

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**Психологическая коррекция нервно-психического напряжения
сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной
деятельности в экстремальных ситуациях**

Выпускная квалификационная работа

(дипломная работа)

обучающегося по специальности
37.05.01 Клиническая психология
очно-заочной формы обучения,
группы 02061383
Половинченко Инны Нестеровны

Научный руководитель:
кандидат биологических
наук, доцент кафедры общей
и клинической психологии
Локтева А.В.

Рецензент:
кандидат психологических наук
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД 2017

Психокоррекция эмоционального состояния у сотрудников органов внутренних дел с артериальной гипертензией

	3
Введение.....	
Глава I. Теоретические основы изучения нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях.....	8
1.1. Понятие феномена нервно-психического напряжения в современной психологической науке	8
1.2. Исследование психологических аспектов профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях.....	19
1.3. Виды психологической помощи сотрудникам органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях.....	34
Глава II. Эмпирическое изучение нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях.....	42
2.1 Организация и методы исследования.....	42
2.2 Результаты исследования нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях.....	46
2.3 Программа психологической коррекции нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях обоснование эффективности программы.....	55
Заключение	62
Список источников	66
Приложения	

Содержание

Введение

Актуальность психологического обеспечения профессиональных коллективов, по роду деятельности несущих службу в экстремальных условиях, признается во всем мире и указывает на необходимость постоянного расширения сферы знаний в отечественной экстремальной психологии. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее - ОВД) характеризуется воздействием комплекса стрессогенных факторов, связанных с обострением криминальной обстановки, боевыми действиями, пресечение которых требует от сотрудников правоохранительных органов большого объема профессиональных компетенций, физических и психологических качеств.

Основные характеристики и направления профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел определяются: Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации от 07 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», основами административного, уголовного и уголовно-процессуального законодательства России.

В Руководстве по морально-психологическому обеспечению оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 11 февраля 2010 г. № 80, п. 94 статьи VIII прямо указывает на необходимость «организовать... морально-психологическую подготовку личного состава к действиям при чрезвычайных обстоятельствах, обучение сотрудников методам и приемам саморегуляции психического состояния в экстремальной обстановке».

В Положении об основах организации психологического обеспечения работы с личным составом органов внутренних дел, утвержденном приказом МВД России от 26 сентября 2006 г. № 770, определена значимость реализации

мероприятий по психологической коррекции нервно-психической напряженности, переутомления и других неблагоприятных психических состояний, оказанию психологической помощи личному составу после выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях, применения и использования оружия.

На основании этого одной из важных задач психологического сопровождения деятельности сотрудников ОВД является разработка проблем психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний сотрудников при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных ситуациях профессиональной деятельности. Научное исследование проблем профилактики и преодоления проявлений нервно-психического напряжения, негативных эмоциональных состояний сотрудников ОВД имеет как теоретическое, так и практическое значение.

Несмотря на активный научный интерес современных исследователей к изучению личности в экстремальных условиях жизни и деятельности (Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина; В.И. Лебедев; Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова и др.), а также наличие ряда прикладных исследований профессиональной компетентности в системе МВД России (Б.Г. Бовин, Н.И. Мягих; В.Е. Петров; М.И. Марьин, А.В. Буданов; И.А. Жуков, С.В. Лях; М.М. Калашникова и др.), изучению психологической готовности сотрудников ОВД к работе в особых и экстремальных условиях, уделяется недостаточно внимания, остаются малоизученными проблемы, связанные: с выявлением конкретных личностных характеристик, ответственных за проявления личностной регуляции и выбора способов взаимодействия с окружающей реальностью в особых условиях жизнедеятельности (конструктивных или деструктивных); со стремлением личности к сохранению целостности и развитию своего Я, самоактуализации и самораскрытию в экстремальных условиях военной службы.

В мировой и отечественной психологической науке интерес к психическим состояниям как научной категории исследования возник в середине прошлого столетия. В исследованиях Н.Д. Левитова,

Ю.Е. Сосновиковой, А.Н. Леоновой, Л.Г. Дикой, Е.П. Ильина и др. были определены ряд важнейших закономерностей и механизмов, по определению феноменологии, структуры, функций, динамики психических состояний. Общенаучный план проблемы стрессоустойчивости представлен в рамках теорий личности (Г. Олпорт, Р. Кеттелл, К. Роджерс и др.), «теории мотивации достижения» (Д. Макклелланд и др.), теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А. Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин и др.) теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина). Проблема совершенствования профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел изучена не в полной мере, особенно в отношении выявления условий и факторов, предупреждающих негативные тенденции в развитии личности сотрудников внутренних органов. В связи с этим значительный научный и практический интерес, актуальность исследования представляет изучение характеристик нервно-психического напряжения сотрудников данной группы как своеобразного фундамента профессиональной готовности к профессиональной деятельности в осложненных условиях.

В соответствии с вышесказанным, **проблема** нашего исследования заключается в определении возможности коррекционной работы (как вида психологической помощи), направленной на снижение нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях.

Решение данной проблемы составило **цель** нашей работы.

Объект: нервно-психическое напряжение сотрудников органов внутренних.

Предмет: условия психологической коррекции нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

В соответствии с целью исследования нами была выдвинута **гипотеза**: сотрудники органов внутренних дел, имеющие опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, характеризуются высоким уровнем нервно-психического напряжения; психологическая коррекция нервно-психического напряжения позволит снизить субъективные проявления неблагополучия личности, уровень вербальной и физической агрессии, повысить показатели индекса жизненной удовлетворенности.

Для проверки гипотезы нами определены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ подходов к исследованию нервно-психического напряжения сотрудника ОВД, изучить закономерности профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях сотрудников ОВД.

2. Изучить компоненты нервно-психического напряжения, особенности агрессивности, жизненную удовлетворенность личности, имеющей опыт в экстремальных условиях профессиональной деятельности.

3. Определить особенности нервно-психического напряжения сотрудников ОВД, работающих в особых и экстремальных условиях.

4. Разработать на основе результатов исследования коррекционную программу профилактики нервно-психического напряжения личности сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, и провести анализ ее эффективности.

Теоретической и методологической основами исследования выступили: психологическая концепция условий деятельности, опирающаяся на сформулированную С.Л. Рубинштейном формулу диалектико-материалистического понимания детерминизма человеческого поведения о действии внешних факторов через посредство внутренних условий; требования к психологической сфере личности сотрудника органов внутренних дел (Андрюшин Г.Д., Борисова С.Е., Костина Л.Н., Асямов С.В., Василенко Е.В.).

В исследовании использовались следующие **методы**: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент), метод качественной и количественной обработки данных (описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни, t-критерий Стьюдента), методы интерпретации.

Нами были использованы следующие **методики**: опросник «Определение нервно–психического напряжения» (Т.А. Немчин), опросник агрессивности Басса – Дарки, тест "Индекс жизненной удовлетворенности" (Neugarten A.O., в адаптации Н.В. Паниной).

База исследования: Центр реабилитации ФКУЗ «МСЧ МВД России по Белгородской области» (г. Белгород, ул. Губкина, д.11).

В исследовании принимали участие 2 группы (40 чел.) сотрудников мужского пола. Возрастные границы респондентов: от 25 до 36 лет.

Структура работы: данная работа состоит из введения, двух глав, включающих в себя шесть параграфов, 7 рисунков и 4 таблиц, заключения, списка использованных источников (75 источников). Объем работы составляет 73 страницы машинописного текста.

Глава I. Теоретические основы изучения нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях

1.1. Понятие феномена нервно-психического напряжения в современной психологической науке

Одной из функциональных форм является психическая напряженность (ПН)- это состояние, определяемое предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Данное состояние характеризуется ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха, однако включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом[21].. В определенных ситуациях нервно-психическое напряжение может мобилизовать, тогда мы говорим о продуктивности функции «напряжения», или допустимой границе напряжения, но для каждого человека граница индивидуальна в зависимости от индивидуальности и особенностей психических процессов.

По определению доктора психологических наук Т.А. Немчина, нервно-психическое напряжение - это «вид психических состояний, развивающийся у человека, действующего в психологически сложных условиях - при дефиците времени, информации, высоком уровне требований к качеству и объему результатов деятельности и ответственности за возможную неудачу» [31, с.21]. Нервно-психическое напряжение (НПН) — особое психическое состояние, возникающее в тяжелых, непривычных для психики условиях, требующих перестройки всей адаптационной системы организма. Необходимо понимать состояние как форму саморегуляции психики и как один из важнейших

механизмов интеграции человека как целостности – как единства его духовной, психической и телесной организации.

По определению Н.Д. Левитова, «психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [26, с.44].

При изучении психических состояний, возникающих у человека в процессе труда, в современной психологической науке существует разделение понятий «функциональное состояние» и «психическое состояние». Рассмотрев подходы ученых отечественной психологической науки к пониманию сущности понятия «психическое состояние» (Н.Д. Левитов, В.А. Пономаренко, А.Б. Леонова, Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко, А.А. Крылов, Е.А. Климов), необходимо обратить внимание на определение А.А. Крылова и Е.А. Климова, которые определяют психическое состояние человека как относительно устойчивую структурную организацию всех компонентов психики, выполняющую функцию активного взаимодействия человека (как обладателя этой психики) с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией [47].

Для предмета нашего исследования важной является классификация состояний по уровню и видам напряжения, на основании того, что этот признак наиболее существенен с точки зрения влияния состояния на эффективность деятельности, в том числе и деятельность сотрудников ОВД в экстремальных условиях.

Выделяют умеренное напряжение, повышенное напряжение и экстремальные условия. Отклонения от оптимальных условий деятельности требуют повышенного волевого усилия[8].

Неблагоприятные факторы, повышающие напряжение, можно отнести к следующим группам, а именно: физиологический дискомфорт, то есть несоответствие условий обитания нормативным требованиям; биологический

страх; дефицит времени на обслуживание; повышенная трудность задачи; повышенная значимость ошибочных действий; наличие релевантных помех; неуспех вследствие объективных обстоятельств; дефицит информации для принятия решений; недогрузка информацией (сенсорная депривация); перегрузка информацией; конфликтные условия, то есть условия, при которых выполнение одного из них требует осуществления действий, противоречащих выполнению другого условия [13,21]. И А. Шаповал отмечает, что неадекватное окружающим обстоятельствам усиление или ослабление интенсивности эмоций, изменение их качественных характеристик в результате воздействия экстремальной ситуации может приводить к дезадаптивному поведению [75].

В зависимости от психических характеристик обстоятельств, вызывающих напряжение, в современной психологической науке выделяют интеллектуальное, сенсорное, монотонию, политонию, физическое, эмоциональное, напряжение ожидания, мотивационное напряжение, утомление (Караяни А.Г., Сыромятников И.В., Лебедев В.И., Короленко Ц.П., Малкина-Пых И.Г и др.).

На основании субъективных проявлений участников исследования, сбора анамнестических данных, медицинского и лабораторного обследования и наблюдения Немчиным Т.А. были выделены три разновидности состояния нервно-психического напряжения в зависимости от интенсивности его выражения: слабое, умеренное (соответствующее “напряжению”) и чрезмерное (соответствующее “напряжённости”) [31].

Первая степень напряжения может характеризоваться как напряжение лишь условно, так как, признаки данного состояния либо отсутствуют, либо их проявления незначительны и испытуемые не склонны считать своё состояние нервно-психическим напряжением. В подобном случае у испытуемых как бы не происходит «включения», «погружения» в экстремальную ситуацию, она не расценивается респондентами как сложная, требующая мобилизации усилий на её преодоление и достижение поставленной цели. При этом у субъекта отсутствуют мотивы цели, мотивы к деятельности, в том числе и

профессиональной деятельности. Для респондентов нет задачи в необходимости успешного преодоления затруднений, которыми характеризуется ситуация объективно, их не интересует результат деятельности и их не беспокоят возможные, в том числе отрицательные последствия. Участники исследования не регистрируют для себя каких-либо явлений соматического или психического дискомфорта или, напротив, комфорта и не оценивают ситуацию, в которой они оказались, как экстремальную [16,18]..

В связи с подобным отношением к обстоятельствам, к условиям деятельности, к задачам, которые должны решать испытуемые, они не обнаруживают заметных признаков реагирования на ситуацию и поэтому при объективных исследованиях и субъективных отчётах о своём состоянии и ощущениях у них не выявляется существенных изменений, дающих право расценивать их состояние как состояние напряжения. В результате представленных характеристик состояние при первой степени НПН не отличается от обычного, повседневного состояния, как соматических систем, так и психической сферы.

Основными общими характеристиками второй степени нервно-психического напряжения выступают мобилизация психической деятельности, повышение активности соматического функционирования и чувство общего подъёма морально-психических, душевных и физических сил. Если наблюдаются единичные негативные ощущения со стороны соматических органов и систем, то они нивелируются за общей позитивной окраской, положительным эмоциональным фоном, приподнятым настроением, активным стремлением преодолеть трудности и добиться высоких результатов при достижении цели.

Т.А. Немчин [31, с. 120] выявил, что «при нервно-психическом напряжении второй степени наблюдается целый комплекс энергетических сдвигов, которые, в сущности, направлены на повышение энергообеспеченности организма т. е на создание более мощной и более

надёжной энергетической базы для обеспечения благоприятных условий деятельности организма в экстремальной ситуации».

Умеренное нервно-психическое напряжение характеризуется не только отчётливо проявляющейся мотивацией к достижению цели, стремлением к энергичным действиям, но и удовлетворением от самой деятельности. У респондентов, участников исследования не возникает противоречия между отношением к желаемой цели и отношением к возможно нелёгкому труду на пути к её достижению и, как следствие, эффективность и продуктивность их деятельности оказываются высокими. Данная характеристика регистрируется и при экстремальных условиях профессиональной деятельности [16].

При умеренно выраженном психическом напряжении в психической деятельности наблюдаются существенные позитивные сдвиги, а именно :возрастает эффективность основных свойств внимания, увеличивается его объём, внимание становится более устойчивым, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость[34].. Повышение продуктивности функций внимания связано ещё и с некоторым уменьшением переключаемости внимания, что обеспечивает сосредоточенность индивида на решении главных задач, стоящих перед ним в данной экстремальной ситуации; изменяется функция памяти, хотя модификация мнестической функции при напряжении не имеет столь отчётливого и целостного положительного характера, как функция внимания. Если объём кратковременного запоминания увеличивается, то способность индивида к долговременному вербальному сохранению либо практически остаётся прежней, либо обнаруживает тенденцию к снижению, больше проявляющуюся в старшем возрасте, увеличивается продуктивность логического мышления. Естественно полагать, что повышение продуктивности логического мышления как одной из самых важных психических функций надлежит связывать с активизацией других, рассмотренных выше, психических процессов [39].

Можно сказать, что при напряжении второй степени наблюдается повышение эффективности когнитивной деятельности в целом, несмотря на неоднонаправленность межфункциональных характеристик отдельных видов когнитивных процессов, повышается продуктивность, увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок.

С.А. Дружилов. объясняет, что «умеренная степень нервно-психического напряжения характеризуется практически всеобъемлющим повышением качества и эффективности психической деятельности и представляет такую форму психического состояния индивида, при которой со всей полнотой раскрываются способности человека к достижению цели, к выполнению той или иной работы» [16, с.10].

При второй степени НПН наблюдаются изменения в динамических характеристиках нервной системы, которые в целом можно квалифицировать как повышение уровня её активированности.

При рассмотрении структурно-функциональных особенностей чрезмерно выраженного нервно-психического напряжения (НПН третьей степени) обращает на себя внимание то, что для него яркими характеристиками выступают дезорганизация психической деятельности в целом, явные отклонения в психомоторике, глубокие сдвиги в нейродинамических характеристиках и ярко проявленное чувство общего физического и психического дискомфорта. Первостепенно выступают жалобы на нарушение соматической деятельности. При этом, психические нарушения, также имеющие место, остаются как бы на втором плане, перекрываются соматическими жалобами, из которых наиболее частыми являются жалобы на нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и выделительной системы и лишь затем идут жалобы на нарушения в психомоторике и на снижение способностей к продуктивной умственной деятельности. Чувство физического дискомфорта характеризуется отрицательным эмоциональным фоном, снижением настроения, переживаниями тревоги, беспокойства, острым и пролонгированным

ожиданием неудачи, провала и других неприятных последствий сложившейся экстремальной ситуации. Хотя испытуемые с напряжением третьей степени стараются подчеркнуть, что у них имеются, прежде всего, соматические нарушения, наиболее выраженные сдвиги у них наблюдаются со стороны психической деятельности. Эти нарушения можно характеризовать как ухудшение внимания, умственной работоспособности, сообразительности, помехоустойчивости, настроения, эмоциональной устойчивости, координации движений, неверие в возможность собственными силами преодолеть затруднения и отсюда неверие в успех и т. д. [43].

Некоторые исследователи (Т.Н. Берг, Н.Е. Водопьянова) выделяют четвертую степень НПН. Ее характеристиками выступают неврозоподобные проявления, которые требуют лечения в рамках специализированной клиники [10].

Уровень и степень нервно-психического напряжения разнятся в зависимости от различных условий, в особенности, от ресурсов, которыми располагает организм. У физически и психологически тренированных людей даже в экстремальных ситуациях высшие степени психического напряжения возникают редко [20].

Большинство авторов не разделяют понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность», так В. Л. Марищук предложил разделить понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность» [27].

С точки зрения В.Л. Марищук эмоциональное напряжение, характеризуется активизацией различных функций организма в связи с активными волевыми актами, эмоциональная напряженность приводит к временному снижению устойчивости психических процессов и работоспособности. Эти понятия целесообразно разделить, но выбранное автором основание для такого разделения представляется не совсем удачным и прежде всего потому, что эмоциональным напряжением автор называет волевое напряжение. Развести эти понятия нужно в связи с тем, что напряжение — это

характеристика состояния, а напряженность — характеристика работы, труда, ситуации[27].

Л. В. Куликов определяет, то, что добавлять к слову «напряжение» определение «эмоциональное» нет необходимости, потому что трудно представить себе любое напряжение безэмоциональным [24].

Э. Л. Носенко изучены изменения речи при эмоциональном напряжении, регистрируемые в естественных условиях: у диспетчеров при выполнении тестовых заданий в присутствии авторитетной комиссии, у студентов в предэкзаменационной обстановке, перед ожиданием хирургической операции у больных, у военнослужащих при выполнении профессиональной деятельности, связанной с большой личной ответственностью. Так для состояния эмоционального напряжения характерны затруднения в формулировании мыслей и выборе слов для их адекватного выражения, которые проявляются в увеличении в устных высказываниях количества и длительности пауз, нерешительности, поисковых слов, семантически нерелевантных повторений, "заполненных" пауз, поисковых и описывающих жестов, сопровождающих речь. Эти затруднения проявляются в виде снижения словарного разнообразия речи. Кроме этого, отмечаются существенные сдвиги в осуществлении тех речевых операций, которые требуют сознательного контроля за качеством их реализации. В частности, отмечается более контрастное, чем в обычном состоянии, проявление в речи тенденций к синкретизму в области строевого синтаксиса (т.е. к незавершенности морфологического оформления слов во фразе в соответствии с синтаксическими "обязательствами") и к нерасчлененности в области актуального синтаксиса (выражающейся в том, что последовательности слов, которые могли бы быть представлены как синтаксически непрерывные цепочки, членятся на отдельные синтагмы, соединенные путем простого соположения). Об ослаблении сознательного контроля за качеством лексико-грамматического оформления высказывания в состоянии эмоциональной напряженности свидетельствует также увеличение количества синтаксически и логически незавершенных фраз, нарушение

целостности сверхфразовых единств, возрастание количества некорректируемых ошибок [32].

Наряду с физиологическими параметрами при оценке напряжения исследуются показатели деятельности. Интерес к этому подходу актуален, так как в современных социальных условиях проблема психического напряжения изучается в связи с качеством работы в трудных, в том числе экстремальных условиях[20].

В данном аспекте особое внимание уделяется характеру сдвигов в качественном анализе деятельности – её улучшению или ухудшению. На основании этого появилась необходимость для выделения двух видов состояний: напряжения, оказывающего положительный, мобилизующий эффект на деятельность, и напряжённости, которая характеризуется понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции деятельности.

По мнению П.Б. Зильбермана, состояние напряжённости “должно рассматриваться как помеха и ни в коем случае не может смешиваться с состоянием напряжения, неизбежно сопутствующим любой сложной деятельности, тем более такой, которая выполняется на уровне, близком к пределу данного индивидуума” [17]. Таким образом, термин “напряжение ” в этом значении не содержит указания на психологические особенности этого состояния и используется фактически традиционно – для обозначения деятельного состояния организма (в физиологии и медицине под «напряжением» понимают состояние повышенного функционирования организма и личности, напряжение сил) [14,50].

Наиболее типичным эмоциональным состоянием человека в экстремальной ситуации является стресс, который формируется, развивается и протекает с участием многих других эмоциональных проявлений — страха, аффекта, паники, фрустрации, конфликта, кризиса, депривации и психической травмы [64,65].

Г. Селье к пониманию психофизиологического механизма возникновения и протекания стрессовых реакций применил биолого-физиологический подход [60]. Как установлено опытным путем, независимо от того, какого рода изменения в организме вызывают стрессовые ситуации, они предъявляют требования к перестройке организма с целью его приспособления к новым условиям существования.

Термин «стресс» (в переводе с англ. - давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта.

В соответствии с системным подходом, в современной психологической науке, стресс изучается с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней [5].

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса: физиологический, информационный, эмоциональный, психологический стресс.

Под информационным стрессом понимают реакции:

- на ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принимаемых решений;

- в ситуации недостатка или отсутствия требуемой информации, когда человек, остро нуждаясь в известиях, помещен в ситуацию «информационного голодания».

Эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, обиды, опасности и т.д. Различные его формы (импульсивная, тормозная, взрывная) могут привести к изменению в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, изменению мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Стресс может оказывать как положительное, мобилизующее влияние на деятельность (эвстресс), так и негативное (дистресс) вплоть до ее полной дезадаптации.

Г. Селье считал, организм как сложная, высокоорганизованная система, в ответ на различные интенсивные воздействия реагирующую адаптационно-защитными реакциями, всю совокупность которых он назвал общим адаптационным синдромом, подразделяющимся на 3 фазы [59].

Первая фаза- «реакция тревоги». Организм меняет свои внутренние характеристики, происходит изменение желез внутренней секреции, изменяется содержание адреналина в крови [72].

Вторая фаза - «сопротивление». Организм сопротивляется, признаки тревоги исчезают, уровень сопротивляемости выше обычного. Пока психологическое напряжение не превышает предела полезности, профессиональные действия сотрудника становятся под его влиянием более энергичными, активными, быстрыми, внимание улучшается, мысль работает быстро и четко, мотивация усиливается, проявляется решительность, задания выполняются с эмоциональным подъемом, с интересом, увлеченно.

Третья фаза - «истощение». Постоянно происходит истощение адаптационной энергии, падение сопротивляемости. Вновь возникает реакция тревоги. Когда напряжение возрастает и переходит предел полезности-наступает дистресс, вызывающий ухудшение деятельности. Он проявляется в различных видах и в разной степени деструктивно отражается на деятельности. Наступает перенапряжение, в результате которого ослабляется активность, настойчивость; сотрудник теряет, проявляет боязливость, с которой не может справиться, поддается влиянию; теряет веру в себя, и в успех; совершает не мотивированные поступки и даже может отказаться от выполнения задания. При переходе и этого рубежа наступает запредельное напряжение, приводящее к срыву психической деятельности.

Стресс сопровождается мобилизацией функций организма и вызывает изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечно-двигательной,

эндокринной и других системах. Эти сдвиги могут достигать особенно большие величины в опасных ситуациях. При этом, в частности, сильно выражены вегетативные симптомы стресса: учащение сердцебиения, потливость, головокружение, сухость во рту боли в желудке [50].

Реакция на стресс зависит от психологических особенностей личности (отношения человека к трудностям в работе (сензитивность, средовая восприимчивость, успеха и неудачи, уверенности и неуверенности в своих силах, направленности личности, уровня его притязаний и реальных возможностей и т.д.) [3,8,40].

Физиологические изменения, происходящие в организме человека в ответ на стрессовые воздействия, в действительности являются лишь следствием уже вызванных ими эмоциональных переживаний; без эмоциональных переживаний физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой[51].

М.М.Калашникова объясняет возникновение стресса прежде всего, на угрозу, которая дистанционно воздействует на человека, вызывая у него то или иное эмоциональное отношение к ней и подготавливая тем самым весь организм к возможным физическим последствиям. Подчеркивая психологическую сторону стресса, следует отметить, что человек реагирует не только на действительно существующую опасность, но также и на угрозы и символы опасности, связанные с переживаниями в прошлом [19].

Все сказанное позволяет сделать следующий вывод о том, что проблема психического напряжения как особого состояния возникла в связи с вызванными научно-техническим прогрессом изменениями в содержании, структуре человеческой деятельности, повышением роли человеческого фактора в общественном производстве и управлении, а так же в связи с необходимостью получения научных знаний о резервах человеческой психики в целях использования их обществом.

1.2 Исследование психологических аспектов профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях

Продвижение человека по жизненному пути, осуществление им своей жизнедеятельности обязательно предполагают возникновение у него на этом пути и в этой жизнедеятельности различных ситуаций, часть из которых по тем или иным причинам становятся для него событиями, глубоко запечатлеваясь в его сознании и самосознании и часто влияя на его судьбу.

Жизнедеятельность человека всегда осуществляется в определенных условиях внешней и внутренней среды. Все эти условия А.Г. Маклаков разделяет на категории: обычные (или оптимальные), параэкстремальные (от лат. «пара» — около, или особые), экстремальные, паратерминальные и терминальные (от лат. «терминус» — конец) [28].

А.Г. Маклаков при характере стрессовых ситуаций указываются такие признаки, как "сложные", "трудные", "особые", "критические", "чрезвычайные", "экстремальные", "сверхэкстремальные" и т.п., уже сам по себе этот перечень свидетельствует о том, что не существует единой терминологии для описания рассматриваемых ситуаций [28].

Более того, встречается разное понимание одних и тех же терминов. Так, понятие "экстремальные условия" одни авторы определяют как "неблагоприятные для жизнедеятельности" (В.Л. Марищук; К.Д. Шафранская), другие – как "предельные, крайние значения тех элементов ситуаций, которые в средних своих значениях служат оптимальным рабочим фоном или, по крайней мере, не ощущаются как источники дискомфорта" (В.Д. Небылицин) .третьи – как условия, требующие мобилизации обычных "буферных", а иногда и "аварийных" резервов организма (Б.Ф. Ломов и др.). Конечно, эти варианты понимания экстремальности в чём-то совпадают, перекрывая друг друга, но каждый из них, тем не менее, акцентирует лишь одну сторону экстремальности[63].

В экстремальных условиях проходит профессиональная деятельность представителей различных профессий: военнослужащих, работников правоохранительных органов, летчиков, космонавтов, спасателей, врачей и др. Также зачастую в измененных условиях работают водители, диспетчеры, операторы и др. Число таких профессий и людей, занятых в них, постоянно возрастает [23]. В.И. Лебедев отмечает, что экстремальные ситуации все чаще встречаются в обычной производственной деятельности представляя серьезную опасность для жизни, здоровья и благополучия людей: психические и другие перегрузки вызывают переутомление, нервное истощение, срыв деятельности, психосоматические расстройства [25, с.72].

Другими словами под экстремальными условиями понимают повышенной степени опасности обстановку, вызываемую условиями природного, биологического и социального характера, и требующую от правоохранительных органов специальных организационных, правовых мер и ресурсного обеспечения экстремальными условиями понимают повышенной степени опасности обстановку, вызываемую условиями природного, биологического и социального характера, и требующую от правоохранительных органов специальных организационных, правовых мер и ресурсного обеспечения [44, 46].

О работе правоохранительных органов в экстремальных условиях говорят тогда, когда имеют в виду ситуации социальной и межнациональной напряженности, совершение террористических актов, массовые забастовки, стихийные бедствия, аварии, возникновение крупных пожаров, захват заложников и их освобождение. О работе правоохранительных органов в экстремальных условиях говорят тогда, когда имеют в виду ситуации социальной и межнациональной напряженности, совершение террористических актов, массовые забастовки, стихийные бедствия, аварии, возникновение крупных пожаров, захват заложников и их освобождение. [45].

Если анализировать причины (источники) возникновения экстремальных условий для деятельности органов внутренних дел, то можно условно выделить три группы факторов, их обуславливающих:

- к первой группе относятся явления, связанные с действиями стихийных сил природы: землетрясения, наводнения, засуха, лесные пожары, ураганы, цунами, оползни и т.д. (в том числе явления медико-биологического характера – массовые заболевания людей, животных, т.е. явления медико-биологического свойства – эпидемии и эпизоотии). Здесь в ряде случаев необходимо введение специального правового режима – чрезвычайного положения.

- вторую группу факторов составляют явления социального характера, связанные с поведением людей (как отдельных граждан, так и групп людей). Это противоправность поведения, нарушение общественного порядка, совершение общественно-опасных действий, направленных против жизни и здоровья граждан, их прав, свобод и имущества (т.е. массовые беспорядки, террористические акты, захват заложников, летательных аппаратов, групповые драки, в т.ч. на почве межнациональной розни, массовые побеги из мест лишения свободы и из под стражи, нападение на охраняемые объекты с целью захвата оружия, ценностей и т.д.). Пресечение и ликвидация таких явлений представляет наибольшую трудность для сотрудников ОВД, поскольку они чреваты гибелью людей, причинением значительного ущерба и могут иметь катастрофические последствия в случае непринятия адекватных мер.

- в третью группу необходимо выделить явления, обусловленные причинами технического характера, возникающие вследствие неправильной или небрежной эксплуатации различного рода технических устройств, машин, механизмов, источников повышенной опасности, несоблюдения технологий на взрыво- или пожароопасных предприятиях, вредных в экологическом плане производствах.

В настоящее время активно развивается научное направление, получившее названия: психология деятельности в экстремальных условиях,

психология труда в особых условиях,(А.М. Столяренко, В.И. Лебедев, Л. Р. Правдина, Шойгу Ю.С и др.).

Предметом данной дисциплины являются психологические закономерности деятельности человека, работающего в усложненных условиях окружающей его обстановки, а также его психические процессы, состояния и свойства личности в их взаимосвязи с предметами и средствами деятельности, с социальной и физической средой [63].

Изучение деятельности в особых условиях осуществляется посредством анализа взаимосвязей трех параметров: характеристик экстремальных факторов, психологических состояний и свойств личности работающего, а также результатов его деятельности

Первый параметр обозначенной триады включает внешние факторы - факторы обитаемости (температурные условия, шум, радиация и др.). Также сюда относятся факторы профессиональной деятельности (монотония, гиподинамия, непрерывность деятельности и др.) и информационные факторы (сенсорный голод, перегрузка и дефицит информации и др.) [52]

В составе внутренних факторов особое место занимают личностные характеристики. Перечислим наиболее важные из них. Прежде всего, это уровень общего интеллекта, куда относятся общая осведомленность, интеллектуальная и когнитивная гибкость, взаимосвязь способностей, практическое мышление. Следующая характеристика - уровень личностной стабильности, включающий уверенность в себе, коммуникативный потенциал, надежность, устойчивость к стрессу, ответственность. Далее выделяют оптимальный уровень тревожности и отсутствие психопатологических симптомов. Важны и психодинамические свойства: экстравертированность-интровертированность, нейротизм, вегетативная саморегуляция и др.).

В зависимости от личностных характеристик под влиянием внешних факторов у человека формируются определенные психические состояния. Их интегральная характеристика в конкретных условиях деятельности определяется как функциональное состояние, представляющее собой

характеристику состояний человека с позиции эффективности выполняемых им функций и задействованных в этом систем организма по критерию надежности и внутренней цены деятельности [23].

Важно отметить, что определяющими успешность деятельности являются субъективные (внутренние) факторы, что доказывает сформулированная С.Л. Рубинштейном формула диалектико-материалистического понимания детерминизма поведения человека о действии внешних факторов через посредство внутренних условий. Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна [55, с. 189] специфическими способами реализации психической активности являются «сознание» и «действие».

По мнению Фатеева Н.М., экстремальные условия деятельности создаются факторами, которые обусловлены внешней средой либо характером самой деятельности (среди них особо выделяют факторы информационного характера). Несмотря на разнообразие данных факторов, их влияние на эффективность деятельности и функциональное состояние работника может быть объяснено с позиции психологической концепции условий деятельности [67, с.31].

Суть психологической концепции условий деятельности составляет следующее положение: влияние внешних условий на деятельность должно изучаться с учетом того, как эти условия преломляются в ходе психологического опосредования на результате деятельности в конкретных условиях. При реализации данной концепции необходимо определить особенности влияния того или иного фактора на основные компоненты деятельности человека: интенционный (потребностно- мотивационная сфера), операционный (структура деятельности), активационно- регуляторный (состояния, регулирующие деятельность), базовый (состояние физиологических функций, обеспечивающих неспецифическую реакцию) компоненты. Таким образом, с позиции психологической концепции влияние внешних условий проявляется в структуре самой деятельности, состоянии и самочувствии работников (включая личностные особенности), характере противоречий между

выполняемой задачей и условиями ее выполнения, конечном результате деятельности.

Несмотря на специфичность воздействия различных факторов на деятельность и поведение человека, выделены общие закономерности деятельности, осуществляемой в особых и экстремальных условиях [71].

Огромное значение для эффективности деятельности в экстремальных условиях имеют волевые, моральные и другие характеристики личности.

В.И Лебедев отмечает, что при трудовой деятельности, проходящей в экстремальных условиях, психическая напряженность возникает до начала выполнения трудного задания, нарастает и доходит до высшего предела во время его выполнения, по его окончании возникает разрядка, однако волнение некоторое время продолжается. На завершающем этапе сложной деятельности человек расслабляется, его бдительность снижается, что может привести к непредсказуемым ошибкам [25].

Следует отметить еще одну важную закономерность, касающуюся зависимости качества деятельности от интенсивности и продолжительности экстремальных воздействий. Данная зависимость определяется известным законом Йеркса- Додсона, согласно которому качество выполнения нетрудной задачи с увеличением активации нервной системы монотонно повышается, наивысшая эффективность выполнения сложных задач наблюдается при среднем уровне активации. Таким образом, незначительные по интенсивности и продолжительности воздействия мобилизуют человека, создавая оптимальный стресс.

Под воздействием экстремальных факторов у человека происходят определенные изменения функционального состояния и поведения [47].

Важный показатель рассматриваемой нами деятельности - переносимость экстремальных условий - зависит от таких переменных, как вид экстремального воздействия, его продолжительность и интенсивность, специфика деятельности, предыдущий опыт, индивидуально-личностные особенности человека.

Что касается специфики деятельности, общий принцип таков: в состоянии стресса человек реагирует более быстро, но допускает больше ошибок. Поэтому в задачах, требующих скорости при выполнении простых операций, стресс обычно улучшает результаты. Эффективность деятельности, требующей большой четкости и сохранения ее структуры, в условиях стресса снижается [29, 22]. Кроме того, в групповой деятельности в экстремальных условиях степень адаптации человека к стрессу определяется психологической совместимостью членов группы, ее сработанности, уровнем конфликтности[48].

Следует понимать, что, несмотря на значимость внешних факторов, определяющими параметрами переносимости экстремальных условий являются личностные характеристики человека.

Деятельность человека в особых условиях определяется множеством факторов, рассмотренных выше. Обобщая их, можно сделать следующий вывод: мобилизовать свои лучшие качества, выполнить задачу в заданные сроки и с минимальными затратами физических и психических усилий способны лишь те работники, которые характеризуются повышенной устойчивостью к психологическому стрессу и в целом высоким уровнем психологической готовности к деятельности в особых и экстремальных условиях. М.В.Чумаков считает, что именно эти личностные характеристики выступают в конечном итоге главными критериями оценки деятельности человека в данных условиях [68, с.172].

Одним из профессионально важных качеств сотрудников ОВД являются эмоциональная и нервно-психическая устойчивость, обеспечивающие эффективность деятельности в экстремальных условиях. Как показал ряд исследований, эти качества тесно связаны, так как в условиях стресса их достаточно высокий уровень способствует сохранению и повышению работоспособности [7].. При этом необходимо подчеркнуть различие между эмоциональной и нервно-психической устойчивостью в силу различного их содержания и структуры. Первая представляет собой интерактивное

психологическое свойство личности, относящееся к эмоциональной сфере личности и отражающее динамические межпроцессуальные связи в психике человека. Основу эмоциональности составляют соотношения не только собственно эмоциональных, но и волевых, интеллектуальных, сенсорных, мотивационных и других процессов. В структуре эмоциональной устойчивости выделяются эмоционально-волевая, эмоционально-моторная, эмоционально-сенсорная, эмоционально-интеллектуальная устойчивость.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД, осуществляемая в экстремальных ситуациях, сопровождается психической напряженностью трех видов: эмоциональной, неэмоциональной, смешанной (В. Л. Марищук).

Эмоциональная напряженность появляется в результате действия факторов, вызывающих переживание тревоги, страха, неизвестности, риска для жизни и других негативных эмоций. Возникновение эмоциональной напряженности возможно на любом этапе деятельности и связано с рассогласованием между объективной значимостью рабочей ситуации и ее субъективной оценкой [53].

Неэмоциональная, или операционная, напряженность появляется в условиях, которые предъявляют повышенные требования к интеллектуальным ресурсам или двигательному аппарату работника и не связаны с серьезными последствиями. Такая напряженность повышается постепенно в результате выполнения работы большой сложности.

Важно отметить, что такое разделение данных видов напряженности является условным, так как любая деятельность всегда сопровождается эмоциональными переживаниями и зачастую операционная напряженность перерастает в эмоциональную. В связи с этим говорят о смешанной напряженности, характеризующейся различным удельным весом эмоционального и операционного компонента в структуре напряженности, и являющейся наиболее характерной для различных видов деятельности, проходящей в экстремальных условиях [53, с.239].

Отрицательно сказывается на переносимости экстремальных условий такое качество личности, как нервно-психическая неустойчивость. Она понимается как склонность к функциональным срывам нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении. Понятие о нервно-психической неустойчивости объединяет патологические и предпатологические особенности личности, снижающие возможность адаптации человека к усложненным, стрессовым условиям существования и деятельности. По мнению исследователей (Бекаревич О.Л., Волокитин А.А., Глушко А.Н.) наиболее часто нервно-психическая неустойчивость наблюдается при акцентуациях характера, пограничных состояниях, легких степенях умственного недоразвития, алкоголизме, наркомании и некоторых психических заболеваниях[42,с.142].

Акцентуации характера проявляются в наличии ярко выраженных черт определенного типа характера, таких особенностей личности, которые при определенных условиях могут препятствовать удовлетворительной адаптации человека к деятельности. Акцентуации не относятся к болезненным состояниям, они соответствуют лишь крайним вариантам психологической нормы. Выраженность черт характера при акцентуациях обычно не препятствует Удовлетворительному приспособлению к деятельности в обычных условиях, но нарушает самооценку личности. Однако под действием неблагоприятных условий, затрагивающих «место наименьшего сопротивления» в характере данного типа, легко возникают неадекватные, в том числе и аффективные реакции, ситуативно обусловленные нарушения поведения, психогенные заболевания и другие психические расстройства.

Необходимо подчеркнуть, что выявление акцентуации личности само по себе еще ничего не говорит о нервно-психической неустойчивости человека. О ней свидетельствует лишь крайняя степень заострения черт данного типа, приводящая к дезадаптации личности. Нервно-психическая неустойчивость наблюдается также и при некоторых пограничных состояниях человека. Под ними понимают болезненные состояния, не достигающие степени ярко

выраженной психической патологии. К их числу относят, прежде всего, реактивные состояния.

Смирнов Б.А. [62, с. 138] отмечает, что «реактивные состояния (психогении) - это обратимые психические расстройства, возникающие вследствие переживаний, травмирующих психику, и вызываемые нарушениями особо значимых переживаний личности, например, профессиональных, служебных, семейных». В основе психогений лежит нарушение, конфликт отношений личности с действительностью. Ее источником может стать противоречие потребности, цели и возможности ее достижения. Большую роль выделяют в возникновении психогений играют некоторые особенности личности, в частности, они могут развиваться на фоне акцентуаций характера. Реактивные состояния разделяют на невротические реакции сознания (неврозы), реактивные психозы и аффективно-шоковые реакции. Остальные причины, обуславливающие нервно-психическую неустойчивость и перечисленные выше отклонения (алкоголизм и т. п.), выходят за рамки пограничных состояний и поэтому здесь не рассматриваются.

Нервно-психическая неустойчивость является фактором, препятствующим осуществлению деятельности в экстремальных условиях. В ее основе обычно лежит нарушение адаптационных возможностей организма [38].

Среди других эмоционально насыщенных состояний является фрустрация. Г. Селье назвал фрустрацию ещё короче – «стрессом рухнувшей надежды». Фрустрация, по его мнению, превращает стресс в дистресс [60, с.67].

Рассматривая фрустрацию, необходимо видеть: причину, вызывающую это состояние, фрустрационную ситуацию и ответную реакцию на неё.

При достаточно низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации, зависящей от величины эмоционального напряжения, психологических особенностей индивида и типа ситуации, может проявиться её характерное деструктивное воздействие на личность.

Деструктивное воздействие фрустрации проявляется: в нарушениях координации усилий, направленных на достижение цели; в когнитивной

ограниченности, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или какой-либо другой подходящей цели; в эмоциональном возбуждении, аффективно окрашенных агрессивных действиях с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

В подобного рода конфликтных ситуациях типичными эмоциональными реакциями на действие фрустраторов являются:

а) агрессия, в том числе в виде так называемых замещающих действий, нередко направляемых на совершенно посторонние объекты (реакция замещения) [49];

б) депрессия, сопровождаемая беспочвенными самообвинениями, которые могут перерасти в аутоагрессию с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий.

При этом агрессивные действия могут направляться по ассоциации смежности на другой, близкий к первоначальному раздражителю, либо даже вообще на совершенно случайный объект.

В этой закономерности нередко кроется объяснение агрессивного поведения человека, отличающегося своей какой-то непонятной для окружающих с точки зрения здравого смысла неадекватностью реагирования, немотивированностью и особой жестокостью [48].

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость, неуловимость ее источника. В подобных ситуациях действия индивида могут сопровождаться аффективно окрашенными эмоциями гнева, импульсивными, беспорядочными действиями агрессивного характера, а сама фрустрация может рассматриваться как одна из причин, объясняющая его агрессивное поведение.

Известно, что реакции агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у людей недостаточно воспитанных, несдержанных в проявлении эмоций, грубых в обращении с окружающими, психопатизированных. Длительное состояние эмоциональной напряженности,

стресс, переходящий в дистресс, фрустрация могут приводить к эмоциональным срывам, одним из которых является аффект.

При рассмотрении вопросов, связанных с возникновением и развитием посттравматических состояний, важное место занимает изучение проблем психологической адаптации лиц, которые по роду своей деятельности часто сталкиваются с экстремальными ситуациями. Так, Р.А. Абдурахмановым [1, с.133]. были выделены следующие феномены, проявившиеся в процессе послевоенной адаптации афганских ветеранов:

- « повышение адекватности психологической защиты, заключающееся в переносе центра тяжести с функции защиты своего "я" к функции саморегуляции;

- повышение конформности - со временем "афганцам" приходилось принимать нормы и условности гражданского общества;

- повышение когнитивной сложности, т.е. расширение оснований для оценки окружающих явлений, в том числе поведения людей. При всей сложности межличностных отношений они отличались большей однозначностью».

Пилотажные исследования (Пищелко А.В.)также позволили выявить специфические факторы, обуславливающие затруднения в общении у ветеранов Афганистана: повышенная утомляемость в общении с близкими и коллегами по работе (СЭР, т.е. сниженная социальная эргичность); повышенная эмоциональная чувствительность в ситуациях общения - СЭМ и преобладание экстернального типа локуса контроля. Эти факторы могут способствовать конфликтному общению.

По словам Тарабриной Н.В.[66, с. 43].. - «это и есть тот путь, по которому идет развитие посттравматического стрессового состояния». Основные признаки этого состояния сводятся к следующему: прежде всего выделено два основных личностных типа реагирования на пережитое (Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О., Зеленова М.Е., Агарков В.А., Миско Е.А.):

- когда прошлое не "отпускает" - навязчиво и неотступно возвращаются травматизирующие картины, постоянные мысли о том, "что было". В памяти внезапно всплывают ужасные, неприятные сцены, связанные с пережитым;

- травматический опыт сознательно вытесняется, человек старается избегать мыслей и воспоминаний о пережитом, стремится не попадать в те ситуации, которые могли бы напомнить, вызвать эти воспоминания, пытается делать все так, чтобы не вызвать их снова.

Для того чтобы правильно оценить состояние дезадаптации личности сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, необходимо уделять внимание особенностям отражения экстремальных ситуаций в ценностно-смысловой сфере этих лиц.

С.Ю.Головин [12, с.134]. в словаре психолога - практика обозначает ,что «...ценности социальные, преломляясь через призму индивидуальной жизнедеятельности, входят в психологическую структуру личности как ценности личностные - один из источников мотивации ее поведения. Каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия ценностей личностных, служащих связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности, между бытием общественным и индивидуальным. ...они отражаются в сознании в виде ориентаций ценностных и служат важным фактором регуляции социальной взаимоотношений людей и поведения индивида» Учитывая данный факт, можно говорить о значимой роли ценностно-смысловой сферы в стержневой структуре личности, в том числе и личности сотрудника ОВД.

По результатам исследования М.Е. Зеленовой были сделаны выводы о связи между уровнем осмысленности жизни и уровнем социально-психологической адаптированности; те ветераны, которые сумели найти цель в жизни, индивиды, считающие, что человек способен контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в успешно преодолевают тяжелые последствия военной травмы [18].

Социально-психологическое качество жизни является одной из актуальных проблем, обращенных к раскрытию связи элементов качества жизни сотрудников ОВД, результатов и эффективности профессиональной деятельности становятся важнейшим фактором обеспечения мобильности и роста адаптивности сотрудников в их действиях на экстремальные ситуации профессиональной деятельности [2, 4].

Подводя итог сказанному выше, выделим наиболее важные положения психологии деятельности в особых и экстремальных условиях.

Во-первых, особые условия деятельности связаны с наличием возникающих эпизодически или постоянно экстремальных ситуаций, существующих объективно и не исключающих возможность активного влияния на них со стороны работника. Характеристики экстремальных факторов, психологические состояния и особенности личности работающего, результаты его деятельности являются главными параметрами анализа деятельности в особых условиях. Исходя из психологической концепции условий деятельности, внешние условия оказывают влияние на поведение человека опосредованно, через его психическую деятельность.

Во-вторых, существует ряд закономерностей деятельности человека в особых и экстремальных условиях, и в основе понимания этой деятельности лежит следующее положение: внутренние факторы деятельности, то есть личностные характеристики человека, несмотря на значимость и разнообразие внешних факторов, являются главными факторами, определяющими переносимость экстремальных условий и эффективность деятельности.

Таким образом, при организации коррекционной работы с показателями личности сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, выступают характеристики нервно-психического напряжения, агрессивности личности, как проявления фрустрирующего состояния и особенности отражения экстремальных ситуаций в ценностно-смысловой сфере этих лиц. Проведенный анализ условий работы по выполнению служебных задач сотрудниками

правоохранительных органов показал необходимость совершенствования методов формирования психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию экстремальных ситуаций профессиональной деятельности.

1.3 Виды психологической помощи сотрудникам органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях

В отечественной науке разработка программ психотерапевтической и социальной помощи людям, принимавшим участие в различных экстремальных ситуациях, в том числе в военных действиях и ликвидации катастроф, началась не так давно. В первую очередь это было связано с необходимостью реабилитации ветеранов войны в Афганистане и оказанием помощи пострадавшим от аварии на ЧАЭС [30].

В психологической литературе существует множество взглядов на оказание психологической и психокоррекционной помощи широкому кругу лиц, столкнувшихся с психотравмирующей средой экстремального характера. Поскольку сотрудники ОВД во время выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях несения службы сталкиваются с рядом проблем, характерных для лиц, имеющих травматический опыт, то в целом можно говорить о возможности применения имеющихся подходов психокоррекционной работы и к сотрудникам правоохранительных органов. Однако необходимо помнить, что любая психологическая помощь не может быть навязана человеку.

Что касается оказания помощи специалистами - психологами, то наиболее качественное и эффективное оказание психологической помощи возможно при комплексном подходе, учитывая в первую очередь личность, но, не умаляя важности изучения болезненной симптоматики. Кроме того,

психологическая помощь участникам боевых действий и локальных конфликтов наиболее продуктивна в сочетании с психологической, социальной, профессиональной и медико-социальной помощью, что способствует комплексному восстановлению физического, психического и социального самочувствия личности. Поэтому еще одним направлением оказания психологической помощи следует рассматривать обеспечение активной поддержки семьи, поскольку основную социальную среду «постбоевой» психологической реабилитации составляют самые близкие люди - родители, жены, друзья, а так же те особые взаимоотношения, которые должны существовать между этими людьми [11].

Специалисты считают, что близкие способны оказать психологическую поддержку вернувшимся из зон боевых действий, однако зачастую сами нуждаются в психологической помощи [57]. Это связано с тем, что, ожидая своего сына, мужа, длительное время находились в психотравмирующей ситуации. Во-вторых, вернувшийся человек стал другим, и причиной семейных проблем становится подсознательный отказ его близких принять его таким, каким он стал, т.е. принять его в новом качестве. Жены, родители, близкие люди ожидают от любимого и родного человека знакомые реакции и привычный некогда стиль поведения и отношения к себе. При этом они очень часто остаются невнимательными в его новому «Я», которое он пытается предъявить, или же оно вовсе игнорируется. Перед родственниками встает множество проблем, требующих эмоциональной и практической поддержки. Поэтому кроме работы с самим участником вооруженных конфликтов необходимо проводить работу с его семьей, ресурсы которой в свою очередь могут быть использованы в процессе восстановления носителя травматического опыта [56].

Цель психологической помощи сотрудникам, побывавшим в экстремальных ситуациях, заключается в поддержании оптимального уровня профессиональной адаптации, социально-психологического статуса, а также восстановлении и повышении их работоспособности [33, 42].

Задачи психологической помощи Ю.С.Шойгу [71,с.256] видит в том, чтобы:

- «1. обучать методам и приёмам психологической саморегуляции в повседневной и экстремальной деятельности;
2. выявлять сотрудников с негативными психологическими последствиями воздействия экстремальных факторов;
3. осуществлять психологическую коррекцию имеющихся нарушений с целью предупреждения возникновения состояний психической дезадаптации и их хронификации;
4. предотвращать возникновение «стресса возвращения» и социально-психологической дезадаптации;
5. формировать и поддерживать мотивацию для дальнейшей работы».

Таким образом, главным принципом психологической помощи является активное предупреждение возникновения психических расстройств, то есть психологическая работа не только при обращаемости сотрудника в лечебное учреждение, а активная и постоянная психопрофилактическая работа в виде регулярных обследований и восстановительных мероприятий.

Личный состав ОВД, прибывший из командировки, характеризующейся выполнением профессиональной деятельности в экстремальных условиях, вносится в список группы сотрудников, находящихся под наблюдением психолога подразделения [33]. Руководители органов внутренних дел несут персональную ответственность за организацию мероприятий по эффективной адаптации сотрудников к условиям повседневной службы, внимательно изучают особенности их поведения в быту, при необходимости посещают семьи.

Психологическая работа по сохранению профессионального здоровья сотрудников ОВД должна строиться, прежде всего, на поддержании и укреплении когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих профессионального здоровья личности. Это могут быть профессионально-психологические тренинги, занятия, направленные на формирование и развитие

определенных качеств, навыков и умений, необходимых для поддержания профессионального здоровья сотрудников правоохранительных органов [37].

В качестве рекомендаций для развития когнитивной составляющей профессионального здоровья могут быть проведены тренинги по развитию профессиональной памяти, профессиональной наблюдательности и накоплению опыта профессиональных восприятий, тренировки по развитию профессиональной чувствительности [2, 33].и. Это связано с тем, что при осуществлении профессиональной деятельности большое значение для сотрудников правоохранительных органов имеет активизация его профессионального мышления, наблюдательности, а также сотрудникам приходится постоянно оперировать различной информацией: сведениями, сообщениями, сводками, ориентировками и т.п., поэтому память сотрудника подвержена большим нагрузкам . Также сотрудникам правоохранительных органов важно использовать в своей профессиональной деятельности рефлексию в отношении своего профессионального здоровья, понимания роли здоровья в жизнедеятельности, а также основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на профессиональное здоровье человека. Тот, кто не обладает развитыми вышеперечисленными качествами, вряд ли сможет эффективно выполнять свои служебные обязанности, что прямо отразится на его профессиональном здоровье.

Для укрепления профессионального здоровья (эмоциональный компонент) можно использовать психорегулирующие тренировки, которые направлены на овладение навыками использования простейших методов саморегуляции, позволяющих регулировать эмоциональные состояния личности, снимать излишнее напряжение, создавать определенный положительный настрой в деятельности сотрудника [6, 7]. Сюда же можно отнести и аутогенную тренировку, овладение приемами волевой саморегуляции [9]. Данные тренировки позволят сотрудникам органов внутренних дел сохранять благоприятное психическое состояние для успешной работы. Сохранение профессионального здоровья поможет сохранить профессионализм

сотрудников, о котором С.А Дружилов [15, с.35].сказал, что это «особое свойство людей систематически, эффективно и надёжно выполнять осуществлять сложную деятельность в самых трудных ситуациях»

Для обеспечения профессионального здоровья (поведенческого компонента) сотрудников органов внутренних дел рекомендуется проводить тренинг по психологическому моделированию условий и трудностей оперативно-служебной деятельности, позволяющий создать внешние и внутренние (психологические) условия, близкие к реальным условиям оперативно-служебной деятельности [11]. Это позволяет формировать и укреплять способность к адекватным действиям, приобретению навыков, позволяющих уменьшить или прекратить нежелательное поведение в сложных ситуациях профессиональной деятельности.

Необходимо сказать, что профессионально-психологические тренинги, направленные на сохранение профессионального здоровья сотрудников ОВД, должны проводиться комплексно. Только так сотрудники могут научиться успешно преодолевать сложные (и даже опасные для жизни) ситуации, не допускать переутомления и избежать различных заболеваний, связанных с нервной нагрузкой.

В связи с острой необходимостью предупреждения развития показателей дезадаптивности личности сотрудников, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, Психологической службой МВД России была разработана «Программа реабилитационно-восстановительных мероприятий для сотрудников ОВД, после пребывания в зоне «ЧС» (приказ МВД России от 10.01.2012 г. № 5 «О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации») [33].

Реабилитационная программа обычно включает в себя следующие этапы диагностики, комплектованию групп для реабилитации, реабилитационный тренинг.

Опыт проведённых реабилитаций показывает, что наиболее оптимальным сроком можно считать срок 10-12 дней. Первые два дня сотрудники

адаптируются к обстановке психологического тренинга, к психологам и друг к другу. В течение последующих 3-4 дней происходит включение в процесс. На 5-6 день большинство сотрудников начинает чувствовать желаемый результат, достигая максимальной эффективности работы.

При 10-ти дневной продолжительности тренинга кризис групповой динамики приходится на 3-4-й день. В эти дни у реабилитируемых сотрудников происходит перелом сознания и отношения к своей работе в тренинге. Нередко это проявляется в виде групповой агрессии на ведущего тренера. Эти дни являются очень трудными и психологически травматичными для психологов [33].

Каждый реабилитационный тренинг обязательно включает в себя:

1. Медитации: двигательные, звуковые, образные (по Ассаджиоли).
2. Техники саморегуляции (проведение сеансов и обучение навыкам саморегуляции).
3. Дыхательные упражнения.
4. Психологический Дибрифинг: "Дибрифинг стресса критического инцидента" (разработанный американским психологом Дж. Митчеллом в 1983 г.)
5. Блок телесно-ориентированных упражнений: упражнения, направленные на разрыв мышечного панциря (по Райху и Лоуэну); расслабляющий взаимомассаж и самомассаж
6. Игротерапия, ролевые игры, арт-терапия.
7. Ароматерапия.
8. Работа с линией времени – будущим.
9. Символдрама.

Данные упражнения проводятся в разной последовательности, в разном объеме и форме, но при обязательной обратной связи [33].

Таким образом, с целью оказания эффективной психологической и психокоррекционной помощи, необходимо вести работу по трем основным направлениям, в том числе заниматься профилактикой:

1. Психологическая подготовка сотрудников ОВД для выполнения задач профессиональной деятельности в экстремальных условиях, с целью овладения техниками аутогенной тренировки, самопомощи;

2. Психокоррекционная работа. Это работа с сотрудниками вернувшимися из командировок с непосредственным использованием техник и методов различных психотерапевтических направлений;

3. Мобилизация ресурсов семьи, заключающаяся в организации и проведении психологической работы с семьями сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях [33].

Необходимо отметить важность при реализации всех этих направлений - соблюдение комплексности и системности, поскольку личность - понятие интегральное, требующее внимания к каждому ее структурному компоненту.

Анализ основных литературных источников по данной проблеме позволил установить, что в отечественной науке разработаны следующие виды помощи людям, участвовавшим в чрезвычайных ситуациях: методы фармакотерапии, музыкальная терапия, библиотерапия, приемы суггестивного и гипнотического воздействия, методы активного самовоздействия [5,6,9]..

Таким образом ,одной из важных задач психологического сопровождения деятельности сотрудников ОВД является разработка проблем психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний сотрудников при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных ситуациях профессиональной деятельности. Научное исследование проблем профилактики и преодоления проявлений нервно-психического напряжения, негативных эмоциональных состояний сотрудников ОВД имеет как теоретическое, так и практическое значение.

Итак, теоретический анализ по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблема психической напряженности, а именно нервно-психического напряжения, как особого состояния возникла в связи с

вызванными научно-техническим прогрессом изменениями в содержании, структуре человеческой деятельности, повышением роли человеческого фактора в общественном производстве и управлении, а так же в связи с необходимостью получения научных знаний о резервах человеческой психики в целях использования их обществом.

2. Особые условия профессиональной деятельности сотрудников ОВД связаны с наличием возникающих эпизодически или постоянно экстремальных ситуаций, существующих объективно и не исключающих возможность активного влияния на них со стороны работника. Характеристики экстремальных факторов, психологические состояния и особенности личности работающего, результаты его деятельности являются главными параметрами анализа деятельности в особых условиях. Исходя из психологической концепции условий деятельности, внешние условия оказывают влияние на поведение человека в опосредованно, через его психическую деятельность. Существует ряд закономерностей деятельности человека в особых и экстремальных условиях, и в основе понимания этой деятельности лежит следующее положение: внутренние факторы деятельности, то есть личностные характеристики человека, несмотря на значимость и разнообразие внешних факторов, являются главными факторами, определяющими переносимость экстремальных условий и эффективность деятельности [20].

3. При организации коррекционной работы показателями личности сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, выступают характеристики нервно-психического напряжения, агрессивности личности, как проявления фрустрирующего состояния и особенности отражения экстремальных ситуаций в ценностно-смысловой сфере этих лиц. Проведенный анализ условий работы по выполнению служебных задач сотрудниками правоохранительных органов показал необходимость совершенствования методов формирования психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию экстремальных ситуаций профессиональной деятельности.

Глава II. Эмпирическое изучение нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях

2.1 Организация и методы исследования

При организации данного исследования мы исходили из теоретических положений отечественной и зарубежной психологии, изложенных в первой главе работы. В ней обосновывается целесообразность исследования нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях. Анализ психологических характеристик показателей нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, работающих в особых и экстремальных условиях, позволяет глубже подойти к объяснению механизмов нарушения личностной адаптации, а также является основой для разработки системы мероприятий, а именно коррекционной работы с целью сохранения профессионального здоровья сотрудников ОВД и успешного выполнения профессиональных задач в дальнейшем.

На основании проведенного теоретического анализа нами была выдвинута следующая гипотеза: сотрудники органов внутренних дел, имеющие опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, характеризуются высоким уровнем нервно-психического напряжения; психологическая коррекция нервно-психического напряжения позволит снизить субъективные проявления неблагополучия личности, уровень вербальной и физической агрессии, повысить показатели индекса жизненной удовлетворенности.

Исследование включало несколько этапов. На первом этапе работы нами была определена первичная проблема исследования, а также его тема, определены объект, предмет и база исследования.

Базой исследования определен Центр реабилитации ФКУЗ «МСЧ МВД России по Белгородской области» (г. Белгород, ул. Губкина, д.11).

В исследовании принимали участие 2 группы (40 чел.) сотрудников внутренних дел мужского пола. Возрастные границы респондентов: от 25 до 36 лет.

На втором этапе работы было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение показателей нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, работающих в особых и экстремальных условиях.

На третьем (экспериментальном) этапе работы была определена выборка испытуемых.

Основным методом сбора эмпирических данных в нашем исследовании стал формирующий эксперимент, который проводился по плану для двух неэквивалентных групп, с предварительным и итоговым тестированием:

O1 X O2

O3 O4

В качестве независимой переменной выступает система заданий, направленная на коррекцию высокого уровня нервно-психического напряжения.

В качестве зависимой переменной выступают субъективные проявления неблагополучия личности (показатели агрессивности, показатели жизненной удовлетворенности личности).

Контроль независимой переменной осуществляется путем ее активного варьирования в ходе проведения специально организованных занятий с медицинскими работниками.

Так, согласно критериям включения, основная группа представлена сотрудниками ОВД (10 человек), деятельность которых протекает в условиях, связанных с объективно высокими эмоционально-стрессовыми нагрузками, высокой интенсивностью воздействия и частотой возникновения экстремальных факторов (служебная командировка).

Контрольную группу составили сотрудники ОВД, профессиональная деятельность которых характеризуется включенностью в систему профессиональной деятельности, связанной с экстремальными условиями, проходящими систему реабилитации, без включения в коррекционную работу.

Отбор испытуемых в основную и контрольную группы осуществлялся совместно с сотрудниками отдела кадров на основании анализа функциональных обязанностей сотрудников того или иного подразделения. Стаж службы испытуемых в органах внутренних дел составил не более 10 лет (в среднем 7 лет).

Математическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялись на основе методов описательной и сравнительной статистики, корреляционного анализа. Полученные данные были обработаны с помощью U-критерия Манна-Уитни, который позволил нам выявить различия между двумя независимыми выборками, коэффициентом корреляции Спирмена (r_s), критерию Колмогорова-Смирнова.

Для экспериментального воздействия была разработана «Программа психологической коррекции высокого нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях» (Приложение 7). В основу программы были заложены разработанные в отечественной и зарубежной психологии техники и методики.

В процессе проведения эмпирического исследования нами использовались следующие **методики**:

А) Опросник «Определение нервно-психического напряжения». Автор методики НПН профессор Психоневрологического института им. В. А. Бехтерева Т. А. Немчин при разработке опросника НПН использовал результаты многолетних клиническо-психологических исследований, проведенных на большом количестве испытуемых, находящихся в условиях экстремальной ситуации. (Приложение 1)

Б) Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. (Приложение 2).

В) Тест "Индекс жизненной удовлетворенности" (Neugarten A.O.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной в 1993 году. Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности (Приложение 3).

Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности - интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

При выборе методик учитывалось: их валидность, доступность для изучаемого контингента, пригодность для групповых обследований, возможность математической обработки полученных результатов.

Четвертый этап исследования представлен количественной обработкой и интерпретацией полученных данных, обобщением и систематизацией результатов исследования, формулировкой основных теоретических выводов, оформлением дипломной работы.

2.2 Результаты исследования нервно-психического напряжения сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях

В пилотажном исследовании приняло участие 40 испытуемых. Перед нами стояла задача выявления особенностей НПН сотрудников ОВД, имеющих опыт деятельности в экстремальных условиях, и выполняющих профессиональную деятельность в стабильных социальных условиях.

В ходе анализа нервно-психического напряжения были получены следующие результаты, а именно в группе респондентов – военнослужащих, имеющих опыт в экстремальных ситуациях (командировка в СКФО), было выявлено наличие выраженности трех степеней нервно-психического напряжения (рис. 2.2.1).

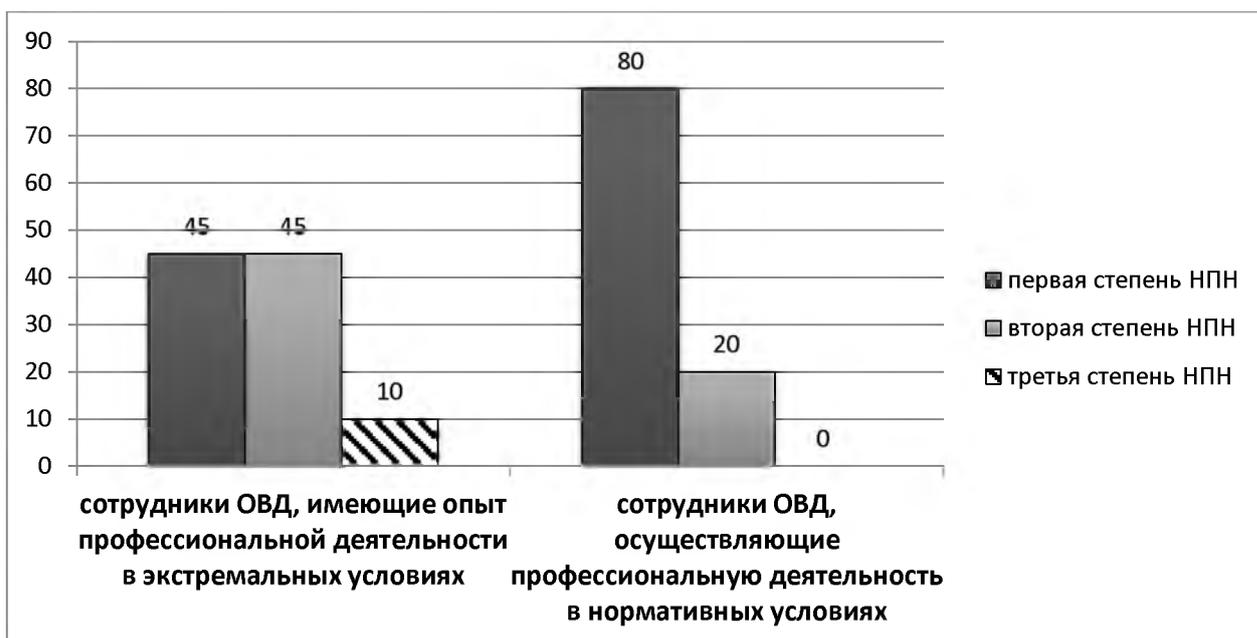


Рис. 2.2.1. Распределение сотрудников по степени нервно-психического напряжения (%)

Сотрудники ОВД (45%), имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях характеризуются “не включением” в экстремальную ситуацию. Обследуемые не испытывают необходимости в успешном преодолении затруднений, которыми характеризуется ситуация

объективно, их не интересует результат деятельности и не беспокоят возможные последствия. Испытуемые не отмечают каких-либо явлений соматического или психического дискомфорта или, напротив, комфорта и не расценивают ситуацию, в которой они оказались, как экстремальную. В связи с подобным отношением к обстоятельствам, к условиям деятельности, к задачам, которые должны решать испытуемые, они не обнаруживают заметных признаков реагирования на ситуацию и поэтому при объективных исследованиях и субъективных отчётах о своём состоянии и ощущениях у них не выявляется существенных изменений, дающих право расценивать их состояние как состояние напряжения. В результате при исследовании испытуемых характеристики их состояния не отличаются от обычных, повседневных характеристик как соматических систем, так и психической сферы.

Вторую группу, составили сотрудники ОВД (45%), характеризующиеся процессами мобилизации психической деятельности, повышением активности соматического функционирования и чувством общего подъёма морально-психических, душевных и физических сил, проявляются мотивация к достижению цели, стремление к энергичным действиям, но и испытывается удовлетворение от самой деятельности. У испытуемых не возникает противоречия между отношением к желаемой цели и отношением к нередко нелёгкому труду на пути к её достижению и поэтому эффективность и продуктивность их деятельности оказываются высокими.

Нервно-психическое напряжение 10% сотрудников характеризуется дезорганизацией психической деятельности, что проявляется в отклонениях в психомоторике, глубоких сдвигах в нейродинамических характеристиках и ярком проявлении чувства общего физического и эмоционального дискомфорта.

В группе сотрудников, выполняющих профессиональную деятельность в нормативных условиях, для 80% характерно рассматривать свое состояние как спокойное, не соответствующее понятию «напряжение», что проявляется в

комфортном эмоционально-психологическом состоянии. Для 20% респондентов данной группы нервно-психическое напряжение характеризуется повышением качества и эффективностью эмоциональной деятельности. НПН третьей степени, характеризующееся эмоциональным дискомфортом, в данной группе отсутствует.

В ходе анализа показателей НПН, установлены статистически значимые различия между группами сотрудников (табл. 2.2.1), что определяет состояние НПН как показатель состояния сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях (командировка в СКФО).

Таблица 2.2.1

Уровень нервно-психического напряжения в группах сотрудников ОВД
средние значения

	Группа сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, среднее значение	Группа сотрудников ОВД, выполняющих профессиональную деятельность в стабильных социальных условиях, среднее значение	Уровень значимости p по критерию U-критерию Манна-Уитни
Нервно-психическое напряжение	44,9	35,55	UЭмп = 112

Следовательно, сотрудники, работающие в особых и экстремальных условиях, равно как и сотрудники, профессиональная деятельность которых приближена к обычным, обладают хорошей нервно-психической устойчивостью, препятствующей возникновению срывов нервной системы при постоянном воздействии стрессовых факторов. Кроме того, полученные результаты отражают достаточность мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование работников в неблагоприятных условиях профессиональной среды, а также низкую вероятность развития личностных нарушений и их проявлений в поведении и деятельности обследованных сотрудников.

При изучении уровня и форм проявления агрессивности у сотрудников ОВД становится необходимым четкое разграничение понятий агрессивного поведения и агрессивности как свойства личности. Агрессивное поведение, по замечанию М. Косевского, отмечается в контексте социальных взаимодействий между двумя и более людьми, а целью и результатом таких действий является причинение вреда другому индивиду. С. Л. Соловьева считает, что агрессивность как устойчивая личностная черта, выражающая склонность к агрессивному поведению, сама по себе еще не является показателем социальной опасности субъекта. В зависимости от структурно-функциональных взаимосвязей с другими компонентами личности агрессивность может реализовываться и в социально-позитивном поведении, которое способствует сохранению целостности и автономности личности, ее активности в установлении социальных контактов и т.д.

Перейдем к рассмотрению результатов исследования характеристик агрессивности личности как проявления фрустрирующего состояния в экстремальных условиях профессиональной деятельности, в том числе как показателя стресса, конфликта (рис. 2.2.2).

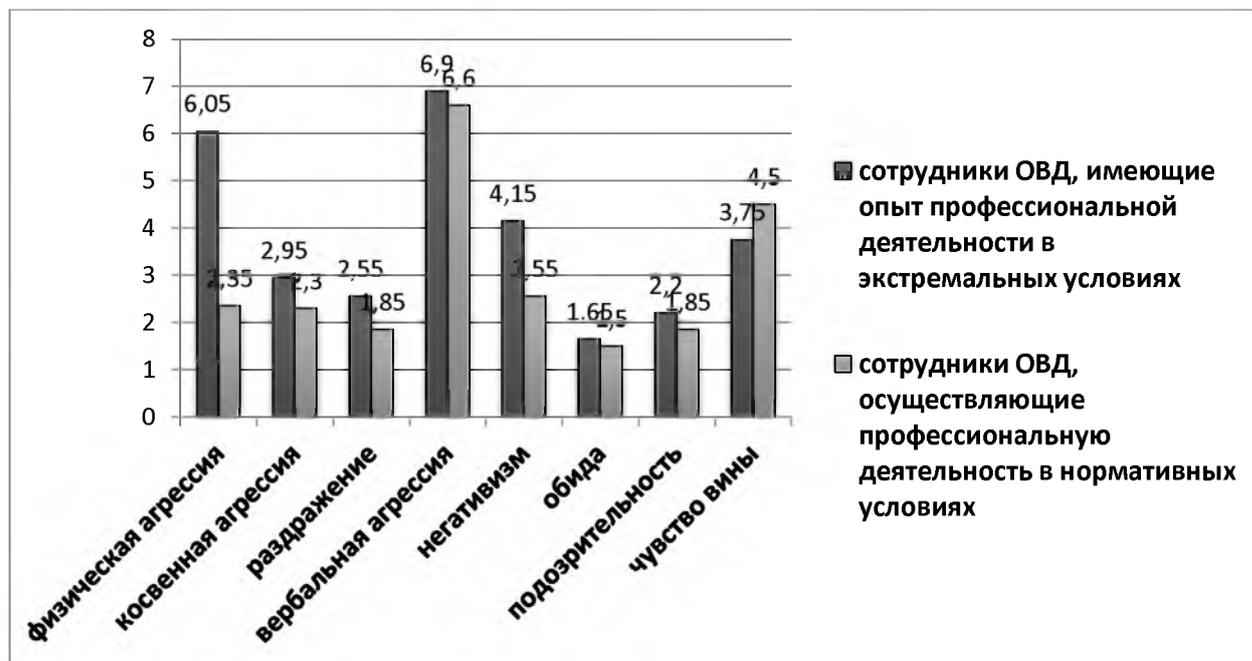


Рис. 2.2.2 Распределение сотрудников по показателям агрессивности (баллы)

Анализируя результаты опроса сотрудников, мы выявили, что самые высокие показатели относятся к шкале «вербальной агрессии» и шкале «физическая агрессия». Эти показатели свидетельствуют о том, что половина респондентов в экстремальных ситуациях, склонны выражать свои негативные чувства, недовольство в форме крика, проклятий, угроз, обвинений, а некоторые не ограничиваются повышением тона голоса, грубостью и могут применить физическую силу по отношению друг к другу.

Для 45 % респондентов (9 человек) присущ средний уровень физической агрессии, что характеризуется периодическим использованием сотрудниками в своей деятельности агрессивных действий. Данные показатели соответствуют задачам профессиональной деятельности сотрудников ОВД и реализации профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Большая часть (55%) участников исследования имеют среднюю степень выраженности вербальной агрессии, что может проявляться в нежелании дать комментарии в защиту другого человека или высказать свою позицию, относительно его действий, крике и т.д.

Индекс агрессивности как обобщенный показатель открытой агрессии в целом по выборке остаётся в пределах нормы (от 8 до 24 баллов). Скрытые формы агрессивности, отраженные в индексе враждебности, имеют также средние значения. (табл. 2.2.2)

Таблица 2.2.2

Показатели индекса агрессивности и индекса враждебности в группах сотрудников ОВД, средние значения

	Группа сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, среднее значение	Группа сотрудников ОВД, выполняющих профессиональную деятельность в стабильных социальных условиях, среднее значение	Уровень значимости по критерию U-критерию Манна-Уитни
Индекс агрессивности	14,65	15,6	U Эмп = 150
Индекс враждебности	6,35	4.4	UЭмп = 116.5

По показателям индексов агрессивности и враждебности статистически значимых различий между основной и контрольной группами не выявлено.

Средние показатели представлены средними значениями, определяющими норму проявления характеристик агрессивности.

В результате нашего исследования были получены данные об уровне жизненной удовлетворенности, сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях в диапазоне от 17-27 баллов, при средней норме значений 25-30 баллов, сотрудников, осуществляющих профессиональную деятельность в стандартных социальных ситуациях показатели находятся в диапазоне от 24 до 40 баллов, из чего мы можем заключить, что опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях способствует повышению социальной адаптированности, ощущению психологического комфорта в повседневной жизни, эмоциональной устойчивости, снижению уровня тревожности и эмоционального напряжения (рис. 2.2.3).



Рис. 2.2.3 Показатели уровня жизненной удовлетворенности сотрудников ОВД (баллы)

В ходе анализа средних значений индекса жизненной удовлетворенности, установлены статистически значимые различия между основной и контрольной группами (табл. 2.2.3), что определяет общее психологическое состояние, степень психологического комфорта и социально-психологической адаптированности, как показатели состояния сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях (командировка в СКФО).

Таблица 2.2.3

Показатели индекса жизненной удовлетворенности в группах сотрудников ОВД, средние значения

	Группа сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, среднее значение	Группа сотрудников ОВД, выполняющих профессиональную деятельность в стабильных социальных условиях, среднее значение	Уровень значимости по критерию U-критерию Манна-Уитни
Индекс жизненной удовлетворенности	21,7	30,3	$U_{Эмп} = 25$

Так же были получены дополнительные показатели – интерес к жизни (заключается в интересе к повседневной жизни, противоположностью является апатия), последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка себя и своих поступков и общий фон настроения. Максимальный балл по всем характеристикам может составлять -8, средним значением является 4.

Рассматривая влияние опыта профессиональной деятельности в экстремальных условиях, мы видим, что данный опыт повышает интерес к жизни. Показатели характеризуются средними значениями (5,6 балла). Причем у коллег, чья деятельность осуществляется в нормальных социальных условиях зарегистрировано превышение средних границ, среднее значение показателя составляет 7,3 балла.

Следующей характеристикой является последовательность в достижении целей, она показывает способность человека к стратегическому выстраиванию действий для максимальной эффективности желаемого результата. Данные полученные по данному показателю следующие – при наличии профессионального опыта в экстремальных условиях выражены средние показатели индекса (4,6 балла). Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка данной характеристики индекса в выборке отсутствует, следовательно, у респондентов нет пассивного примирения с жизненными неудачами, покорного принятия всего, что приносит жизнь.

Еще один показатель – согласованность между поставленными и достигнутыми целями показывает субъективное восприятие человека между поставленными и реально достигнутыми целями. Влияние опыта профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях снижает убежденность респондентов в том, что они достигли или способны достичь тех целей, которые считают для себя важными (ср. показатель 4,3).

Далее представлен показатель положительной оценки себя и своих действий (самооценка), при реализации профессиональных задач в стабильных социальных условиях, сотрудники ОВД имеют показатели от 5 до 8 баллов (ср. значения 6,9), при экстремальных условиях реализации профессиональной деятельности происходит занижение оценки человеком своих внешних и внутренних качеств (ср. значение 4,6).

Более высокие показатели по степени оптимизма, удовольствия от жизни (ср. знач. 7,2) выражены у сотрудников, работающих в стабильных социальных условиях. У коллег, имеющих опыт работы в экстремальных условиях характеристики оптимизма и удовольствия от жизни представлены средними значениями (5,8) (рис. 2.2.4).

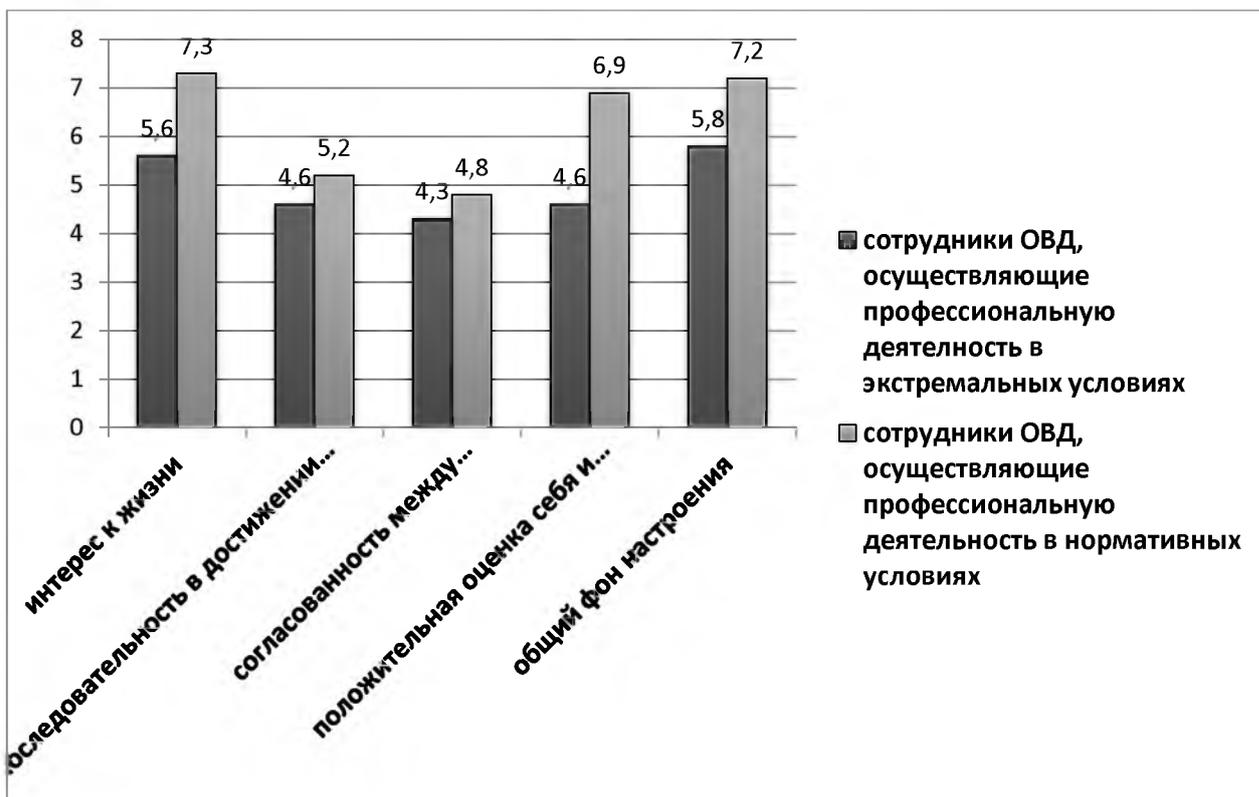


Рис. 2.2.4 Распределение в выборке по характеристике уровня жизненной удовлетворенности (баллы)

В общем, для всех участников исследования характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Обратимся к рассмотрению значимых корреляционных связей между изучаемыми параметрами у сотрудников ОВД, работающих в экстремальных условиях и обычной социальной ситуации.

В результате проверки нормальности распределения переменных по критерию Колмогорова-Смирнова установлено существенное отличие распределения от нормального вида для большинства переменных. Таким образом, при выявлении значимых корреляционных связей между изучаемыми параметрами нами использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s .

Отметим наличие значимых положительных корреляционных связей показателя нервно-психического напряжения и параметрами

индекса жизненной удовлетворенности. А именно, степени НПН и показателями согласованности между поставленными и достигнутыми целями ($r_s=0,55$ при $p<0,01$) и общим фоном настроения ($r_s=0,58$ при $p<0,01$). Данные параметры также тесно связаны друг другом ($r_s=0,65$ при $p<0,01$).

Большинство значимых корреляционных связей обнаружено с параметром последовательность в достижении цели, интереса к жизни. Данные параметры индекса удовлетворенности жизнью отрицательно коррелирует с показателями НПН ($r_s=-0,59$ при $p<0,01$) и ($r_s=-0,61$ при $p<0,01$). При этом, данные характеристики также оказываются тесно связанными друг с другом ($r_s=0,71$ при $p<0,01$).

В результате мы подтвердили, что профессиональная деятельности в экстремальных ситуациях сотрудников органов внутренних дел влияет на нервно-психическое напряжение (НПН), а именно, у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, проявляется высокий уровень НПН, характеризующийся субъективными проявлениями неблагополучия личности, а именно проявлением высоких показателей вербальной и физической агрессии; заниженным общим психологическим состоянием, степенью психологического комфорта и социально-психологической адаптированности,

2.3 Программа психологической коррекции нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, обоснование эффективности программы

Проведенный нами формирующий эксперимент позволил установить особенности, выявленные в ходе пилотажного исследования, между высоким уровнем НПН, характеризующимся субъективными проявлениями

неблагополучия личности, у сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Опираясь на данные первого диагностического среза, мы разработали и реализовали коррекционную программу, направленную на опосредованную трансформацию и оптимизацию повышенного нервно-психического напряжения за счет обучения специальным техникам саморегуляции.

Программа рассчитана на 10 коррекционных занятий. Занятия проводились два раза в неделю, в течении прохождения курса реабилитации. Продолжительность одного занятия 40-85 минут.

Теоретической базой для построения практической структуры коррекционной программы послужили исследования О.В. Красновой, Р.В. Демьянчук, С.А. Игумнова, А.А. Осиповой.

Группы формировались из 20 испытуемых, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Итоговый количественный состав групп: 10 человек в контрольной и 10 человек в основной группе. Критерии отбора обусловлены профилактической направленностью данного дипломного исследования.

Основными принципами психопрофилактической работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.

3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Для формирования выводов нашего исследования обратимся к анализу эффективности разработанной программы психологической коррекции нервно-психического напряжения (Приложение 6), направленной на опосредованную трансформацию и оптимизацию повышенного нервно-психического напряжения за счет обучения специальным техникам саморегуляции. Это необходимо для подтверждения выдвинутой нами гипотезы о том, что профессиональная деятельность в экстремальных ситуациях сотрудников органов внутренних дел влияет на нервно-психическое напряжение (НПН), а именно, у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, проявляется высокий уровень НПН, характеризующийся субъективными проявлениями неблагополучия личности; психологическая коррекция позволит снизить уровень НПН.

Для количественной оценки эффективности разработанной нами программы психологической коррекции нервно –психического напряжения рассмотрим показатели НПН сотрудников органов внутренних дел после реализации коррекции. Зафиксировано увеличение участников в группе с показателями первой степени НПН, что может быть связано с «погруженностью» сотрудников ОВД в реабилитационные программы на базе Центра реабилитации ФКУЗ «МСЧ МВД России по Белгородской области». (рис.2.3.1)

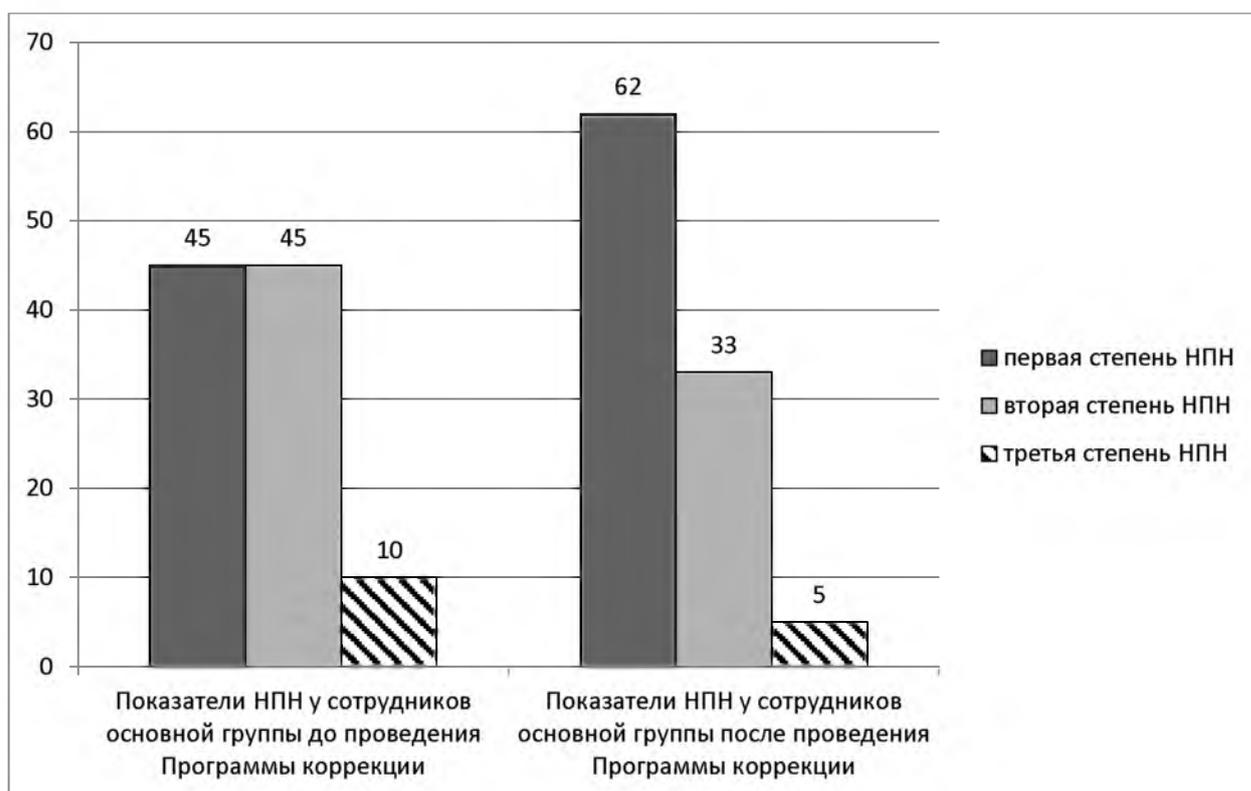


Рис. 2.3.1 Показатели изменения НПН до и после проведения программы коррекции в основной группе (%)

В данный период сотрудники не включены в профессиональную деятельность и их состояние характеризуется показателями НПН условно. У участников программы снижена мотивация к деятельности, в том числе и профессиональной. Для них не ставятся задачи в необходимости успешного преодоления затруднений, их не интересует ни результат деятельности, ни возможные отрицательные последствия.

Данное состояние характеризует результативность коррекционной работы, характеризующейся безоценочностью, комфортностью, реализацией принципа «здесь и сейчас».

В результате представленных характеристик состояние сотрудников при первой степени НПН не отличается от обычного, повседневного состояния, как соматических систем, так и психической сферы.

.По окончании реализации программы высокой степенью НПН характеризовался 1 участник основной группы (5%). Получение данные могут быть связаны с ситуацией обострения хронических заболеваний сотрудника и направлением его на дополнительное стационарное лечение.

Анализируя представленные результаты можно констатировать снижение показателей НПН за счет перехода показателей напряжения в группы первой и второй степени.

Это свидетельствует о том, что цели, выдвинутые нами при разработке программы психологической коррекции высокого нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, в целом были достигнуты.

В связи с целью нашего исследования об определении возможности коррекционной работы (как вида психологической помощи) с сотрудниками органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях (далее сотрудники ОВД) с высокой степенью НПН, перейдем к анализу изменений, произошедших в показателях субъективных проявлений неблагополучия личности. А именно, в характеристиках агрессивности личности и показателях жизненной удовлетворенности.

Повторная диагностика производилась путём ретестирования опросником агрессивности Басса – Дарки, тестом "Индекс жизненной удовлетворенности" (Neugarten A.O., в адаптации Н. В. Паниной).

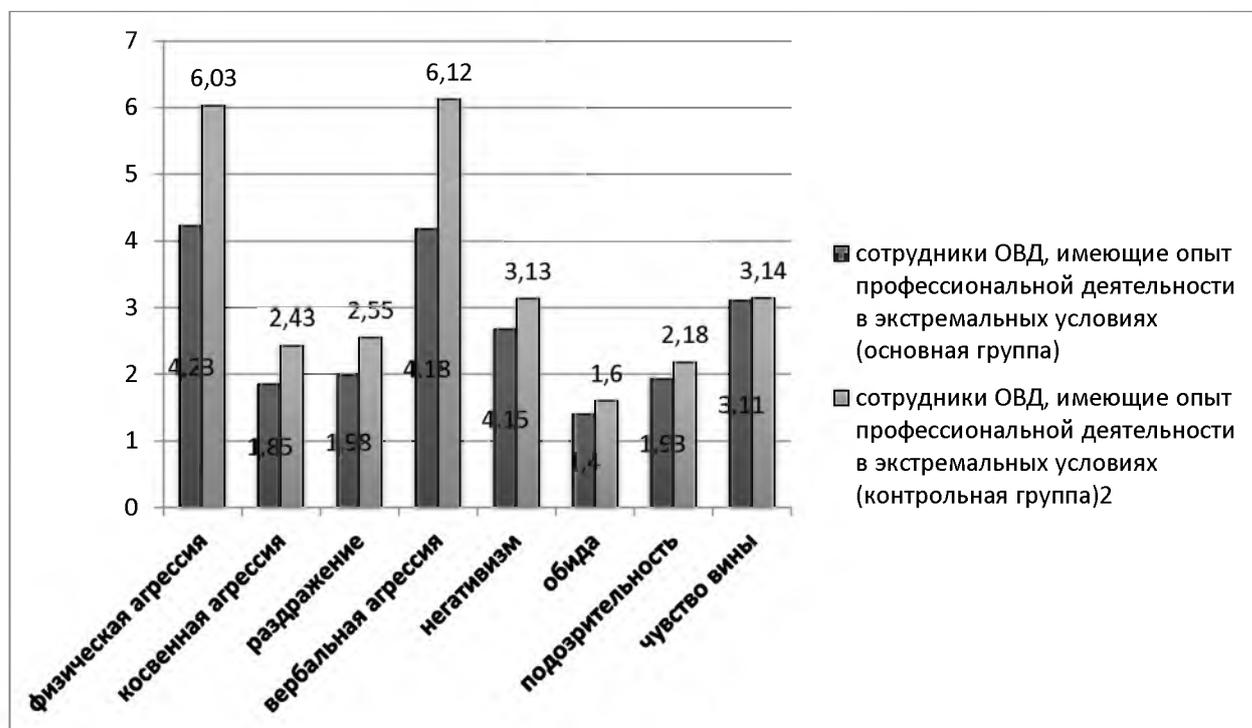


Рис. 2.3.2 Показатели агрессивности личности в основной и контрольной группе (баллы)

Перейдем к рассмотрению результатов изменения характеристик агрессивности личности как проявления фрустрирующего состояния в экстремальных условиях профессиональной деятельности, в том числе как показателя стресса, конфликта (рис. 2.3.).

Коррекционное воздействие изменило первоначальные показатели агрессивности личности сотрудников ОВД, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях, по всем показателям агрессивности от 0,2 до 1,75 баллов(рис. 2.3.3).

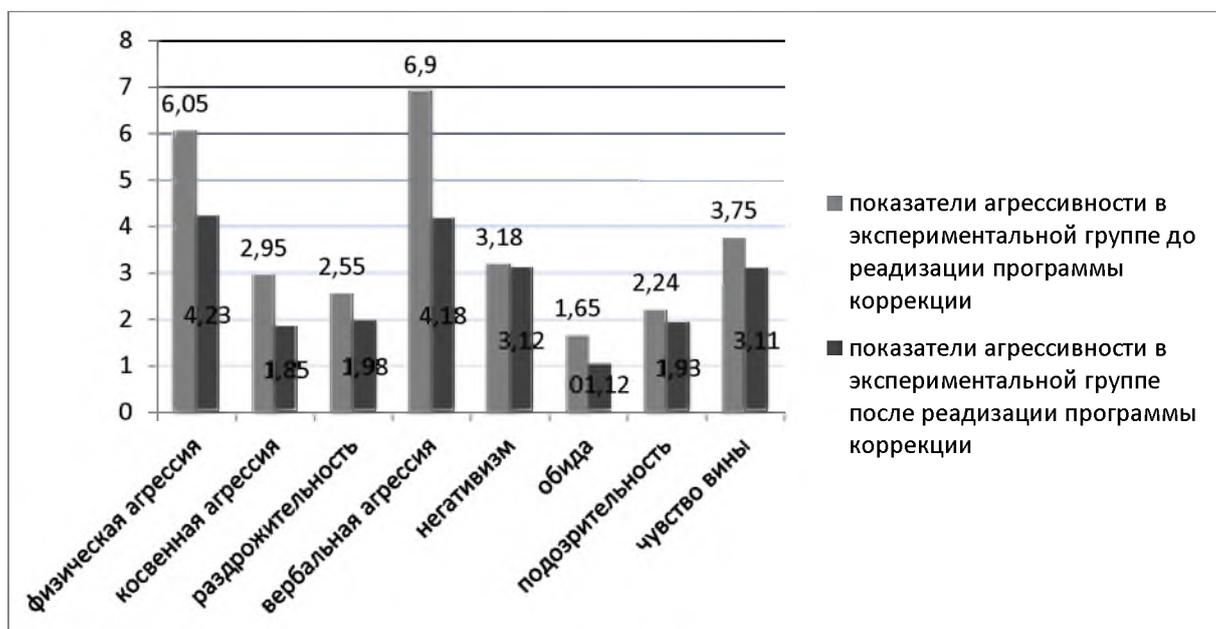


Рис. 2.3.3 Показатели агрессивности в основной группе до и после реализации программы коррекции (баллы)

В контрольной группе изменения составили 0,02-0,5 баллов. Эти данные являются закономерным следствием влиянием внешних переменных, под воздействием которых находятся испытуемые постоянно. Индекс агрессивности как обобщенный показатель открытой агрессии в целом по выборке остаётся в пределах нормы (от 8 до 24 баллов). Скрытые формы агрессивности, отраженные в индексе враждебности, имеют также средние значения.

Показатели индекса удовлетворенности жизнью, как субъективного проявления НПН сотрудников, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях также подтверждает изменения в основной (экспериментальной) группе до и после реализации коррекционной программы.

Показатели индекса жизненной удовлетворенности в основной (экспериментальной) группе сотрудников ОВД, средние значения

	До реализации программы коррекции	После реализации программы коррекции
Индекс жизненной удовлетворенности	21,7	29,8

Статистический анализ с использованием критерия парных сравнений (Т - критерий Вилкоксона) выявил наличие значимых различий по всем шкалам, превышающим пятнадцатипроцентный порог изменений, что говорит об эффективности нашего воздействия, в основной (экспериментальной) группе.

Представленные выше данные свидетельствует о достаточно высокой эффективности разработанной коррекционной программы, и являются критерием для успешного практического применения и внедрения ее в общие программы реабилитации сотрудников, как имеющих высокое нервно-психическое напряжение, так и в профилактических целях.

Заключение

Научное исследование проблем профилактики и преодоления проявлений нервно-психического напряжения, негативных эмоциональных состояний сотрудников ОВД имеет как теоретическое, так и практическое значение.

В экстремальных условиях проходит профессиональная деятельность представителей различных профессий: военнослужащих, работников правоохранительных органов, летчиков, космонавтов, спасателей, врачей и др. Также зачастую в измененных условиях работают водители, диспетчеры, операторы и др. Число таких профессий и людей, занятых в них, постоянно возрастает. Кроме того, экстремальные ситуации все чаще встречаются в обычной производственной деятельности, представляя серьезную опасность для жизни, здоровья и благополучия людей: психические и другие перегрузки вызывают переутомление, нервное истощение, срыв деятельности, психосоматические расстройства.

Целью данной работы являлось изучение возможности коррекционной работы (как вида психологической помощи) с сотрудниками органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях (далее сотрудники ОВД).

Общенаучной методологической базой нашего исследования выступила, в первую очередь, психологическая концепция условий деятельности, опирающаяся на сформулированную С.Л. Рубинштейном формулу диалектико-материалистического понимания детерминизма человеческого поведения о действии внешних факторов через посредство внутренних условий. Исходя из данной концепции, в особых и экстремальных условиях внутренние факторы деятельности, то есть личностные характеристики человека, несмотря на значимость и разнообразие внешних факторов, являются главными, определяющими переносимость экстремальных условий и эффективность деятельности.

В процессе выполнения поставленных задач на основе теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы по данной проблематике была обоснована целесообразность исследования особенностей нервно-психического напряжения и характеристик агрессивности личности, как проявления фрустрирующего состояния и особенностей отражения экстремальных ситуаций в ценностно-смысловой сфере сотрудников ОВД, работающих в особых и экстремальных условиях.

Проведённое эмпирическое исследование позволило обобщить полученные результаты и сформулировать ряд основных **выводов**:

1. Одной из важных задач психологического сопровождения деятельности сотрудников ОВД является разработка проблем психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний сотрудников при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных ситуациях профессиональной деятельности. Научное исследование проблем профилактики и преодоления проявлений нервно-психического напряжения, негативных эмоциональных состояний сотрудников ОВД имеет как теоретическое, так и практическое значение.

2. Проблема психической напряженности, а именно нервно-психического напряжения, как особого состояния возникла в связи с вызванными научно-техническим прогрессом изменениями в содержании, структуре человеческой деятельности, повышением роли человеческого фактора в общественном производстве и управлении, а так же в связи с необходимостью получения научных знаний о резервах человеческой психики в целях использования их обществом.

3. Особые условия профессиональной деятельности сотрудников ОВД связаны с наличием возникающих эпизодически или постоянно экстремальных ситуаций, существующих объективно и не исключающих возможность активного влияния на них со стороны работника. Характеристики экстремальных факторов, психологические состояния и особенности личности работающего, результаты его деятельности являются главными параметрами

анализа деятельности в особых условиях. Исходя из психологической концепции условий деятельности, внешние условия оказывают влияние на поведение человека в опосредованно, через его психическую деятельность. Существует ряд закономерностей деятельности человека в особых и экстремальных условиях, и в основе понимания этой деятельности лежит следующее положение: внутренние факторы деятельности, то есть личностные характеристики человека, несмотря на значимость и разнообразие внешних факторов, являются главными факторами, определяющими переносимость экстремальных условий и эффективность деятельности.

4. При организации коррекционной работы показателями личности сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, выступают характеристики нервно-психического напряжения, агрессивности личности, как проявления фрустрирующего состояния и особенности отражения экстремальных ситуаций в ценностно-смысловой сфере этих лиц. Проведенный анализ условий работы по выполнению служебных задач сотрудниками правоохранительных органов показал необходимость совершенствования методов формирования психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию экстремальных ситуаций профессиональной деятельности.

5. На основе результатов исследования выявлено, что профессиональная деятельность в экстремальных ситуациях сотрудников органов внутренних дел влияет на нервно-психическое напряжение (НПН), а именно, у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, проявляется высокий уровень НПН, характеризующийся субъективными проявлениями неблагополучия личности, а именно проявлением высоких показателей вербальной и физической агрессии; заниженным общим психологическим состоянием, заниженной степенью психологического комфорта и социально-психологической адаптированности.

6. Описанные особенности нервно-психического напряжения и характеристик агрессивности личности, как проявления фрустрирующего состояния и особенностей отражения экстремальных ситуаций в ценностно-смысловой сфере сотрудников ОВД, работающих в особых и экстремальных условиях, связаны со спецификой их профессиональной деятельности и обуславливают необходимость профилактических, коррекционных мероприятий по предупреждению неблагоприятных изменений личности сотрудников и развитию психологической устойчивости к негативному влиянию стрессогенных факторов на рабочем месте.

7. Установлено, что программа психологической коррекции высокого нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях привела к изменению показателей в лучшую сторону в отношении снижения НПН.

8. Подтвердившая свою эффективность программа психологической коррекции высокого нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной деятельности в экстремальных условиях внедрена в реабилитационный курс для сотрудников ОВД на базе Центра реабилитации ФКУЗ «МСЧ МВД России по Белгородской области»

Список источников

1. Абдурахманов, Р.А. Психологические проблемы послевоенной адаптации ветеранов Афганистана/ Р.А. Абдурахманов // Психологический журнал - 1992. – Том 13 № 4. - С.131-134.
2. Асямов, С.В. Профессионально-психологический тренинг сотрудников ОВД / С.В. Асямов, Ю.С. Пулатов. - М., 2007. -141 с.
3. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества. Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 г. - СПб., 2003. - С.32-38.
4. Берестова Ф С. Социально-психологические параметры качества жизни* теоретико-прикладные аспекты // Вестник БСГУ им Н А Некрасова Серия «Гендерная психология». - № 1. - 2005 - С 73-74
5. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. -352 с.
6. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. - 2000. - Т.21. - №4. - С.32.
7. Варданын, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы / Б.Х. Варданын. -М.: Наука, 2007. – 345 с.
8. Василенко, Е.В. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности как психолого-педагогическая проблема [Электронный ресурс] / Е.В. Василенко. – Режим доступа: http://science.nestu.ru/articles/hs/2006_04/psy/09.pdf
9. Волков С.И. Коррекция дезадаптивного нервно-психического состояния усотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России с помощьюдыхательных психотехнологий // Вестник психотерапии. - 2016. – N19 (24). – С.23.

10. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса/ Н.Е.Водопьянова.- СПб.: Питер; 2009 .-67 с.
11. Гольцева, Т.П. Способы повышения эффективности деятельности сотрудников органов внутренних дел./ Т.П. Гольцева // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы Девятой Международной конференции (заочной) – Тамбов: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина, 2016 – С. 110-114.
12. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. - М.: АСТ, Харвест, 1998. -150 с.
13. Долгова В.И., Василенко Е.А. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности // Современные наукоемкие технологии.-2016. - № 8 -Ч. 2.-С. 303–306.
14. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.
15. Дружилов С.А. Психология профессионализма субъекта труда: концептуальные основания. //Медицинские науки, 2016, N2. –С.32–42.
16. Дружилов С.А., Олещенко А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «свойства личности – состояния – процессы» // Психологические исследования. 2015. Т. 7, № 34. С. 10.
17. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс / П. Б. Зильберман // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. - Пермь, 1973. - С.13-15.
18. Зеленова, М.Е. Исследование психологической напряжённости у военных специалистов / М.Е. Зеленова М.: Институт психологии РАН.- 2009. - 97 с.
19. Калашникова, М.М. Изучение стрессоустойчивости личности как средства ее совершенствования и развития / М.М. Калашникова // Образование и саморазвитие. – 2007. – №4. – С. 129-134.
20. Калашникова, М.М. Психологические особенности профессиональной деятельности оперативных сотрудников ОВД как показатель готовности личности к успешной, надежной деятельности / М.М. Калашникова // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики:

материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2006. – С. 242 – 245.

21. Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998. -432 с.

22. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. - 2012. - №9. - С. 243-246.

23. Краснов В.Н., Коханов В.П., Щербинин И.В. Современные подходы психиатрической помощи и реабилитации лиц опасных профессий, нуждающихся в психолого-психиатрической поддержке. // Вестник восстановительной медицины №2. - М., 2016.- С. 9-13.

24.. Куликов, Л.В. Психические состояния / Л. В. Куликов.- СПб: Питер, 2002. - 512 с

25. Лебедев, В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах./ В.И.Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.

26. Левитов , Н.Д. «О психических состояниях человека» М.,1964. -186 с.

27. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук ,М.: Просвещение,1984.-182с.

28. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г.Маклаков.- СПб.: Питер,2013.-592

29. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. -М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. -256 с.

30. Мельницкая Т.Б. Психологические последствия переживания радиационного риска у населения, проживающего на радиоактивно загрязненной территории России, и их коррекция // Медико-биологические и социально-учебникпсихологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2015. – № 1. – С.50–55.

31. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А.Немчин. –Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167с.

32. Носенко, Э. Л. Особенности речи в состоянии эмоциональной напряженности / Э.Л. Носенко. Днепропетровск, 1975.
33. Организация медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, принимающих участие в выполнении оперативно-служебных, служебно-боевых и иных задач, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью. : Методические рекомендации / Под общ. ред. доктора мед. наук Гречко А.В. – М.: ЦМСЧ МВД России, 2012., с. 104
34. Основы общей и юридической психологии: Учебник для вузов / М.И. Еникеев. - М.: Юрист, 1996. - 631 с.
35. Основы психологии управления: учебник / А.М. Бандурка, С.П. Бочарова, Е.В. Землянская. - Х.: Ун-т внутр. дел, 1999. - 528 с.
36. Панкратов, В.Н. Культура общения сотрудника органов внутренних дел: Учебно-методическое пособие / В.Н. Панкратов. - М.: Приор-изд., 2006. -143 с.
37. Пономарев, И.Б. Избранные труды: Юридическая психология, конфликтология и психология управления, практическая психология в органах внутренних дел / И.Б. Пономарев. - М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002. - 376 с.
38. Пономаренко, В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. Вопросы психологии / В.А. Пономаренко. -1990. -№ 1.
39. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.- 225 с.
40. Практикум по формированию стрессоустойчивости учителя общеобразовательной школы. Практикум / И.В. Боев, О.А. Ахвердова, Н.И. Глушкова. -М.: Илекса; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. –136 с.
41. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Ред. и сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2001. -736 с.
42. Приленская, А. В. Системный подход в психотерапии пограничных расстройств / Б. Ю. Приленский, А. В. Приленская, М. А. Богданович, И. И. Федорова, Д. В. Култышев, И. В. Овчинникова, С. О. Сазонов // Мониторинг

псих.здоровья : материалы межрегион. научно-практ.конф. – Томск; Новокузнецк, 2016. – С. 139—143.

43. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие в 2-х частях / Ю.Н. Гурьянов. - М.: Академия ФПС России, 2001. - 470 с.

44. Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях. Методическое пособие / Под общ.ред. Прошина А.А.. – М., 2001. – с.22

45. Психология в деятельности сотрудников ОВД: учеб. пособие для студ. вузов / Г.Д. Андрюшин, С.Е. Борисова, Л.Н. Костина– Орел: ОрЮОИ МВД России, 2006. -254 с.

46. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие/ Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова. -М., Смысл, 2009. -320 с.

47. Психология: Учебник / Под ред. А.А. Крылова.-М.: Проспект, 1999.-584 с.

48. Психолого-акмеологические характеристики устойчивости специалистов, профессионалов и руководителей региональных, муниципальных и местных уровней к стрессовым факторам и экстремальным условиям. Учебно-методическое пособие для студентов, научных сотрудников, психологов и врачей / И. В. Боев, В.И. Кривоконь, В.Ф. Гнучев. -Ставрополь, 1999. - 106 с.

49. Пусько, В.С. Словарь терминов МЧС / В.С. Пусько. -М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010.

50. Разумов, С.А. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека /А.С. Разумов. - М.: Медицина, 1976. -224 с.

51. Разумов, С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье / С.А.Разумов. - Л.: Знание, 1975. -38 с.

52. Реан, А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей. Вопросы психологии / А.А. Реан, А.А. Баранов. –1997. - № 1. -192 с.

53. Романов, В.В. Юридическая психология: Учебник / В.В. Романов. - М.: Юристъ, 2006. -488 с.

54. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального профиля. – СПб.: СПбУ-т МВД, 2016. –205 с.
55. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии: учебное пособие / С.Л. Рубинштейн. – М.: Сфера, 2003. – 456 с.
56. Рутман, Э.М. Как преодолеть стресс / Э.М. Рутман. -М.: ТОО "ТП", 1998. - 160 с.
57. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. - СПб.: Питер, 2003. -224 с.
58. Секач, М.Ф. Психическая устойчивость менеджера малого бизнеса / М.Ф. Секач, О.Д. Привалова // Личностно-профессиональное развитие персонала: Сб. статей под общ.ред. А.А. Деркача.- М.: Центр гуманитарных исслед.,2002.
59. Селье, Г. Очерк об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М., 1960. -254 с.
60. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1979. - 78 с.
61. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - СПб.: ООО «Речь», 2007. - 350 с.
62. Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. -Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.-276с.
63. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. - 608 с.
64. Стресс. Проблемы его диагностики и коррекции: Учеб.пособие / М.М. Калашникова. - ГОУ ВПО «Камская государственная инженерно-экономическая академия». - Набережные Челны: Изд-во Камской государственной инженерно-экономической академии, 2008. – 99 с.
65. Суворова, В.В. Психопрофилактика стресса /В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 1985. - 208 с.
66. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В.Д. Тарабрина. - М.: . Институт психологии РАН.- 2009. -47 с.

67. Фатеев, Н.М. Социально-психологический климат в коллективах ОВД: содержание и методы его изучения / Н.М. Фатеев. - М.: Академия МВД СССР, 1991. -74 с.
68. Чумаков, М.В. Диагностика волевых особенностей личности / М.В. Чумаков // Вопросы психологии. -2006. - № 1. - С.169–178.
69. Шемякина О.О. Анализ причин стресса и методы его профилактики. Психология и право 2012;2: 2-11.
70. Шиханцов, Г.Г. Юридическая психология. Учебник для вузов. Ответственный редактор доктор юридических наук, профессор В.А. Томсинов / Г.Г. Шиханцов. - М.: Издательство «Зерцало», 2000. -352 с.
71. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных - М.: Смысл, 2014. - 319 с.
72. Щербатых, Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. - Воронеж, 1998. - 282 с.
73. Энциклопедия юридической психологии / Под общ. Ред. проф. А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2003. -607 с.
74. Юридическая психология: Учебное пособие /В.И. Курбатов. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов-на-Дону: Наука-Пресс, 2007. -352 с.
75. Шаповал, И.А. Когнитивная экспансия как регулятор границ Я: от адаптационных задач к дезадаптивной активности //Клиническая и специальная психология. ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»: научный электронный журнал. – 2017. – Т. 6. – №1. – С. 1-17. [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Rider. – URL: на <http://psyjournals.ru> (дата обращения: 24.02.2017).

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Опросник «Определение нервно-психического напряжения»
(Т. А. Немчин)**

Инструкция.

Оцените свое состояние. Для этого отметьте один из признаков, имеющий место у вас в последнее время. Блоки не должны пропускаться. Суммируйте цифры выбранных вами состояний.

Текст опросника.

1. Наличие физического дискомфорта.

1. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.
2. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе.
3. Наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно не мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений.

1. Полное отсутствие каких-либо болей
2. Периодически появляются, но быстро исчезают, и не мешают работе.
3. Имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения.

1. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.
2. Ощущение тепла, повышения температуры тела.
3. Ощущение похолодания тела, конечностей, «озноб».

4. Состояние мышечного тонуса.

- 1 Обычный, неизменный мышечный тонус.
2. Умеренное повышение тонуса мышц, чувство некоторого мышечного напряжения.
- 3 Значительное мышечное напряжение, подергивание отдельных мышц лица, рук, тики, тремор.

5. Координация движений.

1. Обычная, неизменная координация движений.
2. Повышение точности, ловкости, координации движений во время работы, письма.
3. Ухудшение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

16. Состояние двигательной активности в целом.

1. Обычная, неизменная двигательная активность.
2. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.

3. Резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы.

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.

2. Ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе.

3. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, резкое учащение сердцебиения. Чувство сжатия в области сердца, покалывания, боли в сердце.

8. Проявления (ощущения) со стороны желудочно-кишечного тракта.

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.

2. Появление единичных, быстро проходящих и не мешающих работе ощущений со стороны органов пищеварения – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное урчание в животе,

3. Выраженные неприятные ощущения в области живота – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыхания.

1. Отсутствие каких-либо ощущений.

2. Увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе.

3. Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточного вдоха, «комки в горле».

10. Проявления со стороны выделительной системы.

1. Отсутствие каких-либо изменений.

2. Умеренная активизация выделительной функции – несколько более частое появление желания воспользоваться туалетом при полном сохранении возможности воздерживаться (терпеть).

3. Резкое учащение желания воспользоваться туалетом или невозможность воздерживаться, наличие сильных позывов к мочеиспусканию и др.

11. Состояние потоотделения.

1. Обычное состояние потоотделения, без каких-либо изменений

2. Умеренное усиление потоотделения.

3. Появление обильного холодного, проливного пота.

12. Состояние слизистой оболочки рта.

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2. Умеренное увеличение слюноотделения.

3. Ощущение сухости во рту.

13. Окраска кожных покровов.

1. Обычная окраска кожных покровов лица, шеи, рук.
2. Покраснение кожи лица, шеи, рук.
3. Побледнение кожи лица, шеи, рук, появление на коже кистей мраморного (пятнистого) оттенка.
14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям.
 1. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.
 2. Умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее основной работе.
 3. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.
15. Чувство уверенности в себе, в своих силах.
 1. Обычное, неизменное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях.
 2. Повышение чувства уверенности в себе, уверенность в успехе.
 3. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.
16. Настроение.
 1. Обычное, неизменное настроение.
 2. Приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой.
 3. Сниженное настроение, чувство подавленности.
17. Особенности сна.
 1. Нормальный, обычный сон без каких-либо изменений по сравнению с предшествующим периодом времени.
 2. Хороший, полноценный, крепкий освежающий сон накануне.
 3. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей и в том числе накануне.
18. Особенности эмоционального состояния в целом.
 1. Отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств.
 2. Чувство озабоченности, повышенной ответственности за выполняемую работу, появление «азарта», положительно окрашенной «злости».
 3. Чувство отчаяния, страха, паники.
19. Помехоустойчивость.
 1. Обычное состояние, без каких-либо изменений.
 2. Повышение устойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.
 3. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.
20. Особенности речи.
 1. Обычная, неизменная речь.

2. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса и ускорение речи без ухудшения ее качественных характеристик (грамотности, логичности).
 3. Нарушения речи – появление слишком длинных пауз, запинок, заикания, увеличение количества лишних слов, слишком тихий голос.
21. Общая оценка психического состояния.
 1. Обычное, неизменное состояние.
 2. Чувство собранности, повышенной готовности к работе, мобилизованность, подъем душевных и моральных сил, высокий психический тонус.
 3. Чувство усталости, несобранности, растерянности, апатии, снижение психического тонуса.
 22. Особенности памяти.
 1. Обычная, неизменная память.
 2. Улучшение памяти – легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.
 3. Ухудшение памяти.
 23. Особенности внимания.
 1. Обычное, без каких-либо изменений внимание.
 2. Улучшение способности к сосредоточению внимания, отвлечение от посторонних дел.
 3. Ухудшение внимания, несобранность, неспособность сосредоточиться на деле, растерянность, отвлекаемость.
 24. Сообразительность.
 1. Обычная, без каких-либо изменений сообразительность.
 2. Повышение сообразительности, находчивость.
 3. Ухудшение сообразительности, растерянность.
 25. Умственная работоспособность.
 1. Обычная, неизменная умственная работоспособность.
 2. Повышение умственной работоспособности.
 3. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.
 26. Явление психического дискомфорта.
 1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психической сферы в целом.
 2. Единичные, слабо выраженные и не мешающие работе изменения психической деятельности, либо, напротив – чувство психического комфорта, приятные переживания и ощущения.
 3. Резко выраженные, многочисленные и серьезно мешающие работе нарушения со стороны психической деятельности.
 27. Степень распространенности (генерализованное) признаков напряжения.

1. Единичные и слабые признаки, на которые не следует обращать внимания.
 2. Отчетливо выраженные признаки напряжения, которые не только не мешают деятельности, а, напротив, способствуют ее успешности и продуктивности.
 3. Большое количество разнообразных неприятных проявлений напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны многих частей тела, органов и систем.
28. Оценка частоты возникновения напряжения.
1. Напряжение не развивается практически никогда.
 2. Напряжение развивается только при наличии реально трудных ситуаций.
 3. Напряжение развивается часто и нередко без достаточных на то причин.
29. Оценка продолжительности состояния напряжения.
1. Весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает, еще до того, как миновала сложная ситуация.
 2. Продолжается в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, но прекращается вскоре после ее окончания.
 3. Большая продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося течение длительного времени по миновании сложной ситуации.
30. Общая оценка степени выраженности напряжения.
1. Полное отсутствие или весьма слабое напряжение.
 2. Умеренно выраженное напряжение.
 3. Резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка методики и интерпретация результата:

После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» — 2 балла, против пункта «в» — 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное — 90.

По содержанию опросника все признаки можно разделить на три группы утверждений:

- первая группа отражает наличие физического дискомфорта и неприятных ощущений со стороны соматических систем организма;
- вторая группа утверждает о наличии (или отсутствии) психического дискомфорта и жалоб со стороны нервно–психической сферы;
- в третью группу входят признаки, описывающие некоторые общие характеристики нервно–психического напряжения – частоту,

продолжительность, генерализованность и степень выраженности этого состояния.

Согласно статистическим данным, представленным Т. А. Немчиным, по сумме набранных очков выделяются три степени НПН и их характеристики:

первая степень НПН – относительная сохранность характеристик психического и соматического состояния ($ИН < 42,5$);

вторая степень НПН – ощущение подъема, готовности к работе и сдвиг в сторону симпатикотонии ($42,6 > ИН < 75$);

третья степень НПН – дезорганизация психической деятельности и снижение продуктивности деятельности ($ИН > 75$).

Опросник уровня агрессивности Басса- Дарки

Шкалы: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины

Темы: агрессивность. Тестируем: свойства личности.

Возраст: взрослым. Тип теста: вербальный. Вопросов: 75

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Тест

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю несогласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

• "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

• "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

• "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

• "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$.

Бланк ответов к методике (Басса-Дарки).

Ф.И.О. _____ Дата _____

Возраст _____ Образование _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		26		51	
2		27		52	
3		28		53	
4		29		54	
5		30		55	
6		31		56	
7		32		57	
8		33		58	
9		34		59	
10		35		60	

11		36		61	
12		37		62	
13		38		63	
14		39		64	
15		40		65	
16		41		66	
17		42		67	
18		43		68	
19		44		69	
20		45		70	
21		46		71	
22		47		72	
23		48		73	
24		49		74	
25		50		75	

Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)
Опросник общего психологического состояния человека.

Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности.

Тест "Индекс удовлетворенности жизнью" может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие -отрицательно.

Тест "Индекс жизненной удовлетворенности" (Neugarten А.О.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной в 1993 году. Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. Примерное время тестирования 5-10 минут.

Оснащение: бланк методики, текст вопросов.

Инструкция:

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.

12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к тесту ИЖУ.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

Интерпретация результатов.

Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональной составляющей. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней. Под категорией "жизненная удовлетворенность" понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Расшифровка шкал.

1. Интерес к жизни. Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.
2. Последовательность в достижении целей. Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.
3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.
5. Общий фон настроения. Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Показатели результатов диагностики агрессивности
(опросник агрессивности Басса – Дарки) основная группа

№	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Вербальная агрессия	Негативизм	Обида	Подозрительность	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
<i>до реабилитационного процесса</i>										
1.1	5	1	0	5	1	0	2	5	11	2
1.2	5	2	4	5	2	0	4	5	16	4
1.3	6	3	1	4	1	1	1	4	14	2
1.4	6	2	2	5	1	1	1	2	15	2
1.5	5	5	0	6	1	2	1	3	16	3
1.6	8	3	4	8	4	4	7	5	23	11
1.7	8	2	4	3	4	4	7	5	23	11
1.8	7	5	0	7	1	1	2	4	11	3
1.9	3	3	3	7	0	4	7	4	16	11
1.10	8	3	4	7	2	1	3	2	22	4
1.11	6	1	0	9	2	2	3	2	19	5
1.12	3	3	3	7	0	4	7	4	16	11
1.13	8	3	4	7	2	1	3	2	22	4
1.14	3	4	3	7	0	4	7	4	16	11
1.15	6	3	4	7	1	1	1	4	14	2
1.16	8	3	4	8	4	4	7	5	23	11
1.17	8	2	4	3	4	4	7	5	23	11
1.18	7	5	0	7	1	1	2	4	11	3
1.19	3	3	3	7	0	4	7	4	16	11
1.20	8	3	4	7	2	1	3	2	22	4
Средние значения	6,05	2,95	2,55	6,9	1,65	2,2	4,15	3,75	14,65	6,35
<i>после реабилитационного процесса</i>										
1.1	5	1	0	3	1	2	2	2	9	4
1.2	2	4	1	7	0	0	2	3	14	2
1.3	3	0	1	2	1	1	2	6	6	3
1.4	7	3	3	8	3	2	4	5	21	6
1.5	7	2	1	7	2	1	4	4	17	5
1.6	7	4	1	9	1	2	1	6	21	3
1.7	6	2	0	6	1	2	1	2	14	3
1.8	4	3	0	2	1	1	1	2	9	2
1.9	2	3	0	3	1	1	1	2	8	2
1.10	3	1	0	6	1	0	1	5	10	1
1.11	4	3	0	2	1	1	1	2	9	2
1.12	3	4	3	8	0	3	4	3	20	7
1.13	3	3	4	10	2	4	6	5	20	10
1.14	6	4	2	3	0	3	1	7	15	4
1.15	5	0	0	4	0	0	1	5	9	1
1.16	7	2	1	7	2	1	4	4	17	5

1.17	7	4	1	9	1	2	1	6	21	3
1.18	6	2	0	6	1	2	1	2	14	3
1.19	4	3	0	2	1	1	1	2	9	2
1.20	2	3	0	3	1	1	1	2	8	2

Показатели результатов диагностики агрессивности
(опросник агрессивности Басса – Дарки) контрольная группа

№	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Вербальная агрессия	Негативизм	Обида	Подозрительность	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
<i>до реабилитационного процесса</i>										
1.1	8	4	3	7	2	6	6	8	22	12
1.2	5	1	2	9	0	1	4	3	17	5
1.3	5	3	3	10	2	3	4	3	21	7
1.4	4	3	2	3	3	2	4	7	12	6
1.5	5	1	0	3	1	0	2	0	9	2
1.6	6	5	4	7	1	3	1	5	22	4
1.7	4	2	1	4	1	1	0	6	11	1
1.8	6	2	0	6	1	1	0	4	14	1
1.9	6	0	4	8	2	3	5	7	18	8
1.10	5	3	1	5	0	0	3	2	14	3
1.11	3	3	3	4	1	2	3	4	13	5
1.12	7	4	2	11	4	3	5	6	24	8
1.13	7	3	2	7	5	2	4	6	19	6
1.14	3	1	1	3	0	1	0	3	8	1
1.15	6	1	0	7	1	1	2	4	14	3
1.16	5	1	0	3	1	0	2	0	9	2
1.17	6	5	4	7	1	3	1	5	22	4
1.18	4	2	1	4	1	1	0	6	11	1
1.19	6	2	0	6	1	1	0	4	14	1
1.20	6	0	4	8	2	3	5	7	18	8
Средние значения	2,35	2,3	1,85	6,6	1,5	1,85	2,55	4,5	15,6	4,4

Показатели результатов диагностики НПН основная группа

№	Балл НПН	Степень НПН
<i>до реабилитационного процесса</i>		
1.1	47	вторая
1.2	47	вторая
1.3	76	третья
1.4	30	первая
1.5	76	третья
1.6	36	первая
1.7	44	вторая

1.8	47	вторая
1.9	43	вторая
1.10	35	первая
1.11	34	первая
1.12	33	первая
1.13	47	вторая
1.14	33	первая
1.15	37	первая
1.16	30	первая
1.17	76	третья
1.18	36	первая
1.19	44	вторая
1.20	47	вторая
	Ср. знач 44,9	
<i>после реабилитационного процесса</i>		
1.1	32	первая
1.2	33	первая
1.3	30	первая
1.4	36	первая
1.5	30	первая
1.6	44	вторая
1.7	30	первая
1.8	30	первая
1.9	36	первая
1.10	35	первая
1.11	32	первая
1.12	30	первая
1.13	36	первая
1.14	30	первая
1.15	36	первая
1.16	43	вторая
1.17	36	первая
1.18	35	первая
1.19	32	первая
1.20	30	первая
	Ср. знач 33,8	

Показатели результатов диагностики НПН контрольная группа

№	Балл НПН	Степень НПН
<i>до реабилитационного процесса</i>		
1.1	47	вторая
1.2	32	первая
1.3	31	первая
1.4	30	первая
1.5	33	первая
1.6	35	первая
1.7	30	первая
1.8	39	первая
1.9	31	первая
1.10	43	вторая
1.11	30	первая
1.12	37	первая

1.13	36	первая
1.14	43	вторая
1.15	37	первая
1.16	31	первая
1.17	43	вторая
1.18	30	первая
1.19	37	первая
1.20	36	первая
	Ср.знач 35,55	
<i>после реабилитационного процесса</i>		
1.1	43	вторая
1.2	34	первая
1.3	41	вторая
1.4	30	первая
1.5	35	первая
1.6	38	первая
1.7	43	вторая
1.8	37	первая
1.9	38	первая
1.10	47	вторая
1.11	31	первая
1.12	38	первая
1.13	35	первая
1.14	38	первая
1.15	34	первая
1.16	38	первая
1.17	47	вторая
1.18	31	первая
1.19	38	первая
1.20	35	первая
	Ср.знач 37,55	

Результат: $U_{ЭМП} = 112$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Результат: $U_{ЭМП} = 150$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Результат: $U_{ЭМП} = 25$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

**Программа психологической коррекции
нервно-психического напряжения сотрудников
органов внутренних дел, имеющих опыт профессиональной
деятельности в экстремальных ситуациях**

Обоснование разработки программы:

Распространено мнение, что психическое напряжение - это функциональное или психофизиологическое состояние, при котором повышается уровень активации организма. В определенных допустимых или оптимальных пределах напряженность содействует успешности деятельности наряду с трудовой мотивацией и способностями к ее осуществлению. Однако повышенная психическая напряженность сопряжена с появлением стресса или дистресса, при которых снижается качество и надежность деятельности, увеличивается ее физиологическая цена, а работоспособность поддерживается за счет перенапряжения ресурсов организма, зачастую некомпенсируемого.

Служба в органах внутренних дел требует от сотрудников значительного напряжения и самоотдачи, связана с необходимостью противостоять преступности, имеющей самые разные формы проявления. Кроме того, эта деятельность по своему характеру сопряжена с военной службой, повышенной социальной и профессиональной ответственностью.

В экстремальных ситуациях сотруднику необходимо мгновенно оценить ситуацию, принять правильное решение и при этом иметь адекватное поведение. И, в современных условиях социальной напряженности, характерной для всего общества в целом, поддержание высокой степени боеготовности и работоспособности личного состава достигается ценой значительного нервно-эмоционального напряжения, которое приводит к развитию профессиональной патологии, росту хронической общесоматической

патологии. Одновременно с нервно-психическим напряжением сотрудники подвергаются значительным уровням физических нагрузок. Зачастую они несут службу в усиленном режиме, в специальном снаряжении, включая спецсредства и оружие.

Как показало наше исследование, у сотрудников органов внутренних дел, возвратившихся после длительной командировки в СКР, наблюдаются повышенный уровень нервно-психического напряжения, что несомненно, накладывает отпечаток и затрудняет нормальное функционирование сотрудников как на службе, так и в повседневной жизни.

Повышенные показатели нервно-психического напряжения влияют на успешность служебной деятельности, в результате снижается продуктивный потенциал сотрудников органов внутренних дел, сужаются возможности полноценной коммуникации, происходит дезорганизация психической деятельности.

Сотрудники органов внутренних дел с повышенным нервно-психическим напряжением испытывают нарушения в первую очередь, в соматической и эмоциональной сфере, также на этом фоне снижаются способности к продуктивной умственной деятельности: снижается объем внимания, память, обнаруживаются ярко выраженные негативные сдвиги и в такой характеристике оперативного мышления, как способность к решению логических задач. Поэтому важным является своевременная диагностика, профилактика и коррекция нервно-психического напряжения у сотрудников органов внутренних дел, с целью обеспечения полноценного функционирования сотрудника, как в повседневной жизни, так и поддержания боеспособности личного состава, повышения эффективности функционирования органов внутренних дел.

Таким образом, наша программа ориентирована на снижение нервно-психического напряжения, повышение общего психоэмоционального состояния сотрудников за счет обучения методам саморегуляции и

самоконтроля, дыхательным техникам, а также конструктивным способам эмоциональной разрядки.

Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволит сотрудникам оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе. Преимущество данных методов снятия нервно-психического напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, а так же в том, что сотрудники сами могут отслеживать результаты.

Важным условием проведения занятий является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Для усиления эффекта упражнений желательно использовать спокойную, мягкую музыку.

Цели и задачи программы.

Концептуальной основой тренинга является идея направленной опосредованной трансформации и оптимизации повышенного нервно-психического напряжения за счет обучения специальным техникам саморегуляции.

Главная цель: формирование эффективных навыков саморегуляции и контроля над своим поведением, оптимизация психического состояния.

Задачи программы:

- Профилактика состояний нервно-психического напряжения;
- Расширение адаптационных возможностей сотрудников;
- Обучение методам самоконтроля;
- Обучение методам и приёмам психологической саморегуляции в повседневной и экстремальной деятельности;
- Предотвращение возникновения «стресса возвращения» и социально-психологической дезадаптации;
- Формировать и поддерживать мотивацию для дальнейшей работы в органах внутренних дел;

- Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;
- Улучшение рефлексии своих взаимоотношений с окружающими;
- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, позитивных жизненных целей, путей и способов их адекватного достижения.
- Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, сформировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Основные блоки программы:

1. Диагностический.
2. Информационный.
3. Развивающий.

1. Диагностический блок заключается как в первоначальной психодиагностике проявлений нервно-психического напряжения у сотрудников, вернувшихся после длительной командировки перед проведением тренинга, так и в последующей диагностике во время проведения занятий. Для отслеживания эффектов коррекционного воздействия, диагностика может быть проведена спустя некоторое время после окончания проведения коррекционной программы (в качестве первоначальной диагностики, в нашем случае, выступало проведение эмпирического исследования ориентированного на выявление нервно-психического напряжения).

2. Информационный блок раскладывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга.

3. Развивающий блок программы состоит в формировании и закреплении эффективных способов снятия нервно-психического напряжения, в развитии рефлексии, активного самопознания и обучения методам самоконтроля и регуляции психического состояния.

Структура программы:

Программа состоит из групповых занятий. Каждое занятие включает в себя медитации (двигательные, звуковые, образные), дыхательные упражнения, техники саморегуляции, а также элементы игротерапии и арт-терапии.

Требования к участникам группы: сотрудники органов внутренних дел, имеющие опыт работы в экстремальных условиях и испытывающие повышенное нервно-психическое напряжение.

Требования к личности ведущего (тренера): наличие образования в области психологии, опыт групповых форм работы; владение техниками групповой психокоррекции.

Временные сроки реализации программы: программа рассчитана на 10 дней. Продолжительность одного занятия 40-85 минут.

Занятие 1.

Цели: знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений сотрудников. Общая ориентация в имеющихся проблемах.

Содержание занятия:

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы. Вводятся правила групповой работы, обговариваются основные принципы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и какими основным темам они будут посвящены.

Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение: «Прорвись в круг».

Цель: телесный контакт, снятие напряжения в межличностных отношениях.

Время: 10 минут.

Участники группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Один из членов группы, получает задание прорвать круг и проникнуть внутрь его. Участники группы, образовавшие круг, сначала сопротивляются намерениям и действиям своего «одинокого» партнера, а потом «пропускают» его в свою компанию. По желанию могут все поочередно «прорываться» в круг.

Принятие групповых правил.

Время: 10 мин.

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры, скотч или кнопки.

Ведущий говорит о необходимости принятия правил и предлагает каждому участнику выразить свое отношение к правилам. Примерный перечень правил:

Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.

Другим людям, даже близким можно рассказывать только о том, что чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя другие участники группы.

Старайся участвовать во всех упражнениях.

Правила лучше фиксировать в виде рисунков-символов на плакате. Это вполне может сделать кто-нибудь из участников группы. Плакат крепится к стене на все время работы группы.

Упражнение: «Кто я?»

Цель: самопознание, а также знакомство с группой.

Время: 20 минут.

Материалы: бумага, простые карандаши или ручки.

Каждому участнику группы раздаются карандаши и бумага. Руководитель дает инструкцию: «Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и против каждой цифры дайте ответ на один и тот же вопрос: «Кто я?» Постарайтесь быть искренними, откровенными, учитывайте свои интересы, положительные и отрицательные качества. После того как закончите составлять перечень ответов, приколите лист на грудь и медленно ходите по комнате, читая, что написано на листке каждого, и позволяя читать свой перечень». В качестве варианта один из участников может прочесть свой перечень ответов громко для всей группы. После чего переходят к групповому обсуждению.

Упражнение: «Посмотри-ка на меня».

Цель: упражнение позволяет участникам быстро запомнить друг друга внешне.

Время: 15 минут.

Инструкция: «Это простое упражнение позволит нам познакомиться поближе. Встаньте в круг и посмотрите внимательно на каждого участника. Чем вы похожи? Чем отличаетесь?»

Через одну минуту постройтесь в линию по цвету глаз. Справа налево, от темных к светлым.

- Выполнили задание, двигаемся дальше.

Давайте снова встанем в круг, чтобы лучше видеть друг друга». Второе задание: построиться в линию по преобладающим цветам в одежде, слева направо, от более светлых цветов — к более темным.

- Далее можно перейти к шуточным — по длине носков, шнурков, длине волос и ресниц.

Упражнение «Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Время: 5—10 мин.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно заполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер.

Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Завершение занятия.

Время: 10 мин.

Ритуал, который необходимо проводить в конце каждого занятия. Ведущий просит всех по очереди коротко ответить на вопросы:

Что вы чувствуете после сегодняшнего занятия?

Что показалось необычным?

Что для вас было особенно трудно выполнить?

Такая тактика чрезвычайно важна, поскольку делит ответственность за происходящее в группе между ведущим и участниками.

Общее время занятия: 85 минут.

Занятие 2.

Цели: обучение способам снятия нервно-психического напряжения.

Содержание занятия:

Начало работы.

Время: (5-7 мин.).

Общий круг, на котором каждый высказывается, с чем пришел, какое у него настроение и чего ожидает.

Упражнение №1: «Если бы..., то я стал бы...».

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Время: 20 мин.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Упражнение №2 «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Время: 3—5 мин.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Упражнение №3 «Снятие напряжения в 12-ти точках».

Время: 10 минут.

Процедура:

Группа сотрудников следует инструкциям психолога, который комментирует и наглядно показывает упражнения.

«Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями. (Всегда помните о своих физических возможностях.) Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его

на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза. (Если Вам трудно двигаться всем телом, Вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности.)»

Завершение работы.

Время: (5-7 мин.).

Обсуждение впечатлений от занятия, во время которого каждый участник высказывается о том, насколько полезным для него было данное занятие.

Общее время занятия: 50 минут.

Занятие 3.

Цели: развитие навыков самоконтроля, возможности отреагировать агрессивные чувства и действия в социально приемлемой форме.

Содержание занятия:

Начало работы.

Время: (5-7 мин.).

Общий круг, на котором каждый высказывается, с чем пришел, какое у него настроение и чего ожидает.

Упражнение №1. «Высокая энергия» (зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Упражнение №2 «Выход из конфликта».

Цель: формирование навыка решения конфликтных ситуаций на примере отношений с собственными детьми.

Время: 20 мин.

Процедура:

Психолог предлагает разбиться на пары. Одна пара проигрывает обычное развитие конфликта, связанного с детьми. Другая пара проигрывает ту же ситуацию, но с «Я-высказываниями»:

Шаг 1-й: вырази свое чувство (ключевая фраза: «Я ...»).

Ты можешь быть сердитым, огорченным, разочарованным или испытывать другие чувства. Очень важно установить как для себя, так и для других то, что ты испытываешь. Например, если твой десятилетний сын возвращается домой из школы слишком поздно, ты чувствуешь скорее волнение, чем гнев. Зная о твоём волнении, сын быстрее поймет, почему нежелательно позднее возвращение из школы и впредь постарается не допускать такого рода поступков.

Шаг 2-й: установи, какое конкретное событие вызвало у тебя это чувство (ключевая фраза: «Я... потому что...»).

Будь точным и конкретным. Воспользуйся ситуацией, чтобы попытаться изменить конкретный поступок, а не целиком личность человека.

«Я волнуюсь, потому что ты не сообщил мне, где ты находишься».

«Я огорчен, потому что видел тебя с бутылкой пива».

Шаг 3-й: объясни, почему то или иное событие вызвало у тебя это чувство (ключевая фраза: «Когда ты..., то я почувствовал...»).

Разъяснение, почему то или иное событие вызывает у тебя конкретное чувство, позволяет близкому человеку узнать, что твои чувства имеют причину.

Пример в общении с ребенком:

«Когда ты не подготовился к контрольной работе, я почувствовал, что ты не беспокошься о получении хороших отметок».

«Когда ты был замечен с бутылкой пива, я подумал, что ты пытаешься приобрести дешевый авторитет в глазах своих друзей».

Упражнение №3 «Релаксация по «Бенсону».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения.

Время: 5 минут.

Процедура:

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох ... выдох — «один»; вдох ... выдох — «один»; и т.д. в течение 5 мин. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 мин откройте глаз медленно встаньте.

Примечание: Применять эту технику можно 1—2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 ч после еды.

Завершение работы.

Время: (5-7 мин.).

Обсуждение впечатлений от занятия, во время которого каждый участник высказывается о том, насколько полезным для него было данное занятие.

Общее время занятия: 40 минут.

Занятие 4.

Цель: развитие навыков самоконтроля, возможности отреагировать агрессивные чувства и действия в социально приемлемой форме.

Упражнение №1 «Разминка».

Цель: психоэмоциональная разрядка, усиление внимания к своим телесным ощущениям.

Время: 5 минут.

Процедура:

Психолог предлагает участникам группы встать и выполнить несколько упражнений, которые, как они считают, необходимы в данную минуту для их тела. Процесс выполнения комментируется психологом:

«Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, нежели в состоянии покоя.

Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Даже короткое активное действие (например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективна быстрая ходьба, бег. При этом, конечно, позаботьтесь о том, чтобы не переутомиться».

Упражнение № 2. «Знакомство с техниками саморегуляции».

Время: 15-20 минут.

Процедура:

«Самомассаж».

Цель: обучение быстрым способам снятия нервно-психического напряжения.

«Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для мини-отдыха и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные

точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- Межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями.
- Задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой.
- Челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.
- Плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.
- Ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Более проникающий вариант самомассажа состоит в одновременном поглаживании рукой напряженной мышцы и воображении тепла, исходящего от руки и проникающего в напряженную область. Наиболее действенный, энергичный подход – слегка пошлепать себя, начиная с головы до кончиков пальцев ног. Это и расслабляет, и дает определенный заряд энергии».

«Вопросы к самому себе»

Нейтрализует средства, блокирующие ощущение счастья, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга.

Когда Вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле такое Большое Дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-либо по-настоящему важное для Вас?
- Действительно ли это хуже, чем то, что было прежде?
- Покажется ли это вам таким же важным через две недели?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Стоит ли за это умереть?
- Что самое худшее может случиться и смогу ли я справиться с этим?

Упражнение №3 «Сеанс психофизической настройки».

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Время: 10—12 мин.

Процедура:

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох-удлинняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...
2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...
3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво,

Психолог предлагает разбиться на две команды. Выдает сотрудникам карточки с какой-нибудь стрессовой ситуацией и предлагает разрешить предложенную ситуацию, используя 4-шаговую модель преодоления стресса.

Программа 4 шагов борьбы со стрессом:

1. Определите источник стресса.
2. Дайте точное определение эмоциям, которые вы испытываете.
3. Наметьте шаги преодоления стрессовой ситуации.
4. Выполните намеченные решения.

Упражнение №2 «Релаксация».

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5-7 мин.

Психолог просит сотрудников сесть как можно удобнее, держа спину прямо. Ноги не скрещивать, руки свободно лежат на коленях, глаза закрыть. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем последовательно напрягать мышцы тела, начиная со стоп, затем икры, бедра, таза, живота, груди, кистей рук, предплечья, плеч, шеи и закончить мышцами головы. При этом мышцы всего тела должны оказаться в напряжении. Это напряжение держим несколько секунд, доведя его до максимума, а затем резко расслабляемся. Отдыхаем одну минуту, спокойно сидя на стуле при этом внутренним взглядом пытаемся представить все свое тело.

Завершение занятия.

Время: 10 мин.

Ведущий просит всех по очереди высказать свои впечатления от проведенного занятия.

Общее время занятия: 50 минут.

Занятие 6.

Цели: создать условия для переоценки личностных качеств, ценностей, повышения самооценки.

Содержание занятия:

Упражнение №1: «Пожалуйста».

Цель: снятие эмоционального напряжения, подготовка к работе, повышение чувства принадлежности к группе.

Время: 10 минут.

Процедура:

Все стоят в круге и выполняют движение, которое показывает водящий. Но сотрудники должны выполнять, только если он скажет «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет движение.

Упражнение №2: «Футболки».

Цель: по-новому взглянуть на свое собственное поведение, определяя характеристики своей личности; увеличить степень принятия себя, выслушивая реакции на свои слова, которые не являются осуждающими и оценочными.

Время: 15-20 мин.

Ведущий предлагает каждому сотруднику поделиться особенностями своего самовосприятия, определить аспекты личности, которые обычно остаются скрытыми, путем рассказа о самом себе. После выступления всех участников группы приступают к обсуждению того, что наиболее удивило и запомнилось из рассказов.

Упражнение №3 «Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем, их преодоление, получение положительных эмоций.

Время: 15 минут.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете к берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Завершение занятия

Время: 10 мин.

Ведущий просит всех по очереди высказать свои впечатления от проведенного занятия.

Общее время занятия: 50 мин.

Занятие 7.

Цели: помочь сотрудникам понять и научиться адекватно выражать свои негативные эмоции, развивать умение контролировать свои эмоциональные проявления.

Упражнение №1 «Как часто я испытываю ...».

Цель: осознание собственных чувств.

Время: 25 минут.

Процедура:

Участники произвольно рассаживаются, получают листки следующего содержания:

«Как часто я испытываю...»

<i>Злость</i>	...
<i>Гнев</i>	...
<i>Радость</i>	...
<i>Раздражительность</i>	...

Участники заполняют таблицу. Ведущий начинает разговор о том, насколько трудным было выполнение задания; в ходе беседы стремится выяснить, как определить и идентифицировать (распознать) чувство. С согласия участников собирает листочки. Предлагает участникам в ближайшее время понаблюдать за собой и своими чувствами. Участники выбирают, за какими чувствами они хотят наблюдать. Для упрощения задачи ведущий предлагает носить в /одном/ кармане несколько монеток и при фиксации какого-либо чувства переключать 1 монетку в другой карман. Вечером количество монеток проверяется и записывается.

Упражнение №2: «Битвы на шарах».

Цель: отреагирование агрессии.

Время: 15 мин.

Материалы: воздушные шары разной формы по количеству участников и запас, мел.

Процедура:

Сотрудники выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар свою злость, обиду, гнев и т.п.

Ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права

самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера.

Затем группа делится на две подгруппы-команды. Между командами оставляется расстояние около двух метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу перед командой мелом проводится граница, через которую нельзя переступить. В руках у каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо «забомбить» группу противника шарами. Фактически, подростки перебрасывают шары на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров (бомб).

Упражнение №3 «Приятный сон».

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Время: 10 минут.

Процедура:

«Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

- 1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...*
- 2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.*
- 3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...*
- 4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...*
- 5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...*
- 6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...*
- 7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах.
.. Я отдыхаю...*
- 8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...*
- 9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...*
- 10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...»*

Завершение занятия.

Время: 10 мин.

Ведущий просит всех по очереди высказать свои впечатления от проведенного занятия.

Общее время занятия: 60 минут.

Занятие 8.

Цели: обучение способам расслабления тела и регуляции дыхания, восстановление внутренних ресурсов.

Содержание занятия:

Упражнение №1 «Дыхание на счет 7-11»

Цель: обучение способам снятия сильного физического напряжения, не выходя из стрессовой ситуации.

Время: 5-7 минут.

Процедура:

«Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость настолько растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если Вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, - в следующий раз сократите период полного цикла и дышите менее глубоко».

Упражнение №2 «Методика высвобождения гнева».

Цель методики: дать предварительную эмоциональную разрядку для того, чтобы в дальнейшем в реальных условиях человек мог контролировать свои чувства и поведение и подчинять их принципам разумности и целесообразности, а также усилить циркуляцию крови и кислорода по органам путем расслабления тела и регуляции дыхания.

Время: от 15 до 30 минут.

Материалы: макет, манекен, матрас (пенопластовый мат) или любой предмет, который может выдержать удары дубинки, палки или кулака.

Процедура: встать лицом к объекту (манекен, макет или другая имитация террориста или группы террористов, фотографии, прилепленные на мягкий предмет), расставить ноги на 45 см, слегка согнуть колени и наносить удары по объекту сильно, но расслабленно. Необходимо включить в действие все тело. Рот держать открытым, дышать глубоко и делать форсированные

выдохи, не сдерживать кулаки. Можно использовать любые слова, выражающие чувство гнева. Если составлены фотороботы или имеются фотографии, можно зрительно представить себе преступников и направить на них свой гнев. Это упражнение может выполняться одновременно группой или каждым членом группы по очереди, как в период подготовки к функционированию в экстремальных условиях, так и в период действия в очаге экстремальности в моменты передышки и отдыха.

Упражнение №3 «Целительные воспоминания» (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение на уровень позитивного мышления.

Время: 5 мин.

Процедура:

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза.

Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни шедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, слышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

Завершение занятия.

Время: 10 мин.

Ведущий просит всех по очереди высказать свои впечатления от проведенного занятия.

Общее время занятия: 40-50 минут.

Занятие 9.

Цель: обучение методам саморегуляции.

Содержание занятия:

Упражнение №1 «Релаксация».

Время: от 10-15 до 30 минут.

Материалы: записи с текстом тренинга релаксации, расслабляющая музыка.

Процедура:

Сядьте в кресло, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте. Закройте глаза. Два или три раза медленно и глубоко вдохните, обращая внимание на прохождение воздуха в легкие до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5-10 секунд концентрации на напряжении, расслабьте руку. Разожмите кулак и заметьте, как напряжение отступает, а его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15-20 секунд снова сожмите руку в кулак, 5-10 секунд изучайте напряжение, затем расслабьте руку. Почувствуйте расслабленность и тепло. Через 15-20 секунд повторите процедуру с левой рукой. Обязательно сосредотачивайтесь только на группах мышц, которые напрягаете и расслабляете и старайтесь в это время не напрягать остальные мышцы.

Отведите время для проведения тех же циклов "напряжение - расслабление" для разных частей тела, чтобы расслабить соответствующие группы мышц:

руки, сгибая каждую для напряжения бицепсов;

руки, выпрямляя каждую для напряжения трицепсов;

плечи, сгорбив их;

шею, наклоняя голову вперед и упираясь подбородком в грудь;

рот, открывая его как можно шире;

язык, прижимая его к небу;

глаза, зажмуривая их;

лоб, как можно выше поджимая брови;

спину, прогибая ее, и, выпячивая грудь вперед (будьте осторожны, если у Вас есть проблемы со спиной);

ягодицы, сокращая мышцы;

живот, втягивая его к позвоночнику;

бедра, вытягивая ноги, и, приподнимая их несколько над полом;

икры, прижимая пальцы ног к верху ботинок.

Завершит упражнение, сделав 2-3 глубоких вдоха и затем, сделав *удлинённый выдох* и почувствовав, как расслабленность "течет" по Вашему телу от рук через плечи, грудь, живот к ногам. Одну или две минуты (если

позволяет время, то и больше) можно посидеть или полежать, полностью расслабившись, закрыв глаза.

Когда почувствуете себя готовым открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1. С каждой цифрой чувствуйте себя все более и более свежим и бодрым.

Цикл "напряжение - расслабление" можно отрабатывать ежедневно. Технику данной релаксации можно выполнять лежа, сидя, частично стоя или в позе "кучера". Без предварительного напряжения техника может занять от 5 до 10 минут, и при этом достигаются те же результаты за счет того, что расслабление снимает "зажимы" и улучшает приток крови к различным частям тела. Следовательно, улучшается энергетический обмен, происходит раскрепощение тела, включение его в жизнь.

Упражнение №2. «Контроль»

Цель: обучение способам самоконтроля.

Время: 10 минут.

Процедура:

Психолог беседует с сотрудниками об известных им способам самоконтроля и знакомит с другими вариантами.

Отвлечение внимания.

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены *четыре возможности*:

1) Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых Вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник.

2) Медленно сосчитайте предметы, эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.

3) Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных Вами вчера действий.

4) В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые Вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Завершение занятия.

Время: 10 мин.

Ведущий просит всех по очереди высказать свои впечатления от проведенного занятия.

Общее время занятия: 50 минут.

Занятие 10.

Цели: создание положительных эмоций, подведение итогов работы, закрепление достигнутых результатов.

Содержание занятия:

Упражнение №1: «Контракт».

Цель: осмыслить пережитое в группе и составить контракт с самим собой о планах на будущее.

Время: 10 мин.

Ведущий просит участников подготовить лист бумаги ручку, затем дает им задание вспомнить все, что хорошее они получили в групповой работе и написать для себя контракт на будущее.

Упражнение № 2 «Визуализация».

Цель: снятие мышечных зажимов, позитивный эмоциональный настрой, релаксация.

Время: 25 минут.

«Вы подъезжаете на машине к пляжу. Окно машины открыто, радио выключено. Ветер обдувает ваши волосы, солнечный свет пробивается сквозь окно и падает на ваши ноги. Вы видите людей в купальниках и плавках, идущих на пляж с пляжными креслами, подстилками и едой в корзинках для пикников. Вы припарковываете свою машину и, идя по пляжу, слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы позволяете своим мышцам расслабиться, нанося солнцезащитный крем и лежа на покрывале. Ваши ноги свободно лежат на песке.

Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Кажется, будто капельки воды падают на вас со звуком прибоя и так же нежно откатываются назад в море. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропускаете через себя все эти ощущения.

Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете, как тепло проходит по ним, это помогает вам расслабиться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает вашу грудь - область солнечного сплетения расслаблена и согрета. Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу и заставляет его расслабиться своим теплом.

Будто подчиняясь вашему желанию, солнце переходит ко лбу, неся с собой тепло и расслабление. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы расслаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело.

Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем. Вы думаете только об ощущении тяжести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны. У вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их. Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже остывающий песок под ногами, и вам так хорошо! Вам так хорошо, что вы думаете о том, как приятно будет ехать домой на машине. Вы предвкушаете мирное одиночество в машине, без всяких проблем и забот. Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда».

Упражнение следует выполнять хотя бы раз в день, но лучше — дважды: сразу при пробуждении и перед ужином. Вы можете запомнить фразы, можете попросить кого-то почитать вам их или записать их на аудио-носитель. В любом случае эти фразы должны звучать спокойно, нежно и с достаточными для возникновения нужного ощущения промежутками времени.

Упражнение №3 «Ваши ценные качества»

Цель: повышение самооценки, уверенности в своих силах.

Время: 10 минут.

Процедура:

Противостоит присущей тенденции критиковать себя, подкрепляет веру в себя конкретными, позитивными утверждениями.

Составьте список Ваших, безусловно, ценных качеств. Можно внести в него и какие-то из перечисленных ниже пунктов:

- Я забочусь о своей семье.
- Я – хороший друг.
- Я достиг кое-чего в жизни.
- Я помогаю людям.
- Я хочу добиться успеха.

- Я признаю свои ошибки.
- Я стараюсь вести себя интеллигентно.
- Я стараюсь не совершать больше ошибок, которые делал прежде.
- Я довольно привлекателен.
- Я талантлив в некоторых областях.
- Я стараюсь жить в нравственной чистоте и быть добрым к людям.
- Я стал лучше понимать себя.

Напишите этот список на листе бумаге и всегда носите его с собой. Когда Вы почувствуете себя подавленно, достаньте его и сосредоточьте внимание на своих сильных сторонах. Приведите примеры своего положительного поведения. Еще лучше рассказать их вслух или записать. Все это значительно усилит Вашу уверенность в себе и создаст позитивный настрой.

Литература.

1. Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел: Методическое пособие / под общей редакцией доктора психологических наук М.И. Марьина М.: ГУК МВД России, 2002.

2. Асямов С.В., Пулатов Ю.С. Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие. – Ташкент: Академия МВД Республики Узбекистан, 2000 г. – 141 с.

3. Човдырова Г.С., С.К.Клименко. Медико-психологическая реабилитация сотрудников специальных подразделений и заложников – участников антитеррористических операций. Учебно-методическое пособие. - М.: ВНИИ МВД России, 2004.

4. Човдырова Г.С. Стрессовые расстройства у сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск и пути их профилактики: Метод. пособие. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2004. - 67 с.