

УДК 378.6

О НЕОБХОДИМОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Артеменко Н.А., Астахова А.А.

*ФГКОУ ВО «Краснодарский университет МВД Российской Федерации», Новороссийский филиал,
Новороссийск, e-mail: nf.krdu@mvd.gov.ru*

В статье рассматривается проблема обучения сотрудников ОВД стратегиям совладающего поведения в ситуации кризиса. Основными задачами обучения самопомощи являются: изучение теоретических подходов; изучение стратегий и методов помощи и самопомощи в кризисных ситуациях и ситуациях неопределенности; овладение навыками определения различных состояний психики, осознанное руководство своим здоровьем. Кризисная ситуация может восприниматься и как препятствие, и как возможности. В статье представлена уровневая схема картины мира субъекта обучения, связанная с понятием «кризис». Для каждого уровня обозначена природа побуждения, маркеры активности субъекта, переживаемое состояние. Целостная картина мира формируется на научно-аналитическом уровне, бытийная – на стихийно-практическом, фрагментарная – на биологически-побудительном. Развитию навыков самостоятельного построения психологической помощи в кризисной ситуации, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности у сотрудников органов внутренних дел будет способствовать организация образовательной деятельности в семантическом поле «кризисной ситуации» на научно-аналитическом уровне. Также в статье описаны возможности формирования умений выхода из кризисной ситуации в рамках первоначальной профессиональной подготовки лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» при освоении курса «Морально-психологическая подготовка».

Ключевые слова: кризисная ситуация, посткризисная жизнь, ситуация неопределенности, психологическая самопомощь, психологическая подготовка сотрудников ОВД, саморегуляция эмоциональных состояний, стратегии совладающего поведения, психосемантическое поле

ON THE NEED FOR TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES OF PSYCHOLOGICAL SELF-HELP IN CRISIS SITUATION

Artemenko N.A., Astakhova A.A.

*Novorossiysk branch of federal public state educational institution of the higher education
«Krasnodar university of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation»,
Novorossiysk, e-mail: nf.krdu@mvd.gov.ru*

The article deals with the problem of training internal affairs officers in strategies of co-behavior in a crisis situation. The main tasks of self-help training are: the study of theoretical approaches; Exploring strategies and methods of assistance and self-help in crisis and uncertainty situations; mastering the skills of determining various states of the psyche, conscious management of one's health. A crisis can be perceived as both an obstacle and an opportunity. The article presents a level diagram of the world of the subject of learning, related to the concept of «crisis.» For each level, the nature of the motive is indicated, the markers of the activity of the subject, the state being experienced. The holistic picture of the world is formed at the scientific and analytical level, the everyday – at the spontaneous and practical, fragmented – at the biologically inducing. The development of skills for the independent construction of psychological assistance in a crisis situation, post-crisis life, as well as decision-making in a situation of uncertainty among employees of internal affairs bodies will be facilitated by the organization of educational activities in the semantic field of the «crisis situation» at the scientific and analytical level. The article also describes the possibilities of forming skills for overcoming a crisis situation as part of the initial professional training of persons first hired by the internal affairs bodies of the Russian Federation as an employee of the Police Officer when mastering the course «Moral and Psychological Training».

Keywords: crisis situation, post-crisis life, uncertainty situation, psychological self-help, psychological training of internal affairs officers, self-regulation of emotional states, strategies of co-managing behavior, psychosemantic field

Не секрет, что сотрудники органов внутренних дел, работающие в режиме постоянной повышенной ответственности, находясь в неустраиваемой стрессовой ситуации. Занимаясь своей профессиональной деятельностью, полицейский выстраивает определенную систему взаимоотношений с коллегами, руководителями, гражданами,

вырабатывая некую стратегию совладающего поведения (или копинг-поведения). Это индивидуальный способ взаимодействия личности со стрессовой ситуацией [1]. Человеку необходимо либо разрешить эту ситуацию, либо привыкнуть к ней, либо уклониться от нее. Также можно попробовать эту ситуацию предотвратить.

Цель исследования: актуальность поиска технологий обучения сотрудников органов внутренних дел конструктивным стратегиям совладающего поведения в кризисных ситуациях, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности определена спецификой профессиональной деятельности [2]. В связи со сказанным мы попытаемся обосновать необходимость обучения сотрудников ОВД психологической самопомощи в кризисных ситуациях.

Материалы и методы исследования

Важной составляющей подготовки кадров органов внутренних дел является психологическая. Необходимо отметить, что на сегодняшний день в ОВД не используются технологии по формированию навыков самостоятельного построения психологической помощи в кризисной ситуации, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности (другими словами – отсутствует комплексная целенаправленная работа в этом направлении). Кроме того, сотрудники не всегда доверяют штатным психологам, осуществляющим психологическую работу с личным составом. Еще один очень важный, на наш взгляд, момент – это отсутствие возможности заниматься самостоятельно во время осуществления служебной деятельности. В результате опроса 40 сотрудников из числа слушателей первоначальной подготовки и слушателей заочного обучения (стаж службы всей выборки от 3 месяцев до 3 лет) удалось выяснить, что 85% (34 человека) опрошенных не имеют четкого представления о том, что включает в себя психологическая помощь и самопомощь в кризисной ситуации; 80% (32 человека) – затрудняются назвать методы саморегуляции эмоциональных состояний; 65% (26 человек) – не готовы обратиться к штатному психологу за консультацией.

Анализ опроса 40 сотрудников из числа слушателей первоначальной подготовки и слушателей заочного обучения (стаж службы всей выборки от 3 месяцев до 3 лет) подтвердил негативный семантический смысл слова «кризис» 85% (34 человека) – нехватка чего-либо, разлад в отношениях, застойные эмоциональные состояния, сложная, тяжелая ситуация, спад, дефицит, нехватка, недостаток, безвыходная ситуация, критичный уровень, может привести к депрессии.

Результаты исследования и их обсуждение

На наш взгляд, важно исключить роль психолога как активного субъекта в обуче-

нии конкретного человека навыкам самостоятельного построения психологической помощи в кризисной ситуации, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности. Для этого необходимо ещё на этапе обучения будущих сотрудников органов внутренних дел интегрировать темы, модули, факультативы, актуализирующие понимание и осознание необходимости овладения навыками конструктивных стратегий совладающего поведения в кризисных ситуациях, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности.

Цель данного обучения можно определить как необходимость развития навыков самостоятельного построения психологической помощи в кризисной ситуации, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности.

Следует отметить, что само слово «кризис» традиционно воспринимается как ситуация опасности, следовательно, на уровне подсознания срабатывает механизм избегания, устранения, сокрытия тех событий или переживаний, которые несут в себе потенциальную угрозу бытию субъекта [3].

«Кризис – это резкий, крутой перелом в чем-нибудь, затруднительное, тяжелое положение. Кризис в болезни, духовный, политический, экономический, финансовый кризис» [4].

«Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени» [5].

Негативный оттенок определения понятия «кризис», а также личностное понимание и восприятие кризиса определяют состояние переживания и стратегии поведения субъекта в ситуации кризиса, ситуации неопределенности и принятия решения, равно как и выбора методов преодоления этих состояний в оказании помощи и самопомощи.

Кризисная ситуация характеризуется внезапностью наступления события, сверхнормативного для данного человека, требующего оперативного разрешения, и отсутствием у человека опыта решения противоречия данного уровня или опыта конструктивного решения конфликтной ситуации, переходом ситуации в фазу нестабильности, выходом за пределы адаптационных ресурсов человека [6].

Столкнувшись с ситуацией неопределенности, кризисной ситуацией, ситуацией принятия решения, сознание выделяет признаки чрезвычайности, например: неблагоприятные условия для дальнейшей жизнедеятельности, угрозы здоровью физи-

ческому и психологическому, материальному благополучию, изменению социальной роли, возрастание внутренней напряженности, возникновение различных состояний, истощение адаптационных ресурсов, изменения в привычном поведении, устойчивое кризисное состояние личности.

Одна и та же ситуация может восприниматься разными людьми как кризисная или неопределенная в зависимости от его жизненного опыта и сформировавшейся «картины мира» в целом. Кризисная ситуация может трактоваться как препятствие и как возможность. Один и тот же человек может по-разному интерпретировать ситуацию в разные периоды своей жизни. В результате проведения контент-анализа по проблеме семантического поля понятия «кризисная ситуация» нами была составлена следующая урвневая схема картины мира субъекта обучения (таблица).

Любая ситуация несет в себе отпечаток среды и личности. За единицу восприятия ситуации можно взять поступок, действие человека.

Само действие – лишь следствие, или результат, которому предшествует образ действия (мысль), значение, которое человек придает планируемому действию, которое может репрезентироваться как слово, дело-действие-поступок, или остаться в форме образа мысли.

Поступок, действие, результат принятия решения, выход из кризисной ситуации может разворачиваться в одном из двух вариантов: первый (конструктивный, позитивный) связан с увеличением адаптационных возможностей личности, приобретшей в результате активного взаимодействия с кризисной ситуацией новый жизненный опыт; второй (деструктивный, негативный) вариант поведения развивается в случае, если

Семантическое поле понятия «кризисная ситуация»

Уровень обобщенности картины мира обучающегося	Природа побуждения	Активность субъекта	Переживаемое состояние
Целостная картина мира Научно-аналитический уровень	Внутренняя – реализация жизненного смысла субъекта и внешняя – реализация социального смысла	Осознанная деятельность, подчиненная воле субъекта, внутренняя и внешняя согласованность действий, высокая познавательная активность, доминирует научное мышление	Активизация психических процессов, адаптивное бодрствование, осознание здоровья, состояние гомеостаза
Бытийная картина мира Стихийно-практический уровень	Доминирует внешняя природа побуждения, действие как реализация социального смысла	Активность направлена на оценку окружающих, поощрение, избегание наказания. Личные побуждения не осознаются либо подавляются	Стресс, внутреннее и/или внешнее напряжение, ситуативные конфликты, тревожность ситуативная и/или личностная
Фрагментарная картина мира Биологически-побудительный уровень	Конфликт внутреннего и внешнего мира	Полный уход от решения ситуаций либо полная фиксация и погружение в ситуацию, активность ситуативная – направлена на удовлетворение текущей потребности, чаще связано с уходом от реальности	Хронический стресс, депрессия, фрустрация, наличие внутриличностного конфликта, ПТСР, психосоматические расстройства и др. состояния, а также зависимости

Данные различия носят субъективный характер, но имеют нечто общее для всех людей: важность переживаемой ситуации, непредвиденность её возникновения; социальная и историческая значимость ситуации; частота возникновения и сила воздействия ситуаций; внутренняя готовность личности к возможному возникновению ситуации и имеющиеся ресурсы для конструктивного разрешения последней; характер человека, его ценности, установки, жизненный опыт, возраст и др.

выход из кризисной ситуации не найден, что затягивает различные состояния, поддерживает уход от решения ситуаций и нахождения конструктивных путей решения, проявляются деструктивные стратегии поведения (возникновение зависимостей, психосоматические заболевания, суицид).

Таким образом, интеграция концепций деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, Б.М. Теплов, Б.Г. Ананьев, А.А. Смирнов, Н.А. Бернштейн), необихевиориз-

ма (Н. Миллер, Д. Доллард, А. Бандура, Д. Тибо, Г. Келли, Д. Хоманс) и когнитивной психологии (Дж. Брунер, У. Риверс) позволит нам достичь цели обучения по развитию навыков самостоятельного построения психологической помощи в кризисной ситуации, посткризисной жизни, а также принятия решения в ситуации неопределенности у сотрудников органов внутренних дел.

С этой целью нами была разработана универсальная модель психосемантического поля обучения субъекта (рисунок).

Психосемантическое поле обучения субъекта – универсальная среда обучения в понимании единства субъекта-воспринимающего знания и субъекта-дающего знания через формирование образа мира на уровнях мысли-слова-действия.

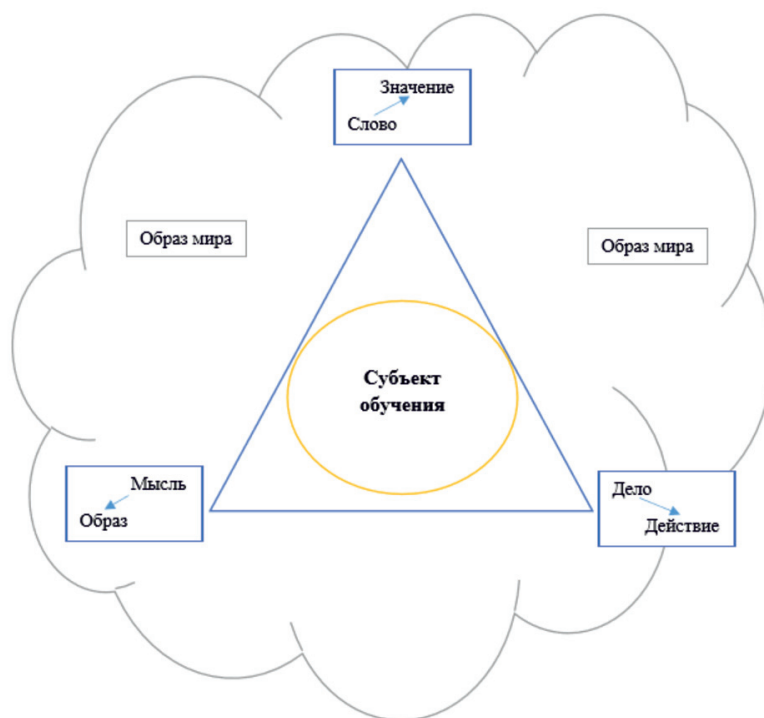
Образ мира – это интегральные знания личности об окружающей действительности, о себе в этой действительности и других личностях, служащие инструментом восприятия и определяющие поведение личности на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях.

Таким образом, для обучения сотрудников органов внутренних дел психологической самопомощи в кризисной ситуации, посткризисной жизни, а также принятию решения в ситуации неопределенности необходимо организовать образовательную деятельность в семантическом поле «кри-

зисной ситуации» на научно-аналитическом уровне.

Продемонстрируем, как может быть реализована данная модель в процессе первоначальной подготовки лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский».

Формирование умений выхода из кризисной ситуации происходит при освоении курса «Морально-психологическая подготовка». Курс начинается с диагностики особенностей совладающего поведения (опросник «Проактивное совладание», «Опросник способов совладания», опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» и др.). Затем происходит знакомство с понятием «совладающее поведение» и стратегиями совладающего поведения (слово → значение). Здесь обучающиеся определяются с тем, какие из стратегий можно отнести к продуктивным, а какие – к непродуктивным. Преподаватель совместно с обучающимися рассматривают, анализируют несколько типичных профессиональных трудных ситуаций, определяя, какие стратегии будут продуктивными, а какие – нет. Так, в качестве продуктивных обучающиеся называют стратегии принятия ответственности и самоконтроля, а в качестве непродуктивных – стратегии дистанцирования и избегания.



Психосемантическое поле субъекта

Далее формулируются субъектные характеристики для совладания с профессионально трудными ситуациями и смыслы профессионализации [7]. Также выясняются возможности каждого обучающегося по выходу из кризиса, другими словами, обозначаются ресурсы совладающего поведения (мысль → образ). Обязательным является обсуждение личных барьеров, которые могут помешать эффективной деятельности в области выбранной профессии.

Как показывает опыт преподавания, действующие сотрудники понимают, насколько значимы предпринимаемые ими действия для достижения цели, и могут оценить свой уровень профессионализма. Однако если подойти к вопросу ответственности за свои решения и действия чрезвычайно строго (и при этом учесть личностные черты), то подобная ситуация может привести к состоянию фрустрации, а затем к состоянию депрессии, т.е. к кризису. Необходимо научиться понимать, что чрезмерное стремление к совершенствованию своих профессиональных умений и навыков чревато ситуацией, когда может потребоваться вмешательство психолога.

На этом же этапе выясняются возможные причины профессионального выгорания сотрудников полиции. Самой частотной причиной обозначается, как правило, снижение или отсутствие мотивации в профессиональной деятельности. Психологическая защита в этом случае представляет собой отрицание, замещение, компенсацию. Какая стратегия применима в данной ситуации? Слушатели чаще других выбирают стратегии планирования решения проблемы и положительной переоценки.

Полноту сформированности умения выхода из кризисной ситуации можно оценить только по прошествии времени. Программа первоначальной подготовки не предусматривает проведения индивидуальных и групповых консультаций. Поэтому компо-

нент модели дело → действие реализуется непосредственно в практической деятельности, и сотрудники самостоятельно оценивают динамические изменения в своем умении преодолевать различные кризисные ситуации.

Выводы

Процесс обучения сотрудников полиции выбору стратегии совладающего поведения формирует у последних понимание механизма совладания как целостного феномена, который имеет свои составляющие, свои критерии успешности. Умение выбрать наиболее эффективную стратегию совладания способствует сохранности здоровья личности полицейского в ситуации кризиса, посткризисной жизни, ситуации неопределенности.

Список литературы

1. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. № 3(17). [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.09.2020).
2. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг поведения специалистов опасных профессий: монография. СПб.: ВЦЭРМ, 2011. 120 с.
3. Котоманова И.А., Марчукова С.Ф. Переживание кризиса сотрудниками МВД, вызванного потерей профессиональной деятельности. Иркутск: ИрГТУ, 2011. 92 с.
4. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведовой. М.: Русский язык, 1989. 788 с.
5. Олпорт, Г.В. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. [Электронный ресурс]. URL: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/psychology-and-pedagogy/fc/slovar-202-22.htm#zag-7700> (дата обращения: 12.09.2020).
6. Лебедев А.Н., Камнева Е.В., Буянова С.М. Влияние индивидуально-психологических особенностей на «профессиональное выгорание» сотрудников органов внутренних дел // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. 2012. № 3 (7). С. 58–63.
7. Старченкова Е.С. Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 122–134. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.213.