

УДК 159.99
ББК 88.49

С.Ф. МАРЧУКОВА

Байкальский государственный университет
экономики и права
г. Иркутск
msf7@mail.ru

С.Н. МОРОЗИУК

Московский государственный
педагогический университет
г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ РЕСУРСНОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

S.F. Marchukova

Baikal State University of Economics and Law, Irkutsk

S.N. Morozuk

Moscow Pedagogical State University, Moscow

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS THAT ENHANCE RESOURCE OF WORKERS IN LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Аннотация: В представленной работе рассматриваются возможности повышения ресурсности сотрудников силовых подразделений посредством саногенного мышления, что особенно актуально в современных условиях реформирования государственного устройства.

Ресурсность сотрудников авторы рассматривают не только как эффективность их профессиональной деятельности, но и как потенциальную возможность быть результативным в социуме.

Суть предлагаемой технологии заключается в осознании и уместном применении умственных автоматизмов.

Ключевые слова: ресурсность сотрудников, саногенное мышление, эмоциональная компетентность

Annotation: In the present article is observed the possibilities to increase workers resources through sanogennykh thinking in private social systems, which is especially important in modern conditions of state reform.

Authors examine workers resource not only as effectiveness of their professional activities, but also as a potential opportunity to be productive in society.

The essence of the proposed technology is the awareness and appropriate use of mental automatism.

Keywords: resource staff, sanogennykh thinking, emotional competence

В настоящее время существует разрыв между интенсивностью социальных, экономических, политических, духовных изменений современного российского общества и возможностью адаптации людей к этим изменениям, что вызывает рост социальной тревожности, напряженности, неуверенности в завтрашнем дне. Особенно указанные преобразования «сказываются»

на сотрудниках силовых ведомств.

Изменение парадигмы государственного устройства влечет за собой изменения в отношении к профессионализму специалиста, предъявляя повышенные требования к личности сотрудника. На первый план выходят вопросы сохранения и поддержания психосоматического здоровья посредством саморегуляции

и других приемов и методов повышения ресурсности.

Поэтому проблемная область нашего исследования заключается в поиске факторов, позволяющих сотрудникам быть успешными как в профессиональной деятельности, так и в социуме, при этом сохраняя свое психосоматическое здоровье. Идея нашей работы заключается в поиске резервов самой личности, в развитии качеств, позволяющих эффективно функционировать в экстремальных условиях.

В исследованиях С.Н. Морозюк [6, 7] ресурсность сотрудников понимается не только как эффективность их профессиональной деятельности, но и как потенциальная возможность быть результативным. В нашей работе ресурсность также представлена показателями здоровья, профессиональной в целом и, в частности, эмоциональной компетентности, и как следствие стрессоустойчивостью, способностями, талантом, гениальностью. Отсутствие даже одного из показателей ресурсности значительно снижает ее уровень.

Более подробно рассмотрим такой фактор, как «эмоциональная компетентность», под которой мы, в след за Райнольдсом М., подразумеваем способность понимать свои собственные чувства, эмоциональные состояния других, правильно оценивать их, а также контролировать свои эмоции и конструктивно их выражать, используя их для того, чтобы управлять своим поведением.

Наиболее интенсивно исследование эмоциональной компетентности ведется зарубежными учеными (G. Ormer, D. Goleman, W. Seidel, C. Steiner и др.), по мнению которых «в целом оптимальное соотношение составляющих эмоциональной компетентности приводит к адекватному и эффективному управлению эмоциями и поведению». Среди отечественных ученых, изучающих эмоциональную компетентность (И.Н. Андреева, Е.В. Либина, А.И. Либин, Г.В. Юсупов, Е.Л. Яковлева и др.) нет однозначной точки зрения на определение данного понятия.

Из существующего многообразия определений эмоциональной компетентности, зачастую противоречивых, мы понимаем способность осознавать и признавать собственные чувства, а также чувства других для самомотивации, управления своим эмоциональным состоянием. Основными параметрами, на наш взгляд, являются адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций.

Эмоциональная компетентность определяет содержательную сторону эмоциональной зрелости и особенно актуальна она для людей, работающих в системе «человек-человек», чья деятельность связана с риском

эмоционального выгорания и профессиональной деформации. Для сотрудника силовых ведомств одним из критериев «профессиональной нормы» является профессиональная эмоционально-волевая надежность, которая проявляется в психологической устойчивости, его способности к самоконтролю и эмоционально-психологической саморегуляции. Именно эмоциональная устойчивость зачастую трактуется как психическая устойчивость в целом (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, О.А. Сиротин и др.).

Специфика профессиональной деятельности таких сотрудников позволяет отнести ее к деятельности с экстремальными условиями и, как следствие, с высоким уровнем профессионального стресса.

Поскольку деятельность сотрудников силовых структур связана с постоянным стрессом, то каждый сотрудник должен понимать, что аспекты поддержания психофизического здоровья, выход из стрессовых ситуаций, умение управлять своим состоянием становятся приоритетными и во многом определяют эффективность деятельности. Таким образом, развитие навыков саморегуляции представляется более чем актуальным. Именно поэтому объективно необходимыми и важными представляются исследования, посвященные выявлению личностных детерминант стресса, механизмов его возникновения в деятельности сотрудников, а также методов управления и профилактики.

В своей работе считаем нужным заострить внимание на механизме стресса, поскольку стресс является существенным фактором снижения ресурсности сотрудников. Г. Селье под стрессом понимал неспецифическую адаптационную реакцию организма на стрессогенный фактор. С его точки зрения есть полезный стресс (эустресс) и неполезный (дистресс).

Открытие отечественными учеными Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакиной, Т.С. Кузьменко, И.А. Шихляровой новых антистрессорных реакций тренировки и реакций спокойной и повышенной активации, существенно изменило понимание сущности стресса.

Ученые доказали периодическую зависимость адаптационной реакции от силы и дозы действующего фактора.

Организм на действие раздражителей (физических, психических и т.д.) отвечает одной из адаптационных реакций: на раздражители большой силы – стрессом, на раздражители слабой силы (дозы) – реакцией тренировки, на раздражители средней силы (дозы) – реакцией спокойной и повышенной активации.

В общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности

(G. Allport, H. Eysenk, R. Cattell, C. Rogers и др.), теории мотивации достижения (D. McClelland и др.), теории гомеостаза (U. Kennon) и стресса (Г. Селье), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, И.М. Сеченов, и др.), теории установок (Д.Н. Узнадзе), теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.) концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина).

Двойственная природа проявляется при рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющие на результат деятельности (успешность–неуспешность) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности, а также системы, позволяющей рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельностный и личностный. Иными словами, стрессоустойчивость – способность человека переносить существенные интеллектуальные и эмоциональные перегрузки без особого ущерба для собственного здоровья и для качества выполняемой работы.

Многие исследователи (А.А. Реан, А.А. Баранов) стрессоустойчивость связывают с результирующей стороной деятельности – продуктивностью, которая напрямую связана с профессиональным мастерством, определяющимся уровнем развития знаний, умений и навыков.

На сегодняшний день в психологической литературе представлено многообразие определений понятия «стрессоустойчивость». Однако следует выделить наиболее значимые.

Стрессоустойчивость рассматривают как:

– качество, черта, свойство, влияющее на характер деятельности (К.К. Платонов, В.М. Писаренко, А.А. Реан, О.А. Сиротин и др.);

– интегральная, комплексная характеристика, включающая различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты (В.С. Субботин, Л.А. Аболин);

– эмоциональная устойчивость (В.Г. Норакидзе, Л.С. Славина, В.Л. Маришук и др.).

В напряженных ситуациях сотрудники имеют стресс двойственного рода: информационный стресс, связанный с информационными перегрузками, высокой ответственностью за свое поведение и эмоциональный, характеризующийся проявлением отрицательных эмоций и неадекватным поведением. Неумение сотрудника регулировать эмоциональное состояние и действия, приводят к отрицательным, зачастую, тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Примером могут служить резонансные чрезвычайные происшествия с личным составом, случивши-

ся в правоохранительных органах в последнее время.

Источником стресса являются различные факторы, как внешние (условия труда, социальная и бытовая неустроенность, взаимоотношения с коллегами и близкими и т.п.), так и внутренние (жизненная философия, система личностных ценностей, стиль мышления).

Почему мышление может быть источником стресса? Как мы упоминали выше, психоэмоциональные стрессы связывают с результатом собственной позиции человека, реагирующего на то, что его окружает в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов, которая зависит от личностных особенностей, социального статуса, ролевого поведения – составляющих жизненную философию.

Мышление в концепции Ю.М. Орлова рассматривается с позиций его влияния на качество жизни человека, в том числе и качество эмоциональной сферы.

Механизм возникновения эмоции заключается в сравнении ожиданий и реальной ситуации, действия и результата. Саногенное мышление предполагает адекватность восприятия ситуации и гибкость реагирования.

Поскольку основная функция мышления – обеспечение поведения и выживания, то от того, насколько «хорошо» мышление выполняет свою функцию, зависит благополучие человека. Если результатом мышления является поведение, переживание, приводящее к страданию и болезни, то такое мышление автор называет патогенным, если мышление направлено на достижение эмоционального благополучия – саногенным, то есть оздоравливающим.

В основе теории Ю.М. Орлова лежат психофизиологические исследования Павлова И.П. (условно-рефлекторная деятельность, теория классического научения), П.К. Анохина (обратная афферентация), Д.Н. Узнадзе (установка) и др. Усовершенствованная и опробованная в ходе многочисленных исследований С.Н. Морозюк и её последователей теория Ю.М. Орлова получила название «Теория и практика саногенного мышления и саногенной рефлексии». В последнее время – «саногенный менеджмент».

Саногенная рефлексия вскрывает ход мыслей, возникающих в ходе служебной деятельности и формирующих хронический эмоциональный стресс, а применение определенного алгоритма размышления (саногенного мышления) помогает нейтрализовать отрицательное эмоциональное состояние. Саногенная рефлексия выводит на новый уровень осознания ход мыслей, ведущих к переживанию неприятных эмоций.

Для выхода в рефлексивную позицию необходи-

мо, как минимум, знание механизма возникновения эмоций и навыков интроспекции, а для регуляции стрессового состояния – алгоритм размышления эмоций.

По Ю.М. Орлову когнитивная структура эмоций выглядит следующим образом:

1. Мои ожидания относительно поведения другого;
2. Мое восприятие поведения другого;
3. Моя эмоциональная реакция, вызванная восприятием рассогласования моих ожиданий и реального поведения близкого мне или значимого для меня человека.

Суть терапии по Ю.М. Орлову заключается в уместном применении умственных автоматизмов. Измените философию обыденной жизни, изменится ваше поведение. Можно сказать, что стрессоустойчивость – способность человека переносить существенные интеллектуальные и эмоциональные перегрузки без особого ущерба для собственного здоровья и для качества выполняемой работы – это способность контролировать свой ум, производящий образы и мысли.

В настоящее время существует ряд экспериментальных исследований, доказывающих позитивное влияние саногенного мышления на личность человека, результативность его деятельности, а также снижение тревожности, оптимизации акцентуации характера, социально-психологической адаптации, повышение академической успеваемости, развитию эмоциональной компетентности (С.Н. Морозюк, Н.В. Павлюченкова, А.В. Рассохин, В.В. Лысенко, Н.Ю. Стояхина, М.С. Козловская, С.Ф. Марчукова, В.А. Иванов, Ю.А. Тотанов и др.).

Таким образом, ключом к повышению профессиональной в целом и, в частности, эмоциональной компетентности, стрессоустойчивости и, как следствие, ресурсности сотрудников, достижению душевного равновесия, физического благополучия является осознание источника возникновения своих мыслей, чувств, эмоций, изменение и уместное (реалистическое) их применение.

Библиографический список

1. Аболин Л.М. психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. /Под ред. В.В. Давыдова. Казань, 1987. – 262 с.
2. Адаев А.И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к деятельности в экстремальных ситуациях. СПб, 2004. – 21 с.

3. Василенко Е.В. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности как психолого-педагогическая проблема. УЦ ГУВД Ставропольского края, 2008. – 0,2 п.л.

4. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия. М.: «Имедис», 2001 г. – 224 с.

5. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.

6. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия как фактор ресурсности сотрудников ОВД. Актуальные вопросы психологического обеспечения работы с личным составом органов внутренних дел (по материалам постоянно действующего семинара для психологов): Сборник. / Под общ. ред. канд. педагог. наук В.Л. Кубышко – М.: ЦОКР МВД России, 2009. – с. 26 – 30

7. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия. М.; 2009 – 274 с.

8. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. М.: Слайдинг, 2002. – 138 с.

9. Райнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность/ пер. с англ. Центра поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 112 с.

10. Рудаков А.Л. Повышение стрессоустойчивости педагогов посредством саногенной рефлексии. Красноярский ИПК и ППРО, г. Красноярск, 2009. – 0,2 п.л.

11. Хлудова О.В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям: Материалы для тренинга. Тамбов: Изд-во Тамб. Гос. Техн. Ун-та, 2008. – 48 с.