

ВПРАВА «ВВЕДЕННЯ В СТРЕС» У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТРЕНІНГІ «К-С-Б» ЯК ДІАГНОСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Червоний П.Д.

Старший психолог центру практичної психології ХНУВС

Актуальність проблеми. Працівнику міліції, що перебуває в стані стресу, набагато складніше формулювати думки й обговорювати ділові проблеми. Сильні емоції і перевантаженість психічних процесів терміновими завданнями знижують здатність до ясного мислення. Імпульсивні дії під час стресу нерідко створюють проблеми, з якими працівник міліції зіткнеться в майбутньому. Іноді люди в стані стресу продовжують намагатися вирішувати відповідальні і складні завдання, а потім випробовують почуття пригніченості через провал, розглядаючи його як ознаку особистої слабкості.

Аналіз попередніх досліджень. Дослідження стресогенних факторів у правоохоронній діяльності не є новим, але залишається досить актуальним. Цій проблемі присвячено багато наукових праць зарубіжних і вітчизняних психологів (Бесчастний В.Н., Лефтеров В.А., Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Є.І. Соловійова С.Л., Г. Сельє).

Мета нашої статті полягає в тому, щоб показати, що вправу «введення в стрес» у психологічному тренінзі «К-С-Б» можна використовувати як діагностику стресостійкості правоохоронців.

Виклад основного матеріалу. Початок створення біологічної концепції стресу поклав Ганс Сельє в 1936 р. Одна з головних функцій психіки, на його думку, - це врівноважування діяльності організму, яка постійно змінюється в умовах зовнішнього середовища.

Термін «стрес» часто вживається досить вільно. Він використовується в медицині, фізіології, соціології, психології та інших науках. У силу цього уявлення про стрес надзвичайно розпливчасте й багатозначне, і в літературі зустрічається безліч плутаних та суперечливих визначень і формулювань, тому необхідно визначити, чим не є стрес. Стрес - це не просто нервова напруга. Цей факт потрібно особливо підкреслити. Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку зміну умов, що вимагає пристосування. Щоб зрозуміти це визначення, потрібно спершу пояснити, що мається на увазі під словом «неспецифічний». Кожна пред'явлена організму вимога в якійсь мірі своєрідна і специфічна. На морозі ми тремтимо, щоб виділити більше тепла, а кровоносні судини шкіри звужуються, зменшуючи втрату тепла з поверхні тіла. При перегріві ми потіємо, і випар поту прохолоджує нас. М'язове зусилля (наприклад, біг нагору по сходах з максимальною швидкістю) висуває підвищені вимоги до мускулатури й серцево-судинної системи. Інакше кажучи, крім специфічного ефекту, всі агенти, що впливають на нас, викликають також і неспецифічні потреби здійснити пристосувальні функції і тим самим відновити нормальний стан. Ці функції незалежні від специфічного впливу. Неспецифічні вимоги, пропоновані впливом як таким, — це і є сутність стресу. З погляду стресової реакції, не має значення, чи приємною або неприємною ситуація, з якою ми зіштовхнулися, має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації [1, с.44].

Стрес являє собою особливий стан психіки, організму в цілому, обумовленої широкою мобілізацією функціональних резервів для подолання якого-небудь екстремального впливу. Мова йде про досить потужний вплив, стрес-фактор, здатний викликати захисну гормональну реакцію з метою збереження цілісного організму, пов'язану з перебудовою його функціональних систем, з адаптацією до нових умов життєдіяльності [2, с. 11].

За типом впливу на людину стреси можна поділити на наступні види:

- системні стреси, що відбувають напругу переважно біологічних систем. Вони викликаються отруєнням, запаленням тканин, забитими місцями й т.ін.;

- психічні стреси, що виникають при будь-яких видах впливів, що втягують у реакцію емоційну сферу.

У принципі, стан стресу - це один з нормальних станів людини. Стрес - це більш-менш виражена напружена організму, пов'язана з його життєдіяльністю. Мова йде про сукупності стереотипних, філогенетично запрограмованих реакцій організму, викликаних впливом різних інтенсивних стимулів навколишнього середовища, важкими життєвими ситуаціями. За своєю початковою суттю виникаючі реакції організму мають адаптаційний характер. І в цій якості стрес – невід'ємний прояв життя. Отже, справа не в наявності стресу як такого, а в його кількості (виразності), що переростає в якість [1, с. 45].

Екстремальність різних впливів на людину визначається не тільки їхньою силою, тривалістю, але також і несподіванкою, незвичністю прояву. Інакше кажучи, це фактори, до яких людина ще не адаптована і не готова існувати в їх умовах [2, с. 11].

У програму тренінгу КСБ включена вправа „Введення в стрес”, яка дає змогу кожному учаснику поспробувати себе у стані штучного стресу. Цю вправу проводили з кандидатами, які вступили до центр післядипломної освіти ХНУВС. Вправа виконується індивідуально, жодні установки учасникам перед вправою не даються. Під час вправи потрібен помічник, який буде вносити відповіді в таблицю, таблицю не повинні бачити учасники вправи. Усі учасники залишають зал і входять на запрошення тренера. Тренер перед виконанням вправи дає учаснику інструкцію: „Вам потрібно виконати не складні дії, стрибати на одній нозі, повертатися кругом себе і перекладати із руки в руку предмет (маркер), всі ці дії виконуються одночасно”. Коли учасник почав ці дії виконувати, вправа ускладнюється, дається команда рахувати від 100 до 0 вголос. Коли учасник дорахує до 95-90, в наказовій формі вимагається від нього швидко назвати квітку, названу квітку помічник записує в таблицю проти прізвища учасника. Вправа виконується далі, через деякий рахунок вимагає назвати знаряддя праці, потім колір. На цьому експеримент з одним учасником тренінгу закінчений. Потім запрошується наступний учасник і з ним проводиться такі ж дії. Після того, як була здійснена вправа „Введення в стрес” з останнім учасником, здійснюється аналіз отриманої інформації.

За нашим спостереженням ми виявили наступний феномен. У кожній групі після проведення цієї вправи ми спостерігаємо, що досить часто учасники дають однакові відповіді „квітка – роза, колір – червоний, знаряддя праці - лопата”.

У тренінзі взяли участь 52 особи, із них у 21 учасника, що складає 50% від загальної кількості, відповіді мали такий зміст: „квітка – роза, колір – червоний, знаряддя праці - лопата”.

Фактори за методикою FPI								
Невротичність (у %)			Спонтанна агресія (у %)			Дратівливість (у %)		
Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
-	33	67	5,7	52	42,3	29	19	52
Фактори за методикою FPI								
Врівноваженість (у %)			Реактивна агресія (у %)			Сором'язливість (у %)		
Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
53	43	4	38	62	-	5	33	62
Фактори за методикою FPI								
Відкритість (у %)			Емоційна лабільність (у %)			Маскулінність (у %)		
Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
48	47	5	9	24	67	33	57	10

У 13 учасників (25% від загальної кількості) відповіді мали такий зміст: „квітка – ромашка, колір – червоний, знаряддя праці - лопата”.

Фактори за методикою FPI								
Невротичність (у %)			Спонтанна агресія (у %)			Дратівливість (у %)		
Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
-	30	69	23	23	54	15	23	61
Фактори за методикою FPI								
Врівноваженість (у %)			Реактивна агресія (у %)			Сором'язливість (у %)		
Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
69	-	30	38	38	23	-	46	54
Фактори за методикою FPI								
Відкритість (у %)			Емоційна лабільність (у %)			Маскулінність (у %)		
Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
23	69	8	-	38	61	9	61	30

З наведеної таблиці ми спостерігаємо, що особи, які в стані штучного стресу підсвідомо обирають наступну гамму „квітка – роза, колір – червоний, знаряддя праці - лопата”, мають низьку невротичність, середню спонтанну агресію, середню реактивну агресію та тенденцію до її підвищення, знижену сором'язливість, високу відкритість та низьку емоційну лабільність.

Учасники, які дали відповіді такого змісту: „квітка – ромашка, колір – червоний, знаряддя праці - лопата”, мають низьку невротичність, низьку спонтанну агресію, низьку дратівливість, високу врівноваженість, середню реактивну агресію та тенденцію до її зниження, низьку сором'язливість, середню відкритість та низьку емоційну лабільність.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів експерименту дає підстави стверджувати, що вправа „Введення в стрес” має діагностичну функцію і може використовуватися на практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бесчастный В.Н., Лефтеров В.А., Литвинова Г.А. Психология эффективного руководителя ОВД: Научно-практическое пособие. – Донецк: Донецкий юридический институт МВД при ДонНУ, 2005. – 192 с.
2. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
3. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2003. – 128 с.

Червоний, П. Д. Вправа «Введення в стрес» у психологічному тренінзі «К-С-Б» як діагностика стресостійкості правоохоронців / П.Д. Червоний // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності : матеріали IV міжнародної наук. – практ. конф. (Донецьк, 22-23 травня 2008 р.). – Донецьк : Донецький юридичний інститут ЛДУВС ім. Е. А. Дидоренка, 2008. –С. 227-229.