают это «между прочим», «лишь бы освежиться». А в итоге, как было эмоциональное напряжение, так оно и осталось. А разве может человек продуктивно работать, когда у него совершенно нет настроения на работу? Ответ очевиден – конечно же, нет. Как же тогда исправить такое положение? На самом деле все очень просто. Я предлагаю не сложную методику, которая работает на 100%.

Первым делом после тяжелого дня нужно идти в душ. Вода поможет успокоиться и снять напряжение. Но мало просто принимать душ, не задействовав при этом свои собственные мысли. Став под воду, ощутите чистоту и свежесть воды. Представьте, что она проникает в каждую клеточку вашего тела. Очень важно в этот момент расслабиться и получать наслаждение от ударов струи воды о кожу. Если расслабиться полностью не получается, воспользуйтесь вашим любимым средством для душа. Аромат цветов, или морской свежести, или какой-нибудь другой запах позволит вам забыть о реальности. Главное, чтобы этот запах был вашим любимым. Потом, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в самом красивом и чистом месте. Думайте о том, как вам хорошо. И вот наконец-то мы подошли к самому главному. Представьте, как вода смывает с вас усталость, негативные эмоции, суету, проблемы. Думайте, как вместе с водой уходит все то, что вас беспокоит, смывается напряжение. Ощутите, что вам становится легче.

После проведения такой процедуры вы обязательно почувствуете, что плохое настроение ушло, вы почувствуете легкость, как физическую, так и духовную. Ощутите умиротворение, удовольствие и спокойствие.

По окончании процедуры вы ощутите себя другим человеком, обновленным и полным сил. Мы живем в очень сложное время, стресс окутывает нас с головы до ног. Но вместо того, чтобы принимать антидепрессанты, чтобы не терять свои силы – полубите гидропроцедуры. Они не занимают много времени, зато результат не заставит себя ждать. И помните – вода источник жизни!