**УДК 159**

**Молчанова Екатерина Юрьевна**

капитан полиции

ГУ МВД России по КК,

molchanova\_ekaterina@rambler.ru

**Molchanova Catherina Yurievna**

сaptain Police

Research Affairs of Russia in KK

molchanova\_ekaterina@rambler.ru

**ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**PERSONAL FACTORS OF COPING BEHAVIOR OF POLICE OFFICERS**

***Аннотация.*** *В статье рассматриваются различные подходы к определению понятия совладание, существующие в психологическом, философском и социологическом знании. Определяются личностные факторы и способы совладения в экстремальных ситуациях сотрудников полиции. Установлено, что повышение стрессоустойчивости и профилактика психодезадаптационных состояний являются важным звеном в совершенствовании механизмов функционирования сотрудников полиции.*

 ***Ключевые слова:*** *совладание, личностные факторы, копинг-поведение, стресс, личность.*

***Annotation.*** *The article considers different approaches to the definition of coping that exist in psychological, philosophical and sociological knowledge. Discusses the personal factors and ways of coping in extreme situations police officers. It is found that increasing of stress resistance and prevention psychodynamically States are an important link in the improvement of mechanisms of functioning of police officers.*

 ***Keywords:*** *coping, personality factors, coping behavior, stress, personality.*

Служба в органах внутренних дел требует от сотрудников значительного напряжения и самоотдачи, связана с необходимостью противостоять преступности, имеющей самые разные формы проявления. Кроме того, эта деятельность по своему характеру сопряжена с военной службой, повышенной социальной и профессиональной ответственностью. При этом воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды сочетается с дефицитом информации и времени на обдумывание и принятие адекватного решения, наличием неожиданных, внезапно возникающих препятствий. Одновременно с нервно-психическим напряжением сотрудники подвергаются значительным уровням физических нагрузок. Зачастую они несут службу в усиленном режиме, в специальном снаряжении, включая спецсредства и оружие [3].

Наиболее психологически значимым для сотрудников является их участие в антитеррористической операции по поддержанию конституционного порядка, в пресечении преступных действий банформирований и других антисоциальных проявлений, осуществление охраны общественного порядка, раскрытие и расследование уголовных преступлений.

Таким образом, личный состав при выполнении служебно-боевых задач, подвергается воздействию значительного числа неблагоприятных факторов, различных по своей природе, формам проявления, характеру воздействия. Все это может вызывать сильный эмоциональный стресс, нервно-психические расстройства, являться причиной заболеваний, травматизма и гибели и различных чрезвычайных случаев среди личного состава.

Выбор эффективного копинг-поведения занимает особое место в ряду разнообразных профессионально и жизненно важных психических и психофизиологических качеств. Он обуславливает успешность и безопасность трудовой деятельности самого разного профиля, адаптивность личности к различным жизненным ситуациям, адекватность поведения в них. В связи с этим обеспечение развития возможностей личности управлять своими психическими состояниями. Организация целенаправленного обучения приемам их сознательной саморегуляции имеют чрезвычайно важное значение как в плане подготовки к выполнению конкретной трудовой деятельности (особенно с выраженным нервно-психическим компонентом рабочей нагрузки), так и в плане общих профилактических медицинских и социальных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение психологической атмосферы в обществе [1].

Поскольку сотрудник органов внутренних дел постоянно подвержен влиянию различных неблагоприятных факторов, то для него важной задачей является овладение непроизвольными функциями, способностью управлять ими произвольно и реализовывать в нужный момент отработанные автоматизированные программы.

Совладание варьирует от человека к человеку, поскольку соотносит ситуацию с их индивидуальными свойствами. Примеров тому множество. В литературе приводятся данные о том, что некоторые люди не стремятся к получению помощи извне, чтобы не ухудшать мнение окружающих о себе, не показаться слабыми, не потерять независимость или из-за иллюзии собственной неуязвимости. Т.е. наличие внешних ресурсов особым образом преломляется через их самосознание и сопровождается подчас непонятным для других поведением. Индивидуальное своеобразие позволяет поставить вопрос о стилях совладания, который давно обсуждается в западной психологии. С учетом работ отечественных авторов мы можем говорить об индивидуальных стилях (деятельности) только в условиях относительной социальной неопределенности, когда есть возможность выбора целей, образцов, сфер и способов приложения своих ресурсов [4].

Профессиональная деятельность сотрудников полиции принадлежит к разряду «сложных» профессий, предъявляющая очень высокие психологические и психофизиологические требования к сотруднику. Так же предъявляет достаточно серьезные требования не только к профессиональным знаниям и умениям, которые приобретаются в учебных заведениях и закрепляются в процессе реальной работы с правонарушителями и преступниками, но и к личностным качествам сотрудников, осуществляющих тяжелую работу.

Одним из наиболее неблагоприятных факторов, сопровождающих деятельность сотрудников полиции, является чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, связанное с постоянным контактом с криминогенным контингентом, необходимостью мгновенной собранности и готовности к серьезному противоборству.

В работе сотрудника полиции физические усилия сочетаются с ответственностью и психической напряженностью. Трудовой процесс в целом предъявляет большие требования, как к отдельным психическим процессам, так и к личностным свойствам человека. Условия, в которых работают сотрудники полиции, характеризуются непредсказуемостью обстановки и поэтому являются экстремальными.

Во время несения службы существует вероятность возникновения нештатных ситуаций: побег или задержание преступников, неожиданное нападение на сотрудников, захват заложников и т.п. Каждый сотрудник знает свои обязанности при возникновении подобных ситуаций и должен уметь быстро собраться и отреагировать. Для этого он должен обладать устойчивой эмоциональной сферой и владеть эффективными способами копинг-поведения.

Психическое состояние определяется, как самостоятельное проявление человеческой психики, сопровождающееся внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом.

Факторы, связанные с необходимостью выполнения своего служебного долга в нештатных, быстро меняющихся и сравнительно трудно прогнозируемых ситуациях, являются наиболее стрессогенными. Например, в ситуациях с агрессивными действиями со стороны правонарушителей, необходимостью впервые применять оружие на поражение и т.д. К этому следует добавить, что далеко не все сотрудники в силу своих личностных и характерологических особенностей способны устойчиво и продуктивно работать в условиях, сопряженных с постоянной угрозой для их здоровья и жизни. Указанные факторы создают чрезмерное психоэмоциональное напряжение. Возникающие при этом психодезадаптационные состояния находят свое выражение в снижении работоспособности, девиантных формах поведения, в нервно-психических и психосоматических нарушениях. Понятно, что повышение стрессоустойчивости и профилактика психодезадаптационных состояний являются важным звеном в совершенствовании механизмов функционирования сотрудников полиции [5].

Наиболее существенные характеристики экстремальных ситуаций - внезапность их возникновения и бесконтрольность протекания со стороны человека. Специфика деятельности сотрудника милиции заключается в том, что она осуществляется в условиях реальной витальной угрозы. При этом, несмотря на негативное воздействие разнообразных факторов среды, люди выполняют свои профессиональные обязанности весьма успешно. К причинам, обусловливающим возможность успешной деятельности человека в экстремальных условиях, прежде всего, следует отнести особенности его личности.

Сотрудники полиции, работающие в условиях дефицита времени, информации, ненормированного рабочего дня, повышенной ответственности, риска для жизни в сложной оперативной обстановке постоянно находятся в неустранимой стрессовой ситуации. Именно поэтому стресс у сотрудников органов внутренних дел часто носит характер дистресса, вызывающего адаптационную активность, но зачастую приводящего к торможению развития индивида, а также мешающего достижению поставленных целей [4].

Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом. Во-первых, не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса. Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает. В-третьих, нужно знать, что существует много способов снятия стресса, например физические упражнения, массаж, сон, пение, ванны с солью и расслабляющими маслами, баня, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.

 **Вывод:**

 Значимость копинга заключается в возможности адаптироваться личности к ситуативным требованиям, что позволяет овладеть ситуацией и ослабить внутреннее напряжение для собственного спокойствия. Главной же задачей копинга выступает сохранение психофизического здоровья личности и благополучные отношения в социуме.

 ***Литература:***

*1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. С.166 .*

*2. Абрамова Г.С. Общая психология. - М.: Академии. Проект, 2002. С. 496.*

*3. Андреев Н.В., Хохлова Н.Г. Изучение проявлений стресса и проблемы психологического обеспечения деятельности сотрудников ОМОН ГУВД г. Москвы в экстремальных ситуациях / Проблемы деятельности ОВД в экстремальных условиях. Сб. научных трудов ВНИИ МВД РФ. - М.:, 1995. С.123-124.*

*4. Балабанова Е.С. Типы стратегий совладения с жизненными трудностями // Акторы макро-, мезо - и микроуровней современного трансформационного процесса. М.:МВШСЭН, 2001. С. 333-339.*

*5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М: Изд-во ИП РАН, 1995. С. 128.*

 ***Literature:***

*1. Ababkov V.A., Perry M. Adaptation to stress. Basic theory, diagnosis, therapy. SPb .: Rech, 2004, p.166.*

*2. Abramova G.S. General Psychology. - M .: Academy. Project, 2002. 496 p.*

*3. Andreev N.V., Khokhlov N.G. The study of stress symptoms and problems of psychological support activities OMON GUVD of Moscow in extreme situations / problems ATS activities in extreme conditions. Coll. scientific papers Research Institute of the Interior Ministry. . - M:, 1995. S.123-124.*

*4. E.S. Balabanova Types of co-ownership strategies with life's difficulties // Actors macro, meso - and micro levels of the modern transformation process. MM: MSSES, 2001, pp 333-339.*

*5. Bodrov V.A. Psychological stress: the development of learning and state of the art. - Moscow: Publishing House of the IP RAN, 1995. S. 128.*