

Академия управления МВД России

Т. В. Мальцева, Е. А. Тихонова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Учебное пособие

Москва · 2022

УДК 159.9
ББК 88.4
М 21

*Одобрено редакционно-издательским советом
Академии управления МВД России*

Рецензенты: *Малиновский А. В.*, начальник кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент; *Чуманов Ю. В.*, старший преподаватель-методист факультета подготовки научно-педагогических кадров Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, кандидат психологических наук.

Мальцева Т. В., Тихонова Е. А.

М 21

Психологические ресурсы стрессоустойчивости руководителей органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие. – Москва : Академия управления МВД России, 2022. – 68 с.

ISBN 978–5–907530–20–1

Актуальность учебного пособия обусловлена необходимостью формирования стрессоустойчивости, осознанности целей профессиональной деятельности, готовности к осмыслению принятия решений в критической обстановке руководителей органов внутренних дел Российской Федерации.

Учебное пособие нацелено на совершенствование образовательного процесса в ведомственных образовательных организациях МВД России и профессиональной психологической подготовки руководителей органов внутренних дел Российской Федерации.

Предназначено для руководителей органов внутренних дел Российской Федерации, психологов подразделений МВД России и педагогических работников ведомственных образовательных организаций МВД России.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978–5–907530–20–1

© Мальцева Т. В., Тихонова Е. А., 2022
© Академия управления МВД России, 2022

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Профессиональный стресс в деятельности руководителя... 7	7
§ 1.1. Понятие о стрессе	7
§ 1.2. Классификация стресса и его признаки.	14
§ 1.3. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел	18
Глава 2. Психологические ресурсы устойчивости руководителя к стрессорам профессиональной деятельности	22
§ 2.1. Стратегии и стили преодоления психологического стресса	22
§ 2.2. Психологические ресурсы управления стрессом в деятельности руководителей органов внутренних дел	26
2.3. Основные методы и техники повышения стрессоустойчивости... 35	35
Заключение	53
Список литературы	55
<i>Приложение</i>	60

Введение

В современных условиях жизнедеятельности общества в системе требований к специалисту возрастает значимость личностной составляющей. Признавая личность работающего человека главной ценностью, общество преобразует идеологию развития личности и творческой активности субъектов труда. Это находит отражение в требованиях к потенциалу и ресурсам личности профессионала, а особо значимый ракурс приобретает в сфере деятельности правоохранительных органов.

Социально значимые качества личности, отражающие его мировоззренческие установки, существенно влияют на сферу профессиональной деятельности. Они помогают носителю профессии не только в определении его социального и профессионального места в обществе, в безопасном и гармоничном исполнении его профессиональной деятельности, но и активно направляют дальнейшее развитие всей социальной среды в положительном векторе, выступают гарантом признания и соблюдения обществом общечеловеческих приоритетов.

Позитивное психическое и психологическое здоровье так же, как и хорошее физическое самочувствие, является стержневым условием для продуктивной и успешной профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – органов внутренних дел, ОВД), от которых мы ожидаем эффективной защиты наших прав и свобод, защиты от преступных посягательств и насилия. Можно сказать, что психологическое благополучие правоохранителей детерминирует нашу безопасность и наше здоровье – как физическое, так и психологическое. Сотрудники органов внутренних дел каждый день слышат и видят то, что большинству из нас никогда не приходило в голову, сталкиваются с такими явлениями социальной действительности, которые любой гражданский человек воспринял бы как психотравмирующие. Их сложную и опасную профессиональную деятельность делают психологически и эмоционально напряженной факты недоверия к правоохранительным органам, отсутствие сочувствия или справедливости, безосновательные обвинения со стороны граждан. Стремительный темп современной жизни так же отражается на интенсивности служебной деятельности, требует тратить огромное количество жизненных сил, энергии, заставляя сотрудников органов внутренних дел приспосабливаться к возрастающим профессиональным нагрузкам. Кроме того, ежедневно сотрудники сталкиваются с бесконечным потоком информации, множеством

непредвиденных дел и ситуаций, проблем, требующих немедленно реагирования, заставляющих менять планы и обязательства.

Многочисленные психологические исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом¹, указывают на высокий уровень профессионального стресса у сотрудников правоохранительных органов. Следствием выступают состояния хронической усталости, профессиональные деструкции, психосоматические расстройства, заболевания, злоупотребление алкоголем, разводы и т. д. Стрессогенность профессии так или иначе обуславливает и кадровые проблемы.

Оперативно-служебная деятельность по руководству подразделением МВД России различных уровней сопряжена не только со значительными физическими нагрузками и морально-психологическим напряжением, но и необходимостью в адаптации субъекта данной деятельности к любой трансформации содержания деятельности, изменению условий осуществления управленческой функции, модификации взаимоотношений в служебном коллективе и с вышестоящим руководством. Конструктивность и успешность решаемых задач зависят от субъектных способностей руководителя, его

¹ См.: *Гольцева Т.П.* Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 6. С. 221–227; *Лебедев И.Б.* Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Санкт-Петербург, 2002; *Пряхина М. В., Кобозев И.Ю.* Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика. Санкт-Петербург, 2011; *Уразаева Г.И.* Нравственное воспитание сотрудников органов внутренних дел и психологическая безопасность их личности // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции. Казань, 2012. Ч. 1. С. 576–582; *Шухова А.П.* Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2009; *Abdollahi K.M.* Understanding police stress research. *J Forensic Psychol Pract*, 2002. V. 2. P. 1–24; *Brough P.* Comparing the influence of traumatic and organizational stressors on the psychological health of police, fire, and ambulance officers // *Int. J. Stress Manag*, 2004. V. 11 (3). P. 227–244; *Collins P.A., Gibbs A.C.* Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a country police force. *J Occup Med*. 2003. V. 53. P. 256–264; *Duran F., Woodhams J., Bishopp D.* An Interview Study of the Experiences of Police Officers in Regard to Psychological Contract and Wellbeing // *J. Police Crim Psych*, 2019. V. 34. P. 184–198; *Garbarino S., Cuomo G., Chiorri C., Magnavita N.* Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 2013. V. 3 (7); *Gomes A.R., Afonso J.M.P.* Occupational stress and coping among Portuguese military police officers. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2016. V. 34 (1). P. 47–65; *Yun I., Hwang E., Lynch J.* Police stressors, job satisfaction, burnout, and turnover intention among south Korean police officers. *Asian J Criminol*, 2015. V. 10 (1). P. 23–41 и др.

стрессоустойчивости, уровня развития психолого-управленческого потенциала и психологической компетентности.

Сегодняшняя реальность выполнения профессиональной деятельности такова, что руководителю подразделения МВД России важно быть не только компетентным специалистом, профессионалом своего дела, но и грамотным психологом, способным конструктивно решать проблемы как межличностного, так и внутриличностного характера, однако при этом быть объективным и гибким, стрессоустойчивым, коммуникабельным и обладать многими другими качествами. В нынешних реалиях востребованы руководители, имеющие высокую компетентность в реализации возложенных на них функций, навык организации притока высококвалифицированных сотрудников, выявления эффективных механизмов повышения деятельности подразделений за счет активизации внутренних ресурсов, через реализацию процессов профессионально-личностного саморазвития. В данных аспектах остро встает вопрос актуальности использования в управленческой деятельности ресурсов психологического сопровождения профессиональной деятельности и психологической помощи субъекту труда.

Глава 1. Профессиональный стресс в деятельности руководителя

§ 1.1. Понятие о стрессе

Формирование концепции стресса нашло свое отражение в целом ряде теорий. Во второй половине XIX века французский физиолог Клод Бернар впервые выдвигает идею о постоянстве внутренней среды живого организма независимо от изменений во внешней среде: «постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни».

В начале XX века американский физиолог У.Б. Кеннон вводит термин «гомеостазис» (от др. греч. «homoios» – одинаковый и «stasis» – состояние), обозначающий способность живого организма сохранять постоянство. Данное понятие было использовано ученым для объяснения координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма.

Идея целостности и непрерывной адаптации организма к среде нашла свое экспериментальное подтверждение в работах отечественного ученого И. П. Павлова, который создал теорию экспериментального невроза, подтвердив, что стрессовые ситуации могут приводить к значительным физиологическим нарушениям.

Автором первоначальной концепции стресса стал канадский физиолог Ганс Селье, предложивший в 1936 году теорию общего адаптационного синдрома.

Общий адаптационный синдром – это усилие организма, направленное на приспособление к изменившимся условиям за счет включения выработанных в процессе эволюции специальных механизмов защиты. Основное содержание теории Г. Селье:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостазиса. Поддержание гомеостазиса является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры (сильные внешние раздражители) нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса, следовательно, их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Вышеизложенные положения отражают специфику подхода Г. Селье к пониманию механизмов возникновения стресса, особенностей его протекания и последствий. Стресс рассматривается, прежде всего, с позиций физиологической реакции организма на физические, химические и органические факторы (раздражители). По мнению физиолога при действии на организмы разнообразных раздражителей (инфекций, травм, высокой и низкой температур, нервно-эмоционального потрясения и т. д.) наблюдаются не только специфические реакции, но и стандартная неспецифическая реакция. Эта реакция была оценена ученым как адаптивная, направленная на сохранение постоянства внутренней среды организма.

Г. Селье предложил описание общего адаптационного синдрома, выделив его основные стадии (рис. 1):

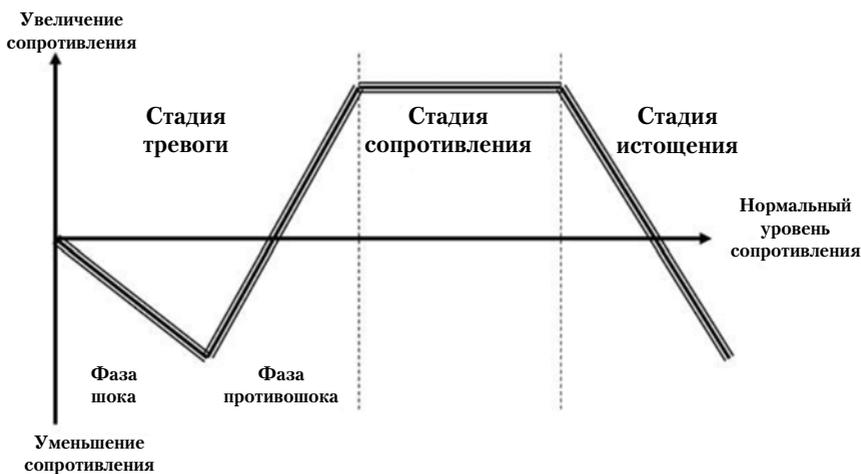


Рис. 1. Модель общего адаптационного синдрома

1) стадия тревоги (организм сталкивается со стрессором из внешней среды и старается приспособиться к нему; эта стадия продолжается от нескольких часов до двух суток и включает две фазы – шока и противошока, на последней из которых происходит мобилизация защитных реакций организма);

2) стадия резистентности (происходит адаптация к новым условиям);

3) стадия истощения (истощение «адаптационной энергии», что может привести к гибели организма).

Неспецифический адаптивный синдром имеет две формы: эустресс («полезный» стресс) и дистресс (вредоносный стресс).

Многие современные исследователи поддерживают идею Г. Селье о «поверхностной» и «глубокой» адаптационной энергии. «Поверхностная» становится доступна в ситуации воздействия стрессора сразу и восполняется за счет «глубокой» адаптационной энергии, которая мобилизуется путем перестройки гомеостатических механизмов организма, ее истощение необратимо и ведет к гибели или к старению.

Таким образом, в биологическом значении стресс определялся как процесс мобилизации защитных сил организма, то есть начальный этап управления приспособительными процессами в ответ на воздействие стрессоров. Дж. Мейсон общей характеристикой стрессоров считал активацию «физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом»¹.

Научные взгляды Г. Селье оказали влияние на последующие исследования физиологических, биологических или морфологических изменений, возникающих в результате действия стрессоров. Вместе с тем в предложенной Г. Селье концепции существует ряд недостатков, которые частично устранялись в последующих концепциях и моделях стресса: оставалась неясной роль высших отделов центральной нервной системы, когнитивных процессов, психосоциальных факторов в формировании общего адаптационного синдрома и преодолении стресса.

В результате ряда экспериментов выяснилось, что психика человека способна серьезно преобразовывать характер стресса, который описывают биологические теории. Стало очевидным, что в создании концепции стресса весомая роль должна принадлежать теоретической и практической психологии.

Основываясь на психических проявлениях синдрома, описанного Г. Селье, учеными было введено понятие психологического (эмоционального) стресса. R. Nitsche 1981 году, определяя стресс как многозначное понятие, формулирует четыре его основных значения².

¹ Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1982.

² Перре М., Бауман У. Клиническая психология. 2-е изд. Санкт-Петербург. Москва, 2003.

1. Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку. Стресс является ситуативным, раздражающим феноменом, который отягощает, усложняет течение событий.

2. Стресс как реакция. Стресс может быть реакцией на определенное событие и в этом случае называется эмоциональной реакцией, связанной со стрессом (стрессовым переживанием).

3. Стресс как промежуточная переменная. В этом случае стресс рассматривается в виде промежуточного процесса между раздражителем и реакцией на него.

4. Стресс как транзактный процесс. Стресс может быть пред-ставлен процессом столкновения индивида с окружающим миром.



Рис. 2. Транзакционная модель стресса Р. Лазаруса

R. S. Lazarus, R. Launier (1981) считают, что стресс, как транзактный процесс, начинается со специфической оценки какого-либо события и собственных ресурсов по его преодолению. В результате формируются связанные со стрессом эмоции, возникают адаптивные реакции (копинг). В этом случае стресс является процессом, который протекает в постоянном взаимодействии индивида с окружающим миром. Р. Лазарусом была предложена модель психологического стресса, в которой значительное внимание отводилось

субъективному образу проблемной ситуации и механизмам когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций. Таким образом, психологический стресс он рассматривал как особые отношения (взаимодействие) между человеком и средой. В когнитивной теории стресса Р. Лазаруса качество и интенсивность эмоциональных реакций определяются субъективной когнитивной оценкой личности своих возможностей и значимостью, интенсивностью или неопределенностью сложившейся ситуации. Оценка происходит с опорой на индивидуальный опыт субъекта деятельности по двум направлениям: степень угрозы и ресурсы совладания (рис. 2).

Р. Лазарус подчеркивает субъективность и динамичность процесса психического отражения. Это принципиальное отличие психологического стресса от физиологического, в основе развития которого лежит когнитивная оценка, а не нарушение гомеостаза. Следовательно, физиологический стресс связан с висцеральными и нейрогуморальными процессами, запускающими стереотипные реакции, психологический стресс связан с когнитивным анализом и опытом личности, что позволяет повышать стрессоустойчивость субъекта деятельности, активно используя обучающие технологии управления стрессом, позволяющие наращивать ресурсы личности.

При рассмотрении стресса в виде транзактного процесса структура стрессового эпизода (как микрособытия повседневной жизни после воздействия стрессора) может быть представлена последовательностью его элементов (рис. 3)¹:

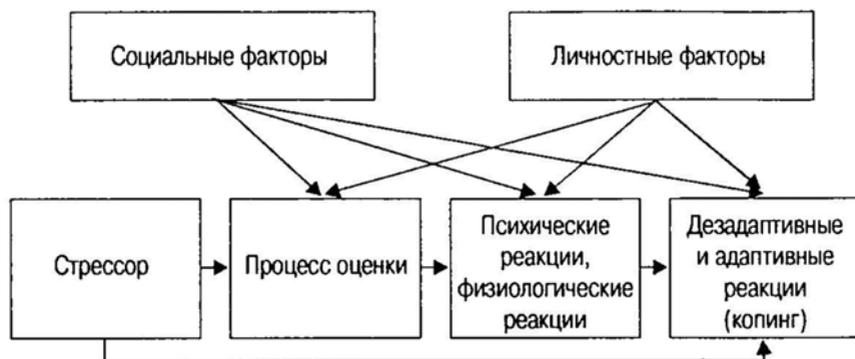


Рис. 3. Структура стрессового события и переработки стресса

¹ Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Речь, 2004. С. 16.

- 1) осознание стрессора и его оценка;
- 2) нарушение гомеостаза, связанные со стрессом эмоции и процессы познания;
- 3) совладающее со стрессором действие (реакция);
- 4) результат совладания со стрессором и новая оценка ситуации (с возвращением к первому элементу данной структуры при неуспешности выбранной стратегии).

Многолетние исследования психологического стресса подтвердили общность физиологических изменений, возникающих при биологическом (физиологическом) и психическом стрессе, и, в то же время, позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования и особенностях протекания.

В системной теории К.В. Судаков, П.Е. Умрюхин отходят от изучения физиологического стресса в сторону психоэмоционального, который рассматривает как защитно-приспособительную реакцию, мобилизующую организм на преодоление препятствий, связанных с ограничением удовлетворения жизненно важных для субъекта биологических и социальных потребностей¹. Ведущая роль в формировании стрессорных реакций отводится отрицательным эмоциям.

В.А. Бодров предлагает следующее определение психологического стресса – «это функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности)»².

Анализируя структуру развития психологического стресса и проясняя его особенности, важно обратить особое внимание на такую опосредующую переменную, как угроза. По сути, угроза представлена для личности в виде сведений, символов, предвосхищающих будущее столкновение человека с какой-то опасной для него ситуацией. Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, осуществляются на основе преобразования текущей и прошлой информации об особенностях неблагоприятного события, предвосхищения характера его развития и проявления.

¹ Судаков К. В., Умрюхин П. Е. Системные основы эмоционального стресса. Москва: ГЭОТАР Медиа, 2010.

² Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПБР СЭ, 2006. С. 21.

Различаются три типа стрессовых оценок:

- 1) травмирующая потеря, утрата (реальная или ожидаемая) чего-либо, что имеет большое личное значение (смерть супруга, потеря работы и т. п.);
- 2) угроза воздействия, которая требует от человека способностей (возможностей), превышающих те, которыми он владеет;
- 3) сложная задача, проблема, ответственная и потенциально рискованная ситуация.

Как уже было отмечено, психологический стресс может развиваться не только на основе реальных событий, но и на основе предполагаемых событий, вызывая выраженное психоэмоциональное напряжение у человека.

На развитие психологического стресса влияет множество личностных факторов, важнейшими из которых являются:

- 1) эмоциональная стабильность личности;
- 2) локус контроля личности;
- 3) опыт преодоления подобных стрессовых ситуаций в прошлом;
- 4) особенности мышления, влияющие на восприятие стрессовой ситуации;
- 5) готовность человека обратиться за социальной поддержкой и др.

§ 1.2. Классификация стресса и его признаки

Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом:

- эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы;
- кратковременные (острые) и долгосрочные (хронические) стрессы;
- физиологические (биологические) и психоэмоциональные (психологические) стрессы.

1. Одна из первых классификаций стресса была предложена Г. Селье, который выделял две формы неспецифического адаптивного синдрома: эустресс («полезный» стресс) и дистресс (вредоносный стресс). Эустресс может быть вызван позитивными эмоциями и является стрессом слабой силы, мобилизующей человека. Эустресс – это движущая сила в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется – «реакция пробуждения». Он нужен, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием максимально эффективно работать. По сути, данный вид стресса сохраняет и поддерживает жизнь человека. Дистресс – негативный вид стресса, разрушительно влияющий на весь организм. Дистресс может являться результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма с последующим угасанием. Такое состояние может приобрести хронический характер.

2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы по-разному отражаются на здоровье человека. Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. Его крайней степенью является шок. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический. Долговременный или так называемый хронический стресс несет в себе более тяжелые последствия для организма. Он может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, даже малозначительные факторы, например, напряженные отношения с кем-либо, неудовлетворенность какой-либо ситуацией и пр.

3. Типологию стресса, основанную на различиях в причинах и механизмах его возникновения и характере ответной реакции предложил американский психолог Р. Лазарус. Он выделил два вида стресса: биологический (физиологический) и психологический (табл. 1).

Отличия между биологическим и психологическим стрессом

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина возникновения	Физическое, химическое, биологическое влияние стрессоров	Собственные мысли, внутренние ощущения, воздействие социума
Уровень опасности	Реальный	Виртуальный, реальный
Направленность стрессоров	Соматическое здоровье, угроза жизни	Эмоциональная сфера, самооценка, социальный статус
Характер реагирования	«Первичные» реакции: страх, испуг, ярость, боль	«Вторичные» реакции: волнение, беспокойство, раздражительность, тревога, паника, депрессивные состояния
Временной диапазон	Четко обозначен в границах настоящего и ближайшего будущего	Неясен, размыт, включает прошлое и неопределенный срок в будущем
Влияние индивидуальных особенностей характера	Отсутствует либо минимальное	Существенное
Пример	Инфекция, травма, пищевая интоксикация, обморожение, ожог	Конфликт, расставание с партнером, материальные трудности, изменение социального статуса

Психологический стресс характеризуется включением сложной иерархии психических процессов, опосредующих влияние стрессора или стрессогенной ситуации на организм человека. Физиологические проявления при этом сходны с описанными Г. Селье, но спектр психологических и поведенческих проявлений значительно разнообразнее. Наиболее типичными из них являются изменения в протекании различных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), эмоциональных реакциях, изменении мотивации.

вационной структуры деятельности, нарушениях двигательного и речевого поведения вплоть до его полной дезорганизации.

Современные исследователи (В.В. Бодров) психологический стресс подразделяют на эмоциональный, информационный, и стресс, возникающий в трудовой деятельности.

Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Информационный стресс – разновидность психологического стресса, источником которого служат следующие факторы:

- внешние сообщения, информация о реальном или вероятном воздействии неблагоприятных событий, их угрозе;

- «внутренняя» информация в форме представлений, извлекаемых из памяти сведений о событиях, ситуациях и их последствиях, травмирующих психику;

- ситуация информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе, при высокой ответственности за последствия решений.

Стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности, можно разделить на три вида: рабочий стресс, организационный стресс, профессиональный стресс. Эти понятия не являются синонимами, каждое из них используется в зависимости от тех факторов, которые выходят на первый план.

Рабочий стресс – психическое напряжение, связанное с условиями труда, места работы.

Организационный стресс (organizational stress) – психическое напряжение, связанное с негативным влиянием на работника особенностей той организации, в которой он трудится.

Профессиональный стресс (occupational stress) – психическое напряжение, связанное с профессией, родом или видом деятельности. Специфика проявления стресса зависит от особенностей профессиональной деятельности. В научной литературе наиболее часто прибегают к этому понятию, рассматривая стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности.

Все виды психологического стресса характеризуются индивидуально-психологическим своеобразием процессов психического отражения сущности экстремальных ситуаций, т. е. оперируют субъективной моделью объективной реальности, и личностными особенностями по их преодолению.

К физиологическим признакам стресса относят:

– субъективные переживания, проявляющиеся в изменении телесных ощущений в пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем;

– объективно определяемые изменения в отдельных системах органов (повышение артериального давления, изменение сосудистого тонуса и пр.);

– нарушение комплексных физиологических функций (повышенная утомляемость, ослабление иммунитета и пр.).

На поведенческом уровне стресс проявляется в нарушении психомоторики и социально-ролевых функций, деструктивных изменениях образа жизни, снижении продуктивности профессиональной деятельности.

На эмоциональном уровне стресс проявляется в смещении общего эмоционального фона в сторону негативных переживаний (раздражительность, агрессия, депрессивность и пр.). При неблагоприятных предпосылках это может приводить к изменениям, выходящим за границы нормы, невротизации личности.

На интеллектуальном уровне стресс проявляется в снижении продуктивности когнитивных процессов: сужение поля внимания, повышенная отвлекаемость, снижение емкости оперативной памяти и пр. Как следствие, возникают затруднения в поиске выхода из сложившейся ситуации.

§ 1.3. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел

В исследованиях профессионального стресса можно выделить несколько этапов, которые, в целом, соответствуют логике развития научных взглядов на стресс. Первый этап связан с господством идей Г. Селье, которые нашли свое отражение в работах D. Mechanic, H. Wolf, A. Kagan и L. Levi, рассматривающих профессиональный стресс как физиологическую и (или) психологическую реакцию, опосредованную личным опытом на стрессоры трудовой ситуации. Широко изучались негативные состояния сотрудников, возникновение которых связывали с воздействием различных характеристик трудовой ситуации.

Второй этап связан с активным изучением стрессоров профессиональной деятельности. К основным причинам возникновения профессионального стресса были отнесены внешние условия организационной среды. На современном этапе развития данной модели основными стрессорами признаны: политика и стратегия предприятия, организационные структура, культура и процесс, условия труда и его безопасность, напряжение.

Третий этап связан с поиском и анализом специфики распространения соматических заболеваний у представителей различных профессий, выявлением связи заболеваний с конкретными условиями труда. Причины и последствия стресса изучались отдельно, без углубления в механизм формирования.

Четвертый этап связан с изучением механизмов регуляции деятельности, роли различных факторов в их изменении, оценкой затрат субъекта деятельности на реализацию этих механизмов и рассматривает стресс как состояние. Чаще в этом контексте используется термин «функциональное состояние», которое В. И. Медведев определил как «интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности»¹.

Отсутствием общепринятой теории стресса объясняется наличием множества вариантов определения этого понятия. Важным критерием, позволяющим дифференцировать стресс от других психических явлений, является изменение психологических и физиологических возможностей индивида до пороговых величин, напряжение адаптационных механизмов личности.

¹ *Медведев В.И.* Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообращения. Москва, 1986. С. 507–525.

Профессиональный стресс предполагает, что напряжение адаптационных механизмов личности возникает в ответ на ситуацию или условия ее профессиональной деятельности (конфликтный характер ролевого взаимодействия, экстремальные условия деятельности, несоответствие между профессиональными требованиями и возможностями личности и пр.).

Исследования профессионального стресса подтвердили негативное влияние производственных стрессоров на адаптацию¹. Было показано, что нежелательные чувства и поведение сотрудников вызывают большую неудовлетворенность работой, снижение мотивации к деятельности и морального духа сотрудников, росту неуверенности, эскалации конфликта между работой и личной жизнью, снижению общего качества трудовой деятельности, повышению текучести кадров. Кроме этого, исследователи отмечают профессиональное выгорание, отчуждение, увеличение частоты курения и употребления алкоголя².

Обзор опубликованных эмпирических исследований, проведенный Я. Скаконом и др.³, свидетельствует о значимом влиянии стиля лидерства и поведения руководителя на уровень стресса сотрудников и их эмоциональное благополучие, что, в свою очередь, сказывается на производительности и эффективности функционирования всего коллектива.

Профессиональная деятельность руководителя органов внутренних дел, с одной стороны, связана с реализацией управленческих функций планирования, организации и контроля исполнения поручений подчиненными. Руководитель заботится о мотивационной составляющей, побуждая своих подчиненных к качественному

¹ *Ньютон К., Тео С.* Идентификация и профессиональный стресс: перспектива снятия стресса. Управление человеческими ресурсами. 2014. С. 53, 89–113.

² *Бабатунде А.* Профессиональный стресс: обзор концептуальных представлений, причин и способов лечения. Экономическое понимание: тенденции и проблемы. 2013. С. 2, 73–80.
Бежештифар М., Назарян Р. Роль профессионального стресса в организациях. Междисциплинарный журнал современных исследований в бизнесе. 2013. С. 4, 648–657.

Дью П. Дж., О’Дрисколл, Купер К. Л. Теории психологического стресса на работе. В Gatchel, R.J, Schultz, IZ (Eds.), *Handbooks in Health, Work, and Disability*. Справочник по профессиональному здоровью и благополучию. 2012.

Гумбольдт С., Леал И., Ланейро Т., Таварес, П. Изучение профессионального стресса, источников стресса и стратегий управления стрессом глазами консультантов по менеджменту: анализ множественных соответствий для скрытых конструкций // Стресс и здоровье: журнал Международного общества по исследованию стресса. 2013. С. 29, 410–420.

Ньютон К., Тео С. Там же.

³ *Яние Скакон, Карина Нильсен, Вильгельм Борг и Хайме Гусман (2010)* Связаны ли благополучие, поведение и стиль руководителей с эмоциональным благополучием их сотрудников? Систематический обзор трех десятилетий исследований, *Work & Stress*. С. 107–139.

выполнению своих обязанностей. С другой стороны, сам руководитель выступает подчиненным перед вышестоящим руководством, которому отчитывается не столько о личных результатах, сколько о результатах деятельности вверенного ему коллектива. Выступая своего рода медиатором, он должен представлять как интересы коллектива, так и интересы подразделения и органов внутренних дел в целом.

В. Дибшлаг выделил шесть причин профессиональных стрессов¹:

- 1) интенсивность работы;
- 2) доминирование фактора времени;
- 3) недостаточность или высокая интенсивность общения;
- 4) монотония;
- 5) различные внешние воздействия;
- 6) резкое нарушение обычной системы (порядка) работы.

В управлении стрессами в профессиональной деятельности выделяют три основных направления: организационное, медицинское, психологическое.

Организационное направление предполагает максимально возможное снижение стрессогенности рабочей среды и организационной культуры, оптимизацию рабочих нагрузок, внедрение новых, более совершенных технологий работы. Снижение уровня стресса у сотрудников осуществляется за счет перепроектирования профессиональной деятельности. Первоначально необходимо выявить факторы, вызывающие стресс. Затем определяются должности и виды деятельности, отличающиеся наибольшей стрессогенностью. Далее определяются организационные факторы, которые могут быть изменены для снижения стрессогенности конкретного вида деятельности. Одновременно фиксируются факторы и организационные условия, устранить или изменить которые на данном этапе не представляется возможным или для изменения которых требуется длительный срок. Проведенный анализ стрессогенных факторов профессиональной деятельности ложится в основу проекта последовательных изменений в деятельности подразделения или организации в целом. Внедрение проекта сопровождается обязательным мониторингом динамики изменений уровня профессионально стресса у сотрудников, что является критерием для оценки эффективности реализуемого проекта.

¹ Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. Куйбышев, 2012. С. 11.

Следует учитывать, что организационные изменения могут вызвать новые стрессорные реакции, связанные с сопротивлением инновациям.

Медицинское направление рассматривает стресс как личную проблему, поэтому оказываемая помощь является адресной и конкретной и реализуется через применение широкого спектра терапевтических и профилактических методов. Сложности реализации данного подхода связаны с ограниченностью материальных и временных ресурсов, необходимых для реализации данных программ, а также с трудностями, возникающими при определении источников стресса для каждого сотрудника.

Психологическое направление включает в себя два подхода.

1. Психопрофилактика стресса направлена на устранение потенциальных его источников и повышение устойчивости сотрудников к профессиональному стрессу, в том числе за счет повышения психологических ресурсов конкретной личности. В рамках этого подхода сотрудников обучают правильно анализировать и интерпретировать различные ситуации профессиональных стрессов, реалистично оценивать их, расширять репертуар стратегий совладающего со стрессом поведения, применять приемы психической саморегуляции, раскрывать личностный потенциал и возможности личностного роста и саморазвития.

2. Собственно психологическая помощь направлена на преодоление профессиональной деформации личности или заболеваний стрессогенного происхождения путем оптимизации существующего дисбаланса между стрессорами профессиональной деятельности и ресурсами личности.

А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова¹ отмечают, что хронические стрессовые состояния способны негативно сказываться на результатах деятельности как отдельного сотрудника, так и всего подразделения, приводят к снижению надежности, продуктивности, качества работы, формируют такие качества, как нерешительность, тревожность, апатичность, повышенную истощаемость и др. Профилактика и коррекция отрицательных функциональных состояний важна для сохранения профессионального здоровья руководителя. Постоянное влияние неблагоприятных стрессовых состояний способствует личностным изменениям (деструкциям, деформациям). Так, например, профессиональный стресс способен приводить к синдрому эмоционального выгорания.

¹ Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. Москва: МГУ, 1993.

Глава 2. Психологические ресурсы устойчивости руководителя к стрессорам профессиональной деятельности

§ 2.1. Стратегии и стили преодоления психологического стресса

Преодоление – это процесс расходования умственной, сознательной энергии на решение жизненных проблем. Стратегии, используемые для совладания со стрессом, направлены на преодоление или уменьшение интенсивности переживаемого стресса.

Стратегии совладающего со стрессом поведения могут быть позитивными (адаптивными) или негативными (неадаптивными). Позитивные стратегии совладания успешно уменьшают количество испытываемого стресса и обеспечивают конструктивную обратную связь для субъекта деятельности. Примеры адаптивного совладания включают поиск социальной поддержки со стороны других (социальное совладание) и попытки извлечь уроки из стрессового опыта (совладание, ориентированное на смысл). Поддержание хорошего физического и психического здоровья, практика релаксации и использование юмора в трудных ситуациях – это другие типы позитивных стратегий совладания.

Проактивное совладание – это особый тип адаптивной стратегии, которая пытается предвидеть проблему до того, как она начнется, и подготовить человека к тому, чтобы справиться с предстоящим вызовом. Эта стратегия управления стрессом предполагает усилия по накоплению ресурсов, способствующих продвижению к трудным целям и личностному росту. Проактивные люди мотивированы на решение проблем и ориентированы на свои собственные высокие стандарты. Стресс с позиции проактивного совладания интерпретируется как эустресс – то есть продуктивная деятельность и жизненная энергия – и, таким образом, совладание становится управлением целью вместо управления рисками. В отличие от подхода основанного на том, что копинг – это в основном реактивная стратегия, которая используется после воздействия стрессора, проактивное совладание включает постановку целей, наличие эффективных убеждений и связано с ресурсами для самосовершенствования, включая социальную поддержку. То есть, проактивное совладание не возникает из каких-либо негативных оценок, таких как вред, потеря или угроза.

Негативные стратегии совладания могут быть успешными в управлении или снижении стресса, но результат будет дисфункциональным и непродуктивным. Они обеспечивают быстрое решение, которое мешает человеку разрушить связь между фактором стресса и симптомами тревоги. Следовательно, хотя эти стратегии обеспечивают кратковременное облегчение, на самом деле они служат для поддержания расстройств. Неадаптивные стратегии включают диссоциацию, сенсбилизацию, оцепенение, тревожное избегание проблемы и побег.

Способность переносить стресс или справляться со стрессом отличается у разных людей. Основание стресса – когнитивная оценка события как стрессового или вызывающего стресс. Первичная оценка – это степень, в которой человек воспринимает событие как благоприятное, угрожающее и вредное. Вторичная оценка – это оценка того, есть ли у человека ресурсы или способности, необходимые для того, чтобы справиться с тем, что уже было сочтено стрессовым. Человек может эффективно справляться со стрессовыми факторами, оценивая стрессовые ситуации и будучи уверенным в своей способности справляться с стрессовыми ситуациями. Способность справляться с ситуацией зависит от того, насколько человек воспринимает ситуацию как стрессовую (первичная оценка) и решает, что у него / нее есть необходимые ресурсы, чтобы справиться с тем, что было названо стрессовой ситуацией (вторичная оценка).

Выбор стратегии преодоления различается среди людей и групп населения в зависимости от ситуационных, половых, личных и культурных различий.

Стратегии преодоления можно разделить на три основных типа:

- ориентированные на оценку (вливают на мысли, связанные со стрессором);
- проблемно-ориентированные (вливают на сам стрессор);
- эмоционально-ориентированные (вливают на чувства, связанные с источником стресса).

Эта типология применяется для поиска подходящих стратегий совладания в зависимости от контекста стрессовой ситуации, поскольку стратегии, ориентированные на эмоции, считаются адаптивными в ситуации неконтролируемых стрессоров; стратегии, ориентированные на проблемы, рассматриваются как адаптивные в ситуациях, в которых человек способен влиять непосредственно на стрессор.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

- планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
- конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
- принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
- самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
- положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
- поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
- дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
- бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы).

По мнению С.Хобфолла, существуют семь копинг-стратегий (9 моделей совладающего поведения) (табл. 2).

Таблица 2

Совладающее поведение по С. Хобфоллу

Стратегия	Модель поведения
Активная	Ассертивные действия
Просоциальная	Вступление в социальный контакт
Просоциальная	Поиск социальной поддержки
Пассивная	Осторожные действия
Прямая	Импульсивные действия
Пассивная	Избегание
Непрямая	Манипулятивные действия
Асоциальная	Асоциальные действия
Асоциальная	Агрессивные действия

В соответствии с мотивационными целями, лежащими в основе усилий по преодолению трудностей, выделяют:

– первичный контроль (сосредоточен на изменении ситуации или последствиях реакции человека на ситуацию; регулировании эмоций, сокрытии эмоционального выражения);

– вторичный контроль (направлен на адаптацию к ситуации, например, через когнитивную переоценку, отвлечение, принятие, позитивное мышление).

Эффективность преодоления означает субъективную оценку людьми того, насколько эффективны их усилия по преодолению стресса в стрессовой ситуации. Оценка эффективности совладания может повлиять на уровень эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации и может повлиять на вероятность использования эффективных стратегий совладания с будущими стрессорами. Оценка эффективности совладания с трудной ситуацией осуществляется в конкретных ситуациях, но повторный успех может привести к общему убеждению, что человек может успешно справляться со стрессорами в своей жизни. Возможно, именно ощущение эффективности, а не конкретная стратегия выживания, наиболее сильно предопределяет способность адаптироваться к стрессору.

§ 2.2. Психологические ресурсы управления стрессом в деятельности руководителей органов внутренних дел

Высокие требования служебной деятельности (многозадачность, недостаток времени, экстремальный характер деятельности и т. д.) приводят к напряжению, профессиональному выгоранию, к снижению увлеченности работой, что ведет к снижению эффективности труда, потере продуктивности и психологическому неблагополучию. Однако психологические ресурсы личности (в частности, самоэффективность и оптимизм) снижают негативное воздействие требований. Следовательно, сотрудники с высокими психологическими ресурсами способны более эффективно справляться с профессиональными стрессами, то есть высокие требования приводят к выгоранию и хроническому стрессу только при недостаточных ресурсах. Они скорее воспринимают требования как интересный вызов, чем угрозу их благополучию, а свои ресурсы оценивают как достаточные для совладания с ними. Наличие смыслов и целей, высокая самооценка, оптимизм, чувство связности играют значительную роль для поддержания благополучия и эффективности деятельности. Это повышает их трудовую мотивацию и благополучие.

Понятие «ресурса» используется в последние годы не только в различных научных исследованиях, но и разнообразных психотехниках, связанных с изучением психической реальности. Кроме того, широко распространен в современной психологии ресурсный подход, который зародившись в гуманистической психологии, где центральное место принадлежит изучению конструктивного начала личности, позволяющего преодолеть трудные жизненные ситуации и добиваться значимых целей. Многочисленные психологические исследования¹ дают представления о том, что в жизни значимые цели становятся более достижимыми при наличии опреде-

¹ *Александрова Л. А.* О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. Таганрог, 2005. Т. 51. № 7. С. 83–84; *Леонтьев Д. А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва, 2002. Вып. 1. С. 56–65; *Маклаков А. Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. Москва, 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24; *Соловьева С. Л.* Ресурсы личности [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2010. № 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 30.06.2021).

ленных ресурсов, потенциалов, возможностей, при этом расширяется и поле жизнедеятельности личности и ее профессиональные достижения.

Феномен психологического ресурса представлен в науке как интегральная характеристика, дающая личности возможность разрешать возникающие в процессе жизнедеятельности и выполнении профессиональных функций проблемы, эффективно преодолевать трудности и противоречия.

Потенциал личности выступает как способность человека к умножению своих внутренних возможностей, способность к развитию, возможность жить богатой внутренней жизнью, эффективное взаимодействие с окружающей средой, способность быть продуктивным¹. Это опора спокойствия и благополучия человека в любых жизненных ситуациях, это то, что на житейском языке можно назвать источником счастья. В потенциал личности включают здоровье как физическое, так и психологическое, смысловое наполнение жизни, эмоциональный и общий интеллект. Сочетание этих составляющих, особенно гармоничное, внешне наблюдается через такие показатели как внутренняя культура и свобода, независимость, принятие добровольной ответственности, проявление любви и толерантности к миру, людям и себе, энергетика жизнедеятельности, понимание жизненных задач в сочетании с наличием внутренних средств и навыков их решения, конструктивность жизненных стратегий и видение перспектив. Личность с высоким потенциалом – это перспективный, успешный и духовно богатый человек.

Выделяют общий,двигающий по жизни потенциал жизненной энергии, и частные потенциалы, например, к активному личностному росту, творческому развитию, адаптационный или коммуникативный потенциалы.

Общий потенциал жизненной энергии обеспечивает общее развитие и пассивный личностный рост, естественный переход от одного этапа развития к другому. Частные же потенциалы способствуют уникальному развитию, активному личностному росту, успешному решению жизненных задач и открытию жизненных перспектив. Частные потенциалы начинают проявляться на этапе юности и набирают силу в период зрелости.

¹ В переводе с латинского «potential» – сила, мощь, возможность. Если обратиться к справочной литературе, можно найти несколько определений этого слова. Одно из них определяет потенциал как возможность, духовный и физический запас сил для эффективного решения какой-либо задачи и достижения конкретной цели (авт.).

Психологические ресурсы в значительной степени определяются способностью к построению интегрированного поведения, что позволяет даже в условиях фрустрационной напряженности сохранить психологическую устойчивость, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отсроченные последствия тех или иных поступков и пр.

На наш взгляд, именно от психологических ресурсов и конструктивного умения их использовать раскрываются потенциалы личности, что ведет за собой не только повышение мнения о ценности собственной личности, но и мнения в глазах окружающих о ценности профессии, которой занимается личность. Это делает личность руководителя органов внутренних дел Российской Федерации более сильной и продуктивной, а их профессиональную сферу более значимой и престижной.

В соответствии с той ролью, которую психологические ресурсы играют в жизнедеятельности человека, они могут выполнять инструментальную, содержательную, целевую функции¹.

Инструментальная роль предполагает реализацию фильтрующей, буферной и фасилитирующей функций.

1. Фильтрующая функция связана с отбором информации для оценки ситуации или выбора стратегий действия. Психологические ресурсы выступают своеобразной «призмой», через которую осуществляется психическое отражение сложившейся ситуации, и способствуют более позитивному подходу к ее оценке. Оценке подвергается не только сама ситуация, но возможности личности справиться с ней. Сотрудники с высокими психологическими ресурсами способны стрессогенную ситуацию оценить как повседневную и контролируемую.

2. Буферная функция. Психологические ресурсы препятствуют снижению благополучия в стрессогенных условиях. Предохранение от негативных психологических последствий (выгорание, неврозы, неблагополучие) за счет непосредственного поддержания уровня психологического благополучия: несмотря на негативные ситуацию и обстоятельства, благополучие не снижается. Даже при высоких рабочих требованиях наличие личностных ресурсов является залогом сохранения продуктивности и благополучия. Сохранение эффективности профессиональной деятельности в стрессогенных условиях связано с такими психологическими характеристиками,

¹ *Иванова Т.Ю.* Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2016. С. 65–73.

как высокая самооценка, оптимизм и осмысленность трудовой деятельности.

3. Фасилитирующая функция. Психологические ресурсы способствуют активации процессов саморегуляции в широком смысле, способствуя адаптации к неблагоприятным условиям, активному совладанию со стрессом, видеть больше возможностей для самореализации и пр.

Содержательная составляющая конкретизируется через эвристическую, мотивационную и функцию контроля и управления поведением.

1. Эвристическая функция. Участвуя в оценке окружающих событий и создавая предпосылки для более гибкой оценки, психологические ресурсы позволяют найти в трудной ситуации новые возможности и предсказать результаты их использования.

2. Функция контроля и управления поведением.

3. Мотивационная функция. Психологические ресурсы, являясь пусковым механизмом проявления активности субъекта деятельности, влияют на формирование внутренней организации субъекта и способствуют выбору активных и проблемно ориентированных стратегий совладающего со стрессом поведения, началу целенаправленного поведения, поддержанию выбранной деятельности.

Целевая составляющая конкретизируется через функции сохранения, самоопределения и реализации.

1. Функция сохранения. Через гибкое совладание со стрессогенными факторами обеспечивает сохранение устойчивости и цельности личности, ее смысловых ориентаций и базовых структур.

2. Функция самоопределения. Участвуя в оценке окружающих событий и создавая предпосылки более гибкой оценки, способствуют построению ответственного выбора на основе открытости к спектру альтернатив, обеспечивая возможность обнаруживать что-либо новое в ситуации, опираясь на прошлый опыт.

3. Функция реализации. Поддерживают целенаправленную деятельность в трудных ситуациях профессиональной деятельности, тем самым обеспечивая доведение поставленной цели до успешного осуществления в деятельности. Способствуя высокой мотивации, личностные ресурсы повышают активность, способствуя образованию новых способов поведения и новых мотивов, опосредуя процесс целеобразования и обеспечивая возможность отказываться от утратившей смысл цели и гибко переключаться с одной цели на другую.

На основании реализуемых функций Д. А. Леонтьев выделяет следующие виды психологических (личностных) ресурсов¹.

1. Психологические ресурсы устойчивости: ценностно-смысловые ресурсы, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений. В частности, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности (А. Антоновский), субъективная витальность как диспозиция (Р. Райан, К. Фредерик), базовые убеждения (Р. Янофф-Бульман).

2. Психологические ресурсы саморегуляции: психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, такие как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др. В числе релевантных переменных можно назвать каузальные ориентации (Э. Деси, Р. Райан), локус контроля (Дж. Роттер), ориентацию на действие / состояние (Ю. Куль), самоэффективность (А. Бандура), толерантность к неопределенности, склонность к риску, полнезависимость, рефлексивность, параметры временной перспективы.

Некоторые психологические переменные, такие как оптимизм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селигман) или жизнестойкость (С. Мадди), проявляют себя одновременно и как ресурсы устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта для стрессовых ситуаций, и как ресурсы саморегуляции, определяя характер конкретных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами его жизни.

3. Мотивационные ресурсы, отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации.

4. Инструментальные ресурсы. К ним относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач), выученные (приобретенные) инструментальные навыки и компетенции, например, навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные тактики реагирования на те

¹ Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.

или иные ситуации (в том числе психологические защиты, или механизмы совладания в узком смысле слова).

Современные методы управления стрессом были смоделированы на основе идеи о том, что стресс – это не предопределенная прямая реакция на фактор стресса, а, скорее, изменчивое восприятие дефицита со стороны человека. Эта заповедь позволяет человеку контролировать стресс и обеспечивает основу для большинства методов управления стрессом.

Проведенные исследования показали, что большинство руководителей территориальных органов напряжение, возникающее в трудных ситуациях деятельности, снимают с помощью физических нагрузок (88 %), сна (65 %), посещения бани, сауны (53 %), т. е. используя приемы, в основе которых лежат физиологические механизмы. Вместе с тем основными стресс-факторами профессиональной деятельности для этих респондентов являются чрезмерный документооборот (82 %), выполнение большого объема работы в условиях дефицита времени (59 %) и высокая психоэмоциональная нагрузка (41 %). Соотнесение приемов снятия напряжения и основных стресс-факторов профессиональной деятельности свидетельствует о значительном временном разрыве в системе «ситуация-отреагирование-восстановление», что, приводя к накоплению напряжения, сказывается на состоянии руководителя, и, в конечном счете, на результатах его деятельности. В частности, выявлена положительная взаимосвязь между сном как предпочитаемым способом снятия напряжения в трудных ситуациях и истощением нервных, психических и физических сил как проявления эмоционального выгорания. Отсутствие достаточных психологических ресурсов, адекватных приемов отреагирования в стрессовой ситуации и навыков восстановления приводят к накоплению напряжения, снижению функциональных резервов организма, профессиональному выгоранию и т. д.

Низкая стрессоустойчивость руководителя может рассматриваться как неспособность реализовывать лидерские функции, негативно сказываясь на его управленческом потенциале. При этом следует учитывать, что в системе органов внутренних дел реализуется модель лидерства с установленной властью, которая предполагает приоритет иерархической структуры взаимодействия. Руководящая должность сама по себе может быть использована как ресурс для содействия лидерству, но этого недостаточно. М. Поррет и др. продемонстрировали в своем исследовании, что лидеров отличают внутренний локус контроля, более низкий уровень тревоги, высокая эффективность и оптимизм, что прямо коррелирует с высокой

стрессоустойчивостью личности. Целенаправленное определение и формирование психологических ресурсов у руководителей правоохранительных органов позволит не только существенно повысить их стрессоустойчивость, но и положительно скажется на эффективности служебной деятельности.

Психологическая характеристика устойчивого к стрессу руководителя предполагает:

1) обладание высоким личностным самоактуализационным потенциалом, который включает самоуважение, спонтанность, представление о природе человека, креативность, дополняемые терминальными ценностями собственного престижа, достижений, сохранения собственной индивидуальности и высокими показателями самоотношения (самопринятия, самооценности, самоуверенности, саморуководства);

2) гармоничное соотношение компонентов в системе смысловых ориентаций, преобладание терминальных ценностей (духовное удовлетворение, творчество и активная социальная жизнь); гуманистические ценности, отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума, духовная активность и красота;

3) Активизация внутреннего потенциала личности, ценностно-смысловой и духовно-нравственной сфер личности за счет вовлеченности в деятельность ценностей личности и ориентации на самореализацию.

Личностными ресурсами преодоления стресса, по мнению Н. Е. Водопьяновой, являются:

– активная мотивация преодоления, отношение к стрессам, как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста;

– сила «Я-концепции», самоуважение, самооценка, собственная значимость, «самодостаточность»;

– активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;

– позитивность и рациональность мышления;

– эмоционально-волевые качества и навыки саморегуляции.

Организуя процесс обучения, направленный на актуализацию ресурсов стрессоустойчивости руководителей правоохранительных органов в аспекте их профессиональной деятельности целесообразно рассматривать психологический стресс как систему «СИТУАЦИЯ – ОЦЕНКА (процесс) – ЭМОЦИЯ (состояние) – РЕАКЦИЯ (действие или бездействие) – ВОССТАНОВЛЕНИЕ», где каждый элемент направлен на решение определенных задач.

«ОЦЕНКА»:

1. Субъект деятельности оценивает сложившуюся ситуацию как типичную, следовательно, запускаются алгоритмизированные поведенческие паттерны (стресса нет).

2. Субъект деятельности оценивает сложившуюся ситуацию как не типичную, оценивает наличие необходимых ресурсов для разрешения сложившейся ситуации, если их достаточно, ситуация разрешается с привлечением необходимых ресурсов под контролем сознания (умеренный стресс при благоприятном разрешении, переходящий в эустресс и приводящий к повышению функциональных резервов организма).

3. Субъект деятельности оценивает сложившуюся ситуацию как выходящую за границы его физиологических, эмоциональных, интеллектуальных или духовных возможностей (стресс, при неблагоприятном разрешении переходящий в дистресс и приводящий к истощению функциональных резервов организма).

Повысить стрессоустойчивость руководителя на этом этапе можно за счет формирования навыков адекватной оценки, обнаружения и расширения внутренних и внешних ресурсов. Практика показывает, что значительное число руководителей склонны недооценивать возможности привлечения внешних ресурсов для разрешения трудной ситуации. Накопление банка ресурсов позволяет руководителю разрешать большее количество ситуаций без истощения функциональных резервов организма.

«ЭМОЦИЯ»:

На этом этапе происходит запуск висцеральных и нейрогуморальных процессов, а значит, оптимальными способами управления своим состоянием являются техники, позволяющие снижать уровень напряжения за счет воздействия на парасимпатическую нервную систему. Хорошо зарекомендовали себя дыхательные техники. Произвольное регулирование психоэмоционального состояния также связано с управлением вниманием, что позволяет повысить роль когнитивных процессов в оценке ситуации и выработке стратегий ее разрешения.

«РЕАКЦИЯ»:

Обучение направлено на расширение репертуара поведенческих стратегий руководителей, формирование умения их адекватного использования в сложных ситуациях профессиональной деятельности. Одной из наиболее эффективных обучающих технологий на этом этапе, позволяющей повысить стрессоустойчивость руководителя, является моделирование различных ситуаций реальной деятельности с постепенным введением временных ограниче-

ний для принятия и реализации управленческих решений, ценностно-смысловое наполнение выбранной стратегии.

«ВОССТАНОВЛЕНИЕ»:

Знакомство с различными методами гетеро- и ауторегуляции: аппаратные методы, массаж, музыкотерапия, цветотерапия, гипнотерапия, акупрессура, аутогенная тренировка и ее модификации, интонационная тренировка, библиотерапия, преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей, физические и дыхательные упражнения и пр.

В настоящее время широко исследуется феномен жизнеспособности человека (как интегральной характеристики, включающая в себя самоэффективность, настойчивость, совладание/адаптацию, внутренний локус контроля, взаимоотношения с людьми, духовность). Жизнеспособность – способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все внутренние и внешние ресурсы, способности к жизни во всех ее проявлениях, способности не только существовать, но и развиваться вопреки неблагоприятным жизненным событиям (Дикая, Махнач, 2016).

Особое значение придается универсальным ресурсам саморегуляции, контролирующим уровень стресса человека. Стрессоры постоянно присутствуют в жизни человека, поэтому одним из основных ключей к эффективности профессиональной деятельности и сохранению личной продуктивности как в условиях острого, так и хронического стресса является эффективное управление им. Симптомы стресса влияют на физическое самочувствие, интеллектуальные процессы, эмоциональное состояние и поведение субъекта деятельности. Они различаются по степени тяжести в зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности и обстоятельств ее функционирования.

2.3. Основные методы и техники повышения стрессоустойчивости

Высокий уровень психической саморегуляции повышает стрессоустойчивость и снижает риск развития негативных психических состояний. Способность быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением – основное условие сохранения психологических ресурсов личности.

Формы и уровни саморегуляции в ходе филогенетической и онтогенетической эволюции постоянно усложняются:

Самоконтроль – низший уровень саморегуляции, заключающаяся в торможении, блокировании непосредственных импульсивных реакций на внешние и внутренние раздражители.

Самодисциплина – способность отсрочено во времени планировать свои действия.

Самоуправление – готовность адаптивно реагировать на непредсказуемые внешние изменения, гибко менять цели и намерения, действовать в условиях, которые заранее не предопределены, сохраняя общий фокус развития.

Самодетерминация – способность ставить цели и определять направление своей деятельности.

Самоорганизация – высший уровень саморегуляции, предполагающий качественные изменения системы в целом, связанные с повышением уровня ее сложности и организованности.

Д. А. Леонтьев¹ в рамках системно-динамической модели регуляции деятельности рассматривает саморегуляцию как иерархическую систему, образуемую различными взаимосвязанными контурами; по отношению к большинству из них субъект может занимать активную позицию, произвольно выбирая и изменяя критерии желаемого и переключаясь с одной системы на другую:

1) функциональная саморегуляция текущих состояний и организма в целом. Критерий успешности функционирования: сбалансированность телесных и психических процессов и подсистем организма, проявляющаяся в объективных (антропометрические показатели, заболеваемость) и субъективных (самочувствие) показателях;

2) целевая саморегуляция. Критерием желаемого выступает цель, а регулируемым процессом – деятельность по ее достижению. Вместе с тем соотношение достижения целей и психологического

¹ Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.

благополучия, как показывают исследования последнего времени, неоднозначны, что свидетельствует об ограниченности моделей целевой саморегуляции. Многое зависит от специфики целей, их качества и связей с мотивацией. Так, например, успешное достижение внешне мотивированных целей, не связанных с собственным Я субъекта, не приводит к повышению благополучия, в отличие от внутренне мотивированных целей;

3) эмоциональная саморегуляция: регуляция эмоциональных состояний. Критерий успешности функционирования: субъективное переживание;

4) мотивационная саморегуляция: направлена на обеспечение процессов выбора и осуществления субъектом своих мотивов. Эта саморегуляция более высокого ранга, по отношению к которой функциональные, целевые и эмоциональные критерии служат вспомогательными, более частными;

5) личностная саморегуляция: регуляция жизнедеятельности в целом. Критерием желаемого выступает «внутренняя необходимость жизни личности», «реализация своего пути, своего жизненного замысла».

Действия (приемы саморегуляции) могут быть внутренними (самоанализ, самоубеждение, самовнушение и др.) и внешними (физические упражнения, арт-терапия и др.). Внешние действия тоже включают в себя внутреннюю – латентную фазу.

Формирование действий – регуляторов состояния происходит в процессе социализации человека и освоения различных видов деятельности. В начале онтогенеза регулирование состояний осуществляется за счет инстинктивных и импульсивных (эмоциональных) действий. По мере взросления человек осваивает волевые, осознанные действия, и постепенно они начинают доминировать в системе саморегуляции. Однако в некоторых ситуациях (трудных, необычных, экстремальных) человеку не всегда удастся управлять своим состоянием с помощью волевых действий, и он действует «на эмоциях», а иногда даже инстинктивно.

Таким образом, успешная реализация профессиональной деятельности связана с наличием репертуара способов оптимизации функциональных состояний человека, которые можно разделить на три группы:

1) способы опосредованного воздействия на состояние человека (рационализация трудового процесса, совершенствование орудий труда, рационализация рабочего места и позы, рациональное чередование трудовых заданий, обогащение содержания труда,

оптимизация социально-психологического климата, нормализация условий производственной среды);

2) способы внешнего воздействия на состояние человека (нормализация режима питания, витаминотерапия, фармакотерапия, рефлексотерапия, функциональная музыка и цветомузыка, библиотерапия, коммуникационные воздействия – убеждения, приказы, внушение);

3) способы внутренней оптимизации состояния (самовнушение, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция, аутогенная тренировка, гимнастика и самомассаж, специальное обучение и специальная подготовка, поведенческая психотерапия, групповой тренинг).

В данном пособии мы акцентируем внимание на способах внутренней оптимизации состояния субъекта деятельности (рис. 4).



Рис. 4. Направления саморегуляции психических состояний

Важным условием для сохранения и улучшения эффективности профессиональной деятельности, а так же здоровья является актуализация, сохранение и поддержание правильного ресурсного состояния.

Для этого необходимо научиться проактивным стратегиям совладания, а также идентифицировать у себя состояние дистресса по первым признакам и осознанно возвращать себя в ресурсное состояние.

Состояние дистресса можно идентифицировать по следующим признакам:

1. Неспособность к анализу и осмыслению информации, блокировка доступа к мыслительным стратегиям, активируется только эмоциональная система, она создает чрезмерный эмоциональный фон.
2. Ощущение сжатости, спазмированности.
3. Фокус на том, что не работает.
4. Мотивация избегания неудач – главное, в том, чтобы не стало хуже, не потерять то, что имею.
5. Закрытая система. Раздельность с другими и ресурсами, ощущение безвыходности, безнадежности.
6. Реактивная жизненная позиция: я только реагирую на обстоятельства и воздействия извне. Самостоятельно не «простраиваю» свою жизнь.

Ресурсное состояние можно идентифицировать по следующим признакам:

1. Ощущение собственного стержня, опоры внутри себя.
2. Способность эффективно думать, действовать и тонко чувствовать.
3. Способность легко вступать во взаимодействие с другими людьми, видеть и использовать внешние ресурсы;
4. Ощущение себя частью больших систем (профессионального сообщества и др.);
5. Состоянием любопытства и искреннего интереса;
6. Активная жизненная позиция («жизнь в моих руках, я ее направляю»).
7. Для актуализации и поддержания ресурсного состояния можно использовать представленные ниже приемы.

Работа с когнитивными искажениями

Практика осознанности

Осознанность (*mindfulness*) можно определить как психологическую способность умышленно присутствовать в своих переживаниях, непредвзятое или принимающее отношение, порождающее открытость и любопытство¹. Практика осознанности происходит из восточных традиций и буддийской психологии. Это состояние, которое может достигаться с помощью медитативных практик или физического движения (йога, тай-чи). Эти методы помогают тренировать ум, его способность к вниманию, а также увеличивать

¹ *Kabat-Zinn J.* Wherever You Go There You Are. New York, NY: Hyperion Books. 2005.

широту его фокуса. Когда сознание (ум) ускользает, фокус мягко переносится назад к опыту настоящего момента. Практикующим рекомендуют сосредоточить свое внимание на настоящем моменте, в качестве «якоря» можно использовать дыхание. Необходимо просто наблюдать за своим опытом настоящего момента не оценивая и не изменяя его.

Джон Кабат-Зинн около 30 лет назад на примере Программы снижения стресса на основе осознанности и медитации MBSR (Mindfulness-based stress reduction program), в которой осознанность выступает в качестве психологического ресурса личности, продемонстрировал эффективность ее применения не только для совладания со стрессом, но и для улучшения самочувствия и укрепления иммунитета. Программа, предложенная Дж. Кабат-Зинном является формой вмешательства, которая сочетает в себе систематическую практику медитации осознанности и когнитивно-поведенческие методы терапии. Она направлена на развитие способности человека распознавать и избавляться от повторяющихся негативных паттернов мышления и чувств, лежащих в основе депрессивных состояний через сосредоточенное внимание; повышение осведомленности о мыслях, чувствах, импульсах к действию и ощущениях тела.

Современные исследования¹ с регулярной практикой осознанности связывают такие положительные изменения как повышение эффективности профессиональной деятельности (наблюдательность, продуктивность памяти, самоконтроль, настойчивость, компетентность), профилактику эмоционального выгорания, повышение удовлетворенности профессиональной деятельностью, в том числе полицейскими^{2,3}.

Техника осознанного дыхания

Осознанное наблюдение за дыханием. Медленный спокойный вдох, осознавать какие ощущения возникают, когда холодный воздух проходит через носовую полость, попадает в гортань, наполняет легкие, как поднимается и опускается живот, как теплый воздух проходит обратный путь. Спокойное безоценочное наблюдение.

¹ Пуговкина О. Д., Шильникова Э. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18–28.

² Demarzo M. M., Andreoni S., Sanches N., Perez S., Fortes S., Garcia-Campayo J. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a Brazilian healthy sample. Explore. New York. 2014. № 10 (2).

³ Patterson G. T., Chung I. W., Swan P. W. Stress management interventions for police officers and recruits: a meta-analysis // Exp Criminol. 2014. № 10 (4). С. 487–513.

Техника сканирования тела

Фокус внимания направлен на ощущения в теле. Дыхание полное, доходящее до низа живота, фокус внимания последовательно сосредотачивается на ощущениях в частях тела: лоб, глаза, нижняя челюсть, щеки, рот и т. д. до кончиков верхних и нижних конечностей.

Техника безобъектного расслабленного внимания

Осознанность (mindfulness) — это форма естественного наблюдения за событиями внутреннего мира, которые обычно протекают бессознательно. Техника безобъектного расслабленного внимания предполагает безоценочное, отстраненное, непредвзятое, постоянное осознание процессов, протекающих в психике. Осознаются и наблюдаются физические ощущения, процессы восприятия, эмоциональные ответы, мысли, работа воображения и т. д. Все эти феномены осознаются без размышления о них, без сравнений, без оценок.

Техника «Остановка негативных мыслей»

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание. Переведите внимание на внешнюю среду. Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок. Используйте все возможные ощущения: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные.

Техника «Вопросы для самого себя» (С. В. Ковалев)

Для того чтобы помочь себе справляться с негативными эмоциями и расширять осознанность, следует замедлиться и задать себе следующие вопросы:

1. Где я сейчас? (мое сознание (мысли): в прошлом, настоящем или будущем)
2. Что я делаю?
3. Как я дышу?
4. Что я сейчас ощущаю в теле, чувствую?
5. Что я хочу?
6. Что я теперь на самом деле делаю?
7. Где я хочу постоянно находиться?
8. Что я хочу на самом деле делать?
9. Как дышать?
10. Что я хочу думать?
11. Что я хочу ощущать и чувствовать?

Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для людей, которые часто сомневаются)

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Вспомните все

комплименты, которые вы можете себе сделать. Затем подумайте, если вы уже были успешны в решении волнующего вас вопроса раньше, то есть все основания полагать, что в настоящий момент вы будете столь же успешны.

Метод избирательной негативной ретроспекции

Вспомните свои провалы и проанализируйте их причины:

- нехватка ресурсов, если да, то каких;
- недостаточное планирование и пр.

Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

Позитивное мышление

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции, придает уверенность в трудных ситуациях, давая возможность более здраво и оптимистично рассматривать сложившуюся ситуацию, опираясь на поиск возможностей, а не ограничений. Составляющие позитивного мышления:

Позитивное убеждение (убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь, вербальная формула).

Позитивный настрой – вера в собственный успех.

Позитивное восприятие – видение событий или явлений в позитивном ключе.

Алгоритм формирования позитивного мышления:

Выявить иррациональные мысли и убеждения.

Провести самоанализ и устранить из внутреннего диалога деструктивные речевые обороты, обращенные к себе. Например: «у меня нет никаких сил...», «я ничего не могу изменить», «мне никто не может помочь» и пр.

Заменить иррациональные мысли и убеждения на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах. Например: «от меня слишком многого требуют мои руководители» заменить на «руководители верят в мои силы и возможности».

Работа с эмоциями

Позитивный рефрейминг

Рефрейминг – название группы методик нейролингвистического программирования, предложенных основоположниками этой психотехнологии Дж. Гриндером и Р. Бендлером, образовано от английского слова frame (переформирование) и отражает психологические цели методики – изменение отношения.

Переформулирование проблем

1. Расширьте и видоизмените проблемную ситуацию. Посмотрите на нее с другой точки зрения.

2. Перечислите (откройте или создайте) пути и средства при которых содержание проблемы может стать ценным, выгодным или удобным.

3. Определите вашу собственную вторичную выгоду от существующей проблемы. Что оправдывает эта проблема? Что объясняет? Для чего она вам (чтобы быть/делать/иметь или наоборот)? Какая польза от этого? Если эти условия выгоды или пользы исчезнут, с чем вам еще придется справляться?

4. Определите свою цель в рефрейминге: что вы хотите получить от переформулирования проблемы? И осуществляйте рефрейминг до тех пор, пока вы этого не получите.

Чтобы получить желаемое в рефрейминге, одновременно расширив «картину» ситуации, задумайтесь над теми мыслями и идеями, которые возникли у вас по прочтении следующих вопросов, составляющих технику расширения «карты» проблемы^{1,2}.

1. Если бы эта ситуация была смешной, то над чем бы я посмеялся(лась)?

2. Как бы я решил(а) эту проблему, если бы я был(а) на 20 лет старше? На 20 лет моложе?

3. Что бы я сделал(а), подумал(а), сказал(а) по-другому, если бы столкнулся(лась) с противоположной проблемой?

4. Как прежнее решение «работало» в прошлом? Почему сейчас такое решение превратилось в проблему?

5. Что произошло бы, если бы эта ситуация была прямо противоположной тому, чем она мне представляется?

6. Как бы эта ситуация выглядела с точки зрения другого человека?

7. Частью какой более крупной проблемы она является?

8. Чего на самом деле хочет человек или организация, создавшие эту проблему?

9. Эта проблема является системой? Если так, то как мне ее обойти?

10. Какие эмоции, испытываемые или блокируемые мной, заставляют меня реагировать по привычке или по устаревшей программе поведения, вместо того чтобы действовать свежо и творчески?

Поиск смысла события

В сложной жизненной ситуации человеку важно найти смысл происходящего и произошедшего. По мнению Д. Бьюдженталя,

¹ Ковалев С. В. Исцеление с помощью НЛП. Москва, 1999.

² Аткинсон М. Материалы семинара «Нейро-лингвистическое программирование в работе с семьями». ЦПП «Катарсис», 1996.

источником травматической реакции является не сама травматическая ситуация, а тот негативный смысл, который приобретает ситуация для пострадавшего. Открытие и создание новых смыслов происходит как результат внутреннего исследования субъективных переживаний клиента. Для успешной адаптации необходимо отыскать смысл и причину возникших жизненных трудностей. Наряду с осознанием смысла события в жизни важным является осознание смысла нашего чувства по отношению к этому событию. Эта работа по распознаванию смысла наших чувств важна для выработки оптимального, неразрушающего поведения. У части людей после травмы наблюдаются серьезные личностные изменения в сторону увеличения личностной зрелости (я, оказывается, более сильный, более смелый и т. п.) плюс начинают ощущать себя более живыми и ценить то, мимо чего раньше проходили мимо.

Экзистенциальные вопросы:

– Чему научила эта ситуация, каков ее смысл в контексте моей жизни?

– Каким человеком меня это сделало?

– Какие качества во мне развило?

– Вижу ли я теперь мир более реалистично?

А. Ленгле выделил основные этапы в работе с чувствами, назвав их методом ориентации среди чувств – индикаторов нашей жизни¹.

1-й шаг – занять внешнюю позицию по отношению к миру, который тяготит, печалит. Мы смотрим не на чувство, а на ситуацию – насколько она связана с чувством? Вопрос: «Действительно ли это так?»

2-й шаг – после того, как мы смогли открыто взглянуть на мир, мы обращаемся вовнутрь к своему чувству. «Если это мое чувство действительно отражает ситуацию, то каковы последствия? Смогу ли я это выдержать?»

3-й шаг – обращаемся к позитивному, чтобы найти твердую почву под ногами. Ищем смысл для себя в этом чувстве.

Таким образом, поиск смысла происходит и по отношению к возникшей ситуации, и по отношению к возникшему чувству, состоянию. Современные психотехнологии подчеркивают значимость осознания своего эмоционального опыта.

Чувство контроля над кризисной ситуацией и жизнью в целом

Для многих людей попытки добиться чувства контроля связаны с убеждением, что правильное поведение, доброе отношение и т. д.

¹ Ленгле А. Стоит ли полагаться на свои чувства? // Педология. 2002. № 3. С. 12.

не позволят событию повториться. В работе А. Н. Дорожевца показано, что люди нуждаются в том, чтобы в их сознании существовала «временная разорванность»: «Я в прошлом» не похож на «Я сейчас»¹.

Высокая самооценка

Сложная жизненная ситуация подрывает веру человека в свои силы, например веру в собственную компетентность. Вера в себя рассматривается в виде важнейшего личностного ресурса. Общим для всех является стремление повысить самооценку прежде всего за счет социального сравнения с людьми с худшими показателями преодоления или худшими объективными последствиями событий. Такое сравнение обозначается как «идущее вниз сравнение». «Идущее вверх сравнение» связано с воспоминанием о своих успехах в других областях и ситуациях².

Определение сферы своей компетентности

Мысленно очертите вокруг себя область, куда входит то, что вам принадлежит, что вы любите, на что можете влиять – «круг вашей компетентности». Туда войдет ваш дом, ваши близкие и друзья, ваши любимые занятия, ваши планы и т. д. За этот круг неизбежно попадут множество вещей от далеких галактик до величины налога на добавленную стоимость. Подумайте над этим и осознайте, что мы не можем и не должны стремиться контролировать все в этом мире, а также реагировать на все, что в нем происходит.

Лучшее – враг хорошего

Совершенствоваться можно до бесконечности. Если все время стремиться к совершенству, то можно тратить слишком много сил на процесс – и потерять из виду конечную цель. Многие люди доводят себя до состояния хронического стресса тем, что пытаются добиться совершенства там, где это вовсе не обязательно. Таким людям можно напомнить слова Ганса Селье, который предупреждал: «Признайтесь, что совершенство невозможно. Установите себе реальную вершину, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Оставьте себе время для радостей и отдыха».

Разделение ролевых функций и личностных реакций

С проблемой смешения личностных и ролевых реакций часто сталкиваются руководители органов внутренних дел, которые по долгу службы вынуждены принимать или реализовывать непо-

¹ Дорожевец Н.А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журнал практического психолога. 1998. № 4. С. 3–16.

² Анцыферова Л.И. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека. 2004. Т. 25. № 3. С. 5–17.

пулярные решения. Чтобы сохранить в таких условиях душевное равновесие и не стать жертвой стресса, нужно уметь отделять свою социальную роль от собственной личности. Для этого нужно осознать, какие ваши поступки являются ролевыми (фактически независящими от вас), а какие вы принимаете исходя из своих личных пристрастий и установок. Мысленно сравните свою профессиональную роль с профессиональной одеждой (форменным обмундированием), и когда вы вынуждены выполнять неприятные для других действия, представляйте себе, что эти действия идут не от вас, а от вашей спецодежды. Когда же люди будут направлять на вас поток отрицательной энергии, пусть она также уходит в вашу рабочую одежду. Периодически вытряхивайте или чистите ее, представляя, как с нее слетают все негативные чувства и пожелания.

Метод детальной визуализации (зрительного представления) неудачного исхода ситуации (предельное усиление)

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Продумайте, что вы будете делать, если произойдет наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и вызывает обычно лишние эмоции.

Визуализация «Маяк»

Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов.

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом опасности людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

Изменение поведения

Самовнушение

Самовнушение (наряду с внушением) как прием психической регуляции, при котором внушаемому дается готовая программа действий, не предполагающая критического осмысления с его стороны, начали изучать В. М. Бехтерев, Э. Куэ и Ч. Бодуэн. Самовнуше-

ние применяется в ситуациях, когда человек не справляется с деятельностью, негативным состоянием и не знает, что делать дальше. В таких ситуациях эффективность саморегуляции снижена, и самовнушение оперативно стимулирует ее функционирование.

Основные задачи применения самовнушений связаны с реализацией готовой программы действий:

- побудить себя к деятельности;
- прекратить делать или говорить что-либо;
- скорректировать переживания и эмоции;
- поддерживать на должном уровне выполнение деятельности;
- актуализировать или сохранить уверенность в себе.

Правила разработки формулировки внушений:

- использовать лексику внушаемого;
- отказаться от частицы «НЕ»;
- формулировать ожидаемое поведение однозначно и четко;
- исключить двусмысленные выражения;
- сопровождать формулу самовнушения актуализацией яркого и четкого образа желаемого состояния и поведения.

Эффективность самовнушения повышается при многократном повторении формул.

Самоубеждение

Самоубеждение является диалогом человека с самим собой, в котором он самостоятельно анализирует ситуацию, оценивает отрицательные и положительные стороны, устанавливает причинно-следственные связи. В начале XX века П. Дюбуа возродил сократовские беседы, начав использовать их в практике лечения нервно-психических расстройств как метод рациональной терапии.

Самоубеждение происходит в форме рассуждения, дискуссии, спора с самим собой. Основные задачи применения самоубеждения – создание новой и корректировка уже существующей программы действий. В процессе самоубеждения происходит анализ проблемной ситуации и обоснование целесообразности того или иного отношения, поведения и т. п. Для проверки своих доказательств убеждающий себя человек нередко озвучивает их в беседе с другими людьми.

Как прием психической саморегуляции, самоубеждение используется в ситуациях принятия решений, выдвижения целей деятельности, для определения задач саморазвития, для самоорганизации и др. Также самоубеждение применяется для самооправдания и повышения уверенности в себе: в тех случаях, когда самооценка человека находится под угрозой, он убеждает себя, что поступил правильно, не сделал ничего плохого и т. п.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения являются составной частью многих популярных методов: релаксация Джекобсона, психомышечная тренировка Алексеева, разнообразные модификации аутогенной тренировки и др. Кроме того, дыхательные упражнения используются как самостоятельные приемы для лечения и профилактики ряда заболеваний, а также для оптимизации психического состояния при стрессе и других трудных ситуациях (метод дыхания по Бреггу, дыхательная гимнастика Стрельниковой, холотропное дыхание, ребефинг и пр.).

Как прием саморегуляции дыхательные упражнения предполагают осознанное регулирование ритма и глубины своего дыхания (в то время как обычно управление дыханием происходит автоматически, неосознанно).

Основные задачи применения дыхательных упражнений:

- избавиться от напряжения, возникающего в ситуациях тревоги, стресса, при перенапряжении и переутомлении;
- мобилизовать человека для выполнения какой-либо деятельности.

В соответствии с этими задачами выделяют два вида дыхательных упражнений (табл. 3).

Таблица 3

Дыхательные упражнения для расслабления и активизации

Дыхательные упражнения	Для расслабления	Для активизации
Основное правило	Короткий вдох — длинный выдох. Выдох примерно в два раза длиннее вдоха	Длинный вдох — короткий выдох. Вдохи не должны быть слишком глубокие, чтобы не допустить гипервентиляции легких (симптом — головокружение)
Выполнение	Делая короткий, неглубокий вдох, считаем про себя: «Раз, два...» Между вдохом и выдохом небольшая пауза, можно про себя: «И...» Делая медленный, спокойный выдох, считаем: «Раз, два, три, четыре...»	Делая глубокий вдох, считаем про себя: «Раз, два, три, четыре...» Между вдохом и выдохом небольшая пауза, можно про себя: «И...» Делая резкий короткий выдох, считаем: «Раз, два...»

Дыхательные упражнения	Для расслабления	Для активизации
Варианты	Вдох: «1, 2», выдох: «1, 2, 3, 4, 5» или вдох: «1, 2, 3», выдох: «1, 2, 3, 4, 5, 6» и т. п.	Вдох: «1, 2, 3, 4, 5», выдох: «1, 2» или вдох: «1, 2, 3, 4, 5, 6», выдох: «1, 2, 3» и т. п.

Упражнения дыхательной гимнастики:

Удлиненный вдох: сидя или стоя, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем, без задержки, сделайте сравнительно быстрый выдох.

Удлиненный выдох: сидя или стоя сделайте вдох без паузы, медленный выдох.

Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно делать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед, и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, выдыхая воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и выдохнуть воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается их кровоснабжение и вентиляция».

Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра,

опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается сердцебиение. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

Нервно-мышечная релаксация – метод активной нервно-мышечной релаксации предложен американским физиологом Э. Джекобсоном и состоит из серии упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. Э. Джейкобсон установил, что каждому виду эмоционального возбуждения соответствует напряжение той или иной мышечной группы, что хорошо иллюстрируется известными выражениями, например, «окаменевшее лицо», «сдавленный голос» и т. д. Справедливо и обратное: если человек придает своему лицу и позе выражение, свойственное тому или иному эмоциональному состоянию, то это состояние через некоторое время наступает. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно не замечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и соответственно усиления обменных и восстановительных процессов. Для снятия усталости, эмоционального напряжения активной релаксации подлежат все основные участки тела, «прорабатываемые» в определенной последовательности, например: мышцы конечностей (ноги, руки), туловище, плечи, шея, голова, лицо.

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, возраст до 12 лет. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации необходима консультация врача.

Аутогенная тренировка (АТ) – система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И. Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечет за собой устранение эмоциональной напряженности, улучшение функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов.

В основе использования аутогенной тренировки лежит овладение возможностями самовнушения или аутосуггестии (от греч. «Autos» – сам, от лат. «Suggestion» – внушение). Необходимыми условиями этого являются концентрированное самонаблюдение за протеканием внутренних процессов, осуществляемое скорее в пассивной, чем в активно-волевой форме, и представление желаемого изменения (например, тепло, тяжесть, спокойствие и др.). Главным элементом АТ является усвоение формул самовнушения в виде самоприказов. Формулы самовнушения представляют собой субъективные маркеры, опосредованно отражающие сложные комплексы чувственных представлений: органических ощущений, чувства мышечного напряжения, эмоционально окрашенных образов и др.

АТ И. Шульца включала низшую и высшую ступени, освоение которых шло поэтапно. При освоении низшей ступени ставилась задача обучиться навыкам расслабления, чтобы входить в состояние аутогенного погружения (табл. 4). Низшая ступень считается освоенной, если за 20–30 сек. с помощью кратких формул человек входит в состояние аутогенного погружения.

Таблица 4

**Упражнения аутогенной тренировки И. Шульца
для достижения аутогенного погружения (низшая ступень)**

Упражнения	Формулы	Эффект
1. Вызывание ощущений тяжести	«Я совершенно спокоен» (1 раз); «Моя правая (левая) рука тяжелая» (6 раз); «Я спокоен» (1 раз). После 4–6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится отчетливым. Далее таким же образом чувство тяжести вызывается в обеих руках, в обеих ногах, во всем теле. Каждое упражнение должно начинаться и заканчиваться формулой: «Я спокоен»	Чувство расслабленности
2. Вызывание ощущений тепла	«Я спокоен» (1 раз); «Тело тяжелое» (1 раз); «Моя правая (левая) рука теплая» (6 раз). По мере освоения переходят к формуле: «Обе руки теплые, обе ноги теплые, все тело теплое»	Расширение кровеносных сосудов

Упражнения	Формулы	Эффект
3. Регуляция ритма сердечной деятельности	«Я спокоен». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Пациент кладет свою правую руку на область сердца и мысленно произносит 5–6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично». Предварительно пациенту рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиение	Управление ритмом сердцебиения, нормализация пульса
4. Регуляция дыхания	Выполняются 1–3 упражнения, их формулы сокращаются и объединяются. Затем мысленно 5–6 раз повторяют: «Я дышу спокойно, глубоко и равномерно». По мере освоения формула сокращается: «Я дышу спокойно»	Управление дыханием, равномерное дыхание
5. Регуляция органов брюшной полости	Выполняются 1–4 упражнения, сокращенно, вызывая необходимые ощущения. После этого мысленно 5–6 раз повторяют: «Солнечное сплетение излучает тепло»	Нормализация кровоснабжения внутренних органов
6. Вызывание ощущения прохладного лба	Выполняются 1–5 упражнения, сокращенно, вызывая необходимые ощущения. Затем мысленно 5–6 раз повторяют: «Мой лоб прохладен»	Ослабление или прекращение головной боли

И. Шульц утверждал, что освоив низшую ступень АТ, можно приступать к обучению упражнениям высшей ступени АТ – аутогенной медитации. Практика использования упражнений высшей ступени выявила их чрезмерно высокую трудоемкость и терапевтическую неэффективность. Широкое признание за свою эффективность и доступность получила только первая часть метода АТ – упражнения низшей ступени.

Алгоритм снижения «Значимости» ситуации

1. Определить варианты и цену отказа. Какие я вижу способы ухода из данной ситуации и что я потеряю в каждом из рассмотренных случаев? К каким последствиям это приведет (негативным, позитивным)?

2. Как я могу снизить объективную и субъективную цену отказа? Как я могу на объективном и субъективном уровне уменьшить

вероятность и/или негативные последствия отказа? Повысить позитивные?

3. Что я могу потерять, если начну реализацию стрессового проекта? Что приобрести? Могу ли я выйти из проекта в процессе его реализации? Какой ценой?

4. Составить комплексный план снижения значимости ситуации и реализовать его.

Алгоритм снижения «Новизны и неопределенности» ситуации

1. Смоделировать и проанализировать предстоящую ситуацию.

2. «Проиграть» возможные варианты развития ситуации, определить, какой информации не хватает.

3. Добрать необходимую информацию. При явном недостатке информации подготовиться «психологически».

4. Составить профиль своей компетентности в этой области.

5. Сравнить свой профиль с необходимым. Определить «зазор».

6. Проанализировать способы повышения своей компетентности и/или снижения сложности предстоящей деятельности. Найти нелинейные (психологические) варианты.

7. Составить комплексный план и реализовать его.

Снижение значимости фактора «Недостатка времени» («Цейтнот»)

Уметь выставлять приоритеты в своей деятельности и научиться планировать время. Тайм-менеджмент.

Определение приоритетности задач по методу Эйзенхауэра:

1. Составьте список дел на текущую рабочую неделю.

2. Определите срочность.

3. Определите важность.

4. Определите приоритетность задачи (А, В, С, Д).

Некоторые полезные упражнения для развития стрессоустойчивости и ресурсного состояния, показавшие свою эффективность в практической работе авторов пособия приводятся в Приложении.

Заключение

С точки зрения И. В. Дубровиной психологически здоровую личность характеризует: «самодостаточность, интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности»¹. Данные качества представляются конструктивным началом личности, т. е. психологическими ресурсами. Они содействуют личности активно выполнять все функции, быть субъектом собственной жизни, т. е. являются личностным потенциалом. Д. А. Леонтьев, исследуя личностный потенциал, также обозначал его базовой индивидуальной характеристикой, стержнем личности, к его феноменам или эффектам относил волю и силу личности, локус контроля, ориентацию на действие и др.² Положительный вектор развития перечисленных выше качеств позволяет сохранять оптимальный уровень субъективной витальности, тесно связанный с положительным эмоциональным реагированием.

Традиционные взгляды в психологии предполагают, что переживания позитивных эмоций сигнализируют о благополучии и определяют поведение в данный момент, также имеет место теория, которая предполагает, что положительные эмоции, хотя и мимолетны, обладают более продолжительными последствиями. С этой точки зрения позитивные эмоции являются движущими силами индивидуального роста и социальных связей. Благодаря формированию личных и социальных ресурсов людей позитивные эмоции преобразуют людей к лучшему, давая им лучшую жизнь в будущем.

Предполагается, что множественные дискретные положительные эмоции являются существенными элементами оптимального функционирования. Таким образом, способность испытывать радость, интерес, удовлетворенность и любовь может быть истолкована как фундаментальные человеческие ресурсы, которые приносят множество взаимосвязанных выгод.

¹ Практическая психология образования: учебное пособие / под ред. И. В. Дубровиной. Санкт-Петербург, 2004.

² Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва, 2002. Вып. 1. С. 56–65.

Роль психологических ресурсов, потенциалов личности и стрессоустойчивости в профессиональной деятельности велика. Полноценность и устойчивость различных ресурсов и потенциалов личности (физических, поведенческих, социальных, личностных) формируется под влиянием социально-экономического положения человека, степени физического и психического здоровья, уровня стрессоустойчивости, мотивационной структуры и др. Все перечисленное детерминруется особенностями профессиональной деятельности человека¹. Специфика организации и содержания труда изменяет состояние внутренних возможностей (потенциалов) личности, а некоторые аспекты профессии негативно влияют на психологическое состояние, это тянет за собой снижение эффективного совладания с новыми трудностями, ведь, по мнению С. Хобфолла, стресс проявляется тогда, когда ресурсы человека истощены или неустойчивы, или же когда человек не может восполнить эти ресурсы собственными усилиями². Таким образом, психологические ресурсы, потенциалы личности и уровень стрессоустойчивости определяют особенности функционирования личности как субъекта труда. Поэтому направленность деятельности психологов подразделений органов внутренних дел Российской Федерации, должна быть устремлена в сферу развития потенциалов личности, преумножения психологических ресурсов профессионала и повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников.

Стрессоустойчивость руководителей органов внутренних дел в аспекте профессиональной деятельности должна рассматриваться не только в аспекте адаптации сотрудника к воздействию негативных факторов и восполнении потерянных ресурсов, но и с точки зрения проактивного преумножения ресурсов стрессоустойчивости. Целенаправленное формирование психологических ресурсов у руководителей органов внутренних дел позволит не только существенно повысить их стрессоустойчивость, но и положительно скажется на эффективности служебной деятельности руководителя и всего коллектива.

¹ Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). Москва, 2003; Постылякова Ю.В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Социальная психология труда: Теория и практика / под ред. Л.Г. Дикой, А.Л. Журавлева. Москва, 2010. Т. 1. С. 226–243; Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. канд. психол. наук. Москва, 2004.

² Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory // Applied Psychology: An International Review. 2001. № 50 (3). P. 433–452.

Список литературы

1. *Аббков В. А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Речь. 2004.
2. *Александрова Л. А.* О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. Таганрог, 2005. Т. 51. № 7.
3. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1.
4. *Бодров В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПБР СЭ, 2006.
5. *Водопьянова Н. Е.* Ключевые концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник СПбГУ. 2015. Сер. 16. Вып. 1.
6. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург, 2005.
7. *Вольвич Ю. К.* Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессу в организациях разных сфер и видов деятельности: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2018.
8. *Гольцева Т. П.* Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 6.
9. *Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). Москва, 2003.
10. *Иванова Т. Ю.* Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2016.
11. *Исаева Е. Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург, 2009.
12. *Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А.* Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. Куйбышев, 2012.
13. *Кутбиддинова Р. А.* Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019.
14. *Лебедев И. Б.* Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников

МВД России): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Санкт-Петербург, 2002.

15. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Психопрофилактика стрессов. Москва: МГУ, 1993.

16. *Леонтьев Д. А.* Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62.

17. *Леонтьев Д. А.* Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкторов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2.

18. *Леонтьев Д. А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Бра-туса, Д. А. Леонтьева. Москва, 2002. Вып. 1.

19. *Ловягина А. Е.* Теория и методы психической саморегуля-ции. Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2020.

20. *Маклаков А. Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Пси-хологический журнал. Москва, 2001. Т. 22. № 1.

21. *Махнач А. В., Дикая Л. Г.* Жизнеспособность человека: инди-видуальные, профессиональные и социальные аспекты: моногра-фия. Москва: Институт психологии РАН, 2016.

22. *Медведев В. И.* Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообращения. Ленинград, 1986.

23. *Перре М., Бауман У.* Клиническая психология. 2-е изд. Санкт-Петербург. Москва, 2003.

24. *Постылякова Ю. В.* Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. канд. психол. наук. Москва, 2004.

25. *Постылякова Ю. В.* Ресурсный потенциал субъекта профес-сиональной деятельности // Социальная психология труда: Теория и практика / под ред. Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлева. Москва, 2010. Т. 1.

26. Практическая психология образования: учебное пособие / под ред. И. В. Дубровиной. 2004.

27. *Пряхина М. В., Кобозев И. Ю.* Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика: монография. Санкт-Петербург, 2011.

28. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авторы – составители В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015.

29. Психология стресса: учебно-методическое пособие / автор – составитель С. А. Наличаева. Севастополь: «Издательство», 2018.
30. *Пузовкина О.Д., Шильникова З.Н.* Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2.
31. *Селье Г.* Стресс без дистресса. Москва. Прогресс, 1982.
32. *Соловьева, С.Л.* Ресурсы личности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 2. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.06.2019).
33. *Судаков К. В., Умрюхин П.Е.* Системные основы эмоционального стресса. Москва: ГЭОТАР Медиа, 2010.
34. *Толочек В. А., Журавлева Н.И.* Динамика актуализации психологических ресурсов субъектом на протяжении профессиональной карьеры // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 1.
35. *Уразаева Г.И.* Нравственное воспитание сотрудников органов внутренних дел и психологическая безопасность их личности // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции. Ч. 1. Казань, 2012.
36. *Хазова С.А.* Ментальные ресурсы и жизнеспособность субъекта // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. Москва, 2016.
37. *Шихова А.П.* Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2009.
38. *Гинзбург М. Р., Яковлева Е.Л.* Эриксоновский гипноз: систематический курс. Москва, 2008.
39. *Abdollahi K.M.* Understanding police stress research. J Forensic Psychol Pract, 2002. V. 2.
40. *Babatunde, A.* Occupational stress: an overview of concepts, causes and treatments. Economic Understanding: Trends and Challenges, 2013.
41. *Beheshtifar M., Nazaryan R.* The role of occupational stress in organizations. Interdisciplinary Journal of Contemporary Business Studies, 2013.
42. *Brough P.* Comparing the influence of traumatic and organizational stressors on the psychological health of police, fire, and ambulance officers // International Journal of Stress Management, 2004. V. 11 (3).
43. *Collins P. A., Gibbs A. C.* Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a country police force. Journal of Occupational Medicine. 2003. V. 53.

44. *Demarzo M. M., Andreoni S., Sanches N., Perez S., Fortes S., Garcia-Campayo J.* Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a Brazilian healthy sample. *Explore*. New York, 2014. № 10 (2).
45. *Dew P. J., O'Driscoll, M. P., Cooper, C.L.* Theories of psychological stress at work. In Gatchel, RJ, Schultz, IZ (Eds.), *Handbooks in Health, Work, and Disability. Handbook of Occupational Health and Wellbeing*. 2012.
46. *Duran F., Woodhams J., Bishopp D.* An Interview Study of the Experiences of Police Officers in Regard to Psychological Contract and Wellbeing // *Journal of Police Criminal Psychology*, 2019. V. 34.
47. *Garbarino S., Cuomo G., Chiorri C., Magnavita N.* Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 2013. V. 3 (7).
48. *Hobfall S.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1988. Vol. 44.
49. *Hobfall S.* Social and Psychological Resources and Adaptation // *Review of General Psychology* 2002. Vol. 6. № 4.
50. *Hobfoll S., Halbesleben J., Neveu J.P., Westman M.* Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 2018. № 5.
51. *Humboldt S., Leal I., Laneiro T., Tavares P.* Exploring Occupational Stress, Stress Sources, and Stress Management Strategies Through the Eyes of Management Consultants: Multiple Correspondence Analysis for Hidden Constructs. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Study of Stress*, 2013.
52. *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966.
53. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
54. *McGrath J.E.* Stress and behavior in organizations // *Handbook of Industrial and Organization Psychology* / yd. by M. Dunnette. Chicago: Rand McNally, 1976.
55. *Newton K., Theo S.* Identification and Occupational Stress: A Stress Relief Perspective. *Human Resource Management*, 2014.
56. *Newton, K., Theo, S.* Identification and Occupational Stress: A Stress Relief Perspective. *Human Resource Management*. 2014.
57. *Patterson G. T., Chung I. W., Swan P.W.* Stress management interventions for police officers and recruits: a meta-analysis. // *Expert Criminology*. 2014. № 10 (4).

58. *Skakon J., Nielsen K., Borg W., Guzman J.* Is the well-being, behavior and style of managers related to the emotional well-being of their employees? Systematic review of three decades studies, *Work & Stress*, 2010.

59. *Gomes A. R., Afonso J. M.P.* Occupational stress and coping among Portuguese military police officers. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2016. V. 34 (1).

60. *Yun I., Hwang E., Lynch J.* Police stressors, job satisfaction, burnout, and turnover intention among south Korean police officers. *Asian J Criminol*, 2015. V. 10 (1).

Медитация покоя

У данной психотехнологии есть история протяженностью 2 500 лет. В России она известна не так давно и связана с именем известного психолога – доктора психологических наук Михаила Романовича Гинзбурга. В его жизни был период, когда он преподавал в университете в Лаосе. Там он познакомился с буддистским монахом, который и обучил его древней медитации. Впоследствии Михаил Романович перевел медитацию на русский язык, и благодаря ему мы можем использовать древние знания, пришедшие к нам из далекого Лаоса.

Алгоритм медитации



Далее приводится текст из книги М. Р. Гинзбурга¹:

«Вы можете сесть удобно... закрыть глаза... услышать звуки, которые вас окружают... ощутить тот объем, который ваше тело занимает в объеме этой комнаты...

Первый этап медитации – это слова. Повторяйте их мысленно.

Я – покой.
Я окружен покоем.

¹ Гинзбург М. Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. Москва, 2008. С. 312.

Покой меня укрывает.
Покой меня поддерживает. В покое я в безопасности.
Покой во мне.
Этот покой – мой.
Все хорошо.

Второй этап – размышление. Вы можете подумать о покое – о том, как вы его понимаете... что он значит или мог бы значить в вашей жизни... О том, что могут значить эти слова: «Покой укрывает»... «Покой поддерживает»... И подумать об этом вы можете по-особому... как бы наблюдая за своими мыслями со стороны... как вы наблюдаете за тем, как течет ручей... позволяя мыслям течь... приходиться... изменяться... уходить... как им вздумается... и мысли приходят и уходят... как птицы... которые пересекают небосвод... а небосвод сознания остается глубоким... ясным... и спокойным...

И на следующем этапе мы используем ваше воображение. Вы можете представить себе, что прямо здесь, прямо над нашими головами простирается безграничный океан покоя... может быть, вы представляете себе покой как цвет... или свет... или что-то вроде тумана... или что-то другое... неважно... правильно именно так, как вы себе представляете... и можно открыться... и позволить ему войти в тело... и покой входит в тело... и заполняет его... как жидкость заполняет сосуд... вплоть до кончиков пальцев... и покой заполняет каждую клеточку... и на некоторое время остается просто ощущение покоя... и комфорта... и тело с благодарностью отзывается... на те несколько мгновений покоя... которые вы ему предоставили... и если приходит расслабление... можно позволить ему прийти... и воспользоваться им...

И на следующем этапе... внутренне сохраняя состояние покоя... вы можете представить какую-то житейскую ситуацию... из тех, которые тревожили или раздражали... и мысленно войти в нее... сохраняя внутреннее состояние покоя... и есть возможность оценить... как изменяется ситуация... благодаря тому, что вы в ней внутренне спокойны... может быть, меняется ваше отношение к людям... или отношение людей к вам... или что-то другое... и даже если это понимание не приходит сейчас... оно может прийти позже... когда вы будете к этому готовы...

И вы отпускаете ситуацию... и даете ей уйти и раствориться... и возвращаетесь на предыдущий этап... на котором просто позволяете телу испытывать состояние покоя... и комфорта... несколько мгновений...

И вы возвращаетесь на предыдущий этап... на котором вновь позволяете мыслям течь... это могут быть мысли, связанные с покоем... или не связанные с ним...

И вы возвращаетесь на предыдущий этап... на котором вновь мысленно произносите слова...

Я – покой.

Я окружен покоем.

Покой меня укрывает.

Покой меня поддерживает.

В покое я в безопасности.

Покой во мне.

Этот покой – мой.

Все хорошо.

И еще несколько мгновений... вы можете оставаться в этом приятном и комфортном состоянии... и когда вы почувствуете, что полностью готовы... вы можете сделать глубокий вдох... чуть-чуть потянуться... и открыть глаза... и вернуться... полностью присутствующими, здесь и сейчас... сохраняя внутреннее ощущение покоя».

Очень важно проделать не только все этапы с первого по седьмой, но и не нарушить всю последовательность.

Медитация осознанности¹

Медитация осознанности направлена на возвращение в настоящий момент, человек чувствует свое присутствие здесь и сейчас. Эта техника помогает отвлечься от мыслей о будущем и прошлом. Во время медитации осознанности мы фокусируемся не на объекте, а на субъекте – себе.

1. Сядьте на стул, поставив на пол обе ноги, или скрестите ноги на полу. Спина должна оставаться прямой.

2. Прислушайтесь к внешним звукам, зафиксируйте их и верните внимание к своему телу.

3. Сосредоточьтесь на процессе дыхания, почувствуйте, в каком темпе вы вдыхаете и выдыхаете.

4. Наблюдайте за возникающими мыслями без какой-либо оценки: необходимо принять их и позволить им уйти.

5. Переведите внимание на запахи: постарайтесь почувствовать, какие предметы окружают вас и как они могут пахнуть.

6. Вернитесь к дыханию и сделайте глубокие вдохи и выдохи.

¹ URL: <https://theoryandpractice.ru/> (дата обращения: 25.01.2020).

7. Положите руку на энергетический центр: он находится в нижней части живота, почувствуйте, какие изменения происходят в нем во время дыхания. Представьте, как эта энергия начинает циркулировать по вашему телу.

8. Сфокусируйтесь на теле и его ощущениях: в какой температуре оно находится, холодно ему или тепло, напряжено оно или расслаблено. Если вы чувствуете зажатость, необходимо перевести внимание на этот участок тела.

Дыхательная техника Вайвейшн

При использовании данной дыхательной психопрактики следует помнить, что она **противопоказана** при психиатрических заболеваниях, астме, инсульте, инфаркте, глубоких неврозах, гипертонии, беременности.

Вайвейшн – это естественный механизм, позволяющий:

- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие;
- стать более независимым от внешних воздействий;
- сохранять ясность мышления даже в конфликтных ситуациях;
- научиться лучше владеть своим телом.

Правила дыхательной техники Вайвейшн, которые сформулировал Джим Леонард.

Связное дыхание (циркулярное дыхание, циклическое дыхание):

1) цикличность (связность) – между вдохом и выдохом, то есть между выдохом и вдохом нет никакой задержки, паузы. Вдох и выдох постепенно и непрерывно перетекают друг в друга;

2) выдох расслаблен, свободен, не напряжен, вдох активен;

3) если вдохнули носом, то и выдохнуть должны носом, если вдохнули ртом, то и выдохнуть должны ртом.

Три типа связного осознанного дыхания:

1) глубокое и быстрое дыхание. Применяется для усиления ваших переживаний, телесных ощущений;

2) быстрое поверхностное дыхание. Применяется для ослабления ваших переживаний, телесных ощущений, если они становятся слишком сильными;

3) глубокое медленное дыхание. Применяется тогда, когда вы уже интегрировали (приняли) ваши переживания, ощущения и можете ими насладиться. Кроме того, применяется для отдыха и ускорения.

Полное расслабление (полная релаксация, максимальная релаксация) для достижения доступа к подавленным ситуациям и эмоциям. Однако телесное отреагирование нежелательно. Желает-

ние двигаться или как-либо отреагировать переживание рекомендуется продышать.

Объемное внимание (осведомленность в деталях, детальное осознание) – это направленность нашего рационального сознания на наблюдение за своими ощущениями и/или эмоциями и/или образами в ситуации дыхательной психопрактики. Внимание в процессе дыхательной сессии может выбрать из многообразия сигналов самый сильный и сосредоточиться на нем и в то же время воспринимать всю динамику происходящего.

Гибкость контекста (интеграция или слияние части с целым). При этом частью является определенная структура (конфликт, стресс, негативная идея и др.). В процессе связанного дыхания происходит осознание и принятие этой структуры, присоединение ее энергии к личности. Термин «гибкость контекста» подразумевает, что дышащий в процессе интеграции может пережить объединение конфликтующих полярностей, связанных общим контекстом. Это приводит к высвобождению энергии конфликта и возникновению ресурсных состояний. Под контекстом понимается способ восприятия реальности и переживаемой ситуации, а также отношение к ней. Он субъективен и находится в большой зависимости от личного опыта, сложившихся ценностей и установок. Гибкость контекста предполагает осознание многообразности поля выбора в подходах и оценках, оперировании воспринимаемой и переживаемой ситуации. Этот элемент означает возможность замены одного контекста другим в результате свободного выбора.

Активное доверие дыхательному процессу подразумевает общую позитивную установку к процессу, к себе в процессе, ко всем физическим и социальным условиям проведения процесса. Чувство гарантированной и осознаваемой безопасности является психологическим условием полного расслабления и обеспечивает успешность внутренней работы.

Основные принципы ведения процесса Вайвейшн:

1. Исследовать тончайшие изменения в своем теле. Расслабление: базовая категория, дающая следующие ресурсы: снятие контроля и тревожности, созерцание происходящего и оставление «как есть», доверие, любовь, расширение диапазона восприятия, разотождествление с проблемой и способность взглянуть со стороны, достижение успеха.

2. «Вдыхать через самое сильное чувство». Отслеживать самые интенсивные ощущения в своем теле и «вдыхать через самое сильное чувство». Имеется в виду, что дышащий, исследует тончайшие

изменения в своем теле, будет находить доминирующие ощущения и метафорически «дышать через самое сильное чувство».

3. Получать как можно больше удовольствия от этого чувства. Делать все для получения удовольствия.

Однако процесс на основе связанного дыхания может вызвать изменения аппетита и процесса сна (в любую сторону), яркие сновидения, изменения в эмоциональном поведении, изменения женского цикла, временное повышение температуры тела.

Упражнение-визуализация «Внутреннее животное»

Психотехника направлена на работу с образом по активизации внутреннего резерва энергии, полноценного отдыха, улучшения психического здоровья.

Этапы выполнения

1. При выполнении техники сначала достигните мышечной релаксации и расслабления.

2. Постарайтесь ощутить свою внутреннюю силу и создать ассоциацию этой силы с образом животного. При этом не надо заранее «назначать» себе животное или связывать это упражнение с каким-либо из существующих гороскопов, или вспоминать запомнившийся фильм, мультипликационный образ и т. д. Образ должен «прийти сам».

3. Позвольте своему воображению самостоятельно создать этот образ. Как бы со стороны наблюдайте за зооморфным образом. Какой он? Что делает? Как ведет себя?

4. Попробуйте ощутить то, что чувствует ваше «внутреннее животное». Какая его сила? Побудьте этим животным.

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Мальцева Татьяна Вячеславна
Тихонова Елена Александровна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Учебное пособие

Редактор: *М. А. Фильчагина*
Верстка *А. А. Мельниковой*

Подписано в печать 24.02.2022. Формат 60 × 84 $\frac{1}{16}$.
Усл. печ. л. 3,95. Уч.-изд. л. 3,13. Тираж 65 экз. Заказ № у.

Отделение полиграфической и оперативной печати РИО
Академии управления МВД России
125171, Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8

ISBN 978-5-907530-20-1



9 785907 530201