

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Донов О. А.

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия

E-mail: praga91@mail.ru

В настоящее время служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел требует от них обладания высоким уровнем стрессоустойчивости, умения правильно выходить из критических ситуаций, быстро реагировать, переключаемости внимания и самообладания. Следует отметить, что в экстремальной психологии существует три основных подхода к теории совладания, доминирующих в зарубежной парадигме изучения копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Первый подход занимается поиском существования определенных качеств личности, успешно справляющейся с трудными жизненными ситуациями. Вторым подходом является изучение определенных видов стратегий, связанных с конкретно изменяющейся ситуацией. К такому подходу относят когнитивную модель, предложенную Р. Лазарусом, который считал, что на выбор копинг-стратегий в большинстве случаев влияет сама стрессовая ситуация, а не индивидуальные качества личности.

Основываясь на когнитивно-феноменологической теории, предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкман, авторы пришли к определенным выводам о том, что совладание является постоянно изменяющейся единицей усилий индивида и нацелено на борьбу с внутренними и внешними требованиями, которые могут превышать общий потенциал личности. На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что совладание зависит от степени угрозы стрессовой ситуации, оценки собственных ресурсов и успешности направленных действий, необходимых для скорейшего выхода из кризисной ситуации.

Быстрое изменение природной и социальной среды заставляет человека искать новые формы и алгоритмы поведения, позволяющие выжить в новой ситуации, адаптироваться к ней, используя при этом свой прошлый жизненный опыт, умственные способности, творческий потенциал, активность и инициативность. В жизни каждого человека возникают такие ситуации, которые требуют от него повышенной концентрации сил и эмоций. Для сотрудников органов внутренних дел подобные экстремальные ситуации представляют собой неотъемлемую часть профессиональной деятельности, предъявляющей повышенные требо-

вания к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности.

Основные критерии совладающего поведения как социального поведения субъекта следующие:

- осознанность как отличие данного вида поведения от поведения, основанного на действии механизмов психологической защиты, и реактивного поведения;
- целенаправленность и контролируемость, способствующие решению трудной ситуации;
- неразрывная связанность и направленность на трудную ситуацию, адекватность ситуации и моменту времени (своевременность);
- регуляция уровня стресса.

В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющихся у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стресс-преодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Копинг-стратегии – способы управления стрессирующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу.

Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

Неумение справляться со стрессом, управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях снижает успешность и качество выполнения должностных обязанностей, а также требуются дополнительные усилия для поддержания оптимального психофизиологического уровня. Все это приводит к таким последствиям, как повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, деформация личностных и характерологических качеств.

Стрессоустойчивость как проблема изучалась в отечественной психологии в связи с анализом профессий, которые связаны с высоким риском физических и эмоциональных перегрузок при экстремальных видах деятельности. В результатах этих исследований со всей очевидностью проявился системный характер феномена стрессоустойчивости, его детерминация комплексом индивидных, личностных и субъектно-деятельностных особенностей. В психологии стрессоустойчивость понимают как сложную, системную характеристику человека, где отражается его способность продолжать деятельность в затруднительных условиях, при

этом последствия для психического и физического здоровья должны быть минимальны.

При исследовании копинг-стратегий большинство ученых придерживается единой системы классификации способов совладания со стрессом: 1) когнитивные копинг-стратегии, направленные на переоценку ситуации; 2) копинг-стратегии, направленные на снятие эмоционального напряжения; 3) копинг-стратегии, направленные на воздействие на ситуацию; 4) успешный копинг – используются конструктивные стратегии, которые в результате приводят к преодолению трудной ситуации, вызывающей стресс; 5) неуспешный копинг – используются неконструктивные стратегии, которые препятствуют преодолению трудной ситуации.

Итак, можно сделать вывод о том, что сотрудники органов внутренних дел, обладая навыками психической саморегуляции, выбора эффективных стратегий совладающего поведения, могут остаться более сохранными в отношении своего психического здоровья, при этом повысить показатели успешной служебной деятельности.