

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Григорьева М.А., Соловьёва А.В.

Московский Университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Россия, Москва, e-mail:
nigai-chan@mail.ru

В статье рассматриваются копинг-стратегии, которые являются одним из аспектов, обеспечивающих успешное выполнение учебно-служебных задач курсантами образовательных организаций МВД России. Эффективность их выполнения предполагает не только наличие у них необходимых знаний, навыков, умений, но и способность справляться с многочисленными проблемами и трудностями с помощью развития определённого уровня саморегуляции.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, стресс, саморегуляция, курсанты, полиция, МВД России.

COPYING STRATEGIES AND THEIR CHARACTERISTICS OF THE CADETS IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Grigoreva M.A, Solovieva A.V.

Moscow University of the MIA of Russia for them Kikot V.Ya., Russia, Moscow, e-mail:
nigai-chan@mail.ru

The article considers coping strategies which ensure the successful performance of educational and police work assignments of the cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The efficiency of their performance assumes necessary knowledge, skills, abilities and ways to cope numerous problems and difficulties with the help of the development level of selfregulation.

Key words: coping behaviour, coping strategies, stress, selfregulation, cadets, police, Ministry of Internal Affairs of Russia.

Актуальность исследования. Жизнь сотрудников полиции сопряжена с рядом трудностей. На первом плане стоят вопросы не только о компетентности сотрудников ОВД и повышении их профессионального потенциала, но и психологической готовности к стрессовым ситуациям, умении вовремя и адекватно отреагировать на ситуацию¹. Копинг-стратегии являются одним из аспектов, обеспечивающих успешное выполнение служебных задач. Однако учебно-служебная деятельность курсантов образовательных организаций МВД России по характеру существенно отличается от полноценной деятельности действующих сотрудников полиции. Её эффективность предполагает не только наличие у курсантов необходимых знаний, навыков, умений, но и развитую способность справляться с многочисленными проблемами и трудностями, которые возникают как в учебной деятельности, так и в служебной. В связи с этим, мы полагаем, что рассмотрение ресурсов, имеющихся у них для того, чтобы справляться с экстремальностью их будущей деятельности, является крайне важным.

Вышесказанное определяет проблему нашего исследования, связанную с установлением наиболее предпочитаемых курсантами образовательных организаций МВД России копинг-стратегий, помогающих им преодолевать трудные жизненные ситуации.

Гипотеза исследования: выбор копинг-стратегий определяется характером выполняемой деятельности; при этом применение конструктивных копинг-стратегий способствует повышению саморегуляционных возможностей² курсантов.

Методологической основой нашего исследования являются выработанные в гуманистической психологии положения о копинг-поведении; об изначально присущем личности стремлении преодолеть стрессовые ситуации, реализовать себя и потребности³.

Основные исследования, ставшие частью когнитивного движения, начали появляться в 60-е годы благодаря работам И. Джеймса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мерфи (1962), Р. Лазаруса (1966), Дж. Роттера (1966).

Авторы исследований определяют «копинг» как непрерывно меняющиеся

¹ Молчанова Е.Ю. Личностная обусловленность выбора стратегий совладающего поведения сотрудников ОВД / Е.Ю. Молчанова // Теория и практика общественного развития. — 2013. — № 1. — С. 100-102.

² Рогачев В.А. Взаимосвязь копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов со стилевыми особенностями саморегуляции / В.А. Рогачев, И.Н. Коноплева // Психология и право. — 2015. — № 1. — С. 129-146.

³ Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Дом, 2004.

когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

Л.И. Дементий, А.Р. Исаева, А.А. Либина, С.К. Нартова-Бочавер и другие исследователи используют термин «копинг» для обозначения адаптивного «преодоления поведения» или «психологического преодоления». Преодолеть ситуацию -значит подчинить себе обстоятельства, справиться с ними⁴.

Как считает С.Карвер: основная психологическая цель «копинга» заключается в том, чтобы усовершенствовать адаптацию индивида к требованиям жизненной ситуации, путём совладания с ней, а также ослабить предъявляемые требования. По мнению учёного, одной из главных задач, является предоставление условий для поддержания благополучия человека, его физического и психического здоровья, удовлетворенности социальными взаимоотношениями.

В исследовании приняло участие 20 человек 3 курса ИПСД ОВД МосУ МВД России имени В.Я. Кикотя в возрасте от 19 до 21 года.

Методы исследования:

- опросник «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса;
- методика «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберга и Р.Льюиса в адаптации Т. Л. Крюковой⁵;
- опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Для обоснования влияния одной переменной на другую, их взаимосвязи и более полного представления жизненной ситуации курсантов, мы провели корреляционный анализ и получили следующие результаты.

Показатели шкал: положительная переоценка, дистанцирование, решение проблемы и работа/достижения высоко коррелируют между собой. То есть при высоком оценивании собственных возможностей курсанты склонны к повышению самомнения и избеганию помощи окружающих, заручившись уверенностью в решении любой поставленной задачи. При этом, чем больше задача поставлена в интересах курсантов, тем быстрее и креативнее они её выполняют.

Коррелирующие показатели шкал: чудо, отвлечение и беспокойство показывают нам,

⁴ Нартова-Бочавер С.К. "Copingbehavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20 – 30. 19.

⁵ Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст]/Т.Л.Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2010. – 64.

что, несмотря на стабильность организации службы в системе МВД, курсантов волнует их собственное будущее. Однако размышляют они о нём отстранённо от реальной ситуации, надеясь на лучшее и ожидая, что все трудности решатся сами собой.

Данная позиция подкрепляется коррелирующими показателями шкал: несовладание, игнорирование, активный отдых, общий уровень саморегуляции и его компоненты, такие как моделирование и оценивание результатов. В проблемной ситуации курсантам предпочтительнее выждать, пока она решится, затратив минимум усилий, посвятив время более приятному занятию. Однако неадекватная оценка ситуации, её недооценивание, откладывание дел на потом могут привести к соответствующим последствиям и неудаче.

Сознательное блокирование проблемы, преграждает путь для дальнейшего развития и совершенствования курсантов. Корреляции шкал: игнорирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, активный отдых доказывают это. Отрицание проблемной ситуации препятствует последовательности действий, повышая вероятность ошибок при её решении. Однако при возникновении рассогласования цели и результатов, курсанты, способны взять всё под контроль и внести соответствующие коррективы, оперативно реагируя на изменение событий и успешно решая проблему в ситуации риска.

В случае благоприятного исхода стрессовой ситуации важен правильный выход из неё. Обладая определёнными навыками саморегуляции и зная техники проработывания эмоций, курсанты способны вернуться в нормальное состояние. Коррелирующие шкалы: разрядка, общий уровень саморегуляции, планирование и программирование, доказывают умение курсантов самостоятельно принимать решения и продумывать план действий для достижения цели.

Попадая в пережитую ранее ситуацию, курсанты делают более уверенный шаг в выборе применяемой стратегии. Шкалы общий уровень саморегуляции, планирование, моделирование, гибкость, программирование, самостоятельность, оценивание результатов высоко коррелируют между собой и доказывают, что курсанты обладают достаточными возможностями для выхода из проблемной ситуации, прибегая к жизненному опыту.

Таким образом, проанализировав эмпирические данные, можем утверждать, что психическое и физическое здоровье курсантов образовательных организаций МВД России зависит от выбора копинг-стратегий в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией. Использование активных поведенческих стратегий способствует улучшению самочувствия и успешному выполнению учебно-служебных обязанностей.

Однако им есть над чем работать, начиная с азов и заканчивая профессионализмом.

Также были даны рекомендации, как лучше понимать самого себя и с чего лучше

начать, чтобы избежать серьёзных ошибок в преодолении трудной жизненной ситуации, а именно:

1. Планировать личное время, чтобы равномерно распределить нагрузку на организм;
2. Организовать рабочее время и досуг в соответствии с целями на ближайшее будущее;
3. Своевременно решать поставленные задачи и разбираться с возникающими в жизни трудностями;
4. Переориентировать личные цели на служебные, изменив установку и своё отношение к ситуации;
5. Поддерживать друг друга в трудной ситуации, относиться терпимо и с пониманием.

Всё вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что успешность и эффективность учебно-служебной деятельности курсантов образовательных организаций МВД России предполагает развитую способность справляться с многочисленными проблемами и трудностями, которые возникают как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни. В психологической науке одним из конструктов, обеспечивающих такую способность, признается копинг-поведение.

Библиографический список

1. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст]/Т.Л.Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2010. – 64.
2. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Дом, 2004.
3. Молчанова Е.Ю. Личностная обусловленность выбора стратегий совладающего поведения сотрудников ОВД / Е.Ю. Молчанова // Теория и практика общественного развития. — 2013. — № 1. — С. 100-102.
4. Нартова-Бочавер С.К. "Copingbehavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20 – 30.19.
5. Рогачев В.А. Взаимосвязь копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов со стилевыми особенностями саморегуляции/ В.А. Рогачев, И.Н. Коноплева // Психология и право. — 2015. — № 1. — С. 129-146.