

УДК 37

Личностные механизмы психологической адаптации сотрудников силовых ведомств и МЧС

Субота Ирина Юрьевна

Кандидат биологических наук,
доцент кафедры социологии и психологии,
Байкальский государственный университет,
664003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Ленина, 11;
e-mail: isubota@mail.ru

Аннотация

В настоящей работе представлены возможные проблемы и способы их решения, связанные с профессиональной деятельностью работников наиболее опасных в отношении здоровья сфер деятельности. Целью данной работы является оценка существующих вредностей и способов их преодоления в таких профессиях как сотрудники полиции и сотрудники МЧС. Т.е. профессии, которые относятся к профессиям с максимальным уровнем стресса (уровень стресса 1). В работе использован сравнительно-сопоставительный анализ литературных источников, связанных с обеспечением здоровья в профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств и МЧС, обобщение и интерпретация различных способов адаптации к трудным профессиональным ситуациям. На основании литературных данных было проанализировано психологическое здоровье сотрудников в повседневных и особых условиях служебной деятельности. Показано что, сотрудники, использующие адаптивные копинг-стратегии по таким показателям, как самоприятие, управление средой и адаптация имеют более высокие показатели по сравнению с сотрудниками, использующими пограничные варианты совладания. В группе описанных профессий достаточно часто регистрируется состояние, которое в настоящее время получило название посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). В работе представлены основные психотерапевтические приемы для лечения данного расстройства. Показано, что квалифицированная психологическая помощь, наряду с профилактическими и оздоровительными медицинскими мероприятиями, являются существенной и экономически важной составляющей частью эффективной работы сотрудников силовых ведомств и МЧС. Развитие направлений по изучению различных личностных механизмов адаптации (копинг-стратегий) с их содержимым (ресурсами) позволит понять возможности обучения курсантов и молодых сотрудников силовых ведомств и МЧС для эффективного ими выбора стратегий и использования ресурсов в различных экстремальных ситуациях для сохранения профессионального долголетия.

Для цитирования в научных исследованиях

Субота И.Ю. Личностные механизмы психологической адаптации сотрудников силовых ведомств и МЧС // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4А. С. 166-175.

Ключевые слова

Профессиональный стресс, здоровье сотрудников МЧС и МВД, совладающее поведение, ПТСР.

Введение

Деятельность сотрудников внутренних органов связана с высокой стрессовой напряженностью. К стрессорам в данной профессии относятся: высокий уровень психической напряженности, высокая социальная ответственность, сложность и многообразие профессиональных задач, жесткие временные ограничения, наличие служебных ситуаций выполнение которых связано с риском для жизни и др. В связи с этим могут использоваться различные способы преодоления сложных ситуаций.

В настоящее время существует отдельное научное направление, которое занимается проблемой стресса в профессиональной деятельности. Стресс-менеджмент – это процесс управления стрессом, включающий в себя три направления: профилактика стрессоров, т.е. факторов, вызывающих стресс; снижение напряжения от стрессогенных факторов и организация системы преодоления их негативных последствий.

В группе описанных профессий достаточно часто регистрируется состояние, которое в настоящее время получило название посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Для преодоления подобного состояния в фармакотерапии используют разнообразный спектр веществ: антидепрессанты, СИОЗ (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), анксиолитики, адrenomитические средства, антигистаминные, нейролептики и др., кроме того, различные психотерапевтические техники также оказывают определенный лечебный эффект.

В конце XIX - начале XX века как в западной, так и в отечественной литературе началось развитие взглядов на здоровье в профессиональной деятельности. При этом в западной литературе существовало два основных посыла: 1) здоровый работник может больше и более эффективно трудиться, 2) больной или получивший травму рабочий не может приносить ту прибыль, которая предполагается. В России, главным образом после 1917 года, профессиональное здоровье рассматривалось в концепции научной организации труда. Теоретик и практик научной организации труда А.К. Гастев уделял особое внимание вопросу обеспечения физического и психологического здоровья работников. В.М. Бехтеревым в 1918 г. вопросы, относящиеся к теме профессионального здоровья разрабатывались в Петрограде в институте по изучению мозга в лаборатории труда. В 1920 г. в Москве был создан Центральный институт труда. Таким образом, забота о профессиональном здоровье опиралась на вполне рациональную причину и имела прежде всего экономические обоснования. В последние 30-40 лет для решения данной проблемы появился целый ряд научных дисциплин. Например, «Психология профессионального здоровья». Впервые термин появился в западной печати в 1986 г., хотя само понятие «профессиональное здоровье» появилось раньше. В настоящее время проблемой здоровья в профессиональной деятельности занимаются следующие дисциплины: «Психология труда», «Психология профессионального здоровья», «Психопрофилактика», «Психогигиена» и др.

В настоящей работе представлены возможные проблемы и способы их решения, связанные с профессиональной деятельностью работников наиболее опасных в отношении здоровья сфер деятельности.

Основное содержание

В литературе представлена шкала самых стрессовых профессий [Исследовательский центр портала superjob.ru, 2024] по уровням:

- 1) Профессии, связанные с риском для собственной жизни (пожарный, представители силовых ведомств, шахтеры и др.).
- 2) Профессии, связанные с ответственностью за жизнь и здоровье других людей (авиадиспетчер, пилот, водитель общественного транспорта, врач и др.)
- 3) Профессии, связанные с управлением денежными потоками и ответственностью за материальное благополучие людей (бухгалтер, банкир, инкассатор и др.)
- 4) Профессии, «отравленные» переизбытком общения и многозадачностью (страховщики, менеджеры по управлению персоналом, журналисты и др.)

Целью данной работы является оценка существующих вредностей и способов их преодоления в таких профессиях как сотрудники полиции и сотрудники МЧС. Т.е. профессии, которые относятся к профессиям с максимальным уровнем стресса (уровень стресса 1).

В настоящее время существует отдельное научное направление, которое занимается проблемой стресса в профессиональной деятельности. Стресс-менеджмент – это процесс управления стрессом, включающий в себя три направления: профилактика стрессоров, т.е. факторов, вызывающих стресс; снижение напряжения от стрессогенных факторов и организация системы преодоления их негативных последствий.

В стресс-менеджменте можно выделить два основных уровня: управление стрессом на уровне организации и управление стрессом на уровне отдельной личности.

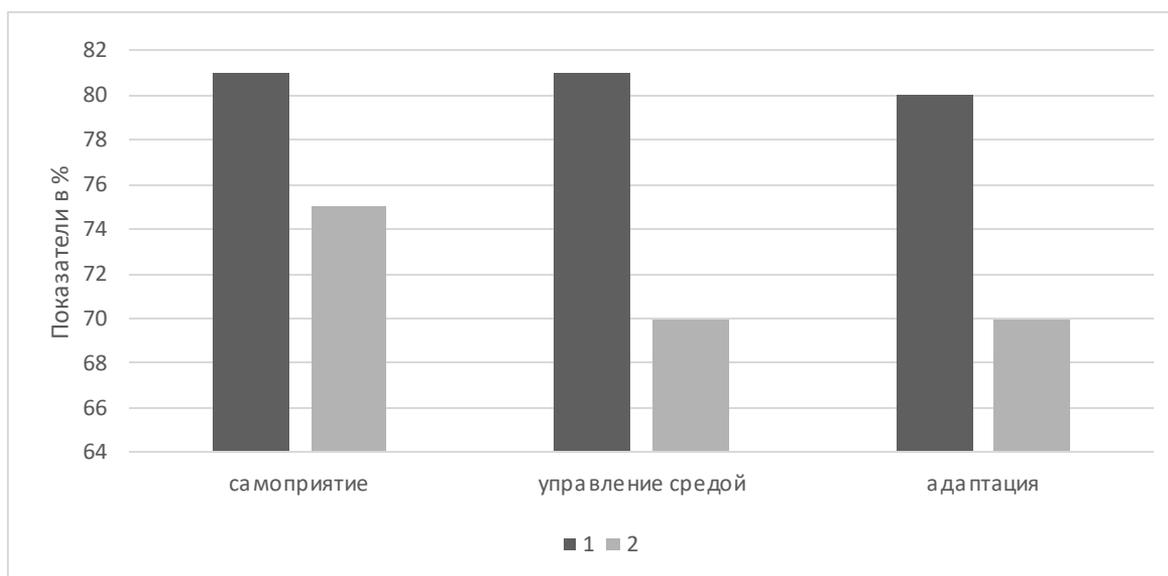
Использовались материалы отечественных и зарубежных публикаций и монографий. В качестве основных методов исследования применялись контент-анализ, классификация и сравнительный анализ собранной информации. В работе использован сравнительно-сопоставительный анализ литературных источников, связанных с обеспечением здоровья в профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств и МЧС, обобщение и интерпретация различных способов адаптации к трудным профессиональным ситуациям.

Особенности адаптивных механизмы, используемых работниками ОВД на личностном уровне. Как указывалось, выше деятельность сотрудников внутренних органов связана с высокой стрессовой напряженностью. К стрессорам в данной профессии относятся: высокий уровень психической напряженности, высокая социальная ответственность, сложность и многообразие профессиональных задач, жесткие временные ограничения, наличие служебных ситуаций выполнение которых связано с риском для жизни и др. [Кайгородова, Смирнова, Курсакова, 2021; Буткевич, Коноплева, 2019].

Как было показано, в исследованиях, проведенных за последние 5 лет [Малахаева, 2022; Евтушенко, Карнаухов, 2019; Шаповал, Тураносова, 2019] особое внимание уделялось применению различных адаптивных механизмов защитно-совладающего поведения, т.е. прежде всего преодолению стресса на уровне отдельной личности. Было проанализировано психологическое здоровье сотрудников в повседневных и особых условиях служебной деятельности. На основании литературных данных представлен следующий график (рис.1). Как видно, из диаграммы, сотрудники, использующие адаптивные копинг-стратегии по таким показателям, как самоприятие, управление средой и адаптация имеют более высокие показатели по сравнению с сотрудниками, использующими пограничные варианты совладания.

В повседневных условиях службы, сотрудники, применяющие адаптивные механизмы

совладающего поведения или копинг-поведения отличаются высоким уровнем адаптации, самопринятия и принятия окружающих [Шевелева, 2019]. Им свойственна высокая осмысленность жизни и эмоциональный комфорт [Шевелева, 2019]. В особых условиях несения службы они сохраняют на высоком уровне все характеристики, за исключением высокого эмоционального комфорта и принятия окружающих, при этом улучшая до высокого уровня выраженности показатели управления средой и жизненными целями [Шаповал, Тураносова, 2019].



1- адаптивные копинг-стратегии; 2 – пограничные варианты совладания

Рисунок 1 - Сравнительная характеристика отдельных параметров психологического здоровья у сотрудников ОВД при применении разных вариантов копинг-стратегий.

Сотрудники, использующие дезадаптивные механизмы совладания со стрессом, такие как тревога, фрустрация, нарушение социального взаимодействия, агрессивное поведение, страхи и т.п., в повседневных условиях несения службы имеют низкие значения показателей личностного роста, жизненных целей и позитивных взаимоотношений. В особых условиях служебной деятельности они сохраняют низкие показатели личностного роста, ухудшаются показатели автономии и интернальности [Шаповал, Тураносова, 2019].

Таким образом, используя специальные профилактические и коррекционные приемы можно способствовать снижению стрессогенного воздействия факторов, сопутствующих профессии сотрудников МВД.

Профессиональная деятельность спасателей протекает в экстремальных условиях и связана с действием различных стрессоров. Сотрудники МЧС участвуют в организации тушения и тушении пожаров, проводят аварийно-спасательные работы и др. Экстремальные условия профессиональной деятельности могут привести к различным дезадаптивным реакциям и профессиональным болезням. Среди факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье спасателей и пожарных можно выделить следующие: климатические, физические, химические, биологические, организационно-управленческие и психологические [Котенко, 2013].

Среди физических нагрузок можно выделить такие как вес инструментов, оборудования, физические нагрузки при эвакуации людей, разборе завалов, конструкций и т.п. К

механоакустическим относятся шумы различной этиологии, давление, ускорение и др. Электромагнитные факторы: электрические и магнитные поля, сверхвысокие частоты (СВЧ), радиационное излучение. При остром поражении СВЧ, которое обычно возникает в условиях аварий, может развиваться микроволновая болезнь (при электромагнитных излучениях 10 мкВт/см² за 8 часов). В результате действия СВЧ нарушается гемодинамика тканей организма, прежде всего повреждается хрусталик, печень, кишечник, семенники, головной и спинной мозг.

Среди продуктов горения отравление окисью углерода (угарным газом) относится к острым видам поражения. Ядовитое вещество выделяется в случае пожара в производственных помещениях. Оно содержится в шахтных и туннельных газах, печных и доменных конструкциях. Окисью углерода можно отравиться при синтезе метилового спирта, метана, фосгена или ацетона. Негативное действие отравления основано на химической реакции вещества с находящимся в составе крови гемоглобином. В результате химической реакции синтезируется карбоксигемоглобин, приостанавливающий транспортировку кислорода к тканям. Дыхание оксидом углерода приводит к гипоксии, проявляется нарушения функций центральной нервной системы [Бортникова, Зубахина, 2009].

В случае пожара в производственных помещениях чаще выявляются окислы азота. При пожарах на транспорте наблюдается более высокая концентрация ароматических углеводородов, в частности бензола. Токсичность цианидов в 50 раз превосходит токсичность оксида углерода. Цианистые соединения снижают способность воспринимать кислород клетками в среднем на 80 %, нарушают деятельность более чем 20 ферментных реакций. Поливалентность биохимических нарушений приводит к стремительному развитию токсического процесса и быстрой смерти пострадавшего [Бортникова, Зубахина, 2009].

Среди биологических факторов следует отметить подверженность воздействию заразных и инфекционных заболеваний при оказании спасателями помощи жертвам пожаров и несчастных случаев.

К психологическим факторам, влияющих на здоровье спасателей и пожарных можно отнести целый ряд профессиональных рисков.

Спасатели МЧС, работающие менее пяти лет, в силу низкого уровня жизнестойкости более подвержены воздействию стрессогенных факторов. Они стремятся к комфорту и безопасности, предпочитают не рисковать. Такое стремление может быть вызвано как защитной реакцией на экстремальный характер профессии, так и недостаточной осознанностью ее выбора, и малой осведомленностью об условиях профессиональной деятельности в МЧС [Крупнова, Звонков, 2018].

Высокий уровень нервно-психической устойчивости наиболее характерен для работников спасательных служб со стажем работы более 10 лет. Они в большей степени способны сдерживать эмоции, управлять собственными чувствами, а также управлять собственными желаниями и поступками, в короткий срок восстанавливать психическое равновесие [Чечурова, 2017]. В то же время сотрудники МЧС, работающие менее 5 лет, отличаются более низкими показателями психической устойчивости, характеризуются повышенной утомляемостью, негативному влиянию извне и т.д. [Чечурова, 2017].

К социальному контакту более склонны спасатели со стажем работы от пяти до 10 лет. В случае необходимости просят о помощи, охотно принимают поддержку от близких людей. Они отличаются способностью принимать решения обдуманно, скорректировать как свое поведение, так и действия окружающих для достижения конечной цели. Все это позволяет спасателям МЧС снизить воздействие стрессогенных факторов [Алексанин, 2007]. Можно утверждать, что

сотрудники, применяющие в стрессовых ситуациях стратегии, связанные со способностью самостоятельно регулировать свое поведение, брать ответственность за свою жизнь и за жизнь других на себя, вероятно, более успешно адаптированы к профессиональным вызовам и менее подвержены профессиональному выгоранию [Чечурова, 2017].

В целом, можно утверждать, что профессиональное здоровье сотрудников МЧС характеризуется высоким уровнем жизнестойкости, осмысленностью жизненных установок, устойчивостью психических процессов и использованием эффективных стратегий копинг-поведения [Котенко, 2013].

В настоящее время система медицинского обеспечения профессий, относящихся к профессиям с повышенной категорией риска, таких как пожарные, спасатели, работники силовых структур и др. направлена на систематическую работу по профилактике заболеваний, используя прежде всего профессиональный отбор по уровню здоровья, плановые медицинские осмотры и др. Также осуществляется психологическая профилактика и психологическая помощь. Все эти мероприятия относятся к так называемому управлению стрессом на уровне организации. В группе описанных профессий достаточно часто регистрируется состояние, которое в настоящее время получило название посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Если первоначально, считалось, что ПТСР встречается главным образом у ветеранов, прошедших войны, то его признание в качестве официального диагноза в 1980 году изменило наше представление о травме [American Psychiatric Association, 1980]. Согласно DSM-III, все, что «выходит за рамки обычного человеческого опыта» - например, бой, изнасилование, нападение, пытки, стихийные бедствия и несчастные случаи — квалифицируется как травматический опыт. Навязчивые воспоминания о травматическом событии и ночные кошмары, являются отличительной чертой ПТСР. Для большинства людей с ПТСР напоминания о травме приводят их тела в состояние повышенной готовности. Их сердца колотятся, и они чувствуют беспокойство и страх [American Psychiatric Association, 1980].

Для фармакотерапии используют разнообразный спектр веществ: антидепрессанты, СИОЗ (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), анксиолитики, адренергические средства, антигистаминные, нейролептики и др. При этом эти препараты, которые эффективно используются для лечения психических расстройств, имеет ограниченную терапевтическую действенность при ПТСР. В этом отношении различные приемы психотерапии оказывают определенный лечебный эффект.

Одна из первых теоретических моделей психотерапевтического лечения ПТСР была основана на бихевиоральной терапии. Для объяснения происхождения посттравматической симптоматики была использована двухфакторная теория классического и оперантного обуславливания [Mowrer, 1947]. Считалось, что классическое обуславливание ответственно за высокие уровни дистресса и страха, характерные для переживших травму [Барлоу, 2008]. Оперантное обуславливание объясняло развитие присущих ПТСР симптомов избегания и сохранения страха даже в отсутствие травмирующего стрессора [Барлоу, 2008]. Хотя теория научения позволяет вскрыть механизмы развития и поддержания страха избегания при ПТСР, она не объясняет навязчиво повторяющихся воспоминаний, повторно возникающих у переживших травму [Lang, 1977].

Другая теоретическая модель – социально-когнитивная теория ПТСР, также опирается на переработку информации. Но в этой модели делается акцент на влияние травмы на убеждения пострадавших с целью перестройки этой модели для согласования травмирующего события с раннее существовавшими убеждениями и ожиданиями [Барлоу, 2008]. Для ряда пациентов

когнитивная психотерапия не оказывала заметного положительного эффекта.

В 1989 г. Шапиро был предложен метод десенсибилизации и переработки травмирующей информации при помощи движений глаз (EMDR). Данный метод представляет собой довольно спорный метод психотерапии, он не имеет под собой теоретических обоснований, а также успешной терапии других расстройств [Shapiro, 1989]. Изначально предложенный метод Шапиро основан на случайном наблюдении исследовательницы: оказывается, неприятные мысли уходят, если во время прогулки в парке следить глазами за качающимися листьями [Shapiro, 1989]. Шапиро разработала свой метод, основываясь на этом наблюдении, и стала утверждать, что движения глаз из стороны в сторону облегчают когнитивную переработку травмы [Барлоу, 2008].

Групповая терапия имеет ряд преимуществ, хотя до сегодняшнего времени нет каких-либо серьезных исследований, сравнивающих групповую терапию и индивидуальную при лечении ПТСР. Следует отметить, что решение о целесообразности групповой или индивидуальной форме психотерапии принимается на основе клинических наблюдений. Групповая терапия ослабляет ощущение изоляции, подтверждает реальность переживания травматического события, позволяет участникам поделиться друг с другом стратегиями совладающего поведения [Барлоу, 2008]. Группа предоставляет безопасную обстановку для развития отношений присоединения и привязанности, кроме того, данная терапия помогает пациентам придать смысл травмирующему событию, что закладывает основы когнитивной переработки [McCam, 1992; Трофимова, Черёмухина, 2017; Кожевина, 2021]. В целом, психотерапевтические методы лечения ПТС в настоящее время включают, кроме вышеизложенных, ряд таких психотерапевтических приемов как психодинамическая психотерапия, гипнотерапия и др.

Полученные результаты могут быть рекомендованы для осуществления воспитательной работы и дальнейшего совершенствования методик борьбы со стрессовыми ситуациями, связанными с работой в органах ОВД и МЧС. Представленные в работе копинг-стратегии и приемы психотерапии могут быть в дальнейшем эффективно использоваться для продления профессионального долголетия и успешного выполнения профессиональных обязанностей сотрудников силовых ведомств.

Заключение

Квалифицированная психологическая помощь, наряду с профилактическими и оздоровительными медицинскими мероприятиями, являются существенной и экономически важной составляющей частью эффективной работы сотрудников силовых ведомств и МЧС. Не менее важным является использование работниками этих особо стрессовых профессий механизмов совладающего поведения для успешной и продолжительной работы в выбранной профессии.

В группе описанных профессий достаточно часто регистрируется состояние, которое в настоящее время получило название посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Для преодоления подобного состояния в фармакотерапии используют разнообразный спектр веществ: антидепрессанты, СИОЗ (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), анксиолитики, аднергические средства, антигистаминные, нейролептики и др., кроме того, различные психотерапевтические техники также оказывают определенный лечебный эффект.

Представленные в работе копинг-стратегии и приемы психотерапии могут быть в дальнейшем эффективно использоваться для продления профессионального долголетия и

успешного выполнения профессиональных обязанностей сотрудников силовых ведомств.

Развитие направлений по изучению различных личностных механизмов адаптации (копинг-стратегий) с их содержимым (ресурсами) позволит понять возможности обучения курсантов и молодых сотрудников силовых ведомств и МЧС для эффективного ими выбора стратегий и использования ресурсов в различных экстремальных ситуациях для сохранения профессионального долголетия.

Библиография

1. Алексанин С.С. Результаты оценки состояния здоровья спасателей МЧС России // Вестник психотерапии. 2007. Т. 26, № 21. С. 83-89.
2. Бортникова С.М., Зубахина Т.В. Нервные и психические болезни. Ростов н/Д: Феникс. 2009. 478 с.
3. Буткевич С.А., Коноплева А.А. Морально-психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в особых условиях (общетеоретический анализ) // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1(31). С. 212-216.
4. Евтушенко Е.А., Карнаухов В.А. Специфика применения механизмов совладающего поведения молодыми и старослужащими сотрудниками полиции // Проблемы современного психологического образования. Серия: педагогика и психология. 2019. Вып. 60. Ч.1. С. 430-433.
5. Кайгородова Н.З., Смирнова Я.К., Курсакова Е.Н. Психологические особенности участковых уполномоченных полиции в контексте сформированности здоровосозидающего поведения // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 1. С. 6-15.
6. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Под. ред. Д. Барлоу. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. С. 102-177.
7. Кожевина А.П. Особенности Я-концепции сотрудников офицерского состава вооруженных сил российской федерации // Baikal Research Journal. 2021. Т.12, №4. <http://brj-bguer.ru> ISSN 2411-6262 DOI 10.17150/2411-6262.2021.12(4).24 2
8. Котенко П.К. Состояние здоровья основных профессиональных контингентов специалистов МЧС России и приоритетные направления лечебнопрофилактической помощи // Медицина катастроф. 2013. № 4. С. 39-42.
9. Крупнова А. Б., Звонков В.М. Психофизиологическое сопровождение деятельности пожарных и спасателей как система профилактики возникновения нарушения функциональных состояний и психосоматических заболеваний // Интернет журнал «Мир науки». 2018. Т.6. № 6. <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>.
10. Малахаева С.К. Взаимосвязь локуса контроля с профессиональной мотивацией сотрудников МВД // Baikal Research Journal. 2022. Т. 13, № 1. С. 21.
11. Рейтинг самых опасных профессий: военные потеснили шахтеров // Исследовательский центр портала superjob.ru. 2024 [официальный сайт]. URL:www.superjob.ru (дата обращения 15.01.2024).
12. Трофимова Е.Л., Черёмухина К.С. Межкультурная компетентность как необходимая составляющая профессиональной подготовки юристов // Baikal Research Journal. 2017. Т. 8, № 2. С. 35.
13. Чечурова Ю.Ю. Особенности профессионального здоровья спасателей МЧС // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Наука об обществе и гуманитарные науки. 2017. № 1. С. 151-155.
14. Шаповал В.А., Тураносова В.В. Профессионально-психическое здоровье сотрудников полиции, переживших психическую травму // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. С-Пб., 2019. Т.11, № 2. С. 60-62.
15. Шевелева Е.П. Психологические особенности подготовки сводных отрядов полиции, направляемых для осуществления служебного задания в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. № 2 (57). С. 96-99.
16. American Psychiatric Association (APA). 1980, Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd en) Washington,DC: Author
17. Lang P.J. Imagery in therapy: An information processing analysis of fear // Behavior therapy. 1977. Vol. 3. Pp. 9-102.
18. McCann I.L. Post-traumatic stress disorder due to devastating burns overcome by a single session of eye movement desensitization // Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 1992. Vol. 23. Pp. 319-323.
19. Mowrer O.H. On the dual nature of learning: A re-interpretation of “conditioning” and “problem solving” // Harvard educational review. 1947. Vol. 17. Pp. 102-148.
20. Shapiro F. Eye movement desensitization: A new treatment for post traumatic stress disorder // Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 1989. Vol. 20. Pp. 211-217.

Personal mechanisms of psychological adaptation of employees of law enforcement agencies and the Ministry of Emergency Situations

Irina Yu. Subota

PhD in biology,
Associate Professor of the Department of Sociology and Psychology,
Baikal State University,
664003, 11 Lenin Street, Irkutsk, Russian Federation;
e-mail: isubota@mail.ru

Abstract

This paper presents possible problems and ways to solve them related to the professional activities of workers in the most health-threatening fields of activity. The purpose of this work is to assess the existing hazards and ways to overcome them in professions such as police officers and emergency workers. I.e. professions that belong to professions with maximum stress levels (stress level 1). The work uses a comparative analysis of literary sources related to ensuring health in the professional activities of employees of law enforcement agencies and the Ministry of Emergency Situations, generalization and interpretation of various ways of adaptation to difficult professional situations. Based on the literature data, the psychological health of employees in everyday and special conditions of official activity was analyzed. It is shown that employees using adaptive coping strategies on indicators such as self-acceptance, environmental management and adaptation have higher rates compared to employees using borderline coping options. In the group of described professions, a condition that is currently called post-traumatic stress disorder (PTSD) is quite often registered. The paper presents the main psychotherapeutic techniques for the treatment of this disorder. It is shown that qualified psychological assistance, along with preventive and health-improving medical measures, are an essential and economically important component of the effective work of employees of law enforcement agencies and the Ministry of Emergency Situations. The development of areas for the study of various personal adaptation mechanisms (coping strategies) with their contents (resources) will allow us to understand the possibilities of training cadets and young employees of law enforcement agencies and the Ministry of Emergency Situations for their effective choice of strategies and use of resources in various extreme situations to preserve professional longevity.

For citation

Subota I.Yu. (2024) Lichnostnye mekhanizmy psikhologicheskoi adaptatsii sotrudnikov silovykh vedomstv i MChS [Personal mechanisms of psychological adaptation of employees of law enforcement agencies and the Ministry of Emergency Situations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (4A), pp. 166-175.

Keywords

Occupational stress, the health of employees of the Ministry of Emergency Situations and the Ministry of Internal Affairs, coping behavior, PTSD.

References

1. Aleksanin S.S. The results of the assessment of the health status of rescuers of the Ministry of Emergency Situations of Russia // *Bulletin of psychotherapy*. 2007. Vol. 26, No. 21. pp. 83-89.
2. American Psychiatric Association (APA). 1980, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd en) Washington, DC: Author
3. Bortnikova S.M., Zubakhina T.V. *Nervous and mental diseases*. Rostov n/A: Phoenix. 2009. 478 p.
4. Butkevich S.A., Konopleva A.A. Moral and psychological support for the activities of internal affairs bodies in special conditions (general theoretical analysis) // *Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. 2019. No. 1(31). pp. 212-216.
5. Chechurova Yu.Yu. Features of professional health of rescuers of the Ministry of Emergency Situations // *Bulletin of the Tver State Technical University. Series: Social Science and Humanities*. 2017. No. 1. pp. 151-155.
6. *Clinical Guide to Mental Disorders* / Edited by D. Barlow. 3rd ed. St. Petersburg: St. Petersburg, 2008. pp. 102-177.
7. Kaigorodova N.Z., Smirnova Ya.K., Kursakova E.N. Psychological features of district police officers in the context of the formation of healthy behavior // *Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*. 2021. No. 1. pp. 6-15.
8. Kotenko P.K. The state of health of the main professional contingents of specialists of the Ministry of Emergency Situations of Russia and priority areas of therapeutic and preventive care // *Disaster Medicine*. 2013. No. 4. pp. 39-42.
9. Kozhevina A.P. Features of the Self-concept of officers of the armed forces of the Russian Federation // *Baikal Research Journal*. 2021. Vol. 12, No. 4. <http://brj-bguep.ru> ISSN 2411-6262 DOI 10.17150/2411-6262.2021.12(4) .24 2
10. Krupnova A. B., Zvonov V.M. Psychophysiological support for the activities of firefighters and rescuers as a system for preventing the occurrence of disorders of functional states and psychosomatic diseases // *Online magazine "World of Science"*. 2018. Vol.6. No. 6. <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>.
11. Lang P.J. Imagery in therapy: An information processing analysis of fear // *Behavior therapy*. 1977. Vol. 3. Pp. 9-102.
12. Malakhaeva S.K. The relationship of the locus of control with the professional motivation of employees of the Ministry of Internal Affairs // *Baikal Research Journal*. 2022. Vol. 13, No. 1. P. 21.
13. McCann I.L. Post-traumatic stress disorder due to devastating burns overcome by a single session of eye movement desensitization // *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 1992. Vol. 23. Pp. 319-323.
14. Mowrer O.H. On the dual nature of learning: A re-interpretation of "conditioning" and "problem solving" // *Harvard educational review*. 1947. Vol. 17. Pp. 102-148.
15. Rating of the most dangerous professions: the military pushed the miners // *Portal Research Center superjob.ru* . 2024 [officialwebsite]. URL: www.superjob.ru (date of appeal 15.01.2024).
16. Shapiro F. Eye movement desensitization: A new treatment for post traumatic stress disorder // *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 1989. Vol. 20. Pp. 211-217.
17. Shapoval V.A., Turanosova V.V. Professional and mental health of police officers who have experienced mental trauma // *Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them*. C-Pb., 2019. Vol.11, No. 2. pp. 60-62.
18. Sheveleva E.P. Psychological features of the training of consolidated police detachments sent to carry out official tasks in extreme conditions // *Psychopedagogy in law enforcement agencies*. 2019. No. 2 (57). pp. 96-99.
19. Trofimova E.L., Cheremukhina K.S. Intercultural competence as a necessary component of professional training of lawyers // *Baikal Research Journal*. 2017. Vol. 8, No. 2. P. 35.
20. Yevtushenko E.A., Karnaukhov V.A. Specifics of the use of coping behavior mechanisms by young and old-time police officers // *Problems of modern psychological education. Series: Pedagogy and psychology*. 2019. Issue 60. Part 1. pp. 430-433.