

Яковлев Григорий Михайлович

магистр психол. наук, аспирант

Научный руководитель

Далгатов Магомед Магомедаминович

д-р психол. наук, начальник кафедры, профессор

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет»

г. Махачкала, Республика Дагестан

DOI 10.31483/r-64053

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Аннотация: статья посвящена важности изучения и уточнения вопроса повышения уровня и количества стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются в работе сотрудники правоохранительных органов.

Ключевые слова: копинг-поведение, стратегия совладания, сотрудники правоохранительных органов, психологическая работа, военнослужащие.

Большой объем работы, нехватка времени, груз ответственности за принятые решения, пристальное внимание общественности и руководства к действиям сотрудника вызывают у него стресс, что влечет за собой профессиональное выгорание, нервные срывы и иные психологические расстройства. Одним из способов решения или минимизации данных проблем является совладающее поведение. Изучение данного вопроса нужно для нормализации (и улучшения) психического самочувствия лиц и, в частности, увеличения работоспособности сотрудника правоохранительных органов.

В исследовании применялись теоретические и общенаучные методы, изучены мнения различных учёных и результаты их практической деятельности. Был проведен анализ исследований по проблеме копинг-поведения сотрудников правоохранительных органов. Выявлены последствия применения неконструктивных стратегий совладающего поведения. Выработан ряд практических

рекомендаций направленных на совладание со стрессом, а также определены перспективы дальнейшего изучения рассматриваемой проблемы.

В психологической науке процессы преодоления человеком трудных жизненных ситуаций в большинстве случаев называют копинг-поведение или совладающее поведение. Понятие «coping» возникло от английского «соре» (преодолевать, справляться, бороться, сладить); в германоязычной психологии синонимами этом понятия используются выражения «Bewältigung» (преодоление) и «Lasthandhabung» (переработка нагрузок). Зарубежные психологи употребляется термин «coping» в сочетании с другими психологическими определениями: coping- strategy, coping- mechanism, coping- process, coping- behavior, coping- style [12]. В российской психологии понятие «coping» в большинстве случаев понимают, как «совладающее поведение» или «адаптивное поведение», «психологическое преодоление». Согласно словарю В.И. Даля, «совладание» происходит от старорусского слова «лад», «ладить» и означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе» [5]. В российской психологической литературе термин «coping» часто используют в сочетании с другими определениями: копинг-процесс, копинг-механизм, копинг-поведение, адаптивное совладающее поведение, копинг- стратегия, психологическое преодоление.

В научную психологию термин «coping» впервые был введен в 1962 году американским психологом Лоис Мёрфи. Учёный использовал данный термин в процессе исследований способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития [14, с. 22]. Л. Мерфи была директором проекта «Копинг», который был направлен на исследование того, как здоровые дети справляются со стрессами взросления. В последствии в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и совладание с ним») дал дательный разбор и описание понятия копинг. Под копингом он понимает «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможно-

сти» [15]. Исследования копинга подхватили и продолжили такие учёные как С. Фолкман, М. Грин, У. Лер, Дж. Амирхан, С. Миллер, К. Карвер и др.

Одними из первых российских психологов, кто проявил желание исследовать совладающее поведения были Н.А. Сирота и В.М. Ялтовский, именно они заложили основы понимания копинга и процессов связанных с формированием копинг-стратегий.

Психологический смысл копинга содержится в том, чтобы успешнее адаптировать лицо к ситуации, предоставляя ему ресурс совладеть с ситуацией, расслабить или смягчить ее давление, постараться уклониться или адаптироваться к ним и, следовательно, прервать действие стресса. Отсюда следует главная цель копинга заключающаяся в обеспечении и поддержании благополучия человека, его физического и психического самочувствия и удовлетворенности общественными отношениями.

Современная психология рассматривает coping как важное условие и процесс в рамках социальной адаптации индивида, который можно охарактеризовать тремя составляющими:

- умением организма и психики выдавать наиболее адекватные реакции на внешние психологические раздражители;
- способностью организма и психики, быстро адаптироваться под новые условия внешней среды;
- способностью постоянного поддержания психологической устойчивости и равновесия.

Также существует определенная классификация, в рамках которой, стратегии coping рассматриваются с точки зрения социальной и психологической адаптации. В настоящее время принято выделять следующие стратегии копинг-поведения:

- 1) адаптивные варианты копинг-поведения включают следующие элементы:

– когнитивные – прежде всего, связаны с тем, насколько человек способен сохранять самообладание и оценивать ценность собственной личности. Такое поведение связано с высоким уровнем самооценки, у такого человека развита уверенность в себе, а также в способности успешно преодолевать различные стрессовые ситуации;

– эмоциональные – уверенность в том, что какой бы сложной не была стрессовая ситуация, человек сохраняет уверенность в том, что он способен найти в себе психологические ресурсы для того, чтобы из нее успешно выбраться. Таких людей отличает оптимистичный взгляд на мир;

– поведенческие – способность оказания необходимой поддержки тем, кто в ней нуждается, прежде всего, в психологическом плане. В некоторой степени такие люди отличаются альтруистическим мировоззрением;

2) варианты копинг-поведения, которые отличают неадаптивный склад психологии конкретной личности:

– когнитивные – наличие чувства растерянности в стрессовой ситуации, подчинение человеку-раздражителю, пассивность в принятии адекватных решений, недостаточная самоуверенность, отсутствие сил для адекватного решения стрессовой ситуации;

– эмоциональные – это, прежде всего покорность, повышенная самокритика, подавление собственных эмоций, ощущение безнадежности;

– поведенческие – попытка избегания проблемных ситуаций, попытка изолировать себя от проявления агрессии со стороны других лиц, пассивность в решении возникающих проблем;

3) относительно адаптивные стратегии копинг-поведения:

– когнитивные – предание некоего религиозного смысла возникшим трудностям и необходимость осуществления религиозного сценария их преодоления;

– эмоциональные – пассивная кооперация, или эмоциональная разрядка, которые в целом направлены на снятие психологического напряжения, или же

на делегирования ответственности за сложившуюся стрессовую ситуацию на третьих лиц;

– поведенческие – характеризуются наличием стремления к временному дистанцированию от решения сложившейся стрессовой ситуации посредством алкоголя, путешествий, лекарств и т. д.

Проведенное исследование Е.О. Ермоловой и О.А. Шамшиковой о влиянии доминантных способов совладающего поведения на оценку социально-психологического климата в коллективе показало следующее. На оценку социально-психологического климата как неблагоприятного оказывают среднее воздействие такие копинг-стратегии, как «бегство-избегание» и «дистанцирование». Так сотрудники, использующие непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии, оценивают социально-психологический климат как неудовлетворительный, холодный, недоброжелательный. Сотрудники, использующие сравнительно продуктивные эмоциональные копинг-стратегии, оценивают социально-психологический климат как безуспешный, равнодушный. Сотрудники, использующие продуктивные эмоциональные копинг-стратегии, оценивают социально-психологический климат как ресурс к сотрудничеству и взаимной поддержке. На оценку социально-психологического климата как благоприятного оказывает благоприятное влияние копинг-стратегия «поиск общественной поддержки» [7].

Таким образом, необходимо отметить, что защитные механизмы копинг-поведения направлены на то, чтобы оградить человека от эмоций, которые приносят ему страдания, снять тревогу, а также сохранить ясность мышления и адекватность принимаемых решений, на основе сохранения способности реалистично и осознанно воспринимать сложившуюся ситуацию.

В ходе выполнения своих должностных обязанностей, зачастую сопряжённых с применением норм права, исполнением правовых решений, в частности необходимостью применения физической силы или огнестрельного оружия, сотрудники правоохранительных органов более часто оказываются в стрессовых

ситуация нежели большинство других лиц, осуществляющих трудовую деятельность в иных сферах. Постоянные стрессовые ситуации имеют накопительный эффект, что в последующем выливается в психологические отклонения и профессиональное выгорание сотрудника. Данный факт не только снижает работоспособность, но также и негативно сказывается на сотруднике, как на субъекте общественных отношений. Низкая восприимчивость к стрессовым ситуациям, с которыми приходится сталкиваться сотрудникам правоохранительных органов Российской Федерации, способствует улучшению их психоэмоционального и физического самочувствия. В то время, как применения пассивных стратегий к необходимости психоэмоциональной разрядки, приводит к эскалации негативной симптоматики, которая характеризуется ухудшением физического и психического состояния [4].

Согласно исследованиям А.А. Земсковой и Н.А.Кравцова для преодоления трудностей в профессиональной деятельности сотрудники МЧС России предпочитают копинг-стратегии социальную поддержку, обращение за советом к обществу, планирование решения проблемы. Анализ связи между копинг-стратегиями и креативностью показал, что они являются взаимообусловленными и взаимозависимыми. Так сотрудники МЧС России с высоким уровнем креативности используют стратегии совладания: «сохранение самообладания», «оптимизм»; «диссимуляция»; «обращение», «конфронтационный копинг», «обоснование смысла», «проблемный анализ»; «оптимизм», «конструктивная активность», «отвлечение» [9, с. 31].

Проведенное автором научное исследование, по проблеме копинг-поведения сотрудников правоохранительных органов, позволяет выработать психологические механизмы, которые направлены на развитие совладающего со стрессом поведения сотрудников.

Сотрудники правоохранительных органов без сомнения осознают значимость собственных действий, для достижения необходимого результата, связанного с выполнением их служебных обязанностей и способны оценивать уро-

вень собственного профессионализма. Но необходимо отметить, что при строгом подходе к ответственности и непомерному стремлению к совершенствованию собственного профессионального мастерства, данный фактор может выступить как провокатор фрустрации, последующему погружению сотрудника в депрессивное состояние, что непосредственно отразится на качестве решения поставленных служебных задач [11].

Профессиональная деятельность сотрудников, оказывает существенное влияние на формирование личности и ее характера.

В большинстве случаев специфика работы сотрудников правоохранительных органов связана с тем, что нередко сопровождается непредсказуемыми действиями со стороны различного контингента граждан и сопровождается непредсказуемым исходом. Это накладывает на сотрудников повышенную ответственность за собственные действия в стрессовых ситуациях, и контролировать возможность осуществления рискованных действий.

Согласно исследованиям Е.В. Камневой сотрудники МВД, осуществляют трудовую деятельность в напряженном ритме, с большой эмоциональной перегрузкой индивидуального взаимодействия со сложным контингентом. Постоянно сталкиваясь с эмоциональными потрясениями, переживая редукцию личностных достижений, и нехватка признания и позитивной оценки со стороны руководства, коллег, общества, особенно при вкладывании в службу внушительных индивидуальных ресурсов приводит сотрудника правоохранительных органов к развитию синдрома выгорания [10].

На фоне этого сотрудник проявляет такие негативные качества как, безразличие, увеличенная раздражительность, негативизм, циничность установок, частые вспышки гнева, «уход в себя», систематическое переживание отрицательных эмоций, бессознательное беспокойство и повышенная тревожность. Все это имеет связь с применением неконструктивных моделей копинга, такими как принуждение, угрозы, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация, соперничество.

Зачастую у сотрудников правоохранительных органов происходят стрессовые ситуации, которые влекут за собой профессиональное выгорание, дезадаптацию и деформацию личности в коллективе. Профессиональная деформация характеризуется изменением психологических особенностей личности и социальных установок личности сотрудника правоохранительных органов Российской Федерации в негативную сторону, под влиянием профессиональных стрессовых факторов [2].

Автором настоящей статьи был проведен анализ исследований по проблеме копинг-поведения сотрудников правоохранительных органов. Было выявлено, что необходимо в ходе подготовки сотрудников внедрять такую образовательную программу, которая бы помогала выработать психологические механизмы формирования совладающего поведения с теми стрессовыми факторами, которые получает сотрудник правоохранительных органов в процессе выполнения служебных обязанностей.

Диагностика копинг-стратегий позволяет выявить 26 возможных ситуационно-специфических варианта копинг-стратегии, в соответствии с основными сферами психической деятельности: когнитивный, эмоциональный и поведенческие механизмы.

Разработанная методика, предназначена для исследования и выявления, неадаптивных копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов, находящихся в сложных стрессовых ситуациях, связанных с выполнением служебных обязанностей. Это необходимо для коррекции их копинг-поведения, проведения психотерапии (как индивидуальной, так и групповой), для последующей коррекции и формирования адаптивной стратегии поведения [8].

Выделяют основные виды копинг-стратегий: когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

На основе полученных результатов делается заключение об использовании конкретного способа совладания на различных уровнях – когнитивном, эмоциональном и поведенческом.

Наиболее часто используемой стратегией в экспериментальной группе являются стратегии: «относительность», «подавление эмоций», «самообвинение» и «отступление». Сотрудники правоохранительных органов наиболее часто прибегают нерациональным видам совладающего поведения.

Синдрома выгорания формируется у лиц, кто преимущественно используют неконструктивных стратегий совладающего поведения. Выгорание гораздо в меньшей степени задевает людей с опытом эффективного преодоления стрессовых ситуаций и навыков конструктивного изменения поведения в нестандартных нетипичных обстоятельствах. Копинг-стратегии поведения личности сотрудника правоохранительных органов должны быть ориентированы на то, чтобы трансформировать негативные эмоции в положительную реакцию или найти общественно приемлемый способ проявления этих негативных чувств и эмоций.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что существует острая необходимость в разработке специального комплекса упражнений, направленного на формирование способностей и навыков, заключающихся в выработке умений правильно действиях в нестандартных стрессовых ситуациях [6]. В качестве основного способа предполагается применение психофизического тренинга, который нужно ввести в образовательный процесс.

Положительный опыт обучения служащих правопорядка показывает, что процесс обучения и подготовки психофизического тренинга должен занимать как можно меньше времени и быть «универсальным», в том смысле, чтобы эти упражнения можно было выполнять в любых условиях (рабочий кабинет тренажерный зал коридор, природа и т. д.).

Для успешного формирования у учащегося, нужных профессионально ориентированных *копинг-стратегий* поведения, психологу нужно в процессе выполнения тренинга максимально погружать ученика в смоделированную стрессовую ситуацию и вызывать именно те психические реакции, какие он испытывал бы попади он в реальную такую ситуацию.

После проведения психофизического тренинга проводится беседа, в которой отмечаются позитивные изменения, а именно: они научились снимать напряжение в сложных и конфликтных ситуациях, стали более собранными, в процессе выполнения учебно-служебных задач они начали искать положительные эмоции, у них усилился самоконтроль, появилось стремление к самосовершенствованию, они научились принимать решения самостоятельно, также сотрудники правоохранительных органов отметили, что научились мыслить нестандартно и находить верное решение проблемы.

В процессе профессиональной подготовки необходимо, на наш взгляд, выработать у будущих служащих правоохранительных органов определенный взгляд на основные психологические механизмы и закономерности копинг-поведения, а также привит практические навыки плодотворного совладания со стрессом. Формирование профессионально-психологической стабильности и способности в нужный момент мобилизовать внутренние ресурсы для того чтобы действенно управлять своим поведением и реакциями в напряженной обстановке, необходимы сотруднику в предстоящей служебной деятельности.

Список литературы

1. Биденко Р.А. Совладающее с боевым стрессом поведение военнослужащих войск Национальной гвардии Российской Федерации. // Проблемы современного педагогического образования. – 2016 – №51–6. – С. 348.

2. Васильева И.В., Интуиция в деятельности сотрудников служб экстремального профиля // Вопросы психологии и социологии государственной службы и управления в регионе. – Екатеринбург, 2014. С. 19–21.

3. Голосова А.Ю. Уровень психологического благополучия как основной критерий эффективности личности военнослужащего / А.Ю. Голосова, Н.А. Кравцова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2015 – №5. – С. 13–199.

4. Григорьев П.Е. Динамика интуитивной деятельности по предсказанию социально-опасных ситуаций сотрудниками МВД / П.Е. Григорьев, И.В. Васильева, А.Н. Игнатов // *Пространство и Время*. – 2017. – №1 (27). – С. 260–267.
5. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. Т. 4.: М.: Рус. яз. – Медиа, 2005 – 683 с.
6. Елисеева Ж.М. Исследование личностных характеристик сотрудников служб военных заведений / Ж.М. Елисеева, И.А. Подельщикова // *Человекознание: сб. ст. XIV Межд. научной конф. (Кемерово, 9 октября 2017 г.)*. – Кемерово: Плутон, 2017. – С. 23–26.
7. Ермолова Е.О. Влияние способов совладающего поведения на социально-психологический климат в структурных подразделениях ОВД / Е.О. Ермолова, О.А. Шамшикова // *Сибирский педагогический журнал*. – 2017. – №3. – С. 103.
8. Жилиев А.А. Проблема боевого стресса и реабилитации военнослужащих войск Национальной гвардии Российской Федерации, выполняющих служебно-боевые задачи / А.А. Жилиев, Д.В. Типсин // *Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире*. – 2018. – №1. – С. 29–38.
9. Земскова А.А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различными уровнями креативности / А.А. Земскова, Н.А. Кравцова // *Вестник психиатрии и психологии Чувашии*. – 2015. – Т. 11. – №2. – С. 26–42.
10. Камнева Е.В. Копинг-поведение и профессиональное выгорание сотрудников органов внутренних дел // *Современные научные исследования и инновации*. – 2016. – №8.
11. Марьин М.И., Научно-практические проблемы повышения эффективности психологической работы в ОВД // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. – 2014. – №1 (56). – С. 80–86.
12. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // *Психологический журнал*. – 1997. – №5. – С. 20–30.

13. Федотов С.Н. Стрессовая устойчивость как фактор успешности служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов в экстремальных условиях / С.Н. Федотов, И.Б. Лебедев // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной научной конференции. – 2016. – С. 264–265.

14. Ташлыков В.А. Психологические защиты у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. – СПб., 1992. – 23 с.

15. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 218 p.