

Оптимизация навыков преодоления стресса у курсантов вузов МВД Украины с помощью психологического тренинга

Литвинова Г.А.

Донецкий юридический институт, Научно-исследовательский центр
психотренинговых технологий (Донецк, Украина)

Социально-экономические и политические условия современного общества требуют от человека значительных затрат физических и психических ресурсов. По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социально-психологическую проблему общества [4].

К категории лиц с высоким уровнем профессионального стресса можно отнести сотрудников МЧС, МВД, Службы безопасности, Министерства обороны и т.д. [3]. Адаптивные способности к стрессу, профессиональная надежность и стрессоустойчивость – это основные показатели психологической подготовленности к выполнению профессиональных задач в условиях стресса. Недостаточное их развитие, а также неумение регулировать свои психофизиологические состояния может привести к серьезным отрицательным последствиям как для деятельности, так и для психического и физического здоровья сотрудников. Избежать негативных последствий стресса возможно с помощью создания согласованной системы психологического обеспечения. Одним из ее элементов является психопрофилактический тренинг, направленный на формирование умений и навыков оптимального использования индивидуальных ресурсов и способностей для повышения эффективности деятельности, сохранения и восстановления психического здоровья [2].

Различные аспекты стресса являются предметом исследования в области многих наук. Можно выделить три основных подхода к анализу профессионального стресса: экологический, транзактный и регуляторный. В первом из них стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой. Во втором – как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации, в третьем – как класс состояний, отражающий механизм регуляции деятельности в затрудненных условиях [4].

Экологический подход в качестве объекта эмпирических исследований рассматривает характеристики стрессогенных ситуаций на «входе» (причины, источники возникновения стресса) и «выходе» (последствия стресса для труда, физического и психического здоровья). Наличие стресса устанавливается на основании обнаружения закономерной связи между факторами напряженности труда и их негативными последствиями.

Зарубежными авторами Г. Олдхэмом и Дж. Хакманом разработана модель,

являющаяся основанием для методики оценки основных структурных составляющих труда, описываемых пятью базовыми характеристиками: разнообразие, сложность, значимость задач, автономия исполнения и наличие обратной связи. Вместе с тем разработаны также модели, касающиеся понятий «психическое здоровье» и «личностное благополучие», среди которых можно отметить следующие: модель «салютогенеза труда» А. Марселла, «витаминовая модель» психического здоровья П. Варра, трехфакторная модель напряженности труда Р. Карасека и Т. Теорелл. Общими для них являются такие моменты, как: отказ от традиционного акцента на изучение только негативных аспектов стресса и создание модели, описывающей оптимальное рабочее состояние; где акцент не на перечислении трудовых нагрузок и индивидуальных характеристик работающих, а на анализе эффектов их воздействия [3].

Трансактный подход сформировался в середине 1970-х годов, как следствие развития когнитивных концепций стресса. На его становление значительное влияние оказала разрабатываемая Р. Лазарусом теория психологического стресса. Фокус интересов сместился с изучения гомеостатического регулирования и стадий адаптационного приспособления на анализ индивидуально-психологических факторов, обуславливающих развитие стресса. Центральное место в этом анализе заняли субъективная значимость той ситуации, в которой действует человек и те способы или стратегии поведения, с помощью которых он пытается преодолеть затруднения.

Недостатком рассмотренной модели является отсутствие четкого понимания того, как те или иные рассогласования в когнитивной переработке поступающей извне информации об имеющейся ситуации воплощаются на уровне «живого потока» деятельности профессионала.

Регуляторный подход разрабатывался в русле проводимых психологией труда и инженерной психологией исследований, посвященных анализу разного рода состояний работающего человека (утомление, монотония, стресс и пр.), влияющих на эффективность его деятельности. Основным предметом исследований в рамках регуляторного подхода стала детализация представлений о смене механизмов регуляции деятельности под влиянием различных факторов, а также оценка их «цены» с точки зрения внутренних затрат. Регуляторный подход находит большое практическое применение в создании более совершенных видов психодиагностических методов, ориентированных на анализ структурных изменений в процессах обеспечения деятельности.

Использование третьей стратегии оказывается полезным в случае необходимости индивидуализации средств оказания психологической помощи. Она указывает на дефицит индивидуальных способов и навыков преодоления стрессовых ситуаций, который может быть восполнен в ходе специального обучения и тренировки.

Стрессоустойчивость, как личностное свойство, определяющее степень эффективности преодоления стрессовой ситуации, является многокомпонентным явлением, тесно связанным с копинг-стратегиями и зависящим от ряда индивидуально-типологических особенностей личности (локус-контроль, тип темперамента, эмоциональная устойчивость и т.д.). Оценка устойчивости-неустойчивости человека к стрессовым воздействиям требует учета всех параметров не только угрожающих условий, но и его индивидуальных ресурсов, а также накопленного опыта в преодолении подобных ситуаций.

Наиболее эффективным способом интеграции развиваемых компонентов, когда в моделируемой ситуации участники смогут оперировать приобретенными знаниями и навыками без каких-либо трудностей, является тренинговая форма обучения [1].

Нами предложена тренинговая программа, которая направлена на формирование стрессоустойчивости у курсантов вузов МВД. Она складывается из ограниченного числа узконаправленных занятий, поскольку предусматривает формирование умений без прерывания профессиональной деятельности.

Цель тренинга: определение уровня и развитие стрессоустойчивости личности. Число участников группы составляет 12-16 человек. Участники объединены сходством выполняемой деятельности и знакомы друг с другом. Продолжительность тренинга составляет 15 часов, то есть 5 занятий по 3 часа. Каждое тренинговое занятие состоит из следующих компонентов:

- приветствие, рефлексия предшествующих знаний (краткая характеристика работы на предыдущих занятиях);
- информация по теме занятия;
- выполнение тренинговых упражнений;
- обсуждение и подведение итогов.

Эмпирическое исследование эффективности тренинга проводилось в соответствии с планом, включающим предварительную диагностику с помощью соответствующего целям и задачам работы научно-методического аппарата, апробацию тренинговой программы, итоговую диагностику.

Анализ полученных в результате предварительного тестирования данных позволил, используя стратегию попарного отбора, сформировать экспериментальную и контрольную группы. Члены экспериментальной группы выступили в качестве участников тренинга.

Сопоставление данных предварительного и итогового тестирования, а также описательных статистик и рассчитанных критериев Манна-Уитни и Вилкоксона в экспериментальной и контрольной выборках показало значимые изменения в таких компонентах, как: оптимизм, уверенность в себе, самоуправление психофизиологическими процессами, адаптивное мышление.

Изменения показателей тревожности, как одного из свойств, воздействие на которое предусматривалось тренинговой программой, носило опосредованный

характер, детерминированный повышением оптимистичности, адаптивного мышления и уверенности в себе.

Проведенное эмпирическое исследование подтвердило гипотезу о развивающем действии тренинговой программы на эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты стрессоустойчивости личности.

Результаты исследования могут применяться для построения коррекционных и профилактических программ в процессе работы с сотрудниками ОВД. Научно обоснованная и апробированная программа тренинга развития стрессоустойчивости личности пригодна для использования при работе с курсантами вузов МВД. С целью совершенствования методологии и организации подобных исследований возможен подбор более широкого спектра диагностических методик, позволяющих не только всесторонне с подробным анализом каждого показателя стрессоустойчивости учесть изменения до и после, но и зафиксировать промежуточные результаты. Кроме того, выделение нескольких контрольных групп позволит проконтролировать возможные погрешности и смещения при разработке и апробации программы для сотрудников специфических подразделений.

Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. М.: Осъ – 89, 2003.
2. Еникеев М.И. Юридическая психология с основами общей и социальной психологии / М.И. Еникеев. М.: НОРМА, 2005.
3. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. СПб., 2001.
4. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. М.: Генезис, 2001.