

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ С НЕГАТИВНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

DOI: 10.25629/НС.2020.03.26

Русецкая Д.В.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Москва, Россия

Аннотация. Оперативно-служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел носит специфический характер и проходит в экстремальных условиях несения службы. Выполнение поставленных профессиональных задач сотрудниками различных подразделений сопряжено с негативными факторами несения службы, что в свою очередь, обуславливает возникновение негативных психических состояний. В этой связи сотрудникам отделов организации психологической работы необходимо обобщать имеющийся научный опыт мировых направлений психологии и разрабатывать психокоррекционные программы, которые будут направлены на снижение дезорганизующих последствий воздействия негативных психических состояний на личность сотрудника полиции. В статье рассмотрены такие понятия как, психические состояния и негативные психические состояния. Автором предложена и представлена структура программы психологического сопровождения сотрудников с негативными психическими состояниями. Экспериментальным путем доказано положительное влияние проведенной авторской программы на психоэмоциональное состояние сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: программа психологического сопровождения, релаксация, психокоррекция, негативные психические состояния, психофизический тренинг, психические состояния, сотрудники органов внутренних дел.

Введение

Психокоррекционная работа в органах внутренних дел осуществляется в рамках морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, однако как показывает проведенное нами исследование, в рамках экспертного опроса психологов отделов организации психологической работы, она представлена в недостаточной мере и требует интеграции опыта мировых психологических школ по вопросам психологической коррекции негативных психических состояний у сотрудников органов внутренних дел и разработке новых эффективных методов.

Методы

Рассмотрим основные методы психологической работы с негативными психическими состояниями применяемые психологами органов внутренних дел (таблица 1).

Таблица 1 – Методы психологической работы с негативными психическими состояниями

Наименование	Цель	Вспомогательные средства
Кабинет индивидуальной релаксации	Осуществление мышечного расслабления и снятия психического напряжения, путем психофизиологического оборудования	Интеллектуальное массажное кресло Infinity, Cardio; LED ЖК-телевизор с подборкой релаксационных аудио и видео программ; аппарат психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3», аромалампы
Кабинет групповой психологической регуляции	Специализированное помещение для проведения психологических мероприятий	Массажное кресло Indigo; Пузырьковые колонны, система; домашний кинотеатр, цветодинамическое проекционное устройство «Цветодин-300», Активациометр модели АЦ-6, аппарат аэроинопрофилактики, аромалампа
Кабинет тренинговой работы	Предназначена для групповой формы работы (тренинговых занятий)	Не требуются

Под **психическим состоянием**, мы понимаем концентрированный показатель особенностей протекания всех психических явлений в определенный временной отрезок, влияющий на характер взаимодействия личности с внешней средой. При этом **негативные психические состояния сотрудников органов внутренних дел** – это доминирование в психических состояниях эмоциональных процессов отрицательной направленности, влияющих на когнитивную, волевую и эмоциональную сферы сотрудника, оказывающих негативное влияние на выполнение оперативно-служебных задач и приводящих к дезорганизации деятельности сотрудника органов внутренних дел.

На основании приказа МВД России от 02.09.2013 №660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» сотрудники с признаками нервно-психической неустойчивости и сотрудники, находящиеся в неудовлетворительном морально-психологическом состоянии, включаются в «группу психолого-педагогического внимания», которым оказывается психологическая помощь в течении 3-х месяцев.

Сотрудники, нуждающиеся в повышенном психолого-педагогическом внимании, представляют собой категорию лиц, у которых личностные и функциональные особенности определяют повышенную вероятность возникновения состояния дезадаптации, способствующих развитию нервно-психических и психосоматических заболеваний, асоциального поведения, аутоагрессии, приводящих к снижению эффективности и надежности профессиональной деятельности [1].

На наш взгляд, эффективным методом осуществления психологической помощи сотрудникам, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании с негативными психическими состояниями со стороны психолога, является разработанная нами авторская программа психологического сопровождения, которая включает в себя как известные в мировой практике психокоррекционной работы направления – гештальт терапию и когнитивно-поведенческую терапию, так и разработанный нами психофизический тренинг.

Преимущество комплексной программы, в которую включено несколько направлений психокоррекционной работы, заключается в том, что происходит знакомство сотрудника с разными техниками, где после окончания программы он сможет выбрать для дальнейшего самостоятельного использования ту методику, которая подходит ему больше всего для работы с негативными психическими состояниями.

Под психофизическим тренингом, как новым направлением психокоррекционной работы мы понимаем, особое сочетание физических и психологических упражнений, направленных на гармонизацию психического состояния сотрудников в период выполнения профессиональных задач.

Психокоррекционная программа

Основная цель разработанной нами программы заключается в повышении уровня устойчивости к негативным психическим состояниям, а также овладение сотрудниками органов внутренних дел различными психотехниками препятствующих возникновению негативных психических состояний и повышающих нервно-психическую устойчивость к негативным факторам оперативно-служебной деятельности [5].

Можно отметить, что с помощью занятий психофизическим тренингом решается ряд задач:

1. Для поддержания эффективной работоспособности сотрудников в течении как можно более продолжительного периода деятельности, необходима оптимизация психических состояний во время всего рабочего дня, при этом необходимо:

- устранение проявлений утомления, накопленных естественным образом в процессе работы;
- избавление от стрессовых симптомов, дезорганизующих деятельность сотрудника и препятствующих выполнению оперативно-служебных задач в оптимальном режиме;
- снятие чрезмерного эмоционального напряжения и восстановление оптимального эмоционального фона деятельности.

2. Формирование системы комплексных мер поддержания профессионального здоровья, которая предназначена для:

- коррекция состояний хронического стресса профессиональной и другой этиологии;
- профилактика возникновения синдрома профессионального выгорания или устранение таких его проявлений, как эмоциональное истощение и негативная установка по отношению к людям, с которыми сотрудник контактирует в процессе работы;
- коррекция профессиональных неврозов и страхов, проявляющихся, в частности в отказах от выполнения оперативно-служебных задач.

Особенностями психофизического тренинга являются:

1. Состояния человека рассматриваются, как объект воздействия. В процессе проведения психофизического тренинга, учитываются воздействия на физиологические, психологические и поведенческие уровни состояний;

2. Для изменения своего состояния, необходима специальная деятельность, направленная на формирование адекватных внутренних средств. Упражнения психофизического тренинга базируются на обучении психологическим приемам внутреннего «самоизменения» психического состояния, осуществляемого сотрудником по мере необходимости (формирование навыков саморегуляции психических состояний);

3. Доминирование активной установки сотрудника на изменение своего психического состояния. Принятие сотрудником активной позиции в отношении возможностей управления психическим состоянием, что является необходимым условием для эффективного обучения приемам психофизического тренинга.

Занятия психофизическим тренингом состоят из *трех частей*:

- *В первой части* занятий психофизическим тренингом, происходит формирование состояния релаксации, для этого осуществляется переход от фонового психического состояния (выполнение упражнений различных боевых искусств) к релаксационному состоянию;

- *Во второй части* психофизического тренинга, происходит пребывание в состоянии релаксации (выполнение йоговских упражнений), происходит переключение с внешнего внимания на внутреннее;

- *В третьей части* психофизического тренинга предполагается переход из состояния релаксации к целевому психическому состоянию, путем выполнения медитативных упражнений. Переключение на целевое состояние может протекать как в сторону повышения энергии и мобилизации организма, так и в сторону снижения бодрствования, засыпания.

Главным фактором оптимизации психических состояний, служит обучение и формирование состояния релаксации. С помощью этого состояния запускаются восстановительные процессы организма, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, скорость которых значительно быстрее, чем при пассивном отдыхе. Также можно отметить, что именно в состоянии релаксации повышается уровень восприятия к самовнушению [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что программа психологического сопровождения, в которую включен психофизический тренинг, для сотрудников с негативными психическими состояниями, может решить задачи по изменению психического состояния сотрудников, путем формирования состояния релаксации.

1. С помощью данной программы удастся уменьшить негативные последствия после воздействия рабочей нагрузки на психическое состояние сотрудника и восстановить баланс между психологическим и физическим состоянием, повысить ресурсы организма.

2. С помощью повышенного уровня самовнушения, настроить себя на нужное целевое психическое состояние и сформировать дальнейшую программу деятельности.

Порядок организации и структура авторской программы психологического сопровождения психологической коррекции негативных психических состояний у сотрудников органов внутренних дел, представлена на рисунке 1.

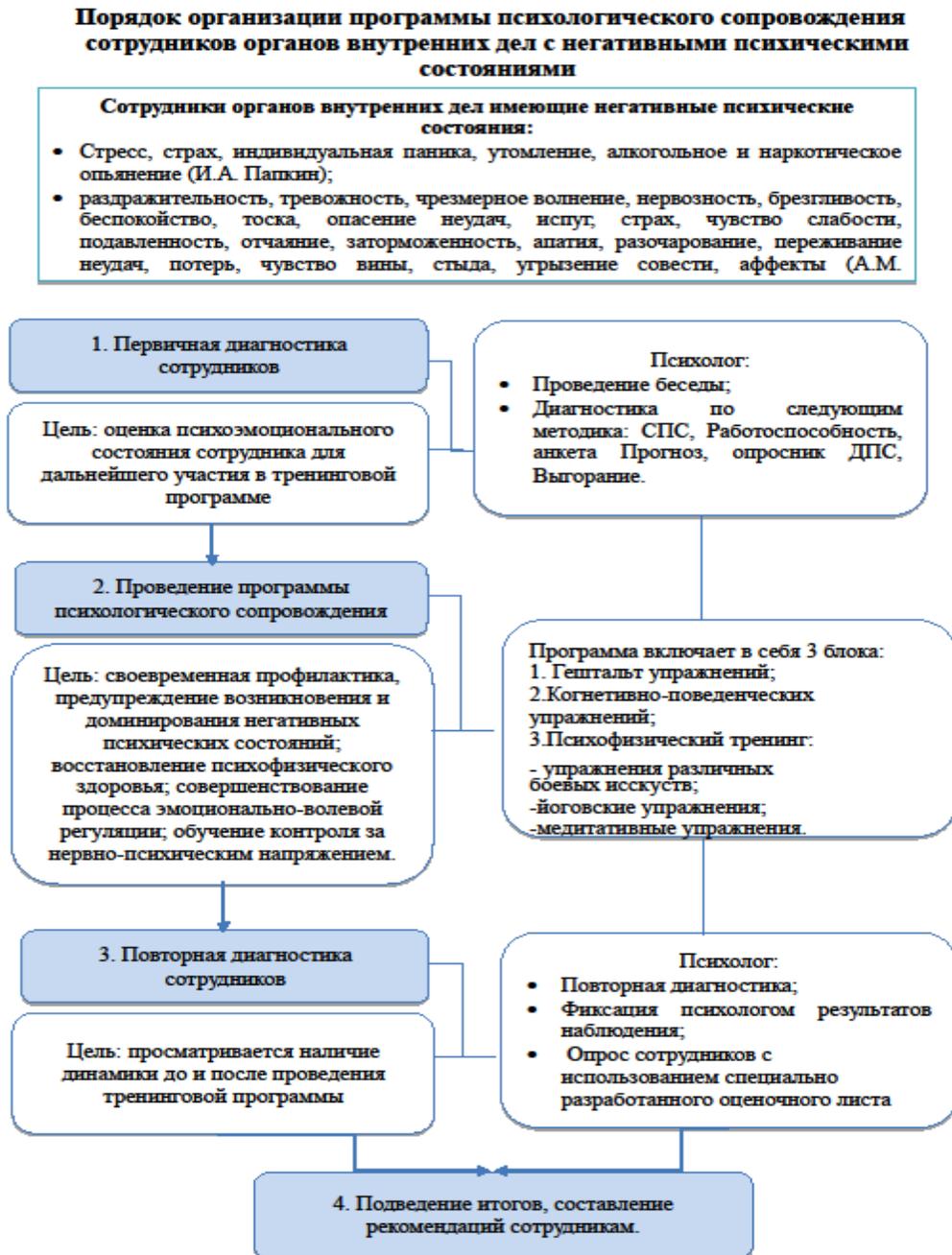


Рисунок 1 – Порядок организации и структура авторской программы психологического сопровождения психологической коррекции негативных психических состояний у сотрудников органов внутренних дел

Авторская программа психологического сопровождения прошла апробацию на оперуполномоченных сотрудников уголовного розыска, проходивших повышение квалификации на базе ВИПК МВД России. В авторской программе приняли участие 60 человек, где выборка была разделена на контрастные группы по степени выраженности негативных психических состояний: 2 контрольные и 2 экспериментальные группы, в каждую группу вошло по 15 сотрудников.

Отбор сотрудников группы по уровню выраженности негативных психических состояний, а также сравнение полученных результатов до и после проведения программы психологического сопровождения проводились по следующим методикам: Методика СПС (методика самооценка психических состояний); Методика Работоспособность; Анкета Прогноз; Опросник ДПС; Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко.

Всего было проведено 10 занятий, один раз в неделю по 90 минут на базе ВИПК МВД России.

В таблице 2 приведены средние результаты до и после проведения авторской программы психологического сопровождения с оперуполномоченного уголовного розыска, а также результаты статистической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни).

Таблица 2 – Средние результаты до и после проведения авторской программы психологического сопровождения с оперуполномоченного уголовного розыска, а также результаты статистической обработки данных

Название методик	Названия шкал	Экспертная группа		U-критерий Манна-Уитни tтабл.=2,947, p<0,01	Контрольная группа	
		до ППС	после ППС		1 ди-агн.	2 ди-агн.
Методика СПС (методика самооценка психических состояний)	Самочувствие	5	7	tэмп.=2,97 значимо	6	6
	Физическая активность	6	7		6	7
	Психическая активность	6	6		6	7
	Мотивация	5	6		5	5
Методика Работоспособность	Утомление	9	8	tэмп.= 2,49 незначимо	8	8
	Монотония	6	6		6	6
	Пресыщение	7	6		7	7
	Стресс	7	6		6	6
Анкета Прогноз	Нервно-психическая устойчивость	2	6	tэмп.=3,22 значимо	3	4
	Социализация	2	5		2	3
	Нормоприятие	4	5		4	4
	Волевой контроль	3	6		4	4
	Агрессия	8	5		7	7
	Аддиктивная предрасположенность	5	4		6	6
	Психотические проявления	8	6		7	7
	Тревожность	9	6		8	8
	Депрессия	8	6		7	7
	Социальная желательность	9	8		8	8
Опросник ДПС	Активность	2	6	tэмп.=2,98	3	3
	Работоспособность	3	5	значимо	3	3

	Спокойствие	4	5		4	4
	Эмоциональная устойчивость	4	5		4	4
	Удовлетворенность жизнью	3	5		4	5
	Социальная желательность	5	5		5	5
Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко	Напряжение	7	6	тэмп. = 3,31 значимо	6	5
	Резистенция	6	6		4	4
	Истощение	7	6		5	5
	Переживание психотравмирующего обстоятельства	7	6		5	5
	Неудовлетворенность собой	7	6		7	6
	«Загнанность в клетку»	7	6		7	6
	Тревога и депрессия	7	5		8	8
	Неадекватное эмоциональное реагирование	3	3		3	4
	Эмоционально нравственная дезориентация	8	6		7	7
	Расширение сферы экономики эмоций	7	6		9	8
	Редукция профессиональных обязанностей	7	5		7	7
	Эмоциональный дефицит	5	5		6	6
	Эмоциональная отстраненность	8	6		7	7
	Деперсонализация	7	6		7	7
	Психосоматические нарушения	8	6		6	6
Эмоциональное выгорание	7	5	7	7		

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что у сотрудников экспериментальной группы после прохождения программы психологического сопровождения видна положительная динамика, что подтверждается статистически.

Можно сделать вывод, что разработанная нами авторская программа психологического сопровождения психокоррекционной работы с негативными психическими состояниями сотрудников органов внутренних дел, включающая в себя гештальт терапию, когнитивно-поведенческую терапию и психофизический тренинг, обладает высокой валидностью и может быть использована психологами для работы с сотрудниками, включенных в группу повышенного психолого-педагогического внимания, а также в качестве психокоррекционной программы для работы с сотрудниками по предупреждению возникновения негативных психических состояний, также предполагается что посредством участия в нашей программе у сотрудников повышается нервно-психическая устойчивость к негативным факторам оперативно-служебной деятельности и развиваются способности саморегуляции и поддержания психофизического баланса.

Литература

1. Золотухина Ю.В. Психологические факторы группы риска при профессиональном психологическом отборе в органы внутренних дел // Ученые записки российского государственного социального университета. – 2012. – № 2 (102). – С. 278-284.
2. Лебедев И.Б., Чуманов Ю.В., Милюкова Ю.Д. Психофизический тренинг как способ социально-психологической адаптации курсантов образовательных организаций МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. – 2018. – № 2. – С. 106-109.
3. Чуманов Ю.В. Психофизический тренинг как способ развития способностей принимать решения в ситуациях неопределенности ориентиров поиска // Инновации в образовании. – 2018. – № 5. – С. 139–147.
4. Петров В.Е., Филипенкова Н.Ю. К вопросу о психологической помощи сотрудникам правоохранительных органов // Научный портал МВД России. – 2008. – №2. – С. 99-102.
5. Лебедев И.Б., Русецкая Д.В., Маркелов В.В. Психофизический тренинг как направление в коррекционной работе: монография / И.Б. Лебедев, Д.В. Русецкая, В.В. Маркелов. - Рязань: ИП Коныхин А.В. (Book jet), 2018. -228 с.

Русецкая Дарья Вячеславовна. E-mail: dasha_rusik@mail.ru

Дата поступления: 16.02.2020

Дата принятия к публикации 15.03.2020

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM FOR EMPLOYEES WITH NEGATIVE
MENTAL STATES**

DOI: 10.25629/HC.2020.03.26

Rusetskaya D. V.

Moscow University of the interior Ministry named after V. Ya. Kikotya
Moscow, Russia

Abstract. Operational and service activities of employees of internal Affairs bodies are specific and take place in extreme conditions of service. Performance of the set professional tasks by employees of various departments is associated with negative factors, which in turn causes the emergence of negative mental States. In this regard, employees of the departments of psychological work organization need to summarize the existing scientific experience of world trends in psychology and develop psychocorrection programs aimed at reducing the disorganizing effects of negative mental States on the personality of a police officer. The article deals with such concepts as mental States and negative mental States. The author proposes and presents the structure of the program of psychological support for employees with negative mental States. The positive influence of the author's behavioral program on the psycho-emotional state of employees of internal Affairs bodies was proved experimentally.

Keywords: psychological support program, relaxation, psychocorrection, negative mental States, psychophysical training, mental States, employees of internal Affairs bodies.

Rusetskaya Daria Vyacheslavovna. E-mail: dasha_rusik@mail.ru

Date of receipt 16.02.2020

Date of acceptance 15.03.2020