

УДК 159.944.072

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ

О.А. Жидкова, Н.А. Гончарова

Санкт-Петербургский университет МВД России

Рассматривается проблема профилактики профессиональных деформаций сотрудников правоохранительной сферы, решение которой предлагается осуществить при помощи организации обучения методам эмоционально-волевой саморегуляции. Обсуждаются результаты формирующего эксперимента, направленного на развитие способностей субъекта труда к эмоционально-волевой саморегуляции. Эмпирически доказывается значимость эмоционально-волевой саморегуляции в профилактике профессионального выгорания и профессиональных деформаций личности. Предлагается интегративная модель саморегуляции, направленная на обеспечение активности психических механизмов и компетенций, определяющих устойчивость, эффективность и надежность в деятельности субъектов труда социэкономической сферы, а также рассматриваются основные направления разработки программ профилактики профессиональных деформаций.

***Ключевые слова:** эмоционально-волевая саморегуляция, профилактика профессиональных деформаций, эмоциональный интеллект, агрессивные состояния, надежность деятельности.*

Профессиональные деформации представляют собой психическое явление, при котором наблюдаются отрицательные изменения качеств человека, наступающие под влиянием профессиональной деятельности. Деформация объективно выражена в виде множества негативных стереотипов поведения, которые не подвергаются контролю сознания субъекта и регуляции, препятствуют эффективности выполнения деятельности. Множественность проявлений профессиональной деформации позволяет охарактеризовать данный феномен в качестве системного свойства, формирующегося в результате накопления негативных состояний субъекта труда, выраженных в виде нарушений морально-этических, правовых, деятельностно-служебных норм, ценностных и функциональных установок [1].

В ситуации переживания субъектом состояний профессиональной деформации происходит накопление эмоционального напряжения в течение рабочего времени, которое детерминирует пролонгирование негативных психических состояний на внерабочие ситуации, в результате чего затрудняется естественная саморегуляция деятельности [5]. Бессознательно субъект переносит негативные эмоции, накопленные в профессиональной ситуации, в сферу личной жизни. Как следствие, профессия накладывает на личность «деформирующий отпечаток», детерминируя трансформацию личностных свойств, затрудняя не только профессиональную деятельность, но и повседневное социальное взаимодействие.

Острое переживание профессиональных деформаций субъектами труда социномических профессий (в частности сферы деятельности правоохранительных органов) является результатом взаимного влияния субъекта и объекта деятельности [4; 5]. Субъект данного вида деятельности не может быть свободен от эмоционального переживания отрицательных взаимоотношений, требующих выработки специфических механизмов защиты. Эволюционно готовым и доступным из числа таких механизмов является агрессия как реакция на опасные ситуации деятельности. Агрессивные и асоциальные стереотипы взаимодействия обнаруживаются в стандартных способах выполнения оперативно-служебных задач, а затем и вне профессиональной сферы [1]. Перманентно на протяжении нескольких лет без соответствующей рефлексии, эмоционально-волевой саморегуляции и повышения компетентности накапливается профессиональная усталость, стремление к стереотипизации способов выполнения деятельности, что, в свою очередь, сводится к потере профессиональных навыков и умений, а также значительному снижению потенциальной работоспособности организма.

Объект труда в правоохранительной сфере деятельности, постоянно привлекая внимание субъекта, заставляет его концентрировать сознание на его особенностях, отклонениях, затрагивая эмоциональную сферу, трудно поддающуюся самоконтролю. В деятельности сотрудников органов внутренних дел ситуация усугубляется тем, что субъект труда не склонен к эмоционально-волевому самоконтролю. В результате постепенно формируются устойчивые субъектные качества, необходимые в определённой степени для взаимодействия с объектом труда, но негативным образом влияющие на ценностную сферу личности, личностные свойства, показатели надёжности [5]. Так, установки, подозрительность, авторитарность, дидактичность как субъектное качество, возможно, являются необходимыми для выполнения некоторых элементов профессиональной деятельности, в общении с «ненормальным объектом труда», то есть правонарушителем или преступником (по С.П. Безносову). Однако в межличностных отношениях с нормальным объектом труда или иными субъектами деятельности это свойство не может выступать в качестве значимого. Его одностороннее развитие затрудняет взаимодействие и закрепляется в личностных свойствах, отражаясь вторично на самом субъекте. Наблюдается своеобразное спиральное развитие деформаций, при котором субъектные деструкции детерминируют личностные деформации, а те вновь оказывают влияние на выполнение профессиональных обязанностей, но уже с ошибками, срывами и конфликтами.

Субъектные качества личности в процессе профессиональной деятельности вступают в конфликт с личностными качествами, хотя и являются единым целым в индивидуальности человека. Благополучие

разрешения данного конфликта будет определять наличие или отсутствие умений к эмоционально-волевой саморегуляции. Субъект в профессиональной деятельности, по мнению С.П. Безносова, очень часто выполняет стандартизированные действия, уподобляясь «роботу», который обладает только нужными для конкретной деятельности способностями и выполняет конкретные функции в соответствии с необходимой технологией, регламентом, нормами и требованиями [1]. Данное замечание вполне справедливо, так как, достигая уровня профессионализма, субъект действительно доводит выполнение деятельности до автоматизма, не задумываясь над последовательностью и особенностями отдельных операций. При этом элементы самоконтроля всё более сокращаются, самооценка не производится, негативные функциональные состояния не рефлексированы, а следовательно, субъект не осознает необходимости в эмоционально-волевой саморегуляции.

Человек как субъект деятельности, по мнению А.А. Крылова, является активным исполнителем, планирующим этапы труда, формирующим программы, выполняющим задания, использующим методы и приёмы, необходимые в конкретном виде деятельности [7]. Человек как личность является хранителем существующих социальных, культурных, этических и организационных норм. Выполняя действия и операции, человек как субъект должен следовать технологии, существующей в конкретной профессии. Однако без самоконтроля, саморегуляции и соизмерения этапов деятельности с существующими нормами (нравственными, культурными, ценностными) сугубо автоматические действия не подвергаются самооценке, отклонения от норм не осознаются, что в конечном итоге приводит к накоплению отрицательных субъектных качеств и детерминирует профессиональные деформации личности.

Основными направлениями в системе профилактики профессиональных деформаций являются мероприятия, связанные с прогнозированием возможностей проявления данных явлений в деятельности сотрудников органов внутренних дел, диагностикой и самодиагностикой негативных эмоциональных состояний личности, а также развитием способностей к эмоционально-волевой саморегуляции. Область таких способностей представлена «не только умениями распознавания эмоциональных состояний, эмоциональных выражений по различным поведенческим характеристикам, но и навыками как управления эмоциями в перцептивно-когнитивной деятельности, так и понимания сложно сочетаемых эмоциональных проявлений, использования полученной информации эмоционального содержания для достижения эффективности» [4, с. 14].

В проведённом исследовании была выдвинута гипотеза о том, что способность к эмоционально-волевой саморегуляции является открытой динамической структурой личности, целенаправленное развитие которой

обеспечивает профилактику и предупреждение профессиональных деформаций сотрудников органов внутренних дел. Сотрудники правоохранительной сферы часто переживают состояния нервно-психической дезадаптации, что сказывается на качестве и эффективности выполняемой деятельности. В соответствии с этим был организован формирующий эксперимент, направленный на развитие способностей к эмоционально-волевой саморегуляции сотрудников органов внутренних дел.

В формирующем эксперименте приняли участие действующие сотрудники полиции, в психическом состоянии которых было установлено переживание нервно-психической дезадаптации (по шкале И.Н. Гурвича [6]). Группа таких сотрудников была разделена на контрольную и экспериментальную подгруппы по 40 человек в каждой.

Для обеспечения развития способностей к эмоционально-волевой саморегуляции необходимо обратить внимание на особенности интегративных психологических механизмов, представленных совокупностью эмоциональных процессов и состояний. Существенную роль играют и познавательные функции, необходимые для логической оценки эмоциональных состояний, что в совокупности обеспечивает субъекту способность к осознанному волевому самоконтролю поведения.

В ходе исследования была разработана модель развития способностей к эмоционально-волевой саморегуляции сотрудников органов внутренних дел. Направленность модели отражает этапы отработки навыков самоанализа и самооценки эмоциональных состояний собственных и иных лиц, самоконтроля на основе нормативных показателей эталонных эмоциональных реакций, планирования способов преодоления отрицательных состояний, самоизменения, самокоррекции и прогнозирования поведения (рис. 1).

На основе модели была разработана программа развития эмоционально-волевой саморегуляции, общая структура которой построена в соответствии со следующими задачами: 1) развитие эмоционального интеллекта сотрудников, обеспечивающего понимание и осознанную регуляцию эмоциональных реакций; 2) формирование копинг-механизмов и навыков психической саморегуляции; 3) формирование индивидуального стиля саморегуляции на основе эталонного образца поведения в правоохранительной сфере деятельности.

В ходе формирующего эксперимента работа проводилась в различных формах. Основные вопросы информативного характера рассматривались в групповой форме, по подгруппам 10–12 человек. На групповую работу было отведено 32 часа. Индивидуальные формы были представлены работой, основанной на психотехниках релаксации, снятия напряжения, дыхательных упражнениях, аутогенной тренировке, рефлексии. Обязательной была система самоподготовки и домашняя самостоятельная работа. В конечном итоге общее количество часов во время обучения по программе составило 72 часа.



Рис. 1. Модель развития способностей к эмоционально-волевой саморегуляции.

Анализ результатов количественных и качественных изменений субъектов производился на основе комплекса психодиагностических методик. Показатели эмоционального интеллекта анализировались при помощи русскоязычной версии теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо MSCEIT V2.0 (адаптация Е.А. Сергиенко, И.И. Ветровой, 2010) [11]. Методика является инструментом измерения способностей в области идентификации эмоций, использования эмоций в решении проблем, понимания и управления эмоциями.

Для обучения способам эмоционально-волевой саморегуляции необходимо было изначально выяснить имеющиеся у субъектов обучения стереотипизированные формы преодоления сложных эмоциональных состояний. Наиболее удобными для анализа являются методики, содержащие в себе шкалы, отражающие продуктивные и непродуктивные способы противодействия стрессу. Для определения стратегий и моделей преодолевающего поведения был использован опросник С. Хобфолла SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой [3].

В анализе эмоционально-волевой саморегуляции существенное значение имеют показатели агрессивности и враждебности респондентов. Для определения форм проявления агрессивности и враждебности применялся комплекс методик: методика диагностики показателей и форм агрессии Басса–Дарки, адаптация А.К. Осницкого [9], методика «Виды агрессивности» Л.Г. Почебут [10], шкала враждебности Кука–Медлей [12].

Задачи исследования требовали анализа показателей саморегуляции поведения респондентов, так как неумение управлять собственным поведением выступает индикатором проблем профессиональных деформаций. Показатели были получены с помощью опросника В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» [8].

Предпочтение неконструктивных стратегий поведения, а также агрессивность личности выступают в качестве рисков развития синдрома выгорания [2, с. 260]. Показатели «выгорания» оценивались с помощью методики В.А. Винокура «Отношение к работе и профессиональное выгорание» [2]. Кроме традиционных шкал, отражающих уровень эмоционального истощения и напряжения, методика содержит шкалы, позволяющие оценить отношение респондентов к профессиональной деятельности, к коллегам и к себе как субъекту деятельности.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ результатов сравнения психодиагностических показателей, полученных до и после формирующего эксперимента, позволил установить значимое количество достоверных различий показателей в экспериментальной группе и различий со значениями контрольной группы. Различия установлены с помощью *t*-критерия Стьюдента. Эмпирические значения были проверены на нормальность распределения при помощи одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова.

Положительные изменения показателей эмоционального интеллекта в экспериментальной группе (на рис. 2 это представлено в виде: Эксп. гр. 1 и Эксп. гр. 2) выражены в развитии способностей к использованию эмоций в решении проблем (уровень статистической значимости при $p \leq 0,05$), понимании и анализе эмоций собственных и иных лиц (при $p \leq 0,05$), рефлексивной регуляции эмоций (при $p \leq 0,001$).



Рис. 2. Значимые различия показателя общего уровня эмоционального интеллекта экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Общий уровень эмоционального интеллекта достоверно увеличился (при $p \leq 0,006$), и его значения значимо различаются с показателями контрольной группы (при $p \leq 0,05$, рис. 2). Сравнительный анализ способов совладания респондентов экспериментальной группы со стрессовыми ситуациями позволил выявить достоверные различия в показателях респондентов до и после формирующего эксперимента.

На рис. 3 отражены достоверные различия показателей, свидетельствующие об изменении способов реакции в стрессовых ситуациях, повышении уровня сознательного контроля над внутренними импульсами ($p \leq 0,05$), снижении уровня потребности в выборе агрессивных действий для совладания с трудноразрешимой ситуацией ($p \leq 0,02$). Достоверно изменились значения стратегии «асоциальные действия» ($19,1 \pm 3,72 / 17,46 \pm 3,06$; $p \leq 0,03$). Это позволяет предположить возрастание уровня значимости социальных и этических норм в поведении субъектов при определении вектора поведения в осложнённых ситуациях взаимодействия.

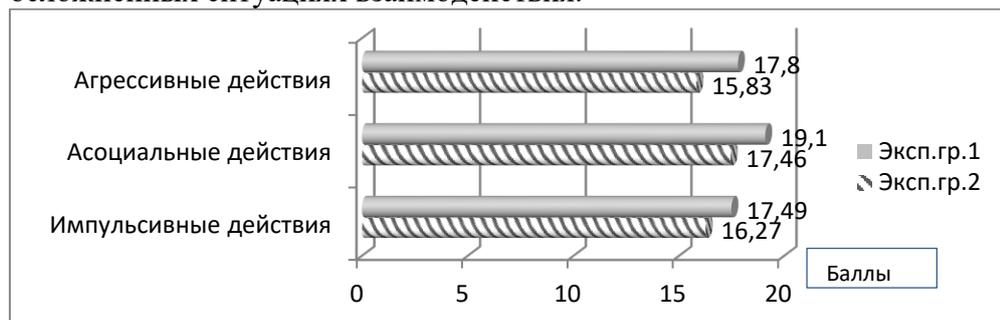


Рис. 3. Сравнение достоверно значимых изменений показателей копинг-стратегий респондентов экспериментальной группы до и после эксперимента.

Установлены достоверные изменения показателей агрессивности и враждебности по всем диагностическим методикам. Полученный результат свидетельствует об общей трансформации поведения в сторону снижения значений агрессивно-враждебных проявлений. Так, достоверно снизился показатель физической агрессии ($72,71 \pm 10,97 / 67,88 \pm 8,49$; $p \leq 0,03$), аутоагрессии ($50,17 \pm 17,23 / 39,17 \pm 12,55$; $p \leq 0,001$), враждебности ($17,83 \pm 4,12 / 15,95 \pm 3,35$; $p \leq 0,03$), общей агрессивности ($16,27 \pm 4,2 / 13,98 \pm 3,6$; $p \leq 0,009$). В контрольной группе значения показателей агрессивности значимо не изменились.

Все выявленные положительные изменения интегрально отразились на стиле саморегуляции респондентов, в содержании которой обнаружена динамика способностей к выделению внешних и внутренних условий в достижении целей, моделированию собственной деятельности, гибкости в выборе адекватных реакций при изменениях ситуации. В результате формирующего эксперимента в экспериментальной группе установлены достоверно значимые трансформации общего уровня саморегуляции (при $p \leq 0,002$), что позволяет предположить наличие актуальной потребности в осознанном и целенаправленном управлении собственной активностью. На рис. 4 представлено сравнение значений показателя общего уровня саморегуляции экспериментальной группы до и после эксперимента, а также уровень данного показателя в контрольной группе, значения которого достоверно не изменились.



Рис. 4. Сравнение достоверных различий в общем уровне саморегуляции экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Наиболее информативными в рамках проведённого исследования предстают результаты изменений в показателях профессионального выгорания респондентов экспериментальной группы (рис. 5).

Сравнение показателей позволило выявить достоверные различия по 4 шкалам, что составляет 40 % от общего количества показателей. Полученные результаты свидетельствуют о нормализации процесса адаптации к профессиональной деятельности и оздоровлении отношения к работе. Различия по шкале «Эмоциональное истощение» достоверны при $p \leq 0,005$, что свидетельствует о возможном расширении ресурсного потенциала респондентов, гармонизации расхода имеющихся ресурсов.

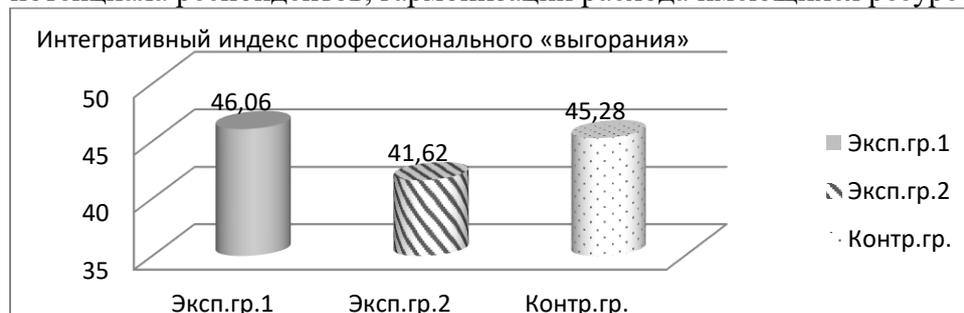


Рис. 5. Сравнение уровня интегративного индекса профессионального выгорания экспериментальной группы и значений контрольной группы до и после эксперимента.

Эмоциогенные ситуации подвергаются оценке, что позволяет достичь экономичного эффекта с его последующей стабилизацией. В значениях шкалы «Напряженность в работе» установлены достоверные различия при $p \leq 0,001$. Лица экспериментальной группы демонстрируют снижение степени напряжённости при осуществлении профессиональной деятельности, для них зона психологического комфорта в определённой степени переносится и на область профессиональной деятельности. Значимо изменились показатели состояния здоровья и общей адаптации при $p \leq 0,01$. Отмечается общее улучшение самочувствия респондентов после участия в формирующем эксперименте.

Значения интегративного индекса профессионального выгорания достоверно снизились в показателях экспериментальной группы (при $p \leq 0,005$) после освоения ими обучающей программы, что позволяет

прогнозировать снижение риска профессиональных деформаций и рекомендовать к использованию в профилактической работе элементы программы в целях формирования индивидуального стиля эмоционально-волевой саморегуляции.

Проведённое исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. В системе профилактики профессиональных деформаций развитые способности к эмоционально-волевой саморегуляции выступают значимым внутренним ресурсом, позволяющим активизировать механизмы самоконтроля, эмоционального интеллекта, самоанализа и самоуправления в профессиональной деятельности, что в целом определяет эффективность и надёжность субъекта деятельности.

2. Мероприятия по профилактике профессиональных деформаций субъектов социономической сферы деятельности, должны в первую очередь решать вопросы формирования компетенций эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечивающих понимание качественных характеристик собственных эмоциональных проявлений и состояний, особенности переживания эмоций другими людьми, выявление и устранение проблем личных агрессивных реакций, осознание мер самопомощи, владение умениями и навыками рефлексии, релаксации, эмоциональной поддержки.

3. Реализованная программа развития способностей к эмоционально-волевой саморегуляции сотрудников органов внутренних дел позволила доказать наличие открытой динамической структуры личности, представленной индивидуально-психологическими особенностями личности, позволяющими приобретать новый опыт психологического самоконтроля и самоуправления, анализа собственных психических состояний и осознания ключевых элементов компетентности в эмоциональной сфере.

4. В результате формирующего эксперимента установлено наличие объективных психических ресурсов субъектов обучения, представленных в качестве приращения и положительной динамики показателей эмоционального интеллекта, продуктивных копинг-стратегий, социально-ориентированных поведенческих проявлений, гибкого моделирования предстоящей деятельности и последующего выбора ассертивных форм поведения, способностей к преодолению разрушающего воздействия профессионального выгорания, осознанности самоуправления и самоорганизации.

5. Достоверно значимые положительные изменения показателей профессионального выгорания, полученные в результате формирующего эксперимента, свидетельствуют о качественно позитивной организации субъективной системы самоанализа и самоконтроля, расширении зоны психологического и физического комфорта в профессиональной деятельности, что создаёт условия для прогнозирования и предупреждения риска профессиональных деформаций.

Список литературы

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
2. Винокур В.А. Опросник «ОРПВ». Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в помогающих профессиях: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПбМАПО, 2009. 24 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Гончарова Н.А., Жидкова О.А. Эмоционально-волевая регуляция как условие обеспечения надёжности деятельности сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 3(70). С. 11–15.
5. Гончарова Н.А., Костылёва И.В. Психологические особенности аксиологической надёжности сотрудников органов внутренних дел на различных стадиях профессиогенеза // Психология и право. 2018. Т. 8. № 3. С. 25–33. doi:10.17759/psylaw.2018080302.
6. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
7. Крылов А.А. Психология: учебник. 2-е изд. М.: Проспект, 2005. 496 с.
8. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
9. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопр. психол. 1996. № 1. С. 5–19.
10. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2002. 298 с.
11. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Русскоязычная адаптация теста Дж. Мэйера, П. Эзловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V2.0.): метод. пособие. М.: Смысл, 2017. 140 с.
12. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки // Психологическая диагностика. 2008. № 1. С. 35–58.

EMOTIONAL-WILL SELF-REGULATION IN OCCUPATIONAL DEFORMATION PROFILE SYSTEM

O.A. Zhidkova, N.A. Goncharova

St. Petersburg University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

In article the problem of prevention of professional deformations of employees of the law-enforcement sphere which solution is proposed through the organization of training of emotional and strong-willed self-control is considered. Results of the forming experiment aimed at the development of abilities of the subject of work to emotional-strong-willed self-control are discussed. The importance of emotional and strong-willed self-control in prevention of professional burning out and professional deformations of the personality is empirically proved. The integrative model of self-control aimed at providing activity of the mental mechanisms and competences defining stability, efficiency and reliability in activity of subjects of work of the sotsionomicheskyy sphere is offered and also the main directions in development of programs of prevention of professional deformations are considered.

Keywords: *emotional and strong-willed self-control, prevention of professional deformations, emotional intelligence, aggressive states, reliability of activity.*

Об авторах:

ЖИДКОВА Ольга Александровна – адъюнкт кафедры юридической психологии ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД Российской Федерации» (198206, Санкт-Петербург, ул. Л. Пилотова, д. 1), e-mail: olgingi@yandex.ru

ГОНЧАРОВА Наталья Андреевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры юридической психологии ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД Российской Федерации» (198206, Санкт-Петербург, ул. Л. Пилотова, 1), e-mail: goncharova_n@bk.ru