

Особенности самооценки эмоциональных состояний в кризисных ситуациях сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации

Features of Self-Assessment of Emotional States in Crisis Situations by Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation

Получено: 04.12.2024 / Одобрено: 11.12.2024 / Опубликовано: 25.03.2025

Мальцева Т.В.

Канд. психол. наук, доцент заместитель начальника кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России, Россия, 125171, г. Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8

Maltseva T.V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Organization of Work with Personnel of the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 8, Zoya and Aleksandra Kosmodemyanskikh St., Moscow, 125171, Russia

Стрепачук В.А.

Слушатель Академии управления МВД России, Россия, 125171, г. Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8

Strepachuk V.A.

Student, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 8, Zoya and Aleksandra Kosmodemyanskikh St., Moscow, 125171, Russia

Аннотация. Актуальность. В настоящее время проблема формирования оптимальных эмоциональных состояний у сотрудников полиции к выполнению служебных обязанностей, особенно, в особых условиях и чрезвычайных ситуациях требует тщательного изучения со стороны специалистов в области психологии. В связи с проведением специальной военной операции, ростом деструктивных социальных изменений возникает необходимость в умении использования современных психотехнологий для формирования оптимальных эмоциональных состояний в кризисных ситуациях. Основой для умения выдерживать кризисные ситуации, являются такие личностные качества как стрессоустойчивость, самообладание, самоконтроль поведения, адаптивность, адекватная самооценка. В комплексе перечисленные качества выполняют регулирующую и сопровождающую функции на всем жизненном пути личности сотрудника полиции.

Проблема. Несмотря на значимость оптимизации эмоционального состояния личности сотрудника, отмечается некая бессистемность научных исследований, направленных на изучение профессионально важных компетенций в эмоционально-волевой сфере субъекта, а потому задача по систематизации психологических средств выступает одной из самых ключевых и актуальных.

Цель данной статьи заключается в анализе возможностей процесса использованием технологий тренинга оптимизации эмоционального состояния сотрудников полиции для формирования психологической готовности к успешным действиям в кризисных ситуациях.

Методы исследования: анализ и систематизация научно-психологической литературы по тематике исследования; анкетирование; методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта, шкала тревоги А. Бека, шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина; сравнительный анализ групп исследования; статистические методы обработки данных.

Выводы. Сотрудники полиции целенаправленно и осознанно использующие методы оптимизации функциональных состояний, на основе активации психологических ресурсов более эффективны в выполнении служебных задач, менее конфликтны и асоциальны, более привержены организационным требованиям.

Abstract. Relevance. Currently, the problem of forming optimal emotional states in police officers to perform their official duties, especially in special conditions and emergency situations, requires careful study by specialists in the field of psychology. In connection with the special military operation, the growth of destructive social changes, there is a need for the ability to use modern psychotechnologies to form optimal emotional states in crisis situations. The basis for the ability to withstand crisis situations are such personal qualities as stress resistance, self-control, self-control of behavior, adaptability, adequate self-esteem. In combination, the listed qualities perform regulating and accompanying functions throughout the life of a police officer.

Problem. Despite the importance of optimizing the emotional state of an employee, there is a certain lack of systematism in scientific research aimed at studying professionally important competencies in the emotional-volitional sphere of the subject, and therefore the task of systematizing psychological tools is one of the most key and urgent.

The purpose of this article is to analyze the possibilities of the process using training technologies to optimize the emotional state of police officers to form psychological readiness for successful action in crisis situations.

Research methods: analysis and systematization of scientific and psychological literature on the topic of the study; questionnaires; methodology for diagnosing the degree of readiness for risk by A.M. Schubert, A. Beck anxiety scale, Spielberg-Khanin anxiety self-assessment scale; comparative analysis of study groups; statistical methods of data processing.

Conclusions. Police officers who purposefully and consciously use methods of optimizing functional states based on the activation of psychological resources are more effective in performing official tasks, less conflictual and asocial, more committed to organizational requirements.

Ключевые слова: кризисные ситуации, самооценка, эмоциональные состояния, сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации.

Keywords: crisis situations, self-esteem, emotional states, employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation.

Введение

Сотрудники полиции непосредственно в своей ежедневной профессиональной деятельности оказываются в ситуациях стрессогенного, напряжённого, а зачастую и кризисного характера [1; 2; 7–9]. Психическая напряжённость в сфере деятельности сотрудников полиции содержит потенциал «психологического взрыва», а его последствия непредсказуемы ввиду накопленного внутриличностного конфликта, перерастающего в острейшее противоборство, а в дальнейшем в психологический кризис.

Для сотрудников полиции такие ситуации чреваты дезорганизацией в качественном решении поставленных задач из-за невнимательности, повышенного уровня стресса при острой необходимости действовать эффективно в данных условиях, требующих повышенной активации психических процессов.

С точки зрения юридической психологии, кризисная (экстремальная) ситуация — это такое состояние системы жизнедеятельности, которое опасно для жизни и здоровья, неблагоприятно для функционирования психики человека и при его осознании может вызвать напряжённость. Экстремальные (критические) ситуации характерны наличием в них факторов (объектов, условий, изменений), вызывающих состояние психологического напряжения личности и впоследствии негативно влияющие на результативность его деятельности.

А.М. Столяренко отмечает, что экстремально-психологические факторы могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие на психику работника рискованных профессий [5].

Эффективность действий сотрудников полиции в кризисных ситуациях в решающей мере зависит от предварительной подготовки личного состава и, в первую очередь, от уровня нравственно-психологической и профессиональной компетентности, состояния дисциплины. Разработан комплекс мероприятий в области психологической подготовки сотрудников полиции, способствующих повышению их личностного, адаптационного потенциалов и приводящие к эффективному действию при несении службы особенно в сложных и напряженных условиях.

Существует несколько терминов, имеющих отношение к профессиональной психологической

подготовке, среди них — психологическая готовность и психологическая подготовленность.

Психологическая готовность, по мнению А.М. Столяренко, определяется через «способность к быстрому переходу от ожидания к действию, контролю и оценке своего состояния в сложной обстановке, регуляции своего состояния» [6].

В.М. Поздняков рассматривает психологическую готовность, как интегральное проявление личности, многоплановую систему качеств, свойств и состояний. В данном контексте важно выделить две интегрально существующие подсистемы: долговременной и ситуативной готовности. При подготовке сотрудников полиции необходимо учитывать этот аспект ввиду разного уровня подготовленности: долговременная готовность — систематическая выработка устойчивых профессионально-важных качеств, свойств личности, когда как успех в ситуациях неожиданности и риска является «психологическим состоянием внутреннего настроя» на преодоление трудностей. Готовность им определяется, «как уровень профессиональной развитости следующих психологических компонентов: мотивационного, познавательного-прогностического, операционного, эмоционально-волевого и психодинамического» [3].

Психологическое обеспечение деятельности сотрудников полиции по мнению автора является актуальным и важным вопросом современных реалий. Восстановление работоспособности личного состава после действий в сложных условиях имеет первостепенное значение. Применяемые в подготовке психокоррекционные методики одной из своих составляющих должны иметь направленность на постоянное поддержание работоспособности, эффективной профессиональной деятельности в течение длительного времени и, особенно, на период непредвиденных действий, которые в кризисных (экстремальных) условиях возникают периодически. Однако подход к психологической подготовке как к коррекции лишь личностных особенностей сотрудников имеет свои ограничения, так как не полностью учитывает особенности стоящих перед сотрудниками задач и условий деятельности.

Помимо вышесказанного, для того чтобы профессиональные действия сотрудников полиции были успешными, практическое обучение, несомненно,

должно учитывать степень включенности сотрудников в сложные условия их деятельности и особенностей стоящих перед подразделением и конкретными сотрудниками профессиональных задач.

Практическое применение психологического инструментария должно иметь своей целью формирование, развитие и мобилизацию психологического потенциала сотрудников и профессиональных групп, отвечающего требованиям предстоящей оперативно-служебной или служебно-боевой деятельности за счет «вовлеченности» сотрудников в условия этой деятельности.

Профессиональная психологическая подготовленность сотрудника, по мнению А.М. Столяренко, складывается из ряда компонентов, на которые необходимо ориентироваться личному составу с целью личностного и профессионального роста [6]. Также руководителям с целью повышения эффективности деятельности сотрудников вверенного подразделения.

Во-первых, это профессиональные психологические знания. Это, прежде всего, знания из области психологической науки адаптированные к специфике служебной деятельности, которые необходимы для их осмысленного использования при решении оперативных задач.

Во-вторых, профессиональные психологические навыки и умения, которые состоят из аналитико-психологических, тактико-психологических и технико-психологических.

В-третьих — сформированные познавательные качества. К числу важнейших из них принадлежат профессиональное ощущение, восприятие, наблюдательность, внимательность, память, представление, мышление, профессиональный артистизм, бдительность, готовность к неожиданному и др.

Профессионализированная устойчивость к специфичным для профессиональной деятельности психогенным факторам — четвертый компонент психологической подготовленности сотрудника полиции [6].

В настоящее время необходимо включать новые психотехнологии юридической психологии в профессиональную психологическую подготовку сотрудников полиции для формирования эффективных паттернов поведения в конфликтах, ситуациях противостояния и т.д. [4].

Отметим, что содержанием всех видов и форм профессиональной психологической подготовки является такая психологическая подготовка личности сотрудника полиции, которая позволила бы ему максимально успешно выполнять поставленные

задачи служебной деятельности, причём с минимальными затратами сил и за минимальное время.

Важнейшая роль в формировании оптимального эмоционального состояния и профессионализма сотрудников полиции отводится формированию таких личностных качеств как стрессоустойчивость, самообладание, высокий самоконтроль поведения, адаптивность к стрессовым ситуациям, адекватная самооценка, эмпатия по отношению к другим людям, что является необходимым в успешной реализации поставленных задач служебной деятельности в кризисных (экстремальных) ситуациях.

В связи с этим существует необходимость выявления особенностей эмоциональной нестабильности у слушателей образовательных организаций вузов МВД России, в первую очередь обучающихся на факультетах профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации для выработки комплекса мер по повышению уровня их психологической подготовленности к эффективным действиям в кризисных (экстремальных) ситуациях и внедрению современных психотехнологий, способствующих её формированию в теоретическом и прикладном аспектах.

Дизайн и методы исследования

Целью настоящего исследования является определение направлений и практических методов формирования готовности слушателей факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации образовательной организации МВД России к действиям в кризисных ситуациях с использованием психологического инструментария.

Предметом исследования выступают особенности системы личностных конструктов обучающихся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации образовательной организации МВД России в сфере чувственно-эмоциональных переживаний кризисных ситуаций.

Гипотеза исследования состоит в том, что чем выше уровень психологической подготовки обучающихся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации в условиях образовательной организации, направленный на формирование оптимального эмоционального состояния к действиям в кризисных (экстремальных) ситуациях, тем эффективнее результаты его служебной деятельности в ситуациях риска.

Исследование проводилось в период с января 2024 г. по ноябрь 2024 г. В экспериментальную груп-

пу вошли обучающиеся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации образовательной организации МВД России в количестве 40 человек.

Методологической основой исследования выступают:

- теоретические методы: анализ научной и учебной литературы по исследуемой проблеме, системный анализ;
- эмпирические методы: методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта, шкала тревоги Бека, шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина.

Используемые психодиагностические методики, определяющие степени готовности к риску, тревожность и самооценку, а также, методология и методика психологического тренинга, позволяют качественно подготовить обучающихся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации в условиях образовательной среды образовательных организаций МВД России к несению службы в кризисных условиях или же нивелировать неблагоприятные чувства и ощущения в процессе осуществления служебных обязанностей.

Результаты исследования

Эмпирическое исследование уровня тревожности, степени готовности к риску сотрудниками полиции в кризисных (экстремальных) ситуациях на примере обучающихся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации образовательной организации МВД России базируется на основании проведенных тестирований и теоретических выводов, подтвержденных анализом результатов служебной деятельности.

Методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта оценивает особенности поведенческих реакций каждой личности при возникновении ситуаций, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни и здоровья, требующих нарушения установленных норм и правил поведения в обществе. Всего продиагностировано 40 человек из личного состава факультета подготовки (переподготовки) и повышения квалификации.

На вопрос: «Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?» респонденты ответили следующим образом: 11,5% — «полностью согласен, полное ДА», 29,5% — «больше ДА, чем НЕТ», 11,5% — «ни ДА, ни НЕТ, нечто среднее», 21,3% — «больше НЕТ, чем ДА», 26,2% — «полное НЕТ».

На вопрос: «Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?» респонденты ответили следующим образом: 6,3% — «полностью согласен, полное ДА», 9,8% — «больше ДА, чем НЕТ», 5,3% — «ни ДА, ни НЕТ, нечто среднее», 31,1% — «больше НЕТ, чем ДА», 47,5% — «полное НЕТ».

На вопрос: «Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекрёсток?» респонденты ответили следующим образом: 6,5% — «полностью согласен, полное ДА», 11,5% — «больше ДА, чем НЕТ», 11,5% — «ни ДА, ни НЕТ, нечто среднее», 13,1% — «больше НЕТ, чем ДА», 57,4% — «полное НЕТ».

Проанализировав показатели методики диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта, можно сделать вывод, что часть обучающихся не готовы к возникновению кризисных ситуаций, которые сопряжены с неопределенностью и опасностью для жизни и здоровья.

Тестирование, основанное на шкале тревоги Бека, с помощью которой удаётся выявить степень выраженности таких симптомов тревоги, как эмоциональные, когнитивные и физиологические на протяжении последних недель дало следующие результаты.

На вопрос: «Испытывали ли Вы на протяжении последней недели тревожность?» респонденты ответили следующим образом: 62,2% — «совсем не беспокоило», 1,3% — «умеренно», 36,5% — «очень сильно».

На вопрос: «Испытывали ли Вы страх, что произойдёт самое плохое» респонденты ответили следующим образом: 49,3% — «Совсем не беспокоил», 34,7% — «Слегка. Не слишком меня беспокоил», 16% — «Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить».

На вопрос: «Испытывали ли Вы нервозность» респонденты ответили следующим образом: 49,3% — «Совсем не беспокоил», 33,3% — «Слегка. Не слишком меня беспокоил», 17,3% — «Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить».

При рассмотрении шкалы самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина уделяется внимание как реактивной (в данный момент времени), так и устойчивой (личностной) тревожности. Данное исследование показало практически такой же результат, что и предыдущее тестирование, выявило среди обучающихся страдающих как устойчивой, так и реактивной тревожностью.

Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина позволяет дифференцировано из-

мерить и оценить тревожность не только как личностное свойство индивида, но и как состояние, связанное с текущими стрессовыми ситуациями. Личностная тревожность сопровождается склонностью воспринимать практически все обстоятельства, как угрожающие жизни. В свою очередь, реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, координации, сопровождается напряженным состоянием.

На вопрос: «Я чувствую себя свободно» респонденты ответили следующим образом: 4,9% — «Нет, это не так», 24,6% — «Пожалуй, так», 36,1% — «Верно», 34,4% — «Совершенно верно». При этом на вопрос: «Меня волнуют возможные неудачи» респонденты ответили следующим образом: 34,4% — «Нет, это не так», 54,1% — «Пожалуй, так», 9,8% — «Верно», 2% — «Совершенно верно».

На вопрос: «Я взвинчен» респонденты ответили следующим образом: 93,4% — «Нет, это не так», 6,6% — «Пожалуй, так». При этом на вопрос: «Я не чувствую скованности, напряжённости» респонденты ответили следующим образом: 8,2% — «Нет, это не так», 21,3% — «Пожалуй, так», 34,4% — «Верно», 36,1% — «Совершенно верно».

Подводя итог, стоит отметить, что в ходе проведённого исследования при использовании шкалы тревоги Бека были выявлены обучающиеся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации образовательной организации МВД России со средней и повышенной тревожностью, которая затрудняет организацию повседневной деятельности (напряжённое и скованное состояние, постоянные головные боли, ухудшение настроения, снижение уровня самооценки и уверенности в себе), что в последующем без должного контроля со стороны психолога может оказать

негативное воздействие на психику отдельно взятой личности.

Выводы

Психологическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России является важной составляющей в подготовке кадров к действиям в кризисных (экстремальных) условиях и представляет собой целенаправленный процесс развития психологических навыков и компетенций, необходимых для эффективного выполнения как служебных задач, так и достижения личных целей отдельно взятого сотрудника.

В результате проведённого исследования были получены результаты, которые говорят о недостаточном на сегодняшний день оптимальном эмоциональном состоянии некоторой группы обучающихся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации образовательной организации МВД России (около 25%).

С целью уменьшения данного процента лиц и повышения эмоционального состояния предлагается применение тренинговых программ, которые помогут обучающимся факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации снизить уровень тревожности и усовершенствовать индивидуально-психологические качества, что позволит повысить уровень мотивации и продуктивности к выполнению своих служебных задач, в том числе в условиях экстремального характера. В процессе взаимодействия с психологом обучающиеся смогут улучшать навыки коммуникации, лидерства, управления стрессом и конфликтами, а также повысят уровень своего самосознания и осознанности.

Литература

1. *Корнилова Т.В.* Значимость эмоционального интеллекта для обучающихся в ведомственных образовательных организациях [Текст] / Т.В. Корнилова, О.В. Гонцова, М.Е. Лебедева // Прикладная психология и педагогика. — 2023. — Т. 8. — № 4. — С. 68–77. — DOI: 10.12737/2500-0543-2023-8-4-68-77
2. *Крыжевская Н.Н.* Профессиональное выгорание сотрудников ОВД как следствие психотравмирующего воздействия профессиональной деятельности: основные проявления и следствия [Текст] / Н.Н. Крыжевская, Ю.В. Жикривецкая, Е.В. Василенко // Прикладная психология и педагогика. — 2023. — Т. 8. — № 3. — С. 140–151. — DOI: 10.12737/2500-0543-2023-8-3-140-151
3. *Поздняков В.М.* Психологические аспекты повышения готовности слушателей и курсантов учебных заведений МВД СССР к службе в исправительно-трудовых учреждениях [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / В.М. Поздняков. — Домодедово, 1989.
4. *Федотов А.Ю.* Развитие профессионального стиля саморегуляции у сотрудников ОВД в условиях обучения в центре профессиональной подготовки [Текст] / А.Ю. Федотов, Л.Н. Костина, Д.Е. Алексеев, И.О. Котенев // Прикладная психология и педагогика. — 2023. — Т. 8. — № 1. — С. 57–70. — DOI: 10.12737/2500-0543-2022-57-70
5. *Столяренко А.М.* Прикладная юридическая психология. — СПб.: Питер, 2006. — 568 с.
6. *Столяренко А.М.* Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел [Текст] / А.М. Столяренко. — М., 1987.
7. *Кайгородова Н.З.* Эмоциональное выгорание сотрудников МВД в контексте их стрессоустойчивости [Текст] / Н.З. Кайгородова, Е.Н. Курсакова, Т.Г. Волкова, Д.В. Каменек // Прикладная психология и педагогика. — 2023.

— Т. 8. — № 3. — С. 129–139. — DOI: 10.12737/2500-0543-2023-8-3-129-139

8. Features of emotional burnout syndrome in government employees / Maltseva T.V., Sumina E.A., Gorach N.N., Khmelev S.A., Kovrova V.G. // В сборнике: SHS Web of Conferences.

References

1. Kornilova T.V. The Importance of Emotional Intelligence for Students in Departmental Educational Organizations / T.V. Kornilova, O.V. Gontsova, M.E. Lebedeva // Applied Psychology and Pedagogy. 2023, vol. 8, no. 4, pp. 68–77. DOI: 10.12737/2500-0543-2023-8-4-68-77
2. Kryzhevskaya N.N. Professional Burnout of Internal Affairs Officers as a Result of the Psychotraumatic Impact of Professional Activity: Main Manifestations and Consequences / N.N. Kryzhevskaya, Yu.V. Zhikrivetskaya, E.V. Vasilenko // Applied Psychology and Pedagogy. 2023, vol. 8, no. 3, pp. 140–151. DOI: 10.12737/2500-0543-2023-8-3-140-151
3. Pozdnyakov V.M. Psychological aspects of increasing the readiness of students and cadets of educational institutions of the USSR Ministry of Internal Affairs for service in correctional labor institutions: diss. ... cand. psychological sciences. Domodedovo, 1989.
4. Development of a professional style of self-regulation among employees of the Internal Affairs Directorate in the context of training at the vocational training center / A.Yu. Fedotov, L.N.

International Conference “Fundamental Research of the Phenomenon of Happiness” 2020. 2021, p. 04008.

9. Peters L.H., O'Connor E.J. Situational constraints and work outcomes: the influences of a frequently overlooked construct. Academy of Management Review, 1980, vol. 5, no. 3, pp. 391–397.

Kostina D.E. Alekseev I.O. Kotenev // Applied Psychology and Pedagogics. 2023, vol. 8, no. 1, pp. 57–70. DOI: 10.12737/2500-0543-2022-57-70

5. Stolyarenko A.M. Applied legal psychology. SPb.: Piter, 2006. 568 p.
6. Stolyarenko A.M. Psychological training of personnel of internal affairs bodies. M., 1987.
7. Emotional burnout of the Ministry of Internal Affairs employees in the context of their stress resistance / N.Z. Kaigorodova, E.N. Kursakova, T.G. Volkova, D.V. Kamenek // Applied psychology and pedagogy, 2023, vol. 8, no. 3, pp. 129–139. DOI: 10.12737/2500-0543-2023-8-3-129-139
8. Features of emotional burnout syndrome in government employees / Maltseva T.V., Sumina E.A., Gorach N.N., Khmelev S.A., Kovrova V.G. // В сборнике: SHS Web of Conferences. International Conference “Fundamental Research of the Phenomenon of Happiness” 2020. 2021, pp. 04008.
9. Peters L.H. and O'Connor, E.J. Situational constraints and work outcomes: the influences of a frequently overlooked construct. Academy of Management Review, 1980, vol. 5, no. 3, pp. 391–397.