



Психолого-педагогические аспекты становления и развития личности

Psychological and pedagogical aspects of personality formation and development

УДК 159.9 © Г. С. Човдырова, 2018
DOI: 10. 24411/1999-6241-2018-14001

Этапы адаптации сотрудников органов внутренних дел к напряженным условиям профессиональной деятельности

Човдырова Гульшат Сулеймановна¹,

доктор психологических наук, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры юридической психологии.
E-mail: Gulchat1944@yandex.ru

¹ *Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя, Москва, 117997, Россия*

Аннотация. Разработана концепция поэтапной психологической адаптации и последующей реабилитации и реадaptации личного состава МВД к условиям профессиональной деятельности. Непосредственная система адаптации к экстремальным условиям деятельности с последующей реабилитацией должна быть плановой и состоять из специальных этапов, которые имеют свои цели и задачи. Согласно данной парадигме нулевой, или теоретический, этап (этап подготовки кадров) начинается в учебных заведениях МВД России, следующие четыре этапа проходят в период профессиональной деятельности. В соответствии с нашей концепцией этапы теоретической и профессиональной деятельности являются одновременно этапами психологической адаптации к экстремальной и ежедневной напряженной деятельности. Последний четвертый этап адаптации должен включать период подготовки к реабилитации и реадaptации сотрудников к условиям гражданской жизни после увольнения. Представлены методы оказания самопомощи и взаимопомощи при стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: концепция; парадигма; адаптация; реадaptация; реабилитация; этапы; экстремальные условия; напряженные условия; полицейские; помощь; самопомощь; регуляция дыхания.

Для цитирования: Човдырова Г. С. Этапы адаптации сотрудников органов внутренних дел к напряженным условиям профессиональной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 4(75). С. 5–10. DOI: 10. 24411/1999-6241-2018-14001

Основные положения

1. Актуальность изложенного в статье материала обусловлена тем, что в настоящее время нет полного алгоритма психологического сопровождения в напряженных условиях профессиональной деятельности сотрудников ОВД в различные периоды службы.

2. Выделение этапов адаптации к напряженным условиям профессиональной деятельности поможет психологам достигать своих целей и более эффективно решать задачи по психодиагностике, психопрофилактике и психокоррекции психологического состояния полицейских, часто обусловленных *дезадаптацией*.

Введение. Наблюдение проблем психологического сопровождения личного состава МВД России в экстремальных и напряженных ежедневных условиях и учет опыта предыдущих исследований [1; 2; 3] позволили разработать систему психологической адаптации и последующей реабилитации личного состава МВД к условиям профессиональной деятельности.

Данная концепция разработана для сотрудников ОВД на основе изучения деятельности некоторых направлений оперативно-поисковых и специальных подразделений

МВД России и учета опыта работы полицейских за рубежом [4–12] и др. В изученных зарубежных исследованиях представлены клинические признаки развития посттравматического стрессового расстройства у полицейских, которые проявляются после критических инцидентов в виде суицидов [5; 11; 12] и других изменений в поведении после применения огнестрельного оружия [6; 7–10]. Отметим, что за рубежом после критических инцидентов на службе полицейским предоставляется отпуск, а в нашей стране по этому поводу назначается служебное расследование. Специальных исследований указанных инцидентов нами в доступной литературе не обнаружено. Реедaptация полицейских к гражданским условиям жизни после увольнения до настоящего времени никем не изучалась.

Цель работы — совершенствовать процесс адаптации сотрудников органов внутренних дел к напряженным условиям профессиональной деятельности и показать, что непосредственная система адаптации к экстремальным условиям деятельности с последующей реабилитацией должна быть плановой и состоять из специальных этапов, которые имеют свои психологические цели и задачи.

Научная новизна исследования заключается в том, что разработана и научно обоснована поэтапная система изначальной теоретической и профессиональной адаптации и последующей реабилитации сотрудников полиции к особо сложным условиям деятельности.

Характеристика этапов адаптации и результаты исследования. Нулевой, или теоретический, этап адаптации — подготовка кадров, начинающаяся в учебных учреждениях МВД России и подразумевающая изучение процесса психологической адаптации курсантов к учебе, а затем к деятельности как кадровых, специально подготовленных профессионалов. Этот этап с точки зрения адаптации к деятельности требует отдельного освещения. Отметим, что не все курсанты после окончания вуза остаются в системе МВД, хотя в большом объеме изучают особенности профессиональной деятельности (например, оперативно-розыскную деятельность, криминалистику, криминологию и т. д.), проходят практику в органах внутренних дел. По нашим наблюдениям, по окончании Московского университета МВД России курсанты обладают теоретическими знаниями о деятельности ОВД, определенными умениями и навыками, но не имеют опыта работы. Тем не менее это этап комплексной подготовки (общетеоретической, психологической, физической, огневой, специальной и др.) сотрудников органов внутренних дел, протекает он с постепенной адаптацией к учебе и формированием образа профессионала, т. е. профессиональной идентичности.

Нами выделены имеющиеся барьеры для адаптации на начальном этапе и разработаны пути их преодоления.

Дидактический барьер является первым по значимости. Более 80% обучающихся в первое время не могут приспособиться к системе получения знаний, умений, навыков, которая отличается от школьной. Особенно тяжело тем курсантам, которые не имеют прочной базовой школьной подготовки и лишены возможности устранить пробелы. Неудовлетворительная учеба становится причиной конфликтов с преподавателями и с начальствующим составом факультета, в результате чего происходит снижение познавательной активности. Часто в этих случаях у 15% слушателей возникает заниженная самооценка («Я плохо понимаю, у меня никогда не получится хорошо учиться»). *Какими методами можно преодолеть этот барьер?* Скорее всего, педагогическими, при помощи беседы, убеждения, неформальным подходом к воспитанию и разрушению школьного стереотипа восприятия, формированию самостоятельности и осознанному восприятию учебного материала с точки зрения профессионала.

Психологические барьеры, препятствующие адаптации, — это слабо развитые способности к общению и чувствованию. Усиление и развитие познавательных побуждений выявлены лишь у 25% курсантов, а большинству свойственны неразвитые память, внимание и мышление. Велико значение и дефицита личностных качеств, например мотивированности и др. Отсюда отставание в учебе, которое влияет на психическое со-

стояние, на настроение, поведение, вызывая нарушения дисциплины и уставных требований. Все это в большей степени зависит от мотивации и формирования профессиональной идентичности личности (качество успеваемости улучшается к 3 курсу и ухудшается к 5 курсу).

Физиологические барьеры связаны с необходимостью сохранения внутреннего психофизического равновесия в процессе приспособления к характеру питания (в общественной столовой), требующего высокой калорийности в более суровых климатических и экологических условиях такого мегаполиса, как Москва. С физиологическими барьерами можно бороться путем укрепления иммунитета. Прежде всего это физическая подготовка, закаливание, гимнастика, плавание, а также профилактическая работа медицинской части (на первом году обучения 90% курсантов пропускали занятия по болезни, а на третьем году — 43%).

Социально-психологические барьеры: различный уровень материального положения слушателей; отрыв от привычного окружения близких и родных; проживание в общежитии среди разных этнических групп; необходимость самостоятельно приспосабливаться к социальным требованиям учебного заведения (от 50 до 75% курсантов живут в общежитии); межличностные конфликты (15% между обучающимися).

Безусловно, наличие барьеров адаптации закаливает, учит бороться с трудностями в деятельности. Адаптация и стрессы в некоторой степени даже полезны, если они не вызывают в организме необратимых изменений. Задача психологов — не доводить действие рассматриваемых барьеров до стрессогенности, т. е. остановить их на преодолимом организмом (психикой) уровне.

Опрос представителей начальствующего состава, находившихся на повышении квалификации в МосУ МВД России им В. Я. Кикотя, показал, что 89% из них желают видеть на работе в своих подразделениях выпускников нашего вуза, поскольку они лучше адаптированы к условиям службы.

Первый этап начального формирования личности профессионала — отбор и стажировка сотрудников (диагностика психологических профессионально важных качеств (далее — ПВК) сначала в центрах психодиагностики (ЦПД), затем в подразделениях) для расстановки по различным направлениям деятельности в зависимости от выявленных психологических качеств. В подразделениях МВД России этот этап именуют испытательным («испытательный срок»), длится он значительно меньше, чем в западных странах [12, с. 25], и требует сравнительного изучения в целях оптимизации. Единых требований к данному этапу как к системе подготовки к профессиональной деятельности в МВД еще не выработано. Отдельные подразделения практикуют наставничество, но чаще всего сотрудники готовятся «методом проб и ошибок» (напряженность деятельности и недостаток кадров не оставляют места длительной подготовке). Однако небогатый опыт часто приводит к ошибкам и в дальнейшем к «выгоранию» — фрустрации и дезадаптации как признакам формирования хронического стресса [3, с. 176–183].

Второй этап формирования — прием на службу и полное включение в оперативно-служебную деятельность, расстановка сотрудников на конкретные направления деятельности (специальности). Практический психолог должен быть ориентирован на оценку склонностей и интересов, интеллектуального потенциала будущего профессионала, на определение его личностных качеств, а также выявление тех особенностей психики, которые отвечают требованиям направления профессиональной деятельности сотрудника, т. е. на развитие психологических ПВК и знаний, умений, навыков (ЗУН) [3, с. 27–32]. Особенно высокие требования предъявляются к психической организации, интеллекту и личностным качествам сотрудника в тех сферах деятельности, где необходимо оперативное внедрение — перевоплощение личности, сопровождающееся максимальным контролем над психофизиологическими реакциями и поведением.

Этот этап связан с углубленным изучением законов и других нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность криминальной полиции, полиции общественной безопасности в целом и конкретного подразделения в частности. На этом этапе опыт в какой-то мере уже накоплен, но недостаточные знания и отсутствие навыков определенного плана могут стать причиной дезадаптации (фрустрационных нарушений, развития тревоги и депрессии). Они могут быть связаны как с необходимостью применения сотрудником интрузивных методов оперативно-розыскной деятельности, так и с нехваткой ЗУН и психологических ПВК, навыков ведения боя у сотрудников специальных подразделений. Поэтому на данном этапе психологическая адаптация к деятельности должна начинаться психологом преимущественно с индивидуальной работы и направляться на доскональное изучение и диагностику *личностных особенностей каждого сотрудника* в целях прогнозирования профессионального поведения в повседневных напряженных и сложных кризисных ситуациях, связанных с угрозой провала оперативных мероприятий, а также на профилактику дезорганизации психических процессов и состояний.

Психокоррекция в этот период должна быть направлена на развитие психологических ПВК и ЗУН для обеспечения собственной безопасности, а также на применение психологических методов снятия тревоги и преодоление депрессии при стрессовых ситуациях, связанных с особенностями конспиративного характера деятельности некоторых оперативных подразделений или с проведением контртеррористических операций.

На рассматриваемом этапе адаптации к деятельности в различных подразделениях (в том числе в специальных и оперативных) при вхождении новичка в коллектив вопросы развития навыков, накопления знаний о профессии и конкретного овладения методами профессиональной деятельности выступают на первый план, они требуют специального системного подхода. В дальнейшем от успешности сотрудника в профессиональной деятельности во многом зависит состояние его психофизической уравновешенности, отсутствие провалов

при проведении специальных, оперативно-розыскных и других мероприятий.

Для того чтобы определить характер сотрудника, его способности и наклонности, тип реагирования на раздражители, существует большое количество различных психологических тестов. С их помощью можно выявить индивидуальные особенности психики, скрытые ресурсы сотрудника, оценить степень его напряженности, неудовлетворенности и прогнозировать его успешность в том или ином виде деятельности, поведение в непредвиденных сложных ситуациях, склонность к риску. Поэтому очень важно определить профиль личности, стержневые личностные качества, так как на них в последующем наращивается профессиональный и жизненный опыт и на их основе вырабатываются психологические ПВК и ЗУН, способствующие успешности в деятельности.

Предвестники профессиональной психической дезорганизации (перенапряжение психики в связи со сложной трудовой деятельностью) часто выражаются в виде накопления усталости и «психологического дискомфорта», «выгорания» [3, с. 176]. Их можно выявить тестовыми методами раньше, чем это обнаружится другими способами.

Особенно важно заметить эти предвестники в состоянии сотрудников специальных и оперативных подразделений, с тем чтобы предотвратить неудачное проведение различных специальных и оперативно-розыскных мероприятий, связанных с риском для жизни и здоровья. Методы психодиагностики являются надежным инструментом предупреждения развития нарушения психических процессов и состояний, нервно-психических расстройств, криминального поведения, алкоголизации, агрессивных проявлений, суицидов [12, с. 179–190].

Третий этап — этап сформированной устойчивой адаптации к профессиональной деятельности — является самым длительным, может иметь несколько периодов в зависимости от характера адаптации каждого сотрудника, от ее успешности и безуспешности. На этой стадии выделяются группы сотрудников, имеющих определенный стаж работы (до 3 лет, 3–7 лет, 8–15 лет, свыше 15 лет). В различных периодах этого этапа можно диагностировать накопление опыта (становление высокого профессионализма), формировать группы для работы в направлении развития нужных и важных профессиональных качеств, а также психокоррекции в случаях профессиональной дезадаптации, развития деструктивных поведенческих реакций, несоблюдения законности и собственной безопасности.

У сотрудников путем психодиагностики можно определить качества опытности: способность к правовой оценке действий в различных криминальных ситуациях, к высокому уровню рефлексии, самоконтролю поведения в соответствии с принятой легендой, значительной степени самостоятельности, персональной активности, проявление склонности к разумному риску, умение оказывать психологическое воздействие на лиц, представляющих оперативный интерес, безошибочно узнавать почерки и разыгрывать роли различных социальных и профессиональных типов личностей и др.

На этом этапе психологу важно выделить задачи построения ролевой модели поведения во время оперативно-служебных мероприятий и *психологической реабилитации* после участия в сложных напряженных мероприятиях, связанных с риском для жизни и здоровья, во избежание синдрома выгорания — психофизического истощения — после неоднократных сложных оперативно-служебных мероприятий [3, с. 176].

Четвертый этап — завершение профессиональной деятельности в органах внутренних дел, реабилитация, подготовка к выходу на пенсию и реадaptация к другим условиям.

Данный этап должен начинаться, по меньшей мере, за 6–8 месяцев до выхода на пенсию (в это время диагностируется подъем тревожности при тестировании). Если учесть конспиративный характер деятельности сотрудников некоторых специальных и оперативных подразделений, то в указанный период высокий уровень тревожности (опасной для здоровья) может наблюдаться даже у самых стрессоустойчивых. Особенно болезненным он оказывается для секретных сотрудников, служба которых протекала под легендой. У сотрудников происходит значительное снижение и даже истощение психофизических ресурсов, растроченных на экстремальные виды оперативно-розыскной деятельности, это же свойственно и бывшим руководителям. При отсутствии помощи психолога и дружеской поддержки эти сотрудники могут прибегать на указанном этапе или сразу после увольнения к самоуничтожающей стратегии поведения (массивная алкоголизация, наркотизация, суицид, правонарушающее поведение, следствием которого может быть заключение в места лишения свободы). Тяжелые случаи могут сопровождаться также резким снижением иммунитета и закончиться смертью в сравнительно молодом возрасте.

Пилотажное исследование проблем психологической адаптации и сопровождения сотрудников специальных и оперативных подразделений после выхода на пенсию выявило, что они требуют не просто психодиагностики, а поэтапной социальной системы профессиональной подготовки и развития необходимых ПВК. Вышедшие на пенсию сотрудники нуждаются в оказании конкретной помощи в реабилитации и реадaptации к новым условиям жизни и требованиям социума. Предлагаем примерную

схему реадaptации — подготовки сотрудников к увольнению по причине выхода на пенсию (табл.).

В таблице отражены примерные направления профориентации для различных специалистов, отслуживших в подразделениях органов внутренних дел. Не представлены детально возможности переподготовки специалистов для гражданской работы, так как при этом необходимо учитывать различные направления специальностей.

Ниже приводятся разработанные упражнения в помощь сотрудникам ОВД, глубоко и остро переживающим необходимость увольнения и пребывающим в состоянии фрустрации. Выявлены 43% сотрудников, испытывающих состояние фрустрации перед выходом на пенсию и нуждающихся в психокоррекции состояния.

Реабилитационные упражнения как первая самопомощь при стрессе. Рекомендуем следующие «скоропомощные» способы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы уверенно избавляетесь от всего, что напрягает, раздражает и занимает тотально все ваши мысли. Такое дыхание нужно повторять много раз, пока не успокоитесь.

Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы, расслабьте плечи, обратите внимание на выражение своего лица и положение тела: они отражают наши эмоции, мысли. Часто человек не хочет, чтобы окружающие догадывались о его внутреннем состоянии. В этом случае можно изменить выражение лица и тела путем расслабления мышц лица (улыбнуться) и глубокого дыхания.

Расслабление тела. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (чтобы она не закружилась), плечи.

Это расслабление можно выполнять и лежа. При правильном расслаблении чувствуется тепло по всему телу

Таблица. Примерная структура основных направлений по обеспечению занятости полицейских после увольнения на пенсию

(Table. The Approximate Structure of the main Directions of Professional Guidance for the Employment of Police Officers after Retirement)

Профессиональная диагностика	Профессиональная информация	Определение необходимости переподготовки	Оценка соответствия интересов требованиям вакантных профессий	Окончательная помощь в выборе новой профессии (специальности)
1. Анализ прошлой профессиональной деятельности; опыта работы; владения определенными навыками и др. 2. Психологическое тестирование	1. Рынок труда — спрос на профессии 2. Права и льготы 3. Ознакомление с особенностями гражданских профессий (законы о труде)	1. Обучающие организации 2. Краткосрочное обучение (от недели до 1 месяца) 3. Длительное обучение (от 2 месяцев и больше)	1. Изучение интереса к определенным профессиям 2. Наличие специализации и повышение квалификации	1. Оказание конкретной помощи в трудоустройстве и адаптации к новым требованиям профессии 2. Консультирование и помощь членам семей

(как после тренировок) или на отдельных его частях, если сосредоточиться на них.

Физическая деятельность. Займитесь какой-нибудь деятельностью: уборкой, стиркой, колкой дров, физкультурой и т. д. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль «громоотвода» — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Музыка. Она особым образом влияет на человека. Включите успокаивающую музыку, ту, которую любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сосредоточиться на ней. Концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции, поднимает настроение.

Переключение внимания с помощью беседы. Побеседуйте на тему раздражителя с любым человеком, находящимся рядом, или по телефону с близкими. Это своего рода повторное осмысление происшедшего, которое осуществляется «здесь и сейчас» и может ослабить остроту стрессовых переживаний, вытеснить из сознания насыщенность очага возбуждения и переключить ваше внимание на другие события.

Обострение восприятия окружающего. Осмотрите помещение или местность, где вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы, один за другим в определенной последовательности. Вспомните истории, с ними связанные, постарайтесь полностью погрузиться в эту «инвентаризацию». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвleчетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

Варианты концентрационных упражнений:

а) **концентрация на счете.** Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом действии. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете

отвлекаться от счета, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут;

б) **концентрация на слове.** Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Например, это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произнесите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Такая концентрация приводит к желаемому побочному результату — релаксации всей мозговой деятельности. Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо до тех пор, пока это доставляет удовольствие.

Заключение. Предлагаемая **концепция адаптации и реабилитации** сотрудников органов внутренних дел представлена в схематическом видении и требует дальнейшего подробного исследования и разработки каждого этапа профессиональной деятельности по специальным направлениям. Целесообразно было бы выделить и **пятый этап реадаптации — после увольнения.**

Исследование выявило, что в настоящее время нет четкого алгоритма психологического поэтапного сопровождения сотрудников полиции, как поступающих на службу, так и увольняющихся на пенсию. Поступающие на службу не знают, какие профессионально важные качества им необходимо развить (не разработаны профессиограммы, психогаммы по различным направлениям деятельности) для достижения успешности. Будущие пенсионеры по выслуге лет часто впадают в состояние фрустрации, не представляя, чем будут заниматься дальше и как обеспечивать семью материально.

Подробное изучение каждого этапа профессиональной деятельности сотрудников ОВД позволит выявить наличие различных психологических и диссонансных взаимосвязей, знание которых поможет значительно повысить эффективность работы и имидж полицейских.

Список литературы

1. Човдырова Г. С., Клименко С. К., Реуцкая И. Е. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2005. № 1(23). С. 20–23.
2. Човдырова Г. С. О некоторых клинических вариантах посттравматического стрессового расстройства у сотрудников органов внутренних дел // Пограничная психиатрия : сб. науч. тр. М., 2001. С. 157–165.
3. Човдырова Г. С., Клименко Т. С. Изучение и ранняя диагностика синдрома эмоционального выгорания // Современные наукоемкие инновационные технологии : сб. статей междунар. науч.-практ. конф. (3 февраля 2018 г.). Уфа, 2018. С. 176–183.
4. Burner M. Stress at aspects psychosociodynamics. «Schweiz. Arch. Neurol. Psychiat». 1977. Pp. 115–124.
5. Blak R. A. Critical incident debriefing for law enforcement personel: A model. Critical incident in Policing: Revised. Washington, DC., 1991. P. 23.
6. Dancu C. V. Reliability and Validity a Brief Instrument for Assessing Post-Traumatic Stress Disorder. J. Traum. Stress. 1993, 4, V. 6. Pp. 459–473.
7. Foreman W. A. Policy stress response to a civilian aircraft disaster / Critical Incidents in Policing: Revised. Wasington, DC., 1991. Pp. 85–97.
8. Freedy J. R., et al. Understanding Acute Psychological Distress Following Natural Disaster. J. Traum. Stress. 1994, 2. V. 7. Pp. 257–273.
9. Fritz C. E., Marks E. S. The NORC studies of human behavior in disaster. J. Soc. Iss. 1954. V.10. Pp. 26–41.
10. Figley C. R. (Ed) Stress Disorders Among Bietnam Veterans. New Vork: Bruner. Masel, 1978. 236 p. Pp. 173–180.
11. Mitchell J. T. Helping the helper: Practice and policy in the 1990's. Third European Conference on Traumftic Stress. Bergen, Norway, 1993. P. 25.
12. Lippert W. W. Police officer suicide : Treating the affected department. Critical Incidents in Policing: Rewised. Washington, DC., 1991. Pp. 179–190.

Поступила 15.03.2018

UDC 159.9

Stages of Law Enforcement Officers' Adaptation to Stress Conditions in Professional Performance

Gulshat S. Chovdyrova¹,

Doctor of Sciences (Psychology), Doctor of Sciences (Medicine), Professor, Professor at the department of Juridical Psychology.

E-mail: Gulchat 1944@yandex.ru

¹ V. Ya. Kikot' Moscow University of the Russian Ministry of Internal Affairs. Moscow, 117997, Russia

The author develops a system of staged psychological adaptation and further rehabilitation and readaptation of the Interior Ministry officers to their working conditions. Direct adaptation to extreme conditions of activity with further rehabilitation must be planned and include special stages with their own goals and tasks and successfully implement them in their activity. Under this paradigm a zero or theoretical stage – a stage of training personnel begins at the Russian MIA educational institutions, the next four stages fall on the professional life. According to the author's conception the stages of theoretical and professional performance are at the same time the stages of psychological adaptation to extreme and everyday intensive work. The final fourth stage of adaptation must contain the stage of preparing to both rehabilitation and readaptation to the civil life after retirement. The article comprises methods of rendering self-assistance and mutual assistance in stressful situations.

Keywords: conception; paradigm; adaption; readaptation; rehabilitation; stages; extreme conditions; stressful conditions; police officers; assistance; self-assistance; regulation of breath.

Citation: Chovdyrova G. S. Stages of Law Enforcement Officers' Adaptation to Stress Conditions in Professional Performance. *Psychopedagogy in Law Enforcement*. No. 4(75). 2018. Pp. 5–10. DOI: 10.24411/1999-6241-2018-14001

References

1. Chovdyrova G. S., Klimenko S. K., Reutskaya I. E. Psychological Maintenance of Law Enforcement Officers' Activity. *Psychopedagogy in Law Enforcement*. No. 1(23). 2005. Pp. 20–23. (In Russ.)
2. Chovdyrova G. S. On some Clinic Post-traumatic Stress Disorders in Law Enforcement Officers. *Border Psychiatry*. Moscow, 2001. Pp. 157–165. (In Russ.)
3. Chovdyrova G. S., Klimenko T. S. Study and Early Diagnostics of Emotional Burnout. Modern Science-related Innovative Technologies. Materials of the International Science-to-Practice Conference (Febr. 3, 2018). Ufa, 20018. Pp. 176–183. (In Russ.)
4. Burner M. Stress at aspects psychosociodynamics. «Schweiz. Arch. Neurol. Psychiat». 1977. Pp. 115–124.
5. Blak R. A. Critical incident debriefing for law enforcement personel: A model. Critical incident in Policing: Revised. Washington, DC., 1991. P. 23.
6. Dancu C. V. Reliability and Validity a Brief Instrument for Assessing Post-Traumatic Stress Disorder. *J.Traum. Stress*. 1993, 4, V. 6. Pp. 459–473.
7. Foreman W. A. Policy stress response to a civilian aircraft disaster / Critical Incidents in Policing: Revised. Wasington, DC., 1991. Pp. 85–97.
8. Freedy J. R., et al. Understanding Acute Psychological Distress Following Natural Disaster. *J. Traum. Stress*. 1994, 2. V. 7. Pp. 257–273.
9. Fritz C. E., Marks E. S. The NORC Studies of Human Behaviour in Disaster. *J. Soc. Iss*. 1954. V. 10. Pp. 26–41.
10. Figley C. R. (Ed.) Stress Disorders Among Vietnam Veterans. New Vork: Bruner. Masel, 1978. Pp. 173–180.
11. Mitchell J. T. Helping the helper: Practice and policy in the 1990's. Third European Conference on Traumatic Stress. Bergen, Norway, 1993. P. 25.
12. Lippert W. W. Police officer suicide: Treating the affected department. Critical Incidents in Policing: Revised. Washington, DC., 1991. Pp. 179–190.

Submitted 15.03.2018