

УДК 159.923.2

*М.Г. Рябова***ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Проблема психологической безопасности приобретает особую значимость в трудных жизненных и экстремальных ситуациях, к числу которых относятся условия боевой обстановки, когда возникает прямая угроза гибели или нарушения физической целостности индивида. Наиболее значимые факторы, обеспечивающие психологическую безопасность, – это умение управлять своим поведением и контролировать его; устойчивость личности к неблагоприятным стрессорам окружающей действительности; наличие смысложизненных ориентаций и жизненных целей, то есть способность к регуляции отношений со средой и к саморегуляции при неблагоприятных психических состояниях. Изучение этих факторов у сотрудников полиции позволило заключить, что те из них, кто не принимал участия в боевых действиях, достаточно гибко реагируют на изменившиеся условия, нацелены на активные действия и способны достичь намеченные цели; они общительны, открыты новому опыту; показатели их личностного адаптационного потенциала находятся в пределах нормы. Сотрудники полиции, принимавшие участие в боевых действиях, не могут в полной мере управлять своим психологическим, физиологическим состоянием, а также поступками. Для них характерны повышенная тревожность, депрессивность, фобии, соматические нарушения, чрезмерная агрессия. Им трудно составить четкий жизненный план и придерживаться его; они не способны критически оценивать свои действия. Показатели личностного адаптационного потенциала находятся у них ниже установленной нормы. Уровень саморегуляции у сотрудников полиции, участвовавших в боевых действиях, значительно ниже, чем у тех, кто участия в таковых не принимал.

Ключевые слова: психологическая безопасность, саморегуляция, посттравматическое стрессовое расстройство, экстремальные ситуации, сотрудники полиции.

Личность человека претерпевает сегодня множество изменений, таких, как утрата привычных стереотипов поведения и разрушение ценностно-смысловой сферы; она становится очень уязвимой, не защищенной под влиянием социально-экономической нестабильности, непрерывного роста природных и техногенных катастроф. В свою очередь, неудовлетворенность потребности человека в защищенности и безопасности повышает его тревожность, порождает психическую напряженность и другие негативные состояния, способствующие дезадаптации его в обществе. Отсюда – интерес отечественных и зарубежных авторов к проблеме безопасности личности, причем проблема эта рассматривается с точки зрения безопасности среды и с точки зрения самой личности: тех индивидуально-психологических особенностей, которые в большей или меньшей степени обеспечивают объективное и соответствующее обстановке восприятие человеком изменяющихся внешних условий. Психологическая безопасность личности проявляется как «способность сохранять устойчивость в среде с определенными паттернами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям, и отражается в переживании своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации» [1].

Особую значимость проблема обеспечения психологической безопасности приобретает в трудных жизненных и экстремальных ситуациях, к числу которых относятся условия боевой обстановки как возникновении непосредственной угрозы гибели или при нарушении физической целостности человека. В последнее время в восстановлении конституционного строя и охране правопорядка всё активнее участвуют сотрудники органов и подразделений внутренних дел. Значительно увеличилось число полицейских – участников локальных конфликтов внутри страны и боевых действий за рубежом. Профессиональная деятельность сотрудников полиции изначально предполагает меньший риск для жизни, чем условия военной службы; они менее подготовлены к подобного рода экстремальным ситуациям, в силу чего представляют собой такую категорию населения, которая нуждается в особом подходе.

Анализ большого количества научных работ позволил Н.Н. Рыбалкину, Ю.С. Мануйлову, Л.И. Божович и др. выделить группы факторов или компонентов психологической безопасности личности. В первую группу вошли такие факторы, как контролирование себя, управление своим поведением, управление эмоциональными реакциями (Ю.С. Мануйлов); уверенность в себе и своих силах, адекватная самооценка (Л.И. Божович); направленность личности (Л.И. Божович), направленность на

достижение коллективной цели (В.Э. Чудновский); способность к выстраиванию межличностных отношений (А.Н. Леонтьев). То есть безопасность, детерминированная этими факторами, рассматривается как устойчивость личности при различных отрицательных явлениях. Вторую группу составили свойства личности, обеспечивающие ее защиту от деструктивных влияний благодаря внутренним ресурсам сопротивляемости: удовлетворенность собой, самоуверенность (Л.А. Регуш, Е.В. Рузу); экспрессивность, жизнерадостность (Л.А. Регуш, Е.В. Рузу); эмоциональность, способность к эмпатии (Л.А. Регуш, Е.В. Рузу); чувство контроля (С. Мадди); вовлеченность, проявляющаяся в наличии жизненных целей (С. Мадди, С. Ионеску); представления о том, как вести себя в той или иной ситуации (С. Ионеску); коммуникативные навыки, общительность (N. Garmezy); наличие позитивного опыта решения проблем (A.S. Masten, K.M. Best, N. Garmezy). Третья группа факторов позволяет рассматривать безопасность как переживание индивидом позитивных психических состояний (А.О. Прохоров), отсутствие беспокойства и тревожности (В.Л. Марищук). И четвертая группа включает показатели эффективности деятельности, в которую включена сама личность (И.А. Баева).

Нашему пониманию проблемы психологической безопасности личности близок подход М.Е. Зеленовой, при котором психологическая безопасность рассматривается «в связи с мобилизацией ресурсов человеческой психики в трудных и экстремальных условиях, а реализация потребности в безопасности – как сохранение психологической целостности индивида, наличия у него чувства удовлетворенности настоящим и уверенности в будущем, ощущения защищенности интересов и ценностей, включенности в окружающую действительность» [2].

По нашему мнению, Наиболее значимые личностные факторы, обеспечивающие психологическую безопасность – это умение управлять своим поведением и контролировать его; устойчивость личности к неблагоприятным факторам окружающей действительности, наличие смысловых ориентаций и жизненных целей, то есть способность к регуляции отношений со средой и к саморегуляции при неблагоприятных психических состояниях.

Саморегуляция психических состояний и способность к овладению навыками саморегуляции особенно важны в ряду не только разнообразных профессиональных качеств, но и качеств, являющихся жизненно важными, поскольку они обеспечивают успешность и безопасность служебной деятельности сотрудника полиции (в том числе и экстремальной), его адаптивность к различным жизненным ситуациям, адекватность поведения в них. Этим определяет актуальность создания условий, обеспечивающих личности развития возможности управлять своими психическими состояниями. Целенаправленное обучение приемам сознательной саморегуляции имеет определяющее значение в плане подготовки к выполнению определенной оперативно-служебной деятельности, а также в плане общих профилактических психологических, медицинских и социальных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение психологической атмосферы в обществе.

Высшая форма психической саморегуляции функционального состояния – это произвольная саморегуляция. В экстремальных ситуациях она проявляется как специфическая деятельность, которая направлена на преобразование субъектом своего состояния в то, которое будет соответствовать условиям и задачам деятельности. «Процесс формирования осознанно-произвольной саморегуляции – это процесс становления активного субъекта деятельности вне рамок какого-то определенного вида деятельности» [3].

Владение навыками произвольной саморегуляции – показатель того, что человек умеет осознавать свои цели и составлять программу действий для их достижения, моделировать условия окружающей действительности, необходимые для оптимального разрешения своих проблем, а также контролировать, корректировать программу действий в зависимости от актуальных условий. Это свидетельствует «о высоком уровне пластичности человека, приспособленности, адаптированности к окружающей действительности» [3].

По мнению В.И. Моросановой, индивидуальные особенности саморегуляции определяются способностью человека к планированию и программированию путей достижения целей, возможностью учитывать внешние и внутренние значимые факторы, умением оценивать результаты и корректировать свою активность, необходимую для достижения субъективно-значимых результатов [4]. Обобщая результаты исследований личностных аспектов индивидуальных особенностей субъектной регуляции, она отмечает: «чем выше степень осознанного саморегулирования, развитость, взаимосвязанность всех основных звеньев саморегуляции, тем легче проходит адаптация к сложным видам деятельности» [3].

Таким образом, наличие гармоничной системы саморегуляции у сотрудника и ее совершенствование создают основу для осознанного понимания себя как субъекта деятельности, способствуют минимизации конфликтности, повышают уверенность в себе, улучшают профессиональное самочувствие, обеспечивают адаптивность к различным жизненным ситуациям, в том числе – экстремальным, что детерминирует психологическую безопасность личности и создает максимально благоприятные психологические предпосылки для успешного выполнения служебной деятельности. В связи с этим обратимся к более детальному изучению проблем психологической безопасности личности независимо от воздействующих на нее факторов, что и составляет проблему данного исследования.

Объект и методы исследования

В связи с вышесказанным, объектом данного исследования выступила психологическая безопасность. А предметом – факторы психологической безопасности личности сотрудника полиции, имеющего опыт участия в боевых действиях. Для изучения наиболее значимых личностных факторов, обеспечивающих психологическую безопасность, использовались следующие методики:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»;
- Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой;
- Методика «Жизненное предназначение» (И.О. Мотков).

Деятельность сотрудников правоохранительных органов характеризуется чрезмерной эмоциональной насыщенностью и может приводить к состоянию психического напряжения. Недостаточная способность к саморегуляции обуславливает аккумуляцию негативных последствий нервно-психического напряжения, связанного с выполнением профессиональных обязанностей, и в дальнейшем может снижать эффективность деятельности и развивать психические патологии, таких, как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Этим определился выбор такой психодиагностической методики, как Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (военный и гражданский варианты), Симптоматический опросник SCL-90.

Анализ данных осуществлялся с помощью программы SPSS 22.0 for Windows.

В исследовании участвовали сотрудники полиции с опытом боевых действий – экспериментальная группа (I группа); контрольную группу составили сотрудники, не обладающие таким опытом (II группа).

Результаты и их обсуждение

На первом этапе анализировались средние значения исследуемых параметров и было выявлено, что сотрудникам полиции, участвовавшим в боевых действиях, в большей степени свойственны такие особенности, как напряженность, подверженность стрессу, мнительность, опасение за состояние своего здоровья, слабо сформирована способность к саморегуляции; они склонны к проявлению симптоматики посттравматического стрессового расстройства; кроме того, личностный адаптационный потенциал у них снижен. Для сотрудников, не участвовавших в боевых действиях, характерны удовлетворенность собственной жизнью, способность ставить адекватные цели и добиваться их; они самостоятельны, гибко реагируют на изменившиеся условия в своей жизни, не подвержены основной симптоматике ПТСР; их личностный адаптационный потенциал находится в пределах средних значений.

На втором этапе исследования для выявления различий уровня саморегуляции и других факторов психологической безопасности (адаптивность, субъективное благополучие и др.) этих же групп сотрудников полиции был проведен сравнительный анализ по критерию Манна – Уитни (Mann – Whitney). В результате нами были обнаружены статистически значимые различия на 1 % и 5 % уровнях значимости.

Результат сравнительного анализа показал, что сотрудники, вернувшиеся из зон боевых действий, в меньшей степени способны эффективно планировать собственную деятельность, ставить адекватные цели и придерживаться их. Они не критичны к составлению плана своей жизнедеятельности, неправильно оценивают результаты собственных действий, не осознают самого факта рассогласованности между полученным результатом и предшествующим ему планом. Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения у них не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих; снижена возможность компенсации неблагоприятных для достиже-

ния поставленной цели личностных особенностей; в своем поведении они склонны подчиняться вышестоящему руководству, в полной мере выполняя требования субординации. Они готовы поддерживать других людей. Однако, они не осознают в полной мере своего предназначения в жизни, не верят в осуществление целей и желаний и не готовы к выполнению действий, необходимых для их достижения. У них снижена поведенческая регуляция, то есть занижен уровень самооценки, низок уровень нервно-психической устойчивости. Им свойственно искать социальное одобрение и социальную поддержку окружающих людей, однако коммуникативные возможности снижены. Они довольно конфликтны и не нуждаются в общении. В целом личностный адаптационный потенциал у сотрудников полиции, имеющих опыт участия в боевых действиях, значительно снижен.

Сотрудники, не принимающие участия в боевых операциях, способны более плодотворно строить свою деятельность и на работе, и во внерабочее время. Они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий; выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче испытуемые овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее их успехи в привычных видах деятельности. Такие сотрудники склонны руководить другими людьми, а не подчиняться. Они не готовы жертвовать собой ради других. Они осознают свое предназначение в жизни, делают всё возможное для достижения своей цели. Поведенческая регуляция их находится на уровне нормы. Им свойственны адекватные уровни самооценивания и нервно-психической устойчивости; они действуют независимо от мнения окружающих. Они общительны, готовы вступить в диалог с другими людьми, дружелюбны. Личностный адаптационный потенциал данной категории сотрудников полиции находится в пределах нормы.

С целью выявления взаимосвязей ПТСР и факторов психологической безопасности был проведен корреляционный анализ по критерию Пирсона.

В ходе проведения корреляционного анализа данных испытуемых – сотрудников полиции, не участвующих в боевых действиях, были выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи на 1 % и 5 % уровне значимости. Отсутствие у них симптоматики ПТСР у сотрудников полиции связано с несением службы в повседневных условиях профессиональной деятельности, с отсутствием экстремальных факторов, а также может определяться такими личностными компонентами, как способность адекватно воспринимать определенные социальные роли и неподверженность мнению социального окружения. Они способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу для достижения выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать и промежуточные, и конечные результаты, что исключает возможность развития симптомов посттравматического стрессового расстройства. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Способность к адаптации, включающая в себя коммуникативные возможности, умение правильно себя вести, соблюдать моральные нормы и правила поведения, помогает сотрудникам полиции (при рассогласовании полученных результатов с принятой целью) своевременно оценивать сам факт рассогласования и вносить соответствующую коррекцию. Но им не всегда удается держать себя в руках, не проявлять враждебность и агрессию по отношению к окружающим. Отрицательно взаимосвязаны с саморегуляцией сотрудников полиции такие симптомы, как повышенная раздражительность, тревожность, сонливость, чрезмерная мнительность по отношению к повседневной жизни, в свою очередь, отрицательно взаимосвязанные с гармоничностью внутриличностных факторов. Также сотрудники полиции, не принимавшие участия в боевых действиях, чувствительны, с тревогой относятся к своему здоровью.

Применение корреляционного анализа в группе сотрудников, имеющих опыт участия в боевых действиях, позволило выявить статистически значимые корреляционные взаимосвязи на 1 % и 5 % уровне значимости, анализ которых позволяет заключить, что таким сотрудникам свойственны взаимосвязи интенсивной симптоматики ПТСР и таких особенностей, как зависимость от мнения окружающих, неспособность самим принимать решения, подчиненность мнению окружающих. Это сопровождается депрессивностью в поведении, раздражительностью, сонливостью. Проявления ПТСР связаны со степенью напряженности, чувствительности участников боевых действий. Повышенная

тревожность также значимо коррелирует с проявлениями ПТСР. Таким сотрудникам полиции свойственны нервозность, приступы паники, ощущение насилия, а также ощущение чего-то плохого; часто испытуемых сопровождает чувство страха. Отрицательно взаимосвязаны со способностью к саморегуляции зависимость от окружающих людей, от их мнения, а также – высокая конфликтность, неготовность идти на компромисс в решении важных задач. В то же время способность сотрудников полиции, вернувшихся из зон боевых действий, хорошо спланировать свою деятельность, предугадать возможные последствия своих действий, а также менять план своих действий при изменившихся условиях и повысить уровень их саморегуляции. Невозможность идти к своей цели, осуществить задуманное непосредственно взаимосвязана с неадекватной оценкой значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, в свою очередь, сопровождаемом резкими перепадами в отношении к развитию ситуации, а также – к последствиям своих действий. Поэтому можно говорить о том, что у них часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации: они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам. Однако при возникновении непредвиденных обстоятельств они могут переосмысливать планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью они своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Самооценка собственного здоровья, точнее – переживания по поводу своего состояния здоровья, отрицательно влияют на гармоничное развитие личности данной группы респондентов. Нервозность сотрудников полиции, принимавших участие в боевых действиях, напряжение и дрожь, приступы паники и ощущение насилия, мысли, импульсы и действия, которые переживаются как непрерывные, непреодолимые снижают их адаптивные возможности [5].

Тем самым отмечается взаимосвязь между проявлениями и симптоматикой ПТСР и факторами психологической безопасности. У сотрудников полиции участвующих в боевых действиях отмечается депрессивная симптоматика, приступы паники, общая обеспокоенность, которая взаимосвязана с личностными факторами психологической безопасности, а именно – низким уровнем саморегуляции, низким уровнем коммуникативных возможностей, низкой нормативной регуляцией и, в общем, низкой способностью личности к адаптации.

Заключение

Таким образом, были изучены личностные факторы психологической безопасности у сотрудников полиции, обладающих опытом участия в боевых действиях, а именно – компоненты саморегуляции, адаптивности, переживание субъективного эмоционального комфорта. Способность к саморегуляции обуславливает аккумуляцию негативных последствий нервно-психического напряжения и необходима для сохранения психического здоровья личности. В противном случае возможно развитие различных психических патологий, в том числе – посттравматического стрессового расстройства. Результат исследования показал, что характер ПТСР и его симптомы непосредственно связаны с факторами психологической безопасности личности. В связи с этим обеспечение развития возможностей личности управлять своими психическими состояниями, организация целенаправленного обучения приемам их сознательной саморегуляции чрезвычайно важны.

Проведенное исследование открывает новые перспективы для изучения этой проблемы и определяет круг вопросов, необходимых для их разрешения. Один из наиболее актуальных – вопрос определения первичности или следствия подобного состояния личностных детерминант психологической безопасности сотрудников полиции. Решение этого вопроса позволит эффективнее определять контингент лиц, рекомендуемых к прохождению службы в экстремальных условиях, готовить их к выполнению конкретной оперативно-служебной деятельности. Он также будет иметь значение также в профилактике, сохранении и укреплении здоровья сотрудников правоохранительных органов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева И.А. Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации // Изв. Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. № 145.
2. Богомягова О.Н. Психологическая безопасность личности в условиях инклюзивного образования // Ярославский педагогический вестник. 2013. № 4. Т. II (Психолого-педагогические науки).

3. Коноплева И.Н., Калягин Ю.С. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. 2011. № 4.
4. Моросанова В.И. Личностные аспекты стилевой саморегуляции // Ежегодник Рос. психол. о-ва: Материалы 3-го Всерос. съезда психологов, 25–28 июня 2003 г.: в 8 т. СПб., 2003. Т. 5.
5. Шелуханова А.В. Особенности саморегуляции сотрудников полиции, участвующих в боевых действиях / Психология XXI века: пути интеграции в международное научное и образовательное пространство: Материалы XVII междунар. науч.-практ. Конф. молодых ученых, 17–19 апреля 2013 г. СПб.: Скифия-принт, 2013. С. 136-138.

Поступила в редакцию 06.10.16

M.G. Ryabova

PERSONAL DETERMINANTS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN EXTREME SITUATIONS

The problem of psychological security is of particular importance in difficult life and extreme situations, which may include the conditions of combat when there is a direct threat of death or violation of physical integrity of the individual. The most significant personal determinants that provide psychological security are: the ability to manage and control their behavior, the stability of personality to unfavorable factors of surrounding reality, the presence of life-meaningful orientations and life goals, that is, the ability to control relations with the environment and to self-control under adverse mental conditions. Their study concerning police officers allowed the conclusion that the police officers who did not participate in combat operations are sufficiently flexible to respond to changing conditions, capable and focused on active steps to achieve the same goals, they are sociable, open to new experiences, and the indicators of personal adaptation capacity are in the normal range. The police officers who took part in hostilities are unable to fully control their own psychological, physiological state and actions. They are characterized by increased anxiety, depression, phobias, somatic disorders, and excessive aggression. It is difficult for them to make a clear life plan and stick to it, they have no criticism of their own actions. The indicators of personal adaptation capacity are below the established norm. The level of self-regulation of police officers who took part in combat operations is significantly lower than that of employees who did not participate in combat operations.

Keywords: psychological safety, self-regulation, post-traumatic stress disorder, emergency situations, police officers.

Рябова Мария Геннадьевна,
кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры психологии
служебной деятельности и педагогики
ФГКОУ ВО УрЮИ МВД России
620057, Россия, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66
E-mail: ryabina_mariya@mail.ru

Ryabova M.G.,
Candidate of Psychology, Senior lecturer
at Department of psychology of service activity
and pedagogy
Ural Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Korepina st., 66, Ekaterinburg, Russia, 620057
E-mail: ryabina_mariya@mail.ru