



Ігорь КЛИМЕНКО

кандидат психологических наук,
начальник Департамента кадрового
обеспечения Национальной полиции Украины,
Киев, Украина

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ У КУРСАНТОВ - ПРАВООХРАНИТЕЛЕЙ В КОНТЕКСТЕ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мақолада психологик ҳамроҳлик дастурини амалга ошириш шароитида курсантларда когнитив-хулқий стратегияларни бартараф этиши таҳлил қилинган. Психологик ҳамроҳлик таълим босқичларида қийинчиликларни бартараф этишида самарали ва тезкор ижтимоий-психологик адаптация каби зарур шароит бўлиб ҳисобланади.

Таянч нушунчалар: психологик ҳамроҳлик, ижтимоий-психологик адаптация, курсантлар, ҳуқуқни муҳофаза қилувчилар, стресс, копинг-хулқ, когнитив-хулқ стратегиясини бартараф этиши.

В статье проанализированы когнитивно-поведенческие стратегии преодоления у курсантов, обучающихся в условиях реализации программы психологического сопровождения. Показано, что психологическое сопровождение является необходимым условием быстрой и эффективной социально-психологической адаптации в преодолении трудностей на этапе обучения. В частности, психологическое сопровождение способствует усвоению моделей конструктивных преобразующих и приспособительных копинг-стратегий, активизации резервных возможностей курсантов - будущих правоохранителей.

Опорные понятия: психологическое сопровождение, социально-психологическая адаптация, курсанты, правоохранители, стресс, копинг-поведение, когнитивно-поведенческие стратегии преодоления.

The article analyzes the cognitive-behavioral coping strategies of cadets studying within the psychological support program. It is shown that psychological support is a necessary condition for rapid and effective socio-psychological adaptation in coping of difficulties at the learning stage. In particular, psychological support contributes to the assimilation of models of constructive transformative and adaptive coping strategies, the activation of reserve capabilities of cadets- would be law enforcers.

Supporting concepts: psychological support, social and psychological adaptation, cadets, law enforcers, stress, coping behavior, cognitive-behavioral coping strategies.

В связи с реформированием правоохранительной системы Украины, предъявляются высокие требования к профессиональным и личностным характеристикам будущих полицейских, что обусловлено спецификой их деятельности, а также многообразием функций и задач, которые они выполняют. Особое внимание необходимо уделять вопросам повышения качества образования будущих правоохранителей, что способствует формированию личностно-профессиональной компетентности, которая заключается в образовании интегративного качества будущих правоохранителей, представляющее совокупность профессионально важных качеств, способность и готовность решать профессиональные задачи и проблемы, возникающие в реальных ситуациях профессиональной деятельности, с использованием знаний, умений, навыков, профессионального и жизненного опыта, культуры и ценностей личности и др.

Перспективы интеграции украинской правоохранительной системы к международной, в частности — европейской правовой системы, а также рост требований со стороны общества к деятельности правоохранительных органов Украины обуславливает необходимость поиска путей совершенствования практической подготовки будущих правоохранителей, в том числе через использование наработок в отрасли практической психологии [2, с. 196].

Важной составляющей профессиональной подготовки курсантов-правоохранителей, принимая во внимание особенности их учебно-служебной деятельности, которая отличается специфическими чертами и достаточно жесткой регламентацией, можно считать применение специальных мероприя-

тий психологического сопровождения такой деятельности, что научно обоснованно и аргументированно в трудах Г. Р. Дубровинского, О. В. Ивановой, В. В. Коноплева, Н. С. Корольчука, В. Н. Крайнюка, А. В. Тимченка, А. М. Тогочинского, Г. Г. Штефанича и других. В то же время, следует отметить, если решение проблемы психологического сопровождения служебной деятельности правоохранителей уже в определенной степени нашло свое отображение в трудах Ю.Б. Ирхина, С. Ю. Лебедевой, А. В. Тимченка, Е. В. Ничик, В. И. Розова, А. В. Тимченка и др., то проблема психологического сопровождения учебно-профессиональной деятельности курсантов не имеет целостного решения и освещена в современных научных исследованиях лишь фрагментарно [7, с.3].

Сегодня в литературе нет однозначного подхода к понятию психологического сопровождения и его содержания. Так, Ю.В. Слюсарев рассматривает психологическое сопровождение как комплексное психологическое воздействие на личность, сверхзадачей которого является активизация саморазвития человека. Достижение поставленной задачи возможно при воздействии на структуры самосознания человека [5].

С точки зрения Э. Ф. Зеера, психологическое сопровождение профессионального становления личности — это составная часть профессионального образования, заключающаяся в психологической помощи в преодолении трудностей профессиональной жизни, коррекции деструктивных тенденций развития (кризисов, стагнаций, конфликтов, деформаций), повышении адаптированности специалиста к социально-экономическим и технологическим изменениям, развитию у него позитивной профессиональной перспективы [3].

Психологическое сопровождение профессионального становления офицерских кадров принято рассматривать как деятельность, направленную на выявление психологических факторов и особенностей службы, поддержание необходимых психических состояний и психологической устойчивости военнослужащих при выполнении задач в любых условиях обстановки [6].

С точки зрения Е.А. Евдокимовой под психологическим сопровождением личностно-профессионального развития курсанта понимается система психолого-педагогической деятельности, направленная на создание условий для успешной учебы и всесторонней подготовки будущего правоохранителя к будущей профессии, общению и личностно-профессионального роста на основе мотивированного и системного саморазвития и самореализации как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. На каждом этапе учебы курсанта психологическое сопровождение имеет специфическое содержание: адаптация курсантов к условиям учебы; развитие профессионально важных качеств будущих правоохранителей; развитие психических познавательных процессов; развитие навыков коммуникации; повышение коммуникативной компетенции в профессиональной деятельности; развитие навыков саморегуляции психических состояний; формирование навыков целеполагания и саморазвития; формирование позитивного образа Я и профессионального будущего; развитие механизма вероятностного профессионального прогнозирования, развитие совладающего поведения и другое [2, с.196].

В исследовании процесса учебно-профессиональной адаптации курсантов актуализируется вопрос о преодолении совладающем поведении. Это связано с тем, что деятельность будущего правоохранителя связана с выполнением специфических заданий в условиях риска для жизни с использованием техники и боевого оружия и преодолении определенного объема трудностей, обусловленных профессиональной средой и организацией межличностного общения, регламентированных системой профессиональных норм.

Проблема стресса и копинг — поведения в профессиональной деятельности правоохранителей достаточно хорошо освещена в современной литературе (В. А. Рогачев, И. Н. Коноплева, С. Ф. Лях, А. П. Шихова, Е. Н. Пономаренко, В. И. Солдатов, И. Б. Лебедев, И. В. Рябченко, Е. В. Бурцева, М. М. Калашникова, В. Ю. Рыбников, Л. И. Вассерман, Е. Н. Ашанина, Е. Н. Матьцина, П. Кога, Е. С. Молчановой и других работах).

Сейчас в Украине проблемы копинг-поведения в профессиональной деятельности исследуют А.И. Склень, О.Е. Самара, З.А. Сивогракова, В.В. Доценко, Н.Н. Дидух, А.В. Колчигина, А.В. Чухраева, А.Е. Левенец, И.А. Корниенко, Я.А. Плужник, М.В. Кожанова и другие.

Большинство авторов рассматривают совладающее поведение как разновидность социального поведения человека, феномен которого – привыкнуть либо уклониться от требований, предъявляемых кризисной (экстремальной) ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав ее неразрешимость или опасность. Постоянные изменения внешней среды требуют от человека тех или других форм реакций, которые в зависимости от характера адаптации могут быть более или

менее адекватными. Успешность адаптации личности к стрессам определяется уровнем развития у нее совладающего поведения, которое регулируется посредством применения собственных поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на основе имеющегося личностного опыта и средовых копинг-ресурсов. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором. Их развитию способствуют копинг-ресурсы, являющиеся относительно стабильными личностными и социальными характеристиками, обеспечивающими психологический фон для преодоления эмоционального стресса [4, с.7].

Эффективность служебной деятельности достигается не только профессиональными знаниями, умениями, навыками, но и особенностью копинг - поведения в экстремальных и особых условиях. Проблема психологической адаптации правоохранителей к стрессу занимает одно из ведущих положений, поскольку от эффективности ее решения непосредственно зависит эффективность деятельности правоохранителей [1, с.131]. Оценка и формирование конструктивного копинг-поведения относятся к числу приоритетных заданий психологического сопровождения курсантов в учебно-профессиональной деятельности будущих правоохранителей.

Цель статьи – определение основных когнитивно – поведенческих стратегий преодоления у курсантов, обучающихся в рамках программы психологического сопровождения.

В исследовании принимали участие курсанты Харьковского национального университета внутренних дел. В ходе проведения исследования все испытуемые были разделены на две группы: первая группа – курсанты, которые обучаются в рамках программы психологического сопровождения, вторая группа – курсанты, которые обучаются в обычных условиях.

Нами с помощью методики диагностики когнитивно – поведенческих стратегий преодоления (авторы И. Г. Сизов, С. И. Филиппченков) были исследованы особенности конструктивных преобразующих стратегий копинга, конструктивных приспособительных стратегий копинга и неконструктивных стратегий копинга у курсантов обучающихся в рамках программы психологического сопровождения и курсантов обучающихся в обычных условиях. Результаты представлены в таблице 1.

Сравнительный анализ когнитивно-поведенческих стратегий преодоления в группах исследуемых показал (см. табл.1), что курсантам, которые обучаются в рамках программы психологического сопровождения достоверно больше свойственно использовать такие конструктивные преобразующие стратегии преодоления как «Когнитивная репетиция» ($10,72 \pm 0,93$; $7,24 \pm 0,51$, при $p \leq 0,05$), «Коррекция ожиданий и надежд» ($8,91 \pm 0,51$; $6,12 \pm 0,63$, при $p \leq 0,05$), «Идущее вверх сравнение» ($9,24 \pm 0,63$; $7,44 \pm 0,56$, при $p \leq 0,05$) и «Антиципирующее преодоление» ($10,03 \pm 0,72$; $8,02 \pm 0,55$, при $p \leq 0,05$), чем курсантам, которые обучаются в обычных условиях.

Таблица 1.

Показатели когнитивно-поведенческих стратегий преодоления у курсантов обучающихся в рамках программы психологического сопровождения ($M \pm m$)

Шкалы	Первая	Вторая	t	p
Когнитивная репетиция	10,72±0,93	7,24±0,51	2,22	0,05
Коррекция ожиданий и надежд	8,91±0,51	6,12±0,63	2,23	0,05
Идущее вниз сравнение	6,22±0,41	6,06±0,64	0,45	-
Идущее вверх сравнение	9,24±0,63	7,44±0,56	2,25	0,05
Антиципирующее преодоление	10,03±0,72	8,02±0,55	2,17	0,05
Превосходящая печаль	7,42±0,41	6,90±0,58	0,88	-
Позитивного истолкования	8,67±0,42	6,63±0,52	2,15	0,05
Придание ситуации нетривиального смысла	5,82±0,64	6,34±0,67	0,51	-
Изменения личностных свойств	9,82±0,54	6,83±0,51	2,17	0,05
Идентификация со счастливыми	6,86±0,44	8,11±0,43	2,03	0,05
Фокусированная на эмоциях стратегия	6,42±0,47	9,52±0,66	3,22	0,01
Уход или бегство из трудной ситуации	6,96±0,36	8,12±0,38	2,28	0,05
Стратегия отрицания	6,09±0,72	8,65±0,62	2,35	0,05

Конструктивные преобразующие стратегии копинга	8,75±0,33	6,96±0,35	2,06	0,05
Конструктивные приспособительные стратегии копинга	7,79±0,27	6,97±0,34	1,67	–
Неконструктивные стратегии копинга	6,49±0,84	8,76±0,35	2,42	0,01

Примечание: *Первая группа* – курсанты, которые обучаются в рамках программы психологического сопровождения, *Вторая группа* – курсанты, которые обучаются в обычных условиях.

Таким образом курсантам, обучающимся в рамках программы психологического сопровождения свойственно приняв решение о возможности позитивного изменения трудной ситуации, начинать формировать её как проблему, определять конечную и промежуточные цели, наметить план решения, определять способы достижения цели. Затем проигрывать в уме свои действия и их возможные последствия. Все это позволяет им попытаться практически решить трудную ситуацию по намеченному плану или не используя практические действия заменить их вербальными формами реагирования.



И.В. Климов — автор программы психологического сопровождения.

Также им свойственно восстановление позитивного отношения к себе и сохранение самооценки путем воспоминаний о своих успехах в других областях и ситуациях, которыми он может гордиться, что позволяет обесценить неудачу и не требует негативной перестройки отношения к себе.

Такая стратегия преодоления как «Антиципирующее преодоление» позволяет курсантам первой группы психологически подготовиться к возможным нелёгким испытаниям и заранее наметить способы предотвращения трудностей. Это даёт возможность подумать о тех негативных изменениях в жизни, которые могут произойти с ними, и представить своё поведение в них.

Также сталкиваясь с неудачными попытками преобразовать травмирующую ситуацию, курсанты обучающиеся в рамках программы психологического сопровождения исчерпав свои ресурсы, пытаются создать новую систему психологической регуляции, которая на какое-то время занимает центральное место в их поведении и является самостоятельной деятельностью. Такая перестройка даёт им шанс справиться со стрессовой ситуацией. Но проблема может остаться нерешённой. Тогда они станут вынуждены признать, что потерпели неудачу и готовы отказываться временно от поставленной цели, снизить планку своих намерений. Это приводит к тому, что курсант ставит перед собой менее сложные задачи и прикладывает усилия для их достижения.

Относительно конструктивных приспособительных стратегий в группах испытуемых были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что у курсантов, которые обучаются в рамках программы психологического сопровождения достоверно доминируют такие копинг-стратегии как «Позитивное истолкование» (8,67±0,42; 6,63±0,52, при $p \leq 0,05$) и «Изменения личностных свойств»

($9,82 \pm 0,54$; $6,83 \pm 0,51$, при $p \leq 0,05$), чем у курсантов с обычными условиями обучения, которым в свою очередь свойственно использовать такую копинг-стратегию как «Идентификация со счастливыми» ($8,11 \pm 0,43$; $6,86 \pm 0,44$, при $p \leq 0,05$). Относительно других конструктивных приспособительных стратегий достоверных различий не регистрируется.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что курсанты, которые обучаются в рамках программы психологического сопровождения в случае неудачи говорят о том, что для них это новый шанс добиться успеха, и жизнь тем и интересна, что постоянно испытывает их на прочность, предлагая всё новые и новые испытания, а также им свойственно в трудной ситуации, чтобы не снизить самооценку и не относить неудачу к самому себе, принять на себя определённую роль и вести себя в соответствии с этой ролью. Ролевое поведение является одним из эффективных примеров преодоления трудностей с некоторыми нежелательными чертами личности, при этом оказывает непосредственное влияние роли на личность и приводит к ее изменению.

Курсанты, которые обучаются в обычных условиях прибегают к стратегии «Идентификация со счастливыми», которая позволяет им идентифицировать себя с преуспевающими людьми для дополнения себя особыми способностями. Им важно, чтобы их окружали удачливые люди. Они верят в то, что для достижения успеха в любой группе должен быть «талисман» — человек, которому «улыбается судьба». Это позволяет курсантам второй группы ощущать себя сильными и действовать более уверенно.

Также результаты, которые представлены в таблице 1, свидетельствуют, о том, что в группе курсантов, которые обучаются в обычных условиях достоверно доминируют такие неконструктивные стратегии как «Фокусированная на эмоциях стратегия» ($9,52 \pm 0,66$; $6,42 \pm 0,47$, при $p \leq 0,05$), «Уход или бегство из трудной ситуации» ($8,12 \pm 0,38$; $6,96 \pm 0,36$, при $p \leq 0,05$), и «Стратегия отрицания» ($8,65 \pm 0,62$; $6,09 \pm 0,72$, при $p \leq 0,05$), чем у курсантов первой группы.

То есть курсантам, которые обучаются в обычных условиях, свойственна стратегия психологической борьбы с негативными эмоциями и болезненными ощущениями. Они не могут ни практически преобразовывать ситуацию, ни уйти от источника опасности и страдания. Такие ситуации часто могут возникать в сфере здоровья, например «не замечать» симптомов болезни, стараясь относиться с юмором к своему положению, надеется на помощь сверхъестественных сил. Данные приёмы являются неконструктивными, потому что не устраняют трудную проблему, но могут быть адаптивными, поскольку облегчают психологическое состояние.

Также им свойственен отказ признать, что произошло травмирующее событие, то есть они знают, что произошло нечто тяжёлое, но не переживают острых негативных чувств и ведут себя так, как будто ничего не случилось. Отрицание является психологическим барьером на пути разрушительного проникновения трагедии во внутренний мир, в ценностно-смысловую систему. Такая копинг-стратегия позволяет им перерабатывать трагические ситуации «малыми дозами», постепенно ассимилируя их смысловой сферой личности. После ассимиляции события меняется его отношение к миру, появляется новая оценка жизни и собственных возможностей, в сознании увеличивается пространство личного будущего. Это является адаптивным компонентом в целом неконструктивной стратегии преодоления.

Использование курсантами обучающихся в обычных условиях стратегии «Ухода или бегства из трудной ситуации» позволяет им путём внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней избежать встречи со стресс-фактором. Очень часто сталкиваясь с неудачами им свойственно отказаться от любых интересных и заманчивых предложений, мотивируя это тем, что таким образом они избегут связанных с этим осложнений и проблем. Избегание всех сомнительных ситуаций становится у личной особенностью. Поэтому такая стратегия является пассивной, без стремления человека что-либо сделать для своего благополучия.

Относительно интегральных показателей были получены достоверные результаты использования «Конструктивных преобразующих стратегий копинга» курсантами, обучающимися в рамках программы психологического сопровождения ($8,75 \pm 0,33$; $6,96 \pm 0,35$, при $p \leq 0,05$), а у курсантов которые, обучаются в обычных условиях доминируют «Неконструктивные стратегии копинга» ($8,76 \pm 0,35$; $6,49 \pm 0,84$, при $p \leq 0,05$).

В целом, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что курсантам, которые обучаются в рамках программы психологического сопровождения свойственно использовать конструктивные преобразующие стратегии преодоления («Когнитивная репетиция», «Идущее вверх сравнение», «Антиципирующее преодоление», «Коррекция ожиданий и надежд»), а также конструктив-

ные приспособительные стратегии («Позитивное истолкование», «Изменение личностных свойств»). В свою очередь у курсантов, которые обучаются в обычных условиях доминирует использование негативных стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций («Фиксированная на эмоциях стратегия», «Уход или бегство из трудной ситуации», «Отрицание»).

Таким образом, именно конструктивные когнитивно-поведенческие стратегии преодоления у курсантов является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха будущей профессиональной деятельности правоохранителя (как индивидуальной, так и совместной) в экстремальных условиях.

Литература

1. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ/ М.М. Дідух // Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології, Випуск 26. — 2014. — С.129-143.
2. Євдокімова О.О. Зміст та форми психологічної підтримки особистісно професійного розвитку курсантів ОВС / О.О.Євдокімова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.— 2012. — № 1009, вип. 49. — С. 196-200.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер — М., Воронеж, 2003. — 480 с.
4. Рыбников В.Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий: монография / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина; Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России, С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, С.-Петербург. ин-т психологии и соц. работы. — СПб.: Политехника сервис, 2011. — 120 с.
5. Слюсарев Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ю.В. Слюсарев.— Санкт-Петербург. гос. ун-т. — СПб, 1992. — 16 с.
6. Сутович Е.И. Психологическое сопровождение профессионального становления личности офицера: инновационный подход// Материалы международной научно-практической конференции «Инновации и подготовка научных кадров высшей квалификации в Республике Беларусь и за рубежом» (17-18 апр. 2008 г., Минск)/ Н. И. Сутович; НАН Беларуси, и др.; под ред. И.В. Войтова.— Минск: ГУ «Белиса», 2008. — с.220-223.
7. Чегі Т.Т. Психологічний супровід навчально-службової діяльності курсантів-правоохоронців: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т.Т. Чегі. — К., 2009. — 19 с.