

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ РУМИНАТИВНОЙ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

С.Ю. Чимаров, *д-р ист. наук, профессор*
Санкт-Петербургский университет МВД России
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-2-92-94

Аннотация. В статье представлен анализ отдельных выводов ряда зарубежных специалистов на проблему генезиса тревожных мыслей, сопровождающих личность в процессе ее повседневной деятельности. Определяя сопряженность руминации, обращенной к циркулированию в сознании человека указанных мыслей деструктивной направленности, автор обращает внимание на типологию явления руминации и выявляет некоторые рекомендации специалистов в области сохранения ментального здоровья по нейтрализации негативных аспектов мыслительного процесса, что является приемлемым и для личности сотрудника полиции.

Ключевые слова: психология, руминация, мышление, личность, стресс, навязчивые мысли, депрессия, сотрудник полиции.

Напряженный ритм служебной деятельности личного состава полиции и фактор его интегрирования в различные жизненные ситуации, сопряженные с особенностями межличностных отношений и сложностью восприятия последствий происходящих трагедий с окружающими людьми, предопределяют действие мыслительного процесса по навязчивому «прокручиванию» в сознании полицейских множества негативных событий (ошибки, травматические ситуации, стресс), деструктивным образом влияющих на психику человека.

В психологической науке указанное мыслительное явление маркируется как руминация (от лат. «*ruminatio*» – повторение). В наибольшей степени навязчивые мысли указанного характера присущи людям, во-первых, испытавшим сильные переживания от произошедшего; во-вторых, обладающим:

- 1) повышенным чувством ответственности;
- 2) особой впечатлительностью;
- 3) повышенной возбудимостью и тревожностью;
- 4) психическими расстройствами (депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство, шизофрения) и другими особенностями своей психики.

При этом выявление признаков расстройства отмеченного четвертого рода находится в компетенции специалистов-психиатров.

Перманентный характер самоанализа и размышлений человека о произошедшем в отношении него лично нередко сопровождается навязчивостью мысли, что выражается в неосознанном обращении личности к негативным мыслям, обращенным к своей персоне и, как следствие, к переводу его в состояние стресса, сопровождающееся депрессивными размышлениями. В соответствии с оценкой отдельных специалистов, «депрессивное размышление – это стратегия регуляции эмоций, которая считается основным фактором риска депрессии и других эмоциональных расстройств» [1, р. 2].

Апеллируя к руминации и ее обусловленности стрессовыми событиями, отдельные зарубежные ученые обращаются к исследованию четырех дифференцированных типов руминации, в их числе:

- 1) задумчивость (англ. «*brooding*»);
- 2) размышление (англ. «*reflection*»);
- 3) навязчивое размышление (англ. «*intrusive rumination*»);
- 4) намеренное размышление (англ. «*deliberate rumination*»).

В данном случае выборка респондентов представлена взрослыми людьми, глубоко

пережившими конкретное стрессовое событие. В методику изучения данных типов руминации включено исследование по методике «Опросника событийно-связанных руминаций» («англ. «Event-Related Rumination Inventory, ERRI») и «Шкалы руминативных реакций» (англ. «the Ruminative Response Scale»).

При этом подтверждающий факторный анализ основывается на обращении к следующим трем моделям:

1) 4-факторная модель (задумчивость, размышление, навязчивое и намеренное руминирование);

2) 2-факторная модель:

а) адаптивное руминирование (рефлексия и преднамеренное размышление);

б) неадаптивные размышления (задумчивые и навязчивые);

3) 2-факторная модель:

а) депрессивные размышления (задумчивые и размышления);

б) посттравматические размышления (навязчивые и преднамеренные) [2].

Изложенное выше позволяет акцентировать внимание на некоторых рекомендациях специалистов в области сохранения ментального здоровья, обращенных к проблеме руминативного мышления и приемлемых для личного состава российской полиции. В число данных рекомендаций входят:

1. Установка ограничения по времени – с помощью смарт-устройства установление для себя определенного количества времени на размышления о произошедшем и по окончании назначенного временного периода переход к другому занятию/размышлению: отмеченное позволяет «обмануть» человеческий мозг и произвести его переключение на другую тему.

2. Использование техники остановки/подавления мыслей – указанное относится к когнитивной технике, посредством которой человек намеренно пытается остановить нежелательные или тревожные мысли.

3. Отвлечение своего внимания – поиск какого-либо занятия, требующего концентрации внимания на качестве его выполнения.

4. Определение триггеров – проведение анализа происходящего и выявление пер-

спективы возникновения ситуации (англ. «Plan Ahead»-заблаговременное планирование), наступление которой вызовет появление негативных мыслей: указанное позволит встретить данную ситуацию во «всеоружии».

5. Посвящение себя настоящему моменту и полное погружение в решение насущных вопросов, что сопряжено с повышенным уровнем осознанности своих служебных задач.

6. Отстранение от себя (англ. «Remove Yourself») – отстранение от ситуации, в которой человек находится и смещение фокуса внимания на другую область своего интереса.

7. Определение того, что находится в пределах самоконтроля и того, что выходит за его пределы: отмеченное позволяет максимально задействовать персональный потенциал личности на нейтрализации негативного и его последствий для порождения тревожных мыслей.

8. Произнесение мыслей вслух – высказывание для себя своих мыслей вслух способствует поиску оптимального пути нейтрализации тревожных мыслей, что дополняет эффективность внутреннего диалога личности.

9. Обращение за советом к психотерапевту [3].

Таким образом, «системный подход к реализации в практике психологической работы положений и выводов научной мысли, в части выявления группы лиц, требующих психологического вмешательства, предопределяет должный уровень эффективности служебной деятельности полицейских, а также способствует минимизации негативных проявлений, сопряженных с их профессиональным выгоранием и девиантным поведением» [4, с. 62].

Резюмируя изложенное, представляется целесообразным указать на важность овладения сотрудниками полиции техникой саморегуляции персонального отношения к окружающей их действительности и способности к практическому воплощению отдельных рекомендаций специалистов психологических служб, ориентированных на преодоление каждым своих тревожных мыслей.

Библиографический список

1. Marchetti I., Mor N., Chiorri C., Koster E.H.W. The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and Psychometric Evaluation // *Cognitive Therapy and Research*. – 2018. – Vol. 42 (4). – P. 447-460.
2. García F. E., Duque A., Cova F. The four faces of rumination to stressful events: A psychometric analysis // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. – 2000. – Vol. 9 (6). – Pp. 758-765.
3. Bartel J., Abulhosn R. How to Stop Ruminating: 10 Tips from a Therapist // Сайт «Choosing therapy». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.choosingtherapy.com/how-to-stop-ruminating/> (дата обращения: 25.01.2024).
4. Чимаров С.Ю. Ментальность и основные качества сотрудника полиции в положениях зарубежной науки // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2023. – № 10-4 (85). – С. 60-62.

SOME RECOMMENDATIONS FOR NEUTRALIZING THE RUMINATIVE MODEL OF THINKING IN A POLICE OFFICER PERSONALITY

S.Yu. Chimarov, *Doctor of Historical Sciences, Professor*
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
(Russia, St. Petersburg)

***Abstract.** The article presents an analysis of individual conclusions of a number of foreign experts on the problem of the genesis of anxious thoughts that accompany a person in the process of his daily activities. Determining the connection between rumination, which is directed at the circulation in a person's mind of these thoughts of a destructive nature, the author draws attention to the typology of the phenomenon of rumination and identifies some recommendations from experts in the field of maintaining mental health to neutralize the negative aspects of the thought process, which is also acceptable for the personality of a police officer.*

***Keywords:** psychology, rumination, thinking, personality, stress, obsessive thoughts, depression, police officer.*