

© 2010 г. Л.Э. Кузнецова

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
АДАПТАЦИИ СОТРУДНИКОВ МИЛИЦИИ,  
ПЕРЕЖИВШИХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Поднимается проблема социально-психологической адаптации сотрудников милиции, переживших экстремальные ситуации в профессиональной деятельности, находясь в служебной командировке в Чеченской республике, с точки зрения личностно-ситуационного подхода. Личность рассматривается как система отношений. Именно система отношений личности становится основой для исследований сотрудников милиции в экстремальных ситуациях, а также для разработки стратегии и тактики психологической помощи.*

*Ключевые слова: экстремальная ситуация, социально-психологическая адаптация, психическая дезадаптация, адаптационный потенциал, совладание со стрессом, личность, отношение, система отношений, патогенность ситуации.*

Военные конфликты и войны последних десятилетий способствовали возрастанию удельного веса социально зависимых и профессионально обусловленных патологических состояний, увеличению доли невротических и психических расстройств среди их участников. В связи с этим, вопросы социально-психической адаптации и реабилитации участников современных войн становятся одной из актуальных проблем психологии. Условия, в которых протекает служба сотрудников милиции в служебных командировках в Северо-Кавказском регионе, характеризуется повышенной вероятностью возникновения экстремальных ситуаций. Экстремальная ситуация – это жизненная ситуация, характеризующаяся индивидуальной и относительной неразрешимостью, предъявляющая к адаптационным резервам личности повышенные требования и приводящая к развитию процессов психической дезадаптации. Главной характеристикой экстремальной ситуации является ее патогенность для личности, зависящая как от остроты, длительности, повторяемости,

неожиданности экстремальной ситуации, так и от уязвимости личности к конкретной экстремальной ситуации [1]. Проблема роли системы отношений личности в процессе адаптации к экстремальным ситуациям профессиональной деятельности на сегодняшний день является одной из самых сложных и малоизученных в психологии (Ю.А. Александровский, Л.А. Китаев-Смык, Н.Н. Пуховский и др.). Отношения являются движущей силой личности, характеризуя степень интереса, силу эмоций, желаний, потребностей. Столкновение значимых отношений личности с несовместимой с ними жизненной ситуацией является источником нервно-психического напряжения, способствующего снижению адаптационного потенциала личности и прогрессированию процессов дезадаптации [2].

Внимание к системе отношений личности сотрудников милиции, переживших экстремальные ситуации неслучайно: жизнь человека – это процесс постоянного соотнесения себя и мира. Система отношений человека это индивидуальный миф человека о себе, других людях, окружающем мире, это целостное психическое образование, которое существует на когнитивном и образно-эмоциональном уровне. В качестве его центрального компонента выступает образ Я-система представлений и отношений человека к себе и всему, что он считает своим. В качестве других компонентов выступают образ другого человека, образ мира в целом. Субъективный образ мира как личностный миф человека служит внутренней основой для его самоидентификации, регуляции поведения и осуществления жизненных выборов. Через очки своего образа мира человек смотрит на действительность и определяет значение социальной ситуации для себя, а значит – и стратегию поведения в той или иной экстремальной ситуации [3, с. 28]. Поэтому именно система отношений личности может служить основой для исследований человека в экстремальных ситуациях, а также для разработки стратегии и тактики психологической помощи. Цель нашего исследования – показать роль системы отношений личности в процессе социально-психологической адаптации сотрудников милиции, переживших экстремальные ситуации в профессиональной деятельности. Обеспечить оптимальную социально-психологическую адаптацию сотрудников милиции к условиям мирной жизни путем психокоррекционной работы, направленной на реконструкцию и гармонизацию системы отношений личности. Объектом исследования стали сотрудники милиции,

пережившие экстремальные ситуации профессиональной деятельности, проходя службу в Северо-Кавказском регионе, в Чеченской республике. Исследование проводилось на базе УВД г. Шахты, п. Каменоломни Ростовской области. Всего выборку составили 136 мужчин в возрасте от 23 до 38 лет.

В результате исследования системы отношений сотрудников милиции, перед отъездом в служебную командировку, было выделено 4 группы испытуемых характеризующихся различными особенностями системы отношений:

1) сотрудники милиции с гармоничной системой отношений: позитивно относящиеся к себе, к другим людям и окружающему миру – 45 человек (33%);

2) сотрудники милиции с нарушенной системой отношений: позитивно относящиеся к себе, но негативно относящиеся к другим людям, враждебные по отношению к окружающему миру – 59 человек (43,3%);

3) сотрудники милиции с нарушенной системой отношений: неуверенные в себе с заниженным чувством самопринятия, но имеющие позитивную доверительную установку по отношению к другим людям и окружающему миру – 8 человек (5,8%);

4) сотрудники милиции с нарушенной системой отношений: неуверенные в себе, не доверяющие другим людям и окружающему миру – 24 человека (17,64%).

Для сотрудников милиции с нарушенной системой отношений, переживших экстремальные ситуации профессиональной деятельности, характерно снижение уровня социально-психологической адаптации, актуализация процессов дезадаптации. Чем более снижено интегральное самоотношение, понимание и принятие других людей, тем интенсивнее выражены процессы дезадаптации. Значима связь между уровнем социально-психологической адаптации и социальной фрустрированностью, свидетельствующей о нарушении социальных отношений с миром. Рассматривая социально-психологическую адаптацию и особенности дезадаптивных процессов сотрудников милиции в зависимости от особенностей системы отношений можно сказать, что сотрудники милиции с гармоничной системой отношений, использующие «гибкий» индивидуальный стиль поведения в экстремальных ситуациях, продуктивные копинг-стратегии совладания, после приезда из служебной командировки сохранили высокий уровень социально-психологической адапта-

ции, высокий личностный адаптивный потенциал. Сотрудников можно охарактеризовать как не склонных к невротизации и психопатизации, общительных, эмоционально устойчивых, оптимистичных, социально-активных, устойчивых к стрессу. Психическое состояние в норме: высокий уровень активности, бодрости, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом и процессом самореализации, высокая оценка личностной успешности.

Сотрудники милиции с нарушенной системой отношений, позитивно относящиеся к себе, но негативно относящиеся к другим людям и окружающему миру, использующие «самостоятельный» индивидуальный стиль поведения в экстремальных ситуациях и преимущественно относительно продуктивные копинг-стратегии совладания, имеют средний уровень социально-психологической адаптации. Сотрудников милиции данной группы можно охарактеризовать как эмоционально неустойчивых, импульсивных, в общении склонны к доминированию, завышают свою роль в коллективе, конфликтны. Деадаптивные процессы умеренно выражены. Невротические изменения личности проявляются в аффективной неустойчивости, агрессивности. Психосоматические расстройства проявляются в значительном ухудшении общего самочувствия, расстройствах сердечно-сосудистой деятельности. Алкоголь употребляется с целью снятия напряжения, усталости, расслабления. Умеренно выражены признаки психической истощаемости. Психическое состояние не соответствует норме. Высокий уровень активности, включенности в деятельность и ориентация только на себя ведут к повышению эмоциональной напряженности, снижению жизненного тонуса, субъективному ощущению недостаточности запаса сил, энергии, повышению утомляемости.

Сотрудники милиции с нарушенной системой отношений, неуверенные в себе с заниженным чувством самопринятия, но имеющие позитивную доверительную установку по отношению к другим людям и окружающему миру, использующие «зависимый» индивидуальный стиль поведения в экстремальных ситуациях, преимущественно относительно-продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии, имеют сниженный уровень социально-психологической адаптации. Сотрудников милиции можно охарактеризовать как склонных к невротизации, депрессивным состояниям, недостаточно общительных, застенчивых, избирательно пассивных. Деадаптивные процессы значительно выраже-

ны. Характерно снижение работоспособности, выражена психическая истощаемость. Невротические изменения личности проявляются в аффективной неустойчивости, невротическом «сверхконтроле» поведения, интровертированной направленности личности. Выражена неуверенность в себе, социальная и познавательная пассивность. Психосоматические расстройства проявляются в значительном ухудшении общего самочувствия, расстройствах сердечно-сосудистой деятельности, расстройствах в сфере пищеварения. Склонность к аддиктивному поведению значительно выражена. Используют алкоголь для снятия тревоги, напряжения, расслабления, для повышения самооценки. Психическое состояние не соответствует норме: характерно снижение активности, настроения, повышенная тревожность и эмоциональная напряженность.

Сотрудники милиции с нарушенной системой отношений, неуверенные в себе, не доверяющие другим людям и окружающему миру, использующие «невротический» индивидуальный стиль поведения в экстремальных ситуациях, преимущественно непродуктивные копинг-стратегии, имеют низкий уровень социально-психологической адаптации. Характерны низкий уровень нервно-психической устойчивости, не общительны, испытывают затруднения в построение контактов с окружающими, враждебны, агрессивны, конфликтны. Деадаптивные процессы значительно выражены и проявляются в преобладание «невротического» сверхконтроля поведения, повышенной возбудимости, аффективной неустойчивости. Психосоматические расстройства проявляются в значительном ухудшении общего самочувствия, психической истощаемости. Склонность к аддиктивному поведению значительно выражена. Используют алкоголь для снятия тревоги, напряжения, расслабления, для повышения самооценки. Психическое состояние не соответствует норме: низкая удовлетворенность жизнью, эмоциональная неустойчивость, сниженный жизненный тонус.

Характеристика особенностей деадаптивных процессов у сотрудников милиции с нарушенной системой отношений приводит к выводу о необходимости оказания им психологической помощи после приезда из служебной командировки. Психокоррекционная работа с сотрудниками милиции, вернувшимися из СК, была направлена на реконструкцию и гармонизацию системы отношений личности. Психокоррекционный курс строился по принципу комбинирования групповых и индивидуальных занятий, причем групповая коррекция проводилась согласно модели групповой психогенной психотерапии по В.Н. Мясищеву,

а индивидуальные консультации базировались на принципах клиент-центрированного консультирования, согласно К.Роджерсу. Можно говорить о значительной реконструкции и гармонизации системы отношений сотрудников милиции, прошедших курс психокоррекции: они стали более уверенны в себе, больше понимать и принимать себя, стали более позитивно относиться к другим людям, увеличилась доля положительных эмоций в оценке поступков и качеств других людей. Снизилась социальная фрустрированность, что говорит о большей удовлетворенности сотрудников милиции своим социальным положением, отношениями в социуме, своим образом жизни в целом. Реконструкция системы отношений в процессе психокоррекции позитивно отразилась на психическом здоровье сотрудников милиции, способствовала повышению эмоциональной комфортности и уровня социально-психологической адаптации, снижению дезадаптивных процессов, улучшению психического состояния. Однако у сотрудников милиции неуверенных в себе и не доверяющих другим людям и окружающему миру сохранившиеся на достаточно высоком уровне психосоматические и невротические расстройства говорят о необходимости повторного прохождения курса психокоррекции.

У сотрудников милиции контрольной группы наблюдается отрицательная динамика в системе отношений и усиление процессов дезадаптации за исключением сотрудников позитивно относящихся к себе, но негативно относящихся к другим людям. Среди остальных групп с нарушенной системой отношений, они самые адаптивные. В этой группе наблюдалась положительная динамика системы отношений и уровня социально-психологической адаптации. Смена экстремальной обстановки на обыденную способствовала естественному процессу реабилитации, что показывает влияние не только личностного, но и ситуативного фактора на процесс дезадаптации сотрудников милиции. Сотрудники милиции контрольной группы неуверенные в себе с заниженным чувством самопринятия, но имеющие позитивную доверительную установку по отношению к другим людям и окружающему миру и сотрудники милиции неуверенные в себе, не доверяющие другим людям и окружающему миру не способны к самостоятельной реабилитации после выполнения служебных обязанностей в служебной командировке. Смена экстремальной обстановки на обыденную не способствовала положительной динамики психического состояния сотрудников. В данных группах сотрудников в большей мере личностный фактор способствовал обострению

процессов дезадаптации и смена обстановки не привела к естественному процессу реабилитации.

Итак, было установлено два необходимых условия эффективности психокоррекционного процесса:

1. Формирование позитивного отношения к себе, основанного на самопринятии и самопонимании;
2. Формирование позитивного отношения к другим людям и окружающему миру.

Эти два условия достигаются посредством комбинирования в психокоррекционной работе двух моделей: патогенической психотерапии по В.Н.Мясищеву и недирективной клиент-центрированной психотерапии по К.Роджерсу. Представление о личности как системе отношений по В.Н. Мясищеву, концепция полноценного функционирования человека К. Роджерса подчеркивают активность и осмысленность отношения Субъекта как к самому себе, так и к окружающему миру. Оба подхода, пусть и различными методами, позволяют в процессе психокоррекции осуществить преобразование такой интегральной характеристики, как самоотношение, подводя клиента к более глубинному самопониманию и самопринятию, а также способствуют формированию позитивного отношения к Другим людям. Гармонизация системы отношений личности – значимый внутриличностный фактор, способствующий психическому оздоровлению личности, повышению уровня социально-психологической адаптации, снижению невротических и психосоматических симптомов клиента в ходе индивидуальной и групповой психокоррекции.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бурлачук А.Ф.* Психология жизненных ситуаций. М., 1998.
2. *Мясищев В.Н.* Психология отношений // Избранные психологические труды. М., 1995.
3. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2005.

*Шахтинский филиал*

*Московского гуманитарного института*

*15 октября 2010 г.*