

относиться к фрустрирующим ситуациям на службе наиболее формально, не включаться в них, за счет чего и происходит успешная адаптация.

Результаты исследования являются предварительными. Тем не менее, учитывая тот факт, что МПЗ по сути являются бессознательной психической активностью, формирующейся в онтогенезе и в целом остаются неизменными в течение жизни, в дальнейшем можно выделить особенности МПЗ как критерий способности личности адаптироваться к профессиональной деятельности участкового инспектора милиции и применять его в профотборе.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ КУРЕНИЯ

Е. В. Плакса

В последнее время все шире разворачивается борьба за здоровый образ жизни. Большое место в таких программах отводится борьбе с курением. В большинстве случаев курение рассматривается как вредная привычка, причинами которой являются разнообразные факторы, начиная от простого любопытства и заканчивая физиологической зависимостью от никотина. Курение ставится на одну планку с алкоголизмом и наркоманией. Однако, в отличие от, например, алкоголя, никотин обладает как подавляющим, так и возбуждающим эффектом. Такие фармакологические свойства никотина позволяют использовать его как катализатор практически в любой ситуации. Для одних курение – это способ успокоиться, снять напряжение, для других – наоборот, возможность активировать себя.

В нашем исследовании мы изучали когнитивно-поведенческие элементы зависимости от никотина. Респондентами были студенты БГУ. В качестве одного из методов сбора информации использовался метод фокус-групп. Анализ групповых интервью позволил модифицировать классификацию причин курения, предложенную С. Томкиным:

1. Курящие с положительным либо отрицательным эффектом (первые две группы по С. Томкину были объединены в одну, так как именно они появляются в самом начале курения);
2. Курящие в силу привычки или из-за зависимости (третья и четвертая группа по С. Томкину также были объединены в одну группу, так как появляются значительно позже и являются следствием двух первых)

Таким образом, в большинстве случаев причиной начала курения является двойственный эффект никотина. Кроме того, о возможности использования никотина как регулятора эмоциональных состояний ненавязчиво сообщают существующие в обществе стереотипы. Например, образ человека, курящего в минуты волнения или переживаний очень часто встречается в литературе и кино.

Принимавшие участие в нашем исследовании студенты отмечали еще одну очень распространенную причину курения. Это зависимость. Однако имелась ввиду не физиологическая зависимость, а психологическая. То есть связь между курением и определенной жизненной ситуацией (для каждого своей, в зависимости от того, какой именно эффект никотина использует данный конкретный человек).

Суммируя все вышесказанное мы предположили, что никотин может использоваться в качестве одного из методов эмоциональной саморегуляции. Причиной продолжения или возобновления курения часто является наличие стрессовой ситуации (для тех, кто использует «отрицательный» эффект никотина – снятие напряжения или беспокойства) или хорошая приятная компания (для тех, кто использует «положительный» эффект никотина – релаксация или получение удовольствия). Возможно это происходит из-за того, что человек просто не имеет другого способа регуляции своих эмоций, и поэтому вынужден возвращаться к старому и уже проверенному способу, то есть к курению.

На основе приведенных рассуждений мы считаем, что диагностика эмоциональных состояний может помочь выявить группу риска (тех людей, которые возможно начнут курить), а тренинги, направленные на обучение

способам саморегуляции эмоциональных состояний – помочь в преодолении тяги к никотину и снизить риск рецидива.

АГРЕССИЯ КАК МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИИ

И.А.Погодин

В настоящем исследовании мы ставили перед собой цель рассмотреть место и роль агрессивных проявлений личности в процессе адаптации в условиях относительной социальной изоляции (во время прохождения действительной срочной службы в Вооруженных Силах).

Динамика агрессивных проявлений. Анализ полученных результатов позволил определить, что соотношение форм агрессивных проявлений в динамике адаптационного процесса в условиях относительной социальной изоляции проходит два основных этапа.

Первый этап (начальной адаптации), который продолжается около 6 месяцев, характеризуется характерным для всей выборки понижением раздражения, физической и вербальной агрессии и повышением косвенной агрессии, негативизма, обиды, подозрительности и чувства вины. Так, у всех испытуемых на этом этапе снижается выраженность проявлений вспыльчивости, резкости, грубости, а также использования физической силы против окружающих и выражения негативных чувств посредством ссор, криков, угроз, ругательств и т.д. Однако, в это же время для всех испытуемых, адаптирующихся в условиях относительной социальной изоляции, становится более характерной тенденция к выражению агрессии окольным путем – через злобные шутки, сплетни или агрессии, которая ни на кого не направлена – через топанье ногами, крики и взрывы ярости и т.д. Также на этом этапе становятся более распространенными следующие формы агрессивного поведения: оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и командования, причем это поведение чаще всего имело характер пассивного сопротивления; зависть к окружающим, обусловленная чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания; недоверие и