

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра специальной психологии

Зубарева Светлана Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая коррекция стрессоустойчивости сотрудников
правоохранительных органов**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Магистерская программа Психологическое консультирование и
психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой
к.п.н., доцент Е.А. Черенёва
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, Иванова Н.Г.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся
Зубарева С.С.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.....	8
1.1 Проблема исследования стресса в психологии.....	8
1.2. Психологические особенности сотрудников правоохранительных органов.....	20
1.3. Состояние проблемы стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов	27
Выводы по первой главе.....	36
Глава II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	38
2.1 Описание выборки и хода исследования	38
2.2. Анализ констатирующего этапа эксперимента.....	41
Выводы по второй главе.....	49
Глава III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.....	51
3.1. Содержание программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов	51
3.2. Анализ контрольного этапа эксперимента	60
Выводы по третьей главе.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
БИБЛИОГРАФИЯ.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ	87

ВВЕДЕНИЕ

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел всегда предусматривала большое количество трудностей и испытаний. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел, часто протекает в опасных для жизни и здоровья условиях, что требует больших физических сил, выносливости – все это позволяет отнести профессиональную деятельность полицейского к категории наиболее сложных и даже экстремальных. По мнению С.В. Милетина, «в ходе выполнения служебных задач у сотрудника органов внутренних дел часто возникают стрессовые ситуации, связанные с реальной опасностью для жизни и здоровья, как самого сотрудника, так и окружающих его людей».

Актуальность данной проблемы неразрывно связана с экстремальным прохождением службы полицейского в системе ОВД, постоянным увеличением нагрузки на сотрудников, в силу проводимых оргштатных мероприятий, нестандартному, творческому характеру труда, персональной ответственностью, в связи с высокой общественной значимостью и сопряженной с ней процессуальной ответственностью, присущим профессиональной деятельности полицейского.

В последние десятилетия наиболее существенным становится такой вопрос, как способность организма, к так называемой, стрессоустойчивости или же сопротивляемости организма к стрессам.

Значительное число психотравмирующих факторов, воздействующих на сотрудника правоохранительных органов при профессиональной деятельности, определяет, таким образом, высокие требования не только к уровню профессиональной подготовленности сотрудников, но и к психологическим качествам, обеспечивающим определенную устойчивость личности и сохранность эффективности деятельности в стрессовых ситуациях.

Стрессовые условия коренным образом меняют нормальную привычную деятельность человека. Экстремальная ситуация внешне выражается в понижении организованности поведения, замедленности действий и движений или в повышении продуктивности работы. Сталкиваясь с запредельными нагрузками различного характера, сотрудник правоохранительных органов испытывает напряжение, в результате которого приобретает особое психическое состояние, обусловленное экстремальными условиями.

Проблема стресса широко представлена в различных исследованиях, связанным с различными аспектами его проявления. Так, биохимический аспект представлен в исследованиях А.А. Виру, Л.Е. Панина, А.И. Робу, физиологический аспект – в исследованиях Ф.З. Меерсона, В.М. Федотова, клинический аспект- П.Д. Горизонтов, О.П. Короленко, психологический аспект проявления стресса изучали Л.А. Китаев-Смык, Ф.П. Космолинский и др.

В психологии представлен большой материал по проблеме стрессоустойчивости, который в отечественной психологии представлен в работах Л.М. Аболина, В.А. Бодрова, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Н.В. Суворовья и др., в зарубежной психологии – работами Ли Кангя, С. Кобаса и др. Связь стрессоустойчивости и копинг-стратегий в поведении в стрессовых ситуациях рассматривали Л.Р. Гребенников, С.К. Нартова-Бочавер, Е.С. Романова, Б. Флетчер, С. Фолкман, Р. Лазарус и др.

В психологии стрессоустойчивость рассматривается как совокупность качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для окружающих и своего здоровья [3].

Однако процессу целенаправленного развития стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов в профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание, что приводит к нарушению и здоровья,

преждевременному профессиональному и психологическому выгоранию – все это является существенным противоречием, которое требует обязательного разрешения.

Отдельные современные исследования (Н.В. Зайцев, М. Г. Барина, Е.Г. Зуева, С.К. Ершова, Л.Л. Грищенко, И.В. Горошко и др.) посвящены стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической коррекции стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Объект исследования – стрессоустойчивость сотрудников правоохранительных органов.

Предмет исследования – психологическая коррекция стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

В качестве **гипотезы** исследования выдвинуто предположение о том, что психологическая коррекция стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов будет эффективной при реализации программы, включающей в себя сочетание тренинга и арт-терапии, направленной на развитие когнитивных, рефлексивных, эмоционально-волевых составляющих стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научной литературы раскрыть понятие стресса, психологические особенности сотрудников правоохранительных органов и их стрессоустойчивости.

2. Провести диагностику показателей стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

3. Разработать и апробировать психологическую программу коррекции стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов;

4. Экспериментально определить эффективность разработанной психологической программы.

Теоретико-методологическая основа исследования:

– принципы субъектно-деятельностного подхода, раскрытые в работах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой–Славской;

– теоретические исследования стрессоустойчивости (А.А. Баранов, В.А. Бодров, О.В. Лозгачева, Н.В. Суворова и др.) и эмоциональной устойчивости (Л.М. Аболин, Б.Х. Варданян, Д.В. Иванов, О.А. Черникова и др.);

– научные положения о взаимовлиянии личностного и профессионального развития (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сластенин, В.Д. Шадриков);

Для реализации поставленной цели и решения задач исследования были использованы следующие методы:

– *теоретические*: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования;

– *эмпирические*: опросные методы, а именно:

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге

2. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.А. Крюковой)

3. Диагностика состояния стресса К. Шрайнер

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе МУ МВД России «Красноярское».

Общую выборку исследования составили 40 сотрудников ОВД в возрасте 26-54 лет, со стажем служебной деятельности 3-12 лет в ОВД, проходящие службу в следственном управлении.

Из них 20 сотрудников составляют экспериментальную группу, 20 сотрудников - контрольную группу.

Практическая значимость исследования. Заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы руководителями и

психологами МУ МВД России «Красноярское». Материалы настоящей работы могут быть использованы и учитываться при работе с коррекцией стресса сотрудников правоохранительных органов.

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством написания научных статей. По теме исследования опубликованы статьи:

1. Зубарева С.С. Проблема изучения стресса и стрессоустойчивости в психологии: сборник трудов конференции. / С.С. Зубарева, Н.Г. Иванова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 24 нояб. 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022.

2. Зубарева С.С. Исследование стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов: сборник трудов конференции. / С.С. Зубарева, Н.Г. Иванова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 24 нояб. 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии в количестве 79 источников. Включает в себя приложения. Текст работы изложен на 95 страницах и проиллюстрирован на 9 рисунках и в 6 таблицах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

1.1 Проблема исследования стресса в психологии

В современной жизни стресс представляет достаточно распространенное явление, которое имеет значение в жизни человека, оказывая влияние на всю жизнедеятельность человека – его поведение, профессиональную деятельность, взаимодействие с социумом.

Стресс представляет собой психологическое состояние, возникающее как реакция организма под воздействием разных стрессоров (эмоциональных, профессиональных, информационных и др.), возникающих экстремальных для личности условиях жизнедеятельности. Психотравмирующие и экстремальные ситуации обуславливают возникновение нервно-психических перегрузок, проживание сильного и длительного психологического напряжения. Стресс как сложное психологическое состояние проявляется в психофизиологическом, личностном и социальном аспектах жизнедеятельности человека.

Стресс в научных источниках интерпретируется в узком и широком аспекте. В более узкой трактовке, стресс – это завышенные требования среды к наличным возможностям индивида, активно осуществляющего свою деятельность, т.е. перегрузка, сверх-стимуляция и т.п. В более широком понимании стресс трактуется как

В более широкой трактовке стресс - это рассогласованность актов психической деятельности либо их совокупности обстоятельствам среды, включая как завышенные требования к субъекту деятельности, так и взаимосвязи потребностей субъекта и направленностью их удовлетворением в деятельности.

Исследователь стресса Г. Селье, под стрессом понимает неспецифическую реакцию организма на какие-либо требования, которые в целом повышают необходимость человека активизировать адаптивные функции для приведения в состояние «нормальности».

Автор разводит характеристики положительного и негативного влияния стресса на организм, вводя понятия «эустресс» и «дистресс». Эустресс Г. Селье характеризует как «целебный стресс», который мобилизует организм, возникает под воздействием положительных эмоций. И наоборот, дистресс несет в себе негативный окрас, нарушает психическое и физическое здоровье.

Большинство исследователей, изучающих проблему стресса, вкладывают в его смысловое содержание понятие «дистресс» по Г. Селье. При этом в понимание стресса вкладывается как стрессовая реакция, так и стрессовая ситуация (фактор, условия возникновения стресса). Такая двойная интерпретация стресса обусловлена рассмотрением аспекта взаимодействия и отношений между ними, единство организма и окружающей среды.

Исследование стресса представлено в разных подходах, в зависимости от содержательного аспекта стресса, представленного автором. В.А. Бодров, проведя анализ существующих теорий и концепций стресса отмечает следующие два ракурса рассмотрения содержательной составляющей стресса: с одной стороны – процессуальную и регулятивную, с другой – предметную и коррелятивную» [18]. Именно данные ракурсы находятся в основе подхода исследования стресса, в том числе в профессиональной деятельности.

В основе экологического подхода к рассмотрению стресса находится модель соответствия в системе «человек – среда», где стресс является результатом взаимоотношений между человеком и средой, т.е. ответных реакций человека на предъявляемые к нему требования, нагрузки, регламентации и др.

В рамках экологического подхода, на что указывает В.А. Бодров, стресс рассматривается на уровне микроанализа стресса, дается описание стресс-факторов риска и причинно-следственных связей [30, с.19].

В данном подходе в центре является положение о гармонии или дисгармонии между возможностями, внутренними ресурсами индивида и внешними факторами, условиями, вызывающими психическую напряженность деятельности.

Одним из направлений изучения стресса в экологическом подходе является изучение влияния негативных проявлений стресса на человека, влияние основных причин возникновения стресса на успешность профессиональной деятельности, физическое и психологическое здоровье работников. Акцент делается на изучение условий внешней среды (в том числе профессиональной, организационной), стрессовые ситуации в этой среде.

Так, Дж. Вейте описывает следующие типы стрессогенных ситуаций, обуславливающих возникновение стресса: завышенный темп обработки информации, экстремальные воздействия, изолированность личности, расстройство физиологического функционирования, авторитарное влияние группы, невозможность удовлетворения потребностей и желаний.

Р. Карасек изучал ответственность и самоконтроль деятельности, их взаимодействие как факторы и предпосылки развития стресса, связанных с содержанием профессиональной деятельности условий ее осуществления.

Другим направлением в экологическом подходе является изучение конкретных форм негативных последствий стресса разных профессиональных групп, отклонений в психическом здоровье, нарушении работоспособности, эмоциональном выгорании, профессиональной деформации. Исследования проводятся на уровне корреляционного анализа связи между стресс-факторами конкретной профессиональной деятельности и негативными формами проявления. Здесь не проводится изучение психологических механизмов формирования данных связей.

Психологические механизмы связи стресс-факторов и негативным влиянием изучается в транзактного и регуляторного подходов изучения стресса [27].

В основе транзактного подхода к рассмотрению стресса находится когнитивная модель стресса Р. Лазаруса и его положение о конкретных психологических механизмах развития стресса. Стресс в данном подходе понимается как процесс психологического перехода внешних стресс-факторов в стрессовое состояние личности через целостную психологическую систему средств когнитивной оценки субъектом стрессовой ситуации и субъективной оценки ситуации и актуализации копинг-стратегий, то есть стресс – это индивидуально-адаптивная реакция человека на возникшую стрессовую ситуацию.

Согласно Р. Лазарусу между стрессором и обратной реакцией на данный стрессор находятся когнитивные и эмоциональные переменные, к которым автор относит когнитивное осмысление угрозы (на основе значимости ситуации), эмоциональное и мотивационное отношение к угрозе, наличие опыта функционирования в стресс-ситуации. Следовательно, активное приспособление личности, самоизменение в соответствии с требованиями среды осуществляется по причине негативного восприятия угрозы, конфликт мотивов или наличия фрустрации.

Одним из направлений в рамках транзактного подхода к стрессу является изучение копинг-стратегий, способствующих повышению или снижению субъективного восприятия угрозы стрессовой ситуации.

В психологии представлены классификации основных типов копинг-стратегий. Наиболее известными являются классификация Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые выделяют проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии совладения со стрессом, Э. Хайм отмечает, что стратегии совладения со стрессом реализуются в трех сферах психики: эмоциональную, когнитивную и поведенческую.

Согласно Т. Кокса, стресс – результат взаимодействия человека и ситуации, в которую он включен. Стресс носит индивидуальный окрас

проявления, так как обусловлен индивидуальными особенностями личности (потребности и личностные ресурсы).

Соотношение между внешней ситуацией, в которой находится человек и его индивидуальными особенностями осуществляется на основе когнитивной проработки характеристик этой внешней ситуации, ее требований и собственных индивидуальных характеристик. В результате данного соотношения возникает полная гармония между факторами объективной внешней ситуации и активизируемыми внутренними ресурсами (возникает аутостресс), так и выраженный дисбаланс, приводящий к возникновению дистресса [25].

В основе регуляторного подхода стресс рассматривается как возникающее на стрессовое воздействие состояние, включающее в себя внутренних средств, ресурсов, необходимых для разрешения возникшей ситуации [18]. Стресс рассматривается как особое состояние, на основе изменения механизмов саморегуляции деятельности в сложных ситуациях.

В исследовании В.А. Бодрова показана значимость когнитивной регуляции деятельности на примере информационного стресса. В результате исследования было выявлено, что при информационном стрессе высокое использование личностных ресурсов и мотивация может способствовать повышению качества выполняемых действий и выполнения задач, даже в случае увеличения сложности действий [13].

А.Б. Леонова исследовала изменение в механизмах регуляции деятельности на разных стадиях динамики состояний работоспособности, что выражалось в изменении структурных составляющих когнитивных, исполнительных и аффективных компонентов действий [38]. В свою очередь, Л.Г. Дикая проводила исследования изменения субъектом способов достижения сложной цели адаптации в процессе регуляции взаимодействия субъекта с окружающей действительностью [26].

Общим в исследованиях В. А. Бодрова, А.Б. Леоновой, Л. Г. Дикой является положение о том, что процессы мотивации и саморегуляции, даже

при недостатке личностных ресурсов способны обеспечить достижение целей и сохранение баланса. По мнению авторов, «сознательное активное взаимодействие субъекта с окружающей действительностью представлено как реализация способа адаптации, поэтому активное включение субъекта в осуществление деятельности создает благоприятные условия для существенных изменений системы регуляции, при которых ресурсы, направленные на деятельность, косвенным образом резервируют часть самих себя» [36, с. 32].

В исследованиях Г.Р. Хокки показано, что основным фактором изменений функциональной структуры решения сложных задач является переход с автоматического уровня контроля за исполнением действий на сознательный [64]. Автор выделяет следующие эффекты стресса - стратегические, определяемые содержанием задач, и структурные, зависящие от условий работы.

Проведенные множественные исследования в рамках регуляционного подхода позволили изменить взгляд на принципы диагностики стресса, стрессовых состояний. В первую очередь это принцип использования структурированных тестов для определения компенсаторных механизмов и изменения в регулировании деятельности.

Начались разрабатываться многофакторные методики субъективной оценки состояния, в основе которых находятся рефлексивные процессы, включающие параметры:

«а) общее самочувствие, включая психологические и физиологические проявления;

б) эмоциональные реакции и доминирующий аффективный тон деятельности;

в) основные задействованные мотивационные установки;

г) личностные отношения к ситуации [48].

Второй принцип – направленность на процесс объединения частных диагностических показателей в единое целое, характеризующего стрессовое

состояние. Здесь указывается также важность ухода от использования «общего» показателя стрессового состояния и значимость стратегий интеграции данных в соответствии с типом решаемой исследователями диагностической задачи [48].

В регуляторном подходе осуществляется психологический анализ деятельности, которая реализуется в сложных (в том числе экстремальных), поэтому важным становится изучение качественных характеристики и показателей синдрома стресса, что позволит определить индивидуальную реакцию на стрессовую ситуацию (которая определяет тип реагирования субъекта на ситуацию (проявления аутостресса или дистресса) и дальнейшую последующее направление его развития (накопление характеристик стресса, проявление различных деформаций).

Таким образом, исследование стресса осуществляется в рамках трех основных подходов: в экологическом подходе стресс является результатом взаимоотношений между человеком и средой, рассматривается на уровне микроанализа стресса, дается описание стресс-факторов риска и причинно-следственных связей, конкретных форм негативных последствий стресса.

В основе транзактного подхода стресс рассматривается в конкретных психологических механизмах его развития, используемых копинг-стратегий, способствующих повышению или снижению субъективного восприятия угрозы стрессовой ситуации. Регуляторный подход к стрессу рассматривает его как возникающее на стрессовое воздействие состояние, включающее в себя внутренних средств, ресурсов, необходимых для разрешения возникшей ситуации, когнитивной регуляции деятельности в стрессовой ситуации.

В контексте нашего исследования необходимо рассмотреть понятие профессионального стресса, т.е. стресса в условиях осуществления профессиональной деятельности.

Осуществление профессиональной деятельности в условиях стресса – это проверка здоровья профессионала и качества профессиональной деятельности, его надежности.

А.Б. Леонова вкладывает в понятие профессионального стресса совокупность явлений, составляющих одно целое, предъявляющие более высокие требования к личностному адаптационному потенциалу человека, определяющие успешность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья и их деструктивным последствиям под воздействием факторов трудового процесса или профессиональной среды в целом» [14, с.76]. Следовательно, автор делает акцент на значимости изучения копинг-стратегий совладения со стрессом в условиях профессиональной деятельности.

Человек реагирует по разному на стрессовую ситуацию, поскольку различна степень предрасположенности к воздействию стресс-факторов. На тип реагирования в стрессовых условиях оказывает влияние индивидуальные особенности личности, в также личностных, когнитивных, социальных и инструментальных ресурсов совладания со стрессом. Знание специфики требований профессии к личности профессионала и наличие ресурсов совладания со стрессом позволяет личности определить направление поддержания или изменения жизненно значимых связей с профессиональным миром, позволяющий снизить деструктивные последствия профессионального стресса.

По мнению В.А. Бодрова, в настоящее время профессиональный стресс изучается изолированно в рамках определенной (конкретной) профессии, поскольку различные профессии различны по профессиональным условиям функционирования, предъявляемым требованиям к физиологическому состоянию и психическому здоровью специалиста, либо исследуется роль профессиональной среды как основном источнике стресса [5].

Как отмечает Бодров В.А., при исследовании профессионального стресса необходимо изучать не только требования к профессионалу и решению задач профессиональной деятельности, но и социально-психологические, физические и организационные аспекты условия работы [5].

Организационные условия работы относят к стресс-факторам возникновения профессионального стресса. Так, Е.В. Балакшина выделяет следующие организационные факторы как источников возникновения профессионального стресса:

- проблемы, связанные с организацией трудового процесса,
- неудобный временной график работы и дефицит времени,
- ненормированность рабочего времени,
- низкое материальное поощрение и отсутствие перспектив в карьерном росте,
- высокая ответственность,
- многочисленные ритуалы и процедуры,
- неудовлетворенность занимаемой должностью,
- информационная рабочая нагрузка,
- отсутствие обратной связи [5].

Следовательно, представленные выше организационные факторы в целом характеризуют условия и внешнюю организацию профессиональной деятельности. Факторы труда выступают как стресс-факторы, способствующие возникновению непосредственных стрессовых реакций специалиста и как деструктивные последствия – нарушения соматического и психического здоровья, возникновению конфликтогенности и снижению эффективности работы. Однако, по мнению М. Смит, субъект профессиональной деятельности способен на основе индивидуальных характеристик (когнитивные характеристики, состояние соматического и психического здоровья, профессиональные знания, умения) регулировать и профессиональные стресс-факторы, и возникающие в ответ стрессовые реакции, и деструктивные последствия стресса [8].

Н.В. Самоукина в результате соотношения стресса и условий, стресс-факторов работы определяет профессиональный стресс как нервно-психическое напряжение состояние работника, связанное с воздействием на него в профессиональной деятельности негативных эмоциональных и

экстремальных факторов работы [21]. Таким образом, автор описывает профессиональный дистресс.

Н.В. Самоукина также представила классификацию видов профессионального стресса в зависимости от стресс-факторов работы [21]:

1. Информационный стресс. Источником возникновения данного вида стресса выступают временные ограничения, высокая ответственность, наличие ситуации неопределенности и быстрая перемена информационных параметров.

2. Эмоциональный стресс. Источником возникновения данного вида стресса выступают наличие опасности (реальной или предполагаемой), связанные с эмоциональными переживаниями (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.), разрушение профессиональных ценностей работника.

3. Коммуникативный стресс. Источником возникновения данного вида стресса выступают конфликтность во взаимоотношениях с коллегами, недостаточным коммуникативным самоконтролем, незнание средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

Также Н.В. Самоукина классифицирует и описывает стрессовые сценарии в профессиональной сфере:

– в зависимости от частоты и силы проявления: кто-то «стрессует» каждый день, но в небольших дозах; другие - несколько раз в год, но чрезвычайно сильно;

– в зависимости от направленности стрессовой агрессии: на самого себя (работник обвиняет самого себя); на коллег и начальников (работник винит других работников);

– в зависимости от механизмов запуска стрессовых реакций: в основном стрессовый сценарий запускается почти автоматически (по внешне незначительному поводу); но возможно и длительное «вызревание» стресса с последующим достаточно быстрым его «раскручиванием» [21].

По мнению С. Касла, наличие профессионального стресса сказывается на уровне удовлетворенности трудом. С. Касл, выделяет следующие причины низкой удовлетворенности собственной профессиональной деятельности, которые выступают и стресс-факторами:

1) условия труда: наличие угрозы здоровью и безопасности работка; интенсивность физической и психоэмоциональной нагрузки; большая продолжительность труда (несколько смен), в том числе ненормированность труда; ситуация неопределенности; недостаток контроля в течение работы;

2) содержание труда: недостаточное использование навыков и способностей; недостаточная выраженность необходимых способностей; однообразность и мелкая раздробленность повторяющейся задачи;

3) взаимоотношения в трудовом коллективе (производственной группе): недостаточное взаимодействие с коллегами (отсутствие возможности); низкий социальный статус в группе;

4) руководство: отстранение от участия в решении проблем трудового коллектива (производственной группы). от принятия группового решения; отсутствие обратной связи; отсутствие или заниженная оценки трудовых действий работника со стороны руководства; недостаток понимания со стороны руководства;

5) особенности организации: большие организации с уровневым подразделением (особенно при относительно небольшом числе уровней в организации, когда особенно очевидна иерархическая разница); штатная должность (по сравнению с карьерным перемещением, ростом в рамках одной должности); дискриминация при приеме на работу;

6) оплата труда и карьерный рост: низкий уровень заработной платы; несправедливое распределение бонусов и дополнительных премий; отсутствие перспектив карьерного роста.

Успешное осуществление профессиональной деятельности зависит от способности профессионала функционировать в стрессовых профессиональных условиях и соответствовать предъявляемым требованиям.

Субъект профессиональной деятельности формирует собственный образ стрессовой ситуации и индивидуально реагирует на формирование профессионального стресса. Целесообразно рассмотреть индивидуально-психологические характеристики субъекта профессиональной деятельности.

Исследователями среди физиологических характеристик, способствующих или препятствующих возникновению и развитию профессионального стресса выделяют свойства и проявления темперамента, свойства высшей нервной деятельности, в том числе таких свойств нервной системы как слабость-сила, инертность-подвижность, лабильность. Исследования К.М. Гуревича, В.Д. Небылицина показали, что более высокий уровень стрессоустойчивости обеспечивается повышенные сила и инертность нервной системы. В дальнейшем в исследованиях В.А. Бодрова, Е.П. Ильина и С.В. Субботина было доказано, что одна и та же характеристика нервной системы может быть связана с различными степенями стрессоустойчивости, что связано с реализацией профессиональных задач и условиями внешней среды.

Следовательно, изучение профессионального стресса должно быть связано с учетом профессиональных требований к личности работника, условиями и организационными факторами, а также неразрывно связано с характеристиками личности работника, его реагированием на стрессогены профессиональной деятельности, его психологическими ресурсами способствующие субъекту активно взаимодействовать с ситуацией и справиться с профессиональным стрессом с помощью осознанных действий.

1.2. Психологические особенности сотрудников правоохранительных органов

Структура и содержание профессиональной деятельности сотрудников отдела внутренних дел (ОВД) рядового и начальствующего состава

определяются основными конституционными и законодательными нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

Исследователями Васильевым В.Л., Дуловым А.В., Коноваловой В.Е., и др. определяется следующая специфика профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, обеспеченная ее психологическими характеристиками:

1. Правовая регламентация деятельности сотрудников органов внутренних дел. Профессиональные действия по несению службы закреплены в нормативно-правовых актах (законодательными актами, нормативными документами МВД и т.п.). Тем самым у сотрудников ОВД отсутствует возможность самостоятельного и свободного выбора способов профессиональной деятельности. Нормативно-правовые акты закрепляют порядок профессиональных действий сотрудников ОВД в типичных профессиональных ситуациях. Неисполнение, или ненадлежащее исполнение служебных обязанностей приводит к несению юридической ответственности за принятые решения и профессиональные действия.

2. Наличие широкого тактического простора, предоставленного правовыми нормами и нормами профессиональной морали.

3. Наличие властных полномочий, перечень которых также на законодательном уровне закреплен в нормативно-правовых актах. Так, сотрудники правоохранительных органов в необходимых случаях могут ограничивать права и свободы граждан, проводить осмотр жилища и др. Использование власти в рамках правовых норм относится является одним из основных требований к сотрудникам правоохранительных органов.

К личностным профессионально-важным качествам сотрудников ОВД относится личностная и социальная ответственность, а применение властных полномочий предполагает принятие решения в профессиональных ситуациях в соответствие необходимостью и разумностью действий, в соответствии с правовыми нормами. В некоторых случаях сотрудникам необходимо

принимать решения в ситуации неопределенности, делать сложный выбор, что приводит к повышению, нервно-психической напряженности.

4. Постоянное противоборство и противодействие заинтересованных лиц. Проведение следственных и иных правоохранительных мероприятий сталкивается с борьбой и противодействием других участников следственных процессов. В некоторых ситуациях данное противодействие принимает экстремальные формы. Разрешение противоречивых и опасных ситуаций, специально организованных другой стороной следственного процесса вызывает нервно-психическое напряжение, целенаправленной мыслительной деятельности, зашифровки своих целей и принятия нормативно-правильных решений, маскировки действительных социальных ролей, волевой регуляции профессиональной деятельности.

5. Коммуникативный аспект профессиональной деятельности. широкий круг социальных контактов. Сотрудники правоохранительной деятельности осуществляя свои профессиональные действия вступают во взаимодействие с людьми разного возраста, профессиональной принадлежности, разного социального статуса, занимающих различное правовое положение. Такая многосторонность коммуникативности предъявляет требования к знаниям по социальной психологии и в том числе психологии общения.

6. Выраженный познавательный характер, активизация логического мышления, решение мыслительных задач и организация его практического исполнения. Мыслительное моделирование версий, осуществление планирования, в том числе оперативно-служебной деятельности соотносится и реализуется с практической профессиональной служебной деятельностью, воплощающие моделирование и планирование [17].

К перечисленным выше психологическим характеристикам профессиональной деятельности В.В. Простякова, к особенностям профессиональной деятельности добавляет следующие характеристики. способствующие возникновению профессионального стресса:

- экстремальный характер профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- нестандартный характер труда;
- принятие решения в ситуациях неопределенности
- процессуальная самостоятельность и персональная ответственность

[80].

Правоохранительная деятельность в современных условиях осуществляется в экстремальных условиях, приближенные к военным действиям, опасным для физического и психического здоровья. Решение задач осуществляется зачастую в ситуации неопределенности. Независимо от вида служб и профессиональных групп подразделения ОМОН, батальоны СПЕЦНАЗА, другие оперативные подразделения, а также отдельные оперативные службы с разной долей принимают участие в нештатных условиях, характеризующихся высоким уровнем экстремальности. Экстремальность условий несения службы, принятие решений в ситуации неопределенности, общей коммуникативной и психоэмоциональной нагрузки выступают как стресс-факторы профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и могут вызывать у сотрудников состояние дезадаптации и профессионального стресса.

Несение сотрудниками службы в правоохранительных органах включает в себя следующие структурные составляющие профессиональной деятельности с учетом экстремального характера деятельности:

1. Психический компонент, представляющий собой психическую деятельность, осуществляемую под воздействием, оказываемым на сотрудников создавшимися при возникновении экстремальной ситуации условиями.

2. Предметно-деятельностный компонент, содержанием которого выступает практическая двигательная деятельность по реализации программы действий в решении профессиональных задач в определенной экстремальной ситуации.

Соотношение данных двух компонентов определяет ведущий характер психического компонента, который обеспечивает планирование и моделирование программы действий по решению служебных задач в конкретной ситуации, а предметно-деятельностный компонент выступает как исполнитель по реализации данной программы действий, обеспечивая достижения служебных целей.

Осуществление деятельности в конкретной экстремальной ситуации требует от сотрудников правоохранительных органов осуществления следующих процессов:

1. Объективное восприятие условий конкретной экстремальной ситуации и ее информационную наполняемость.

2. Обработка полученной информации и объективное ее оценивание наличия и характера угрозы собственной жизни и здоровью и других людей, прогнозирование негативных последствий, вариаций экстремальных угрожающих жизни и здоровью условий ситуации и действий по их устранению.

3. Принятие решения в ситуации неопределенности в условиях экстремальной ситуации, обеспечивающего нивелирование угрозы жизни и здоровью сотрудника правоохранительных органов и окружающим людям и минимизация негативных последствий от угрожающих действий лиц, нарушающих правопорядок.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел специфична. Ее специфика обусловлена тем, что она связана с постоянно действующими стрессовыми факторами: недостаток времени, противодействие заинтересованных лиц, эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, связанные с дефицитом или избытком информации, а также постоянная повышенная служебная и моральная ответственность за принимаемые решения. Сотрудники полиции постоянно сталкиваются с противозаконными, аморальными поступками граждан.

Личность сотрудника правоохранительных органов включает в себя различные профессионально-значимые качества, что проявляется ценностно-смысловым направлением профессиональной деятельности. Сотрудник правоохранительных органов обладает закрепленной в нормативно-правовых документах властными полномочиями, может оказывать влияние на жизнедеятельность других людей, на общественные процессы в целом. Поэтому к сотруднику правоохранительных органов предъявляются повышенные требования, что закреплено в его обязанностях. Так сотрудник правоохранительных органов, выполняя служебную деятельность обязан:

- осознавать служебные обязанности по охране правопорядка и соблюдения законности как составляющей общей задачи, от решения которой зависит выживание и успешное развитие нашей страны
- соблюдать и соблюдают правовые нормы и, в первую очередь, законы;
- сохранять оптимальный уровень психологического и физического здоровья, проявляющийся в способности к конструктивному поведению, хорошей адаптивностью обладать высокой личностной ответственностью;
- владеть профессиональными знаниями, умениями, навыками, профессионально значимыми качествами, повышать свое профессиональное мастерство и стремиться к достижению профессионального акме.

Специфика коммуникативной составляющей служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов обусловлена контингентом, с которым сотрудникам приходится вступать во взаимодействие, совершивших правонарушение различной тяжести. Негативный аспект со стороны данного контингента, конфликтность реагирования на взаимодействие с сотрудниками негативно воздействует на психоэмоциональное здоровье личности сотрудников правоохранительных органов. Личность вынуждена максимально задействовать внутренние ресурсы по защите «Я» личности для предотвращения развития синдрома эмоционального выгорания.

Часто служебно-оперативные действия сотрудников проводятся в условиях конфликтного и негативного отношения со стороны других людей,

в том числе, как было сказано выше, со стороны правонарушителей. Оказываемое конфликтное сопротивление вынуждает сотрудника правоохранительных органов осуществлять высокий самоконтроль поведения и деятельности, обладать эмоциональной устойчивостью, чтобы противостоять правонарушителю: не быть введенным в заблуждение, не быть спровоцированным на противозаконные действия и не поддаваться на манипуляции со стороны контингента, преступивших закон.

Помимо высокой эмоциональной устойчивости и самоконтроля сотрудник правоохранительных органов должен обладать рефлексией, способствующей принятию эффективных решений в проблемно-критических ситуациях и ситуациях неопределенности. Достаточно часто сотрудник правоохранительных органов приходится в условиях, действия в которых не закреплено в правовых документах, с отсутствием закрепленных решений на уровне профессиональных стереотипов и освоенных приемов воздействия, поэтому приходится вырабатывать и применять собственные приемы и способы поведения в такой ситуации.

Наличие властных полномочий обуславливает следующую характеристику профессиональной правоохранительной деятельности - публичный и общественный характер. Соблюдение правовых норм осуществления правоохранительной деятельности, этико-моральных норм поведения и уставных требований к деятельности сотрудниками находится под постоянным социальным контролем за соблюдением регламента правоохранительной деятельности.

На появление профессионального стресса сотрудников правоохранительных органов оказывает влияние осуществление деятельности в условиях опасности и риска. Сотрудники правоохранительных органов осознают, что виктимная предрасположенность их служебной деятельности означает повышенную вероятность совершения против них противоправных действий даже вне осуществления своей профессиональной деятельности, поэтому сотрудники могут испытывать

тревожность и может являться психотравмирующим фактором, приводящего к чрезвычайно эмоциональной напряженности службы.

Закрепленные в правовых документах обязанности и специфика условий осуществления профессиональной деятельности предъявляет следующие требования к профессионально-важным качествам, профессиональным умениям и способностям сотрудников правоохранительных органов:

- способность принимать решения в экстремальных ситуациях и ситуациях неопределенности;
- готовность принимать личностью ответственности за принятые решения и их последствия;
- готовность к ситуации применения оружия против другого человека;
- способность к интенсивной межличностной коммуникации с правонарушителями в условиях конфликтного и агрессивного отношения с их стороны;
- высокая психофизиологическая выносливость, связанная с ненормированием рабочего графика;
- способность выдерживать длительное эмоциональное напряжение, чувство страха, неопределенности, неуверенности;
- способность к длительному напряжению сенсорных систем в условиях монотонии (в оперативной деятельности);
- необходимость постоянной интенсивной интеллектуальной активности;
- способность примерять на себя другие роли различных социальных и профессиональных типов [5].

Таким образом, описанные выше психологические характеристики профессионально деятельности характеристики личности сотрудников правоохранительных органов позволяет охарактеризовать личность, осуществляющую правоохранительную деятельность как сложную и многоплановую, с необходимым уровнем развития коммуникативной,

эмоционально-волевой, когнитивной сферы с наличием в данных сферах ресурсов человека, способных обеспечить осуществление эффективной профессиональной служебной деятельности в сложных и зачастую экстремальных условиях служебной деятельности, которые предъявляют к нему множество различных требований, среди которых одно из необходимых – наличие стрессоустойчивости.

1.3. Состояние проблемы стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов

Тема стрессоустойчивости личности рассматривается и изучается, согласно О.В. Лозгачевой [21], в следующих направлениях:

1) традиционно-аналитическое – оно опирается на разделение психики по признаку качественного своеобразия на познавательные, эмоциональные и волевые процессы. Здесь психологическая обусловленность стрессоустойчивости раскрывается через частные оценки устойчивости отдельно рассматриваемых психических процессов и свойств. И чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации и значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться (В.Д. Небылицын, В.В. Суворова, О.А. Черникова и др.);

2) системно-регулятивное – подразумевает «вычленение» психических процессов в связи с их непосредственной функцией в регуляции деятельности. Психические процессы здесь рассматриваются как функциональные звенья (регулирующие функции), образующие систему психической регуляции деятельности. От степени совершенства процессов регуляции зависит успешность, продуктивность, надежность и конечный исход любого акта произвольной активности (О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и др.);

3) системно-структурное направление является наиболее распространенным – предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся в некоторых пределах среды. Закономерности индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, если рассматривать устойчивость к стрессу только как сохраняемость определенных состояний (А.А. Баранов, Н.И. Бережная, В.А. Бодров, Б.А. Вяткин, Л.В. Куликов, Ли Канг Хи, О.В. Лозгачева, С.В. Субботин и др.). [9, с. 6].

Следует отметить, что проводимые исследования и полученные результаты не являются противоречащими и исключаящими друг друга, а наоборот, дополняют друг друга и расширяют представления о стрессоустойчивости личности.

В широком смысле, устойчивость рассматривается как функция двух переменных - окружающей среды и внутренней структуры системы.

Соответственно, стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов.

Специфичность же стресс-агентов будет определяться конкретным видом деятельности, в контексте нашего исследования – профессиональной деятельности.

Далее, по нашему мнению, следует уделить внимание проблеме соотношения стресса и эмоций, и отделить понятие «стрессоустойчивость» от понятия «эмоциональная устойчивость» (ЭУ). Существует значительное количество определений данных понятий. Для сравнения приведем наиболее распространенные определения.

Так, В.М. Писаренко под ЭУ личности понимает «...ее способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности» [30, с. 51].

К эмоциональной устойчивости С.М. Оя относит способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным,

то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [29].

Как отмечают К.К. Платонов и В.Л. Марингук, эмоциональная устойчивость – это способность управлять своими эмоциями, сохраняя высокую профессиональную работоспособность, осуществляя сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные воздействия [23].

Для Я. Рейковского эмоциональная устойчивость – это способность эмоционально возбужденного человека «...сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций» [31, с. 263]. По мнению данного автора, некоторым лицам свойственна высокая степень эмоциональной устойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности. Поэтому для того, чтобы вызвать у него проявления эмоционального возбуждения, необходимо применять более сильные раздражители. Таким образом, Я. Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям.

Основными признаками эмоциональной устойчивости как черты личности являются:

[23]отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений,

- устойчивость интересов,
- проявление терпеливости,
- настойчивости в достижении целей и осуществления деятельности;
- состояние гармонии, спокойствия, отсутствие тревожности, переживаний и др.

Определение эмоциональной устойчивости очень выразительно, по нашему мнению, у П.Б. Зильбермана – это «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивает оптимальное успешное

достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [14, с. 152].

Как отмечает Б.Х. Варданян эмоциональную устойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмотиогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [7, с. 542].

О.А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости параметры, характеризующие нервную и физическую выносливость человека – способность успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмотиогенной обстановке «...без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и работоспособность человека» [33, с. 3].

Наиболее проработанную проблему эмоциональной устойчивости мы отмечаем у Л.М. Аболина, которые определяет ее как «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1, с. 36].

Приведенные выше определения позволяют понять, представления об эмоциональной устойчивости, сложившиеся в науке к настоящему времени: все без исключения исследователи под эмоциональной устойчивостью понимают интегративное качество личности, способствующее успешному осуществлению деятельности в напряженных условиях. В качестве основного ее критерия многие авторы включают характеристики деятельности: успешность, результативность, сохранность, стабильность и др. Кроме того, наряду с указанными критериями, упоминаются различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты.

Результаты анализа приведенных работ свидетельствуют о том, что авторы учитывают ряд важных эмоциональных параметров – порог

эмоциональных переживаний, способность регулировать эмоции, эмоциональную реактивность и др.

Мы считаем, что понятие эмоциональной устойчивости входит в понятие стрессоустойчивости, являясь ее компонентом, так как устойчивость к стрессу выражается не только в эмоциональной, но также и в мотивационной, когнитивной, поведенческой сферах деятельности личности. При этом можно согласиться с С.В. Субботиным, отмечающим, что такие частные составляющие понятия как «эмоциональная устойчивость», «психологическая устойчивость к стрессу», «стресс-резистентность», «фрустрационная толерантность» по заключению автора «...все эти наименования суть одного явления» [34, с. 37].

Проведенный нами анализ научных источников показал, что ряд авторов, занимающихся проблемами устойчивости к психологическому стрессу, дают свое определение стрессоустойчивости (СУ).

Так, С.В. Субботин говорит, что «СУ – комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности» [34, с. 48], к данному определению присоединяются А.А. Баранов, отмечая, что данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

В работах Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы, на основании этого стрессоустойчивость можно рассматривать как деятельностный и личностный показатель [35].

Н.И. Бережная, рассматривает категорию стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического (тип, свойства центральной нервной системы);
- мотивационного, считая, что сила мотивов во многом определяет эмоциональную устойчивость;
- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации; профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- интеллектуального, действующего на оценку требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

О.В. Лозгачева в своей работе по формированию стрессоустойчивости на этапе профессионализации под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [21, с. 45].

В социально-психологическом исследовании по формированию стрессоустойчивости у человека Ли Канг Хи сформулировал следующее определение «стрессоустойчивость – психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), то есть находясь в состоянии психофизического равновесия» [20, с. 41].

Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с постоянным эмоциональным и информационным стрессом, так как им приходится работать в напряженных условиях с определенным ограничением времени. В таких условиях от сотрудников правоохранительных органов требуется незамедлительное реагирование на многообразные внешние, порой противоречивые воздействия и высокая личная ответственность за принятие решений [4].

Выполнение возложенных функций сопряжено с действием стрессовых факторов, к которым Ю.Л. Корабельникова относит следующие:

1. Фактор опасности является первичным, основным, поскольку под опасностью понимается осознаваемая угроза для жизни, здоровья или благополучия человека

Говоря о стрессогенных факторах профессиональной деятельности службы ОВД, В.Ю. Цуканова отмечает, что опасность (реальная или мнимая) – это постоянно действующий стрессор в деятельности сотрудников полиции, МЧС и других служб. Специфика проявления этого стрессора в деятельности сотрудников ОВД заключается, в частности в том, что опасность может появиться внезапно. В психологическом плане это может вызвать повышенную вероятность либо инстинктивных форм поведения, либо рискованных вариантов действий.

2. Фактор внезапности понимается как непрогнозируемое, незапланированное изменение ситуации в повседневной обстановке, которое требует трансформации осуществляемой деятельности. Наиболее важным результатом действия рассматриваемого фактора является то, что руководителю и сотрудникам органов внутренних дел приходится быстро продумывать новый план действий в изменившихся условиях, а затем, осуществляя его, достигать поставленной цели.

3. Фактор неопределенности свидетельствует об отсутствии, недостаточности или противоречивости информации о характере, содержании и обстоятельствах выполнения поставленных задач (например, о

количестве пострадавших в результате техногенной аварии, месте и времени совершения теракта, при угрозе его совершения и др.).

4. Фактор новизны, который предполагает новые условия, средства или способы осуществления каких-либо действий, направленных на достижение определенной цели. В данном случае речь идет о неизвестных, необычных или непривычных средствах или способах совершения преступления, несвойственных для конкретного региона видах чрезвычайных ситуаций и др. предполагает неожиданное, резкое сокращение времени на выполнение действий, направленных на достижение цели.

В подобных случаях необходимо эффективно и в полном объеме выполнить поставленные задачи за меньшее время, что достигается за счет заблаговременного формирования навыков и умений действовать в условиях дефицита времени. Органы внутренних дел, как правило, осуществляют свою деятельность в подобных условиях при пресечении массовых беспорядков, в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, когда секунды могут определить успешное достижение цели, эффективную защиту прав и свобод человека [5].

Под стрессоустойчивостью сотрудников правоохранительных органов И.В. Горощко понимает такое состояние, при котором сотрудник способен возвращаться в равновесное (исходное) состояние после активного воздействия на него внутренних и внешних чрезвычайных факторов. Благодаря способности к самоподдержанию и саморегуляции, должен обладать устойчивостью к деятельности при возникновении особых условий.

По мнению Джавадов Р.А., Филипенко Е.В., исследующих данную проблему повысить уровень стрессоустойчивости можно:

- повышая самооценку и эффективное распределение нагрузок за счет совершенствования в своей профессии;
- используя различные приемов релаксации: дыхательная гимнастика, медитация, йога, массаж, успокоительные ванны;
- по возможности чередуя разные варианты отдыха;

– анализируя и оценивая стрессовые ситуации, проводить работу над ошибками, то есть использовать приемы рефлексии;

– проявляя терпимость к поведению окружающих, стремясь к компромиссным решениям, продиктованным пониманием того факта, что все люди разные.

Дербин П.А. предлагает модель формирования качеств стрессоустойчивости. Она направлена на формирование качеств стрессоустойчивости, посредством сочетания различных видов тренинга, как форм активного психологического воздействия в процессе интенсивного общения в групповом контексте. Важным аспектом в работе с группами по формированию стрессоустойчивости выступает активизация личностной саморегуляции: оказание помощи в обнаружении новых и восстановлении прежних ценностей, которые несут в себе позитивную, содержательную нагрузку. Работа в группе должна быть сориентирована на оптимизацию деятельностного уровня саморегуляции, для чего следует осуществлять пошаговую отработку последовательных функций саморегуляции в стрессовой ситуации. Отработка умений саморегуляции производится при постоянном обращении к конкретным ситуациям индивидуального опыта [16].

Таким образом, деятельность органов внутренних дел повсеместно – как в повседневных, так и в особых условиях – связана с экстремальными ситуациями. Поэтому формирование и развитие стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов является требованием современности и необходимо для эффективной реализации задач и функций, возложенных на них.

Стрессоустойчивость занимает важное место в структуре психологических качеств сотрудников правоохранительных органов. Факторами, провоцирующими стресс-реакции выступают в основном социально-психологические переменные, которые даже на фоне

благоприятных индивидуально-психологических характеристик могут обуславливать сдвиги в структуре эмоциональной напряженности индивида.

Работа по формированию стрессоустойчивости у сотрудников правоохранительных органов, прежде всего, предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присущих их профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека.

Выводы по первой главе

Таким образом, исследование стресса осуществляется в рамках трех основных подходов: в экологическом подходе стресс является результатом взаимоотношений между человеком и средой, рассматривается на уровне микроанализа стресса, дается описание стресс-факторов риска и причинно-следственных связей, конкретных форм негативных последствий стресса.

В основе транзактного подхода стресс рассматривается в конкретных психологических механизмах его развития, используемых копинг-стратегий, способствующих повышению или снижению субъективного восприятия угрозы стрессовой ситуации. Регуляторный подход к стрессу рассматривает его как возникающее на стрессовое воздействие состояние, включающее в себя внутренних средств, ресурсов, необходимых для разрешения возникшей ситуации, когнитивной регуляции деятельности в стрессовой ситуации.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел специфична. Её специфика обусловлена тем, что она связана с постоянно действующими стрессовыми факторами: недостаток времени, противодействие заинтересованных лиц, эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, связанные с дефицитом или избытком информации, а также постоянная повышенная служебная и моральная ответственность за

принимаемые решения. Сотрудники полиции постоянно сталкиваются с противозаконными, аморальными поступками граждан.

Личность сотрудника правоохранительной деятельности включает в себя индивидуальные, социальные, психофизиологические и другие качества, проявляющиеся в ее ценностных ориентациях и деятельности. Личность сотрудника должна обладать необходимым уровнем развития коммуникативной, эмоционально-волевой, когнитивной сферы с наличием в данных сферах ресурсов человека, способных обеспечить осуществление эффективной профессиональной служебной деятельности в сложных и зачастую экстремальных условиях служебной деятельности.

Под стрессоустойчивостью сотрудников правоохранительных органов понимается такое состояние, при котором сотрудник способен возвращаться в равновесное (исходное) состояние после активного воздействия на него внутренних и внешних чрезвычайных факторов. Благодаря способности к самоподдержанию и саморегуляции, должен обладать устойчивостью к деятельности при возникновении особых условий.

Повысить уровень стрессоустойчивости можно: повышая самооценку и эффективное распределение нагрузок за счет совершенствования в своей профессии; используя различные приемы саморегуляции и релаксации, анализируя и оценивая стрессовые ситуации, проводить работу над ошибками, то есть использовать приемы рефлексии.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

2.1 Описание выборки и хода исследования

В соответствии с поставленными целями и задачами нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению уровня и характеристик стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Эмпирической базой исследования стал МУ МВД России «Красноярское» г. Красноярск.

Общую выборку исследования составили 40 сотрудников ОВД в возрасте 26-54 лет, со стажем служебной деятельности 3-12 лет в ОВД, проходящие службу в следственном управлении.

Из них 20 сотрудников составляют экспериментальную группу, 20 сотрудников - контрольную группу.

При определении методик психодиагностики стрессоустойчивости были использованы следующие параметры стрессоустойчивости, выделенные Л.М. Аболиным, Н. Сирота:

- уровень (степень) стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов,
- степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации,
- доминирующие копинг-стратегии сотрудников правоохранительных органов.

Были использованы методики диагностики:

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Праге [42]. 1967 года издания.

Методика позволяет выявить следующие степени стрессоустойчивости:

– достаточно большая степень сопротивляемости стрессу. Личность испытывает минимальные стрессовые нагрузки, справляется со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне. Сохраняется высокая эффективность деятельности личности, независимо от ее направленности и характера, даже в условиях стрессовой ситуации.

– высокая степень сопротивляемости стрессу. Личность испытывает минимальные стрессовые нагрузки, справляется со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне. Затраты энергии и ресурсов на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации незначительны.

– пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу. Для личности характерна средняя степень стрессовой нагрузки, испытывает умеренные стрессовые нагрузки. При повышении стрессовой нагрузки, увеличении стрессовых ситуаций личности стрессоустойчивость снижается, увеличивается доля личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации.

– низкая степень сопротивляемости стрессу. Личность испытывает максимальные стрессовые нагрузки, не справляется со стрессогенами в стрессовых ситуациях. Личность максимально использует долю личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации.

2. Диагностика состояния стресса К. Шрайнер 1990 год издания.

Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности.

Основные результаты:

0–4 балла. В стрессовой ситуации довольно способны осуществлять саморегуляцию и самоконтроль эмоциональных проявлений и эмоций. Другие люди не раздражают, отсутствует самообвинение

5–7 баллов. В стрессовой ситуации осуществляют саморегуляцию эмоций ситуативно. Способны сохранять самообладание, но в некоторых

ситуациях теряют самоконтроль над собственными эмоциями, о чем в дальнейшем сожалеют. Требуется выработка индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Преобладает высокая переутомленность и истощенность. Саморегуляция эмоциональных состояний не сформирована, часто наблюдается потеря самоконтроля над эмоциями в стрессовой ситуации. Требуется выработка умений саморегуляции в стрессе.

3. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) 1990 год издания.

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

1. Копинг, ориентированный на решение задачи, проблемы – это проблемно-ориентированный копинг – это действия, предпринимаемые человеком, чтобы справиться со стрессом, с использованием внутренних личностных ресурсов, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией, разрешить проблему. Действия человека включают в себя когнитивный анализ и оценивание проблемной ситуации, продумывания решений, направленных на улучшение отношений со средой.

2. Копинг, ориентированный на эмоции – эмоционально-ориентированный копинг включает в себя суждения, соображения, целенаправленную активность, направленные на достижение цели по снижению последствий стресса в физической и эмоциональной сферах. Эти суждения, соображения и целенаправленная активность обеспечивает снижение напряженности, дают чувство облегчения, но не исключает наличие угрожающей ситуации.

3. Копинг, ориентированный на избегание (КОИ) – это поведенческая это действия, предпринимаемые человеком, чтобы справиться со стрессом,

направлены на избегание контакта с окружающей средой, уйти от поиска решения проблемной ситуации.

Таким образом, для достижения поставленной цели и решения исследовательских задач основными методами диагностики степени характеристик стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов выступают методы: тестирование, метод опроса. Подобранный диагностический комплекс позволяет выявить степень стрессоустойчивости, особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности, доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

2.2. Анализ констатирующего этапа эксперимента

Рассмотрим полученные результаты по основным параметрам стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента.

Обратимся к результатам исследования степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

В таблице 1 представлено распределение доли сотрудников правоохранительных органов по степени стрессоустойчивости, полученные по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге.

Таблица 1 – Уровень стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента

Степень стрессоустойчивости	Контрольная группа (количество сотрудников)	Экспериментальная группа (количество сотрудников)
низкая степень сопротивляемости стрессу	20%	25%

Продолжение таблицы 1

пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу	50%	55%
высокая степень сопротивляемости стрессу	25%	20%
достаточно большая степень сопротивляемости стрессу	5%	-

Графическое изображение степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 1.

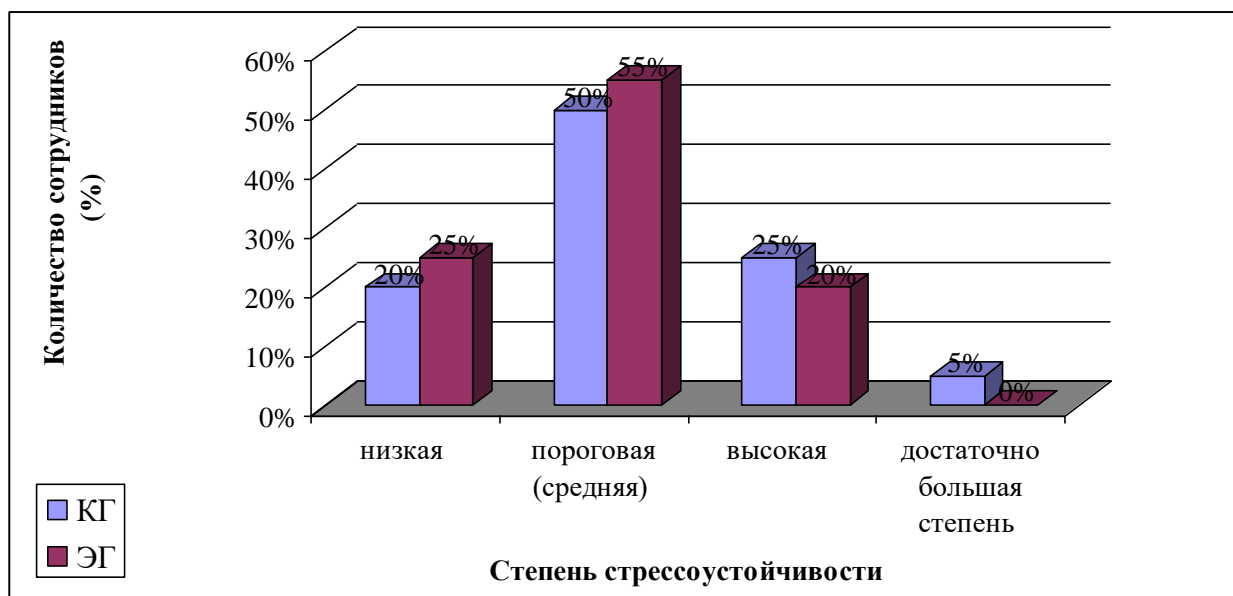


Рисунок 1. Степень стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента

Согласно представленным данным на рисунке 1 и таблицы 1 на констатирующем этапе эксперимента получены схожие результаты степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Низкая степень сопротивляемости стрессу выявлена у 25% сотрудников экспериментальной группы и 20% сотрудников контрольной группы, которые испытывают максимальные стрессовые нагрузки, не

справляется со стрессогенами в стрессовых ситуациях. Сотрудники с низкой сопротивляемостью максимально используют долю личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации.

Большинство сотрудников правоохранительных органов имеют пороговую (среднюю) степень сопротивляемости стрессу – 55% сотрудников экспериментальной группы и 50% сотрудников контрольной группы, следовательно, для большинства сотрудников правоохранительных органов характерна средняя степень стрессовой нагрузки, испытывают умеренные стрессовые нагрузки. При повышении стрессовой нагрузки, увеличении стрессовых ситуаций личности стрессоустойчивость снижается, увеличивается доля личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации.

Высокая степень сопротивляемости стрессу представлена у 20% сотрудников экспериментальной группы и 25% сотрудников контрольной группы, следовательно, незначительное количество сотрудников правоохранительных органов испытывают минимальные стрессовые нагрузки, справляются со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне. Затраты энергии и ресурсов на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации незначительны.

Достаточно большая степень сопротивляемости стрессу представлена только в контрольной группе – 5% сотрудников испытывают минимальные стрессовые нагрузки, справляются со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне. Сохраняется высокая эффективность деятельности личности, независимо от ее направления.

Обратимся к результатам исследования переживания стресса сотрудниками правоохранительных органов: степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации полученные по методике К. Шрайнера, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Степень самоконтроля и эмоциональной лабильности ситуации сотрудников правоохранительных органов в стрессовой ситуации

Степень самоконтроля и эмоциональной лабильности	Контрольная группа (количество сотрудников)	Экспериментальная группа (количество сотрудников)
Высокая	10,0%	15%
Средняя	50%	50%
Низкая	40%	35%

Графическое изображение степени самоконтроля и эмоциональной лабильности ситуации сотрудников правоохранительных органов в стрессовой ситуации на констатирующем этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 2.

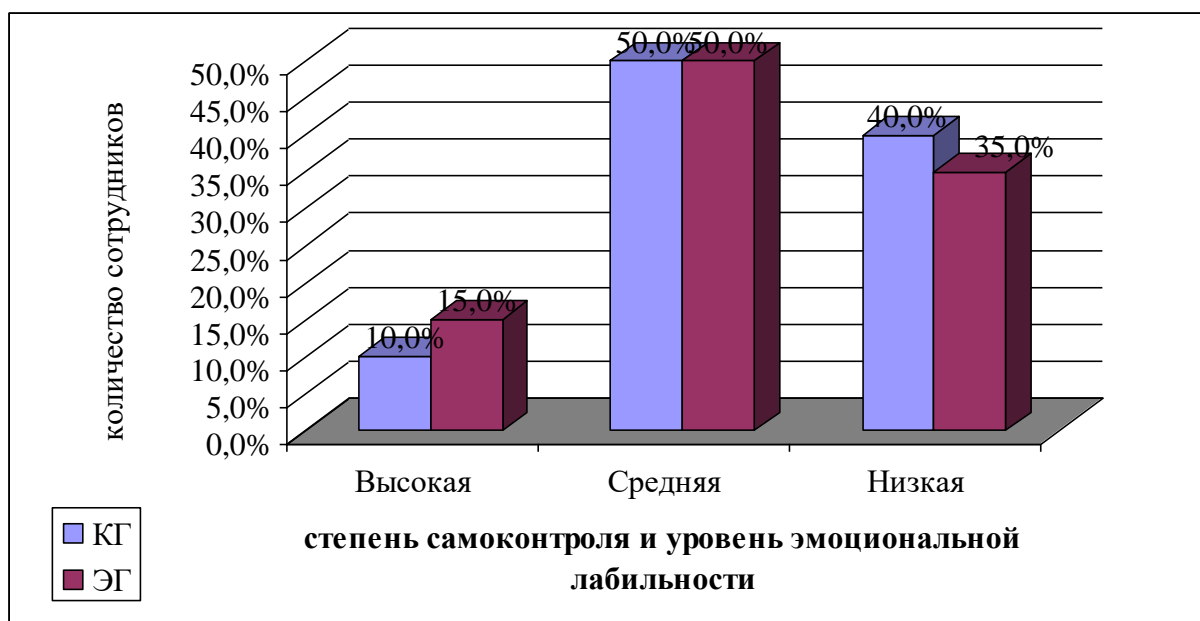


Рисунок 2. Степень самоконтроля и эмоциональной лабильности сотрудников правоохранительных органов в стрессовой ситуации на констатирующем этапе эксперимента

Согласно представленным данным на рисунке 2 и таблицы 2 на констатирующем этапе эксперимента получены схожие результаты степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов.

Низкая степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации представлена у 35% сотрудников экспериментальной группы и 40% сотрудников контрольной группы, для которых характерна высокая переутомленность и истощенность. Саморегуляция эмоциональных состояний не сформирована, часто наблюдается потеря самоконтроля над эмоциями в стрессовой ситуации. Требуется выработка умений саморегуляции в стрессе.

Средняя степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации в равной мере распределилась в экспериментальной и контрольной группах по 50% сотрудников в стрессовой ситуации осуществляют саморегуляцию эмоций ситуативно. Способны сохранять самообладание, но в некоторых ситуациях теряют самоконтроль над собственными эмоциями, о чем в дальнейшем сожалеют. Требуется выработка индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Высокая степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации представлена у 35% сотрудников экспериментальной группы и 40% сотрудников контрольной группы, которые в стрессовой ситуации довольно способны осуществлять саморегуляцию и самоконтроль эмоциональных проявлений и эмоций. Другие люди не раздражают, отсутствует самообвинение.

Таким образом, половина сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента имеют среднюю степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации.

Обратимся к результатам исследования, доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий сотрудников правоохранительных органов в стрессовой ситуации полученные по методике Норман, Д.Ф.

Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер в адаптации Т.А. Крюковой, представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента

Копинг - стратегия	Контрольная группа (количество сотрудников)	Экспериментальная группа (количество сотрудников)
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	30%	25%
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	45%	55%
Копинг избегания (КОИ)	25%	20%

Графическое изображение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий сотрудников правоохранительных органов в стрессовой ситуации на констатирующем этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 3.

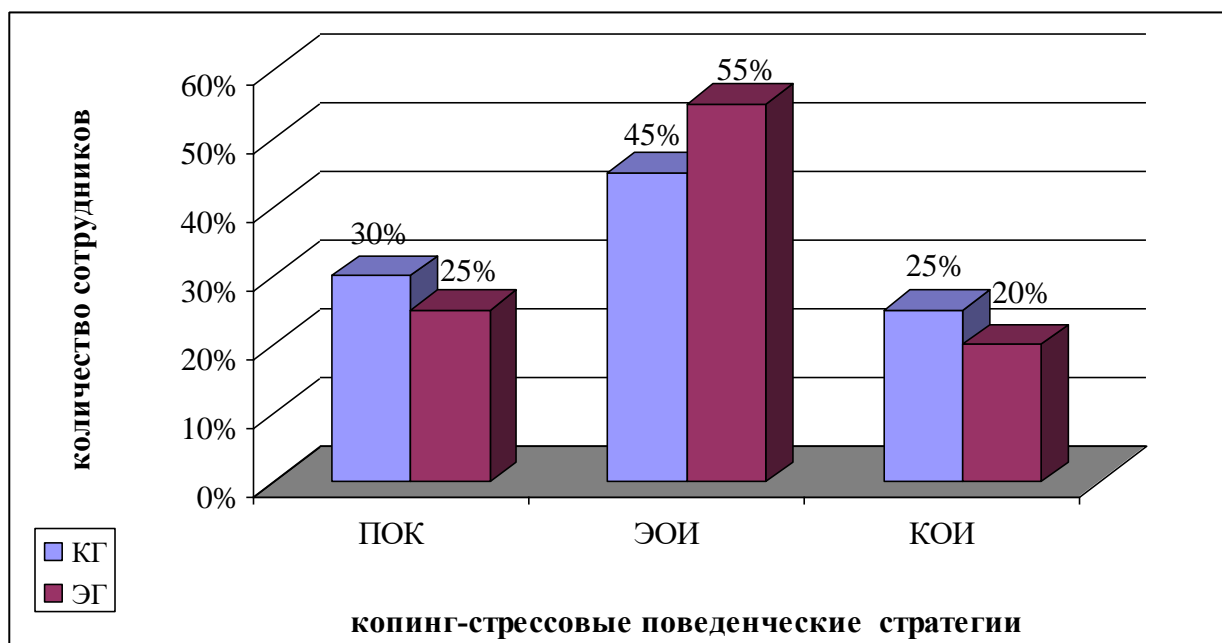


Рисунок 3. Доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии сотрудников правоохранительных органов на констатирующем этапе эксперимента

Согласно представленным данным на рисунке 3 и таблицы 3 на констатирующем этапе эксперимента полученные результаты используемых в стрессовых ситуациях копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов в двух исследуемых группах различаются незначительно.

В большей степени у сотрудников правоохранительных органов представлен копинг, ориентированный на эмоции (55% сотрудников экспериментальной группы и 45% сотрудников контрольной группы), которые в достижении цели по снижению последствий стресса в физической и эмоциональной сферах используют суждения, соображения, целенаправленную активность. Данными суждениями и активностью снижают эмоциональную напряженность, но угрожающая ситуация остается не решенной. Эти суждения, соображения и целенаправленная активность обеспечивает снижение напряженности, дают чувство облегчения, но не исключает наличие угрожающей ситуации.

Адаптивная копинг-стратегия, ориентированная на решение задачи, проблемы представлена у 25% сотрудников экспериментальной группы и 30% сотрудников контрольной группы. Данные сотрудники правоохранительных органов осуществляют когнитивный анализ и оценивание проблемной ситуации, продумывания решений, направленных на улучшение отношений со средой, то есть предпринимают действия, чтобы справиться со стрессом, с использованием внутренних личностных ресурсов, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией, разрешить проблему.

Копинг, ориентированный на избегание представлен у 20% сотрудников экспериментальной группы и 25% сотрудников контрольной группы, которые чтобы справиться со стрессом, направляют свои действия на избегание контакта с окружающей средой, уйти от поиска решения проблемной ситуации.

Таким образом, у сотрудников правоохранительных органов в контрольной и экспериментальной группах получены схожие результаты стрессоустойчивости, которая характеризуется:

- наличием умеренных стрессовых нагрузок, при увеличении которых происходит снижение стрессоустойчивости личности, повышение доли личностных ресурсов, необходимых для преодоления деструктивных проявлений в стрессовой ситуации;

- ситуативной саморегуляцией эмоций в стрессовой ситуации, в некоторых ситуациях могут терять самоконтроль над собственными эмоциями;

- использованием эмоционально-ориентированного копинга, позволяющего снизить эмоциональную напряженность, но при сохранении угрожающей ситуации.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки программы психологической коррекции, направленной на овладение механизмом коррекции негативных психических состояний, снижения эмоциональной напряженности, овладение приемами саморегуляции эмоций,

осознания собственных ресурсов для совладания со стрессом и использования адаптивных копинг-стратегий совладания со стрессом.

Выводы по второй главе

На констатирующем этапе эксперимента были исследованы степень сопротивляемости стрессу, особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности и стратегии копинг-поведения в стрессовых ситуациях сотрудников правоохранительных органов.

У сотрудников правоохранительных органов в контрольной и экспериментальной группах получены схожие результаты стрессоустойчивости, расхождение в показателях незначительные.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы о характеристике стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов:

– большинство сотрудников правоохранительных органов имеют пороговую (среднюю) степень сопротивляемости стрессу – 55% сотрудников экспериментальной группы и 50% сотрудников контрольной группы, следовательно, для большинства сотрудников правоохранительных органов характерна средняя степень стрессовой нагрузки, испытывают умеренные стрессовые нагрузки. При повышении стрессовой нагрузки, увеличении стрессовых ситуаций личности стрессоустойчивость снижается, увеличивается доля личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации;

– половина сотрудников правоохранительных органов (50% сотрудников в обеих группах) имеют среднюю степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, осуществляют саморегуляцию эмоций ситуативно. Способны сохранять самообладание, но в некоторых ситуациях теряют самоконтроль над собственными эмоциями.

– преобладающим является копинг, ориентированный на эмоции (55% сотрудников экспериментальной группы и 45% сотрудников контрольной группы), которые в достижении цели по снижению последствий стресса в физической и эмоциональной сферах используют суждения, соображения, целенаправленную активность. Данными суждениями и активностью снижают эмоциональную напряженность, но угрожающая ситуация остается не решенной. Эти суждения, соображения и целенаправленная активность обеспечивает снижение напряженности, дают чувство облегчения, но не исключает наличие угрожающей ситуации.

ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

3.1. Содержание программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов

Проведенное экспериментальное исследование актуализировало необходимость психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов, что послужило основой разработки программы психологической коррекции.

Цель программы психологической коррекции: способствовать развитию психологической устойчивости сотрудников к профессиональным стрессовым ситуациям работы в правоохранительных органах, требующим мобилизации ресурсов личности.

Задачи психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов:

1. Овладение механизмом коррекции психических состояний с целью устранения неблагоприятных состояний.

2. Изменение отношения сотрудников правоохранительных органов к стрессовой ситуации за счет осознания собственных ресурсов и возможностей совладания с ней.

3. Овладение приемами саморегуляции, т.е. способности осуществлять сознательные воздействия на эмоциональную сферу, на собственное поведение с целью поддержания или изменения характера протекания эмоций и чувств.

4. Обучение сотрудников адаптивным копинг-стратегиям совладания со стрессом.

Основу психологической коррекции составляет развитие способности личности благополучно функционировать и взаимодействовать с окружающим миром в различных стрессовых ситуациях, связанных с реализацией правоохранительной деятельности, через снижение психоэмоционального напряжения.

Программа психологической коррекции включает в себя следующие методы и техники психологической коррекции:

- трансформационная психологическая игра;
- техники арт-терапии;
- методы предъявления и отыгрывания психологической информации;
- метод «мозговой штурм».

Содержание программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов включает в себя три раздела:

Раздел 1. Развитие самопознания, позитивного самоотношения, самооценности

Цель: актуализация знаний о своем «Я», актуализация и осознание внутренних ресурсов для успешного функционирования в стрессовых ситуациях.

Раздел 2. Снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы

Цель: снижение усталости и общего утомления, преобразование негативных эмоциональных состояний, снятие общего психического напряжения, снижение остроты стрессовых состояний

Раздел 3. Стресс и ресурсы и стратегии его преодоления

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования копинг-стрессового поведения, овладение способами целенаправленного и сознательного воздействия субъекта на свою психику с

целью изменения уровня психической активности и уровня психической напряженности.

Тренинговые занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – от 120 до 180 минут, в зависимости от темы.

Структура тренингового занятия:

1. Приветствие участников тренинга
2. Разминка. Работа группы начинается с небольших упражнений, позволяющих эмоционально настроить на занятие, развитие сплоченности и эмпатии участников тренинга.
3. Основная часть. Теоретический аспект по изучению новых понятий, проведение игр, упражнений, овладение приемами, умениями для достижения цели занятия.
4. Завершение, рефлексия, получение обратной связи от участников тренинга.

Ниже представлено содержание программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Раздел 1. Развитие самопознания, позитивного самоотношения, самооценности

Цель: актуализация знаний о своем «Я», актуализация и осознание внутренних ресурсов для успешного функционирования в стрессовых ситуациях.

Психологическая работа представлена реализацией психологических трансформационных игр «Важное о себе...» И.Г. Бурдадиной

1. Трансформационная психологическая игра «Важное о себе...» И.Г. Бурдадиной. Как часто мы задаём себе вопросы: «Кто я?», «Куда я иду?», «Чего я хочу на самом деле?», «В чем моя уникальность?», «В чём моя сила?» и т.п.

Игра позволяет посмотреть на себя «со стороны», выявить свои эмоциональные переживания в разных жизненных ситуациях, обрести внутреннюю гармонию, осмысление или переоценка смысла жизни, жизненного пути, осознать свои личностные ресурсы, мотивы и ценности.

Игра включает в себя:

- игровое поле 50*55 см (midi)
- набор метафорических карт «Важное о себе»-100 шт.
- игровые карточки

Раздел. 2. Снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы

Цель: снижение усталости и общего утомления, преобразование негативных эмоциональных состояний, снятие общего психического напряжения, снижение остроты стрессовых состояний

Занятие 2.1. Снятие нервно-психического напряжения

1. Приветствие
2. Разогрев Техника «Дорисовка по кругу». Цель – получение послания от группы, сплочение группы, повышение эмоционального настроения
3. Основное действие.
 - Упражнение «Монотипия». Цель: обращение к внутренним резервам; отреагирование, экспрессия негативных переживаний; возможность проработать любое негативное чувство.
 - «Рисование мандалы». Цель: Релаксация, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения
4. Рефлексия. Выражают впечатлений, переживаний. Участникам предлагается высказаться фразой: «Сегодня на встрече я....»
5. Ритуал прощания. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...», «Спасибо, что....», «Благодарю тебя за...».

Занятие 2.2. Стабилизация психоэмоционального состояния,

1. Приветствие

2. Разогрев. упражнение «Настроение» (в технике каракули) Цель: определение эмоционального фона группы, сплочения группы, повышения эмпатии участников

3. Основное действие.

– «Рисование по сырому листу» Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния.

– «Орнамент» Цель: упорядочивание переживаний.

4. Рефлексия. Выражают впечатлений, переживаний. Участникам предлагается высказаться фразой: «Сегодня на встрече я...»

5. Ритуал прощания. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...», «Спасибо, что...», «Благодарю тебя за...».

Занятие 2.3. Стресс и эмоциональные переживания

1. Приветствие

2. Разогрев упражнение «Я - эмоция» (в технике каракули)

Цель: определение эмоционального фона группы, сплочения группы, повышения эмпатии участников

3. Основное действие.

– Упражнение «Диалог» Цель: осознание стрессовой ситуации, негативных эмоциональных переживаний в стрессовой ситуации

– Техника коллажирования «Визуальный дневник». Цель: осознание и визуализация негативных эмоциональных переживаний в стрессовой ситуации

4. Рефлексия. Выражают впечатлений, переживаний. Участникам предлагается высказаться фразой: «Сегодня на встрече я...»

5. Ритуал прощания. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...», «Спасибо, что...», «Благодарю тебя за...».

Раздел 3 Стресс и ресурсы и стратегии его преодоления

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования копинг-стрессового поведения, овладение способами целенаправленного и сознательного воздействия субъекта на свою психику с целью изменения уровня психической активности и уровня психической напряженности.

Занятие 3.1. Внутренние ресурсы совладания со стрессом

1. Приветствие

2. Разминка.

– Упражнение «Многие знают...». Цель: знакомство участников между собой, активизация работы в группе.

– Упражнение «Цвет моего настроения!» Цель: определение общего эмоционального фона в группе, сплочение участников.

– Мини-лекция «Стресс. Мифы о стрессе и их опровержение»

– Упражнение «Каналы ресурсы». Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов для совладания со стрессом.

– Упражнение: «Мои достижения и достоинства в борьбе со стрессом»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование стрессоустойчивого поведения.

– Упражнение «Мои мысли». Цель: Рефлексия, получение обратной связи

Занятие 3.2. Когнитивные копинг-стратегии преодоления стресса

1. Приветствие.

2. Разминка «Ассоциации»

Цель: актуализация знаний о саморегуляции

Основная часть

– Мини-лекция «саногенное и патогенное мышление»

– Упражнение «Когнитивное совладание». Цель: развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

Занятие 3.1. Когнитивное преодоление: саногенное и патогенное мышление.

– Упражнение «Когнитивное совладание». Цель: развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

Проработайте каждую из названных проблем словесно с помощью следующих стратегий:

«Сравнение, идущее вниз».

«Использование контрафактов».

«Сравнение, идущее вверх».

«Предвосхищение».

«Изменение сознательного контекста».

«Изменение восприятия намерения».

«Справедливая плата».

– Упражнение «Разбор личной стрессовой ситуации». Цель: развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

Для стресса необходимо рассматривать стрессовую ситуацию по следующей схеме:

1. Анализ стрессовой ситуации

– Анализ причин возникновения симптомов стресса (ответы на вопросы)

– Обнаружение чувства усталости

– Определение собственного «индекса психоэнергетической опустошенности»

– Обеспечение себе доступ к различным значениям происходящего (факты и значения)

2. Обдумывание средств и путей решения проблемы

3. Изменение поведения в стрессовой ситуации

Для формирования нового желаемого поведения нужно выполнять ряд условий:

– формируемое поведение должно быть четко определено:

– разделение целей поведения на частичные и этапные

Занятие 3.3. Эмоциональные копинг-стратегии преодоления стресса

1. Приветствие.

2. Разогрев.

Упражнение «Настроение» (в технике каракули)

Цель: определение эмоционального фона группы, сплочения группы, повышения эмпатии участников.

Основная часть.

– Упражнение «Классификация чувств» (работа в малых группах).

Цель: умение классифицировать конструктивные и деструктивные эмоции и чувства.

– Конкурс «Знатоки эмоций». Цель: осознание эмоций, их адекватное название, расширение эмоционального тезауруса (приемы выражения чувств).

Существуют дыхательные, мышечные, визуальные, словесные приемы саморегуляции своего эмоционального состояния

– Упражнение «Противострессовое дыхание». Цель: знакомство с дыхательной техникой эмоциональной саморегуляцией.

– Упражнение «Лимон». Цель: управление состояние мышечного напряжения и расслабления.

– Упражнение «Парк». Цель: ознакомление с использованием образов для воздействия на центральную нервную систему чувств и представлений, создание состояния покоя

– Упражнение «Апельсин». Цель: ознакомление с использованием образов для воздействия на центральную нервную систему чувств и представлений, создать настроение радости.

– Упражнение «Музыкальный альбом эмоциональной саморегуляции». Цель: демонстрация подбора музыкальных произведений для управления эмоционального состояния.

Завершение. Упражнение «Мои приемы саморегуляции». Цель: Рефлексия, получение обратной связи

Занятие 3.4. Поведенческие копинг-стратегии преодоления стресса

1. Приветствие.

2. Разминка Упражнение «Пять добрых слов». Цель: повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

3. Основная часть.

– Упражнение «Перестройка поведения: обстоятельства и ресурсы» (работа в группах). Цель: развитие поведенческой гибкости, навыка гибкого (мобильного) поведения в трудных жизненных ситуациях (изменение модели поведения в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения поведения).

Завершение.

– Упражнение «Мои приемы саморегуляции» Цель: Рефлексия, получение обратной связи.

После реализации разработанной нами программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов предполагается получить следующие результаты:

1. Способность сотрудников правоохранительных органов осуществлять самокоррекцию психических состояний с целью устранения неблагоприятных состояний, снижения психоэмоционального напряжения.

2. Будут актуализированы внутренние ресурсы для успешного функционирования в стрессовых ситуациях.

3. Изменение отношения сотрудников правоохранительных органов к стрессовой ситуации, снижение остроты переживания стрессовых состояний, за счет осознания собственных ресурсов и возможностей совладания с ней.

4. Способность применять приемы саморегуляции, осуществлять сознательные воздействия на эмоциональную сферу, на собственное поведение с целью поддержания или изменения характера протекания эмоций и чувств.

5. Способы применять в стрессовых ситуациях адаптивные копинг-стратегии совладания со стрессом.

3.2. Анализ контрольного этапа эксперимента

После реализации программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов нами был проведен контрольный этап эксперимента с целью определения эффективности психологической коррекции стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Рассмотрим полученные результаты исследования на контрольном этапе исследования и динамики по основным параметрам стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов после реализации психологической коррекции.

Обратимся к результатам исследования степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов на контрольном этапе исследования.

В таблице 4 представлено распределение доли сотрудников правоохранительных органов по степени стрессоустойчивости, полученные по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге на контрольном этапе эксперимента.

Таблица 4 - Уровень стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов на контрольном этапе эксперимента

Степень стрессоустойчивости	Контрольная группа (количество сотрудников)	Экспериментальная группа (количество сотрудников)
низкая степень сопротивляемости стрессу	20%	10%
пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу	50%	35%
высокая степень сопротивляемости стрессу	25%	50%

Продолжение таблицы 4

достаточно большая степень сопротивляемости стрессу	-	5%
--	---	----

Графическое изображение динамики степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 4.

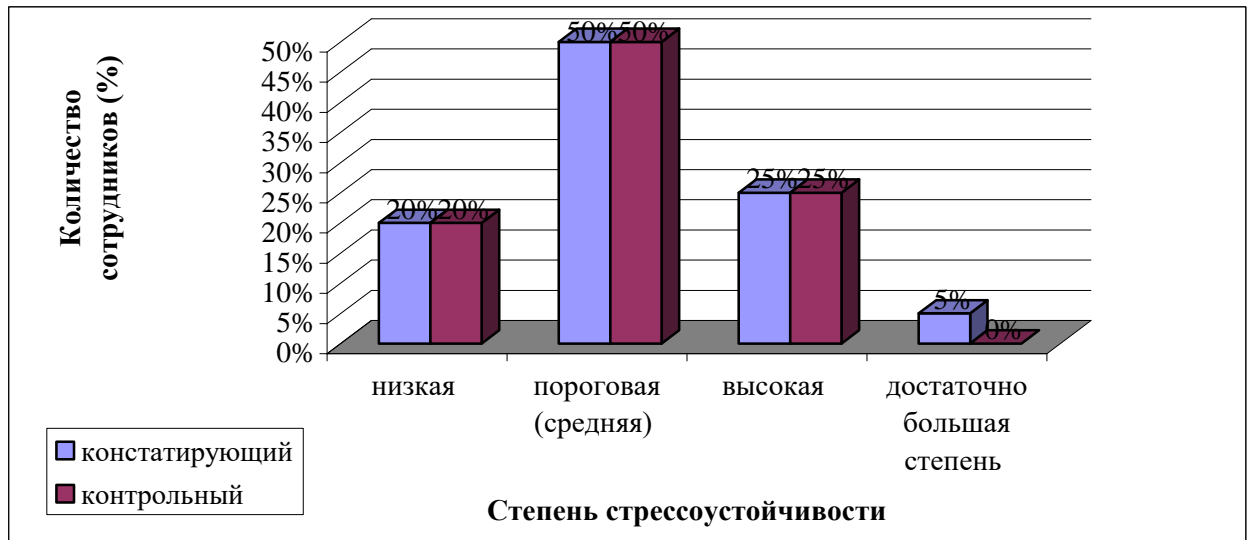


Рисунок 4. Динамика степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Анализ показателей стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов контрольной группы, представленной на рисунке 4, свидетельствует об отсутствии динамики.

Как и на констатирующем этапе эксперимента, показатели низкой степени стрессоустойчивости не изменились (20% сотрудников).

Преобладающим остается пороговая (средняя) степень стрессоустойчивости - 50% сотрудников испытывают умеренные стрессовые нагрузки. При повышении стрессовой нагрузки, увеличении стрессовых

ситуаций личности стрессоустойчивость снижается, увеличивается доля личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации.

Как и на констатирующем этапе эксперимента, показатели высокой степени стрессоустойчивости не изменились (25% сотрудников).

Следует отметить что, на 5% снизилось количество сотрудников с данной степенью и на контрольном этапе эксперимента отсутствуют сотрудники с достаточно большой степенью стрессоустойчивости.

Графическое изображение динамики степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 5.

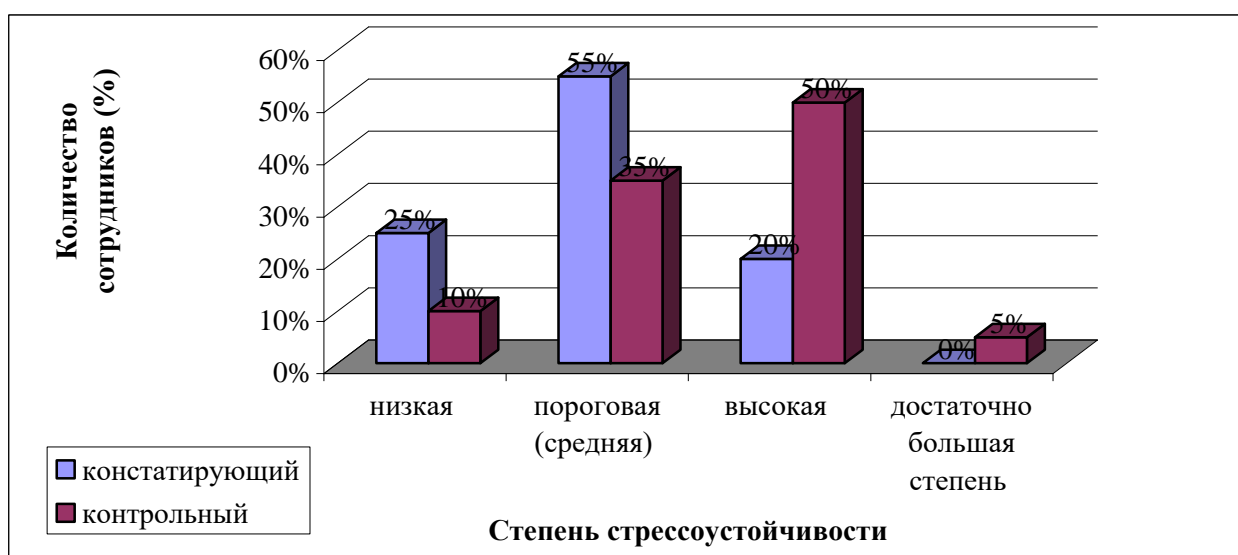


Рисунок 5. Динамика степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Анализ динамики степени стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы, представленной на рисунке 5, свидетельствует о ее положительной динамике.

Так, произошло снижение низкой степени стрессоустойчивости на 15%, на контрольном этапе эксперимента, только 10% сотрудников экспериментальной группы испытывают максимальные стрессовые нагрузки, не справляется со стрессогенами в стрессовых ситуациях.

Снизилось количество сотрудников с пороговой (средней) степенью стрессоустойчивости на 20% и на контрольном этапе исследования 35% сотрудников испытывают умеренные стрессовые нагрузки. При повышении стрессовой нагрузки, увеличении стрессовых ситуаций личности стрессоустойчивость снижается, увеличивается доля личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации.

Произошло повышение количества сотрудников с высокой степенью сопротивляемости стрессу на 30% и половина исследуемых сотрудников испытывают минимальные стрессовые нагрузки, справляются со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне. Затраты энергии и ресурсов на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации незначительны. Также на 5% повысился показатель достаточно большой степени сопротивляемости стрессу.

Следовательно, после реализации психокоррекционной программы у сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы произошли более значимые изменения степени стрессоустойчивости, чем у сотрудников контрольной группы.

Обратимся к результатам исследования переживания стресса сотрудниками правоохранительных органов: степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации на контрольном этапе эксперимента.

Распределение доли сотрудников правоохранительных органов по степени переживания стресса: степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, полученные по методике К. Шрайнера, на контрольном этапе эксперимента представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Степень самоконтроля и эмоциональной лабильности ситуации сотрудников правоохранительных органов в стрессовой ситуации

Степень самоконтроля и эмоциональной лабильности	Контрольная группа (количество сотрудников)	Экспериментальная группа (количество сотрудников)
Высокая	15,0%	55%
Средняя	55%	30%
Низкая	30%	15%

Графическое изображение динамики степени самоконтроля и эмоциональной лабильности ситуации в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 6.

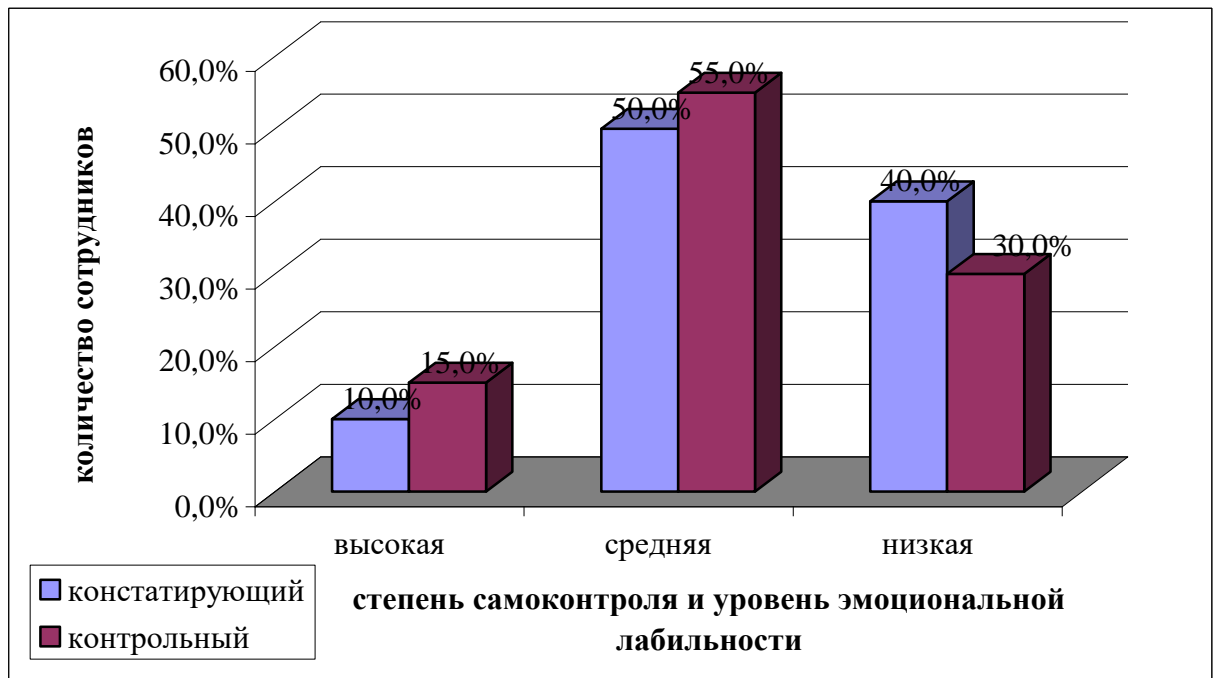


Рисунок 6. Динамика степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Анализ результатов исследования самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов контрольной группы, представленной на рисунке 6, позволяет сделать вывод отсутствия динамики.

Как и на констатирующем этапе эксперимента, преобладающим на контрольном этапе эксперимента остается средняя степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации – 55% сотрудников в стрессовой ситуации осуществляют саморегуляцию эмоций ситуативно. Способны сохранять самообладание, но в некоторых ситуациях теряют самоконтроль над собственными эмоциями.

Снизилось количество сотрудников правоохранительных органов (на 10% сотрудников) с низкой степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, на контрольном этапе имеют несформированную саморегуляцию эмоциональных состояний, теряют самоконтроль над эмоциями в стрессовой ситуации 30% сотрудников.

В свою очередь, произошло повышение на 5% сотрудников, способных осуществлять саморегуляцию и самоконтроль эмоциональных проявлений и эмоций в стрессовой ситуации.

Графическое изображение динамики степени самоконтроля и эмоциональной лабильности ситуации в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 7.

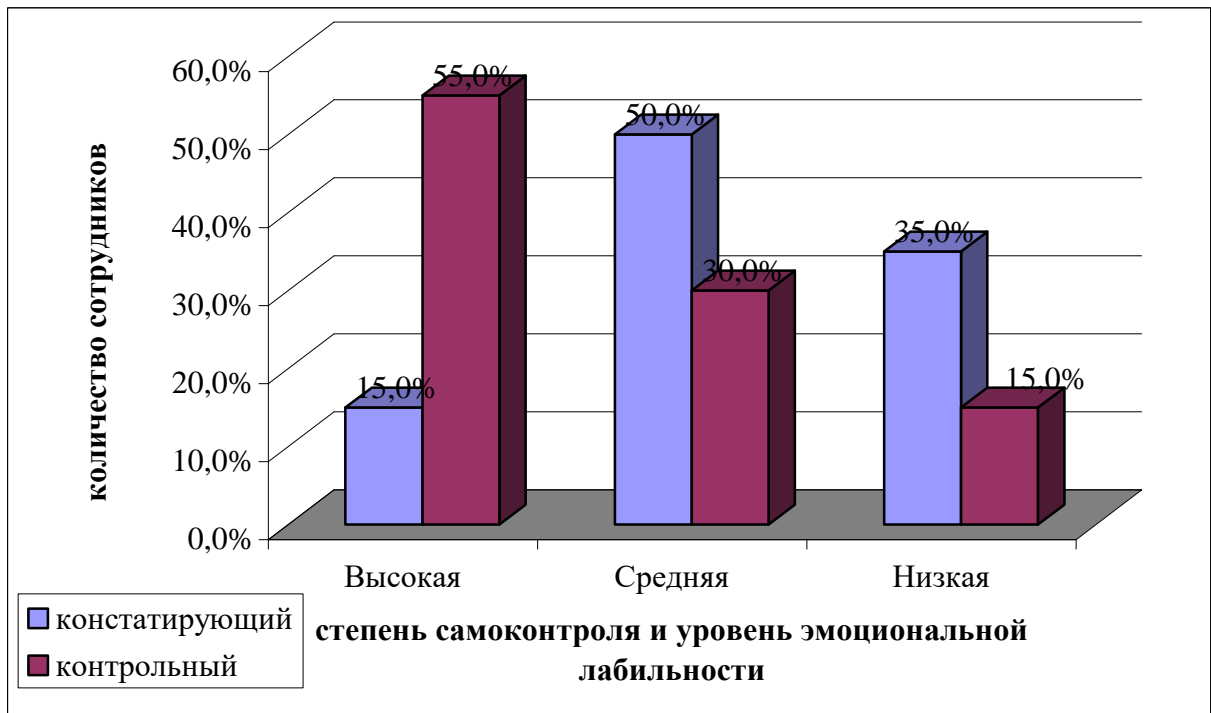


Рисунок 7. Динамика степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Согласно данным, представленным на рисунке 7, в экспериментальной группе сотрудников правоохранительных органов наблюдается положительная динамика степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации.

Снизилось количество сотрудников (на 20% сотрудников) с низкой степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, на контрольном этапе только у 15% сотрудников представлена высокая переутомленность и истощенность, имеют несформированную саморегуляцию эмоциональных состояний, теряют самоконтроль над эмоциями в стрессовой ситуации.

Также произошло снижение количества сотрудников (на 20% сотрудников), имеющих среднюю степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, на контрольном этапе 20% сотрудников

в стрессовой ситуации осуществляют саморегуляцию эмоций ситуативно. Способны сохранять самообладание, но в некоторых ситуациях теряют самоконтроль над собственными эмоциями, о чем в дальнейшем сожалеют.

После реализации психокоррекционной программы произошло повышение на 40% количества сотрудников с высокой степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации. На контрольном этапе преобладает высокая степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации – 55% сотрудников экспериментальной группы в стрессовой ситуации довольно способны осуществлять саморегуляцию и самоконтроль эмоциональных проявлений и эмоций. Другие люди не раздражают, отсутствует самообвинение.

Следовательно, после реализации психокоррекционной программы у сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы произошли более значимые изменения степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, чем у сотрудников контрольной группы.

Обратимся к результатам исследования стрессовых поведенческих стратегий в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов на контрольном этапе эксперимента.

Распределение доли сотрудников правоохранительных органов по доминирующим копинг-стратегиям, в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер в адаптации Т.А.Крюковой на контрольном этапе эксперимента представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии сотрудников правоохранительных органов на контрольном этапе эксперимента

Копинг - стратегия	Контрольная группа (количество сотрудников)	Экспериментальная группа (количество сотрудников)
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	30%	55%
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	50%	35%
Копинг избегания (КОИ)	20%	5%

Графическое изображение динамики доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 8.

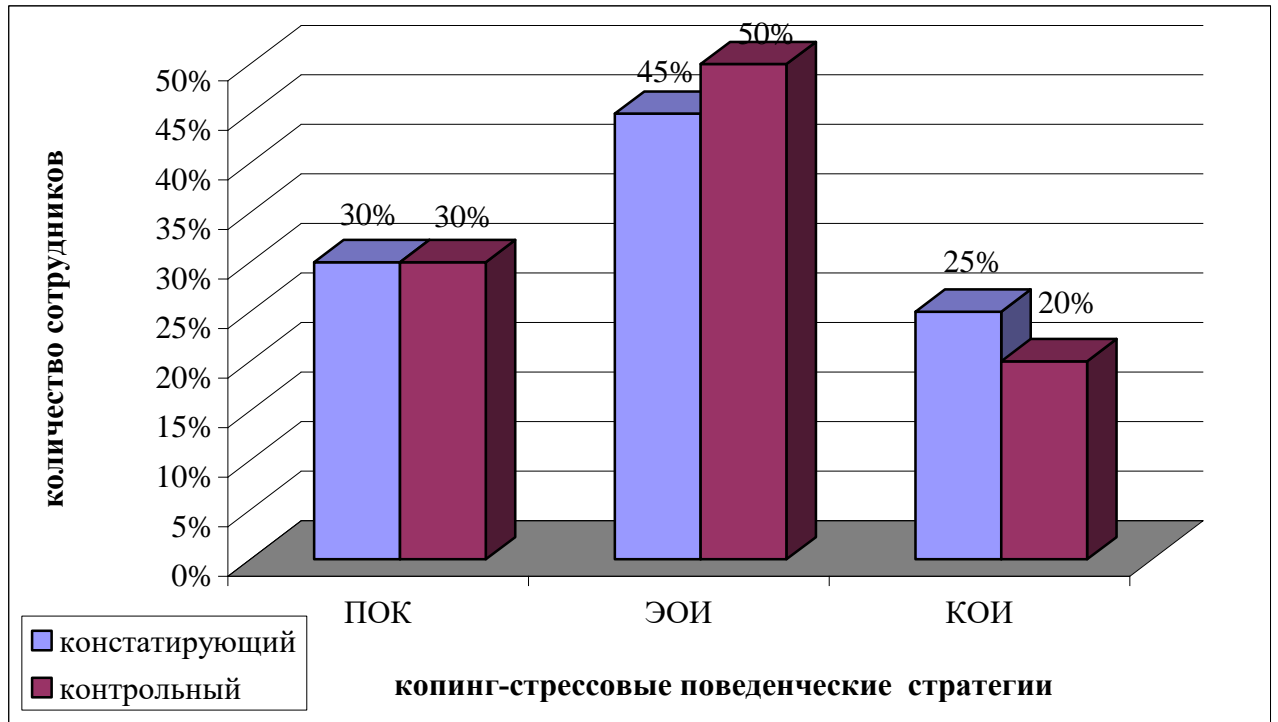


Рисунок 8. Динамика доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий сотрудников правоохранительных органов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

У сотрудников правоохранительных органов контрольной группы, как и на констатирующем этапе эксперимента преобладает эмоционально-ориентированная копинг-стратегия. 50% сотрудников суждениями и активностью снижают эмоциональную напряженность, но угрожающая ситуация остается не решенной. Показатель копинга, на решение проблемы не изменился и 30% сотрудников осуществляют когнитивный анализ и оценивание проблемной ситуации, продумывания решений, направленных на улучшение отношений со средой, то есть предпринимают действия, чтобы справиться со стрессом, с использованием внутренних личностных ресурсов, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией, разрешить проблему.

Графическое изображение динамики доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий в стрессовой ситуации сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента представлено в гистограмме на рисунке 9.

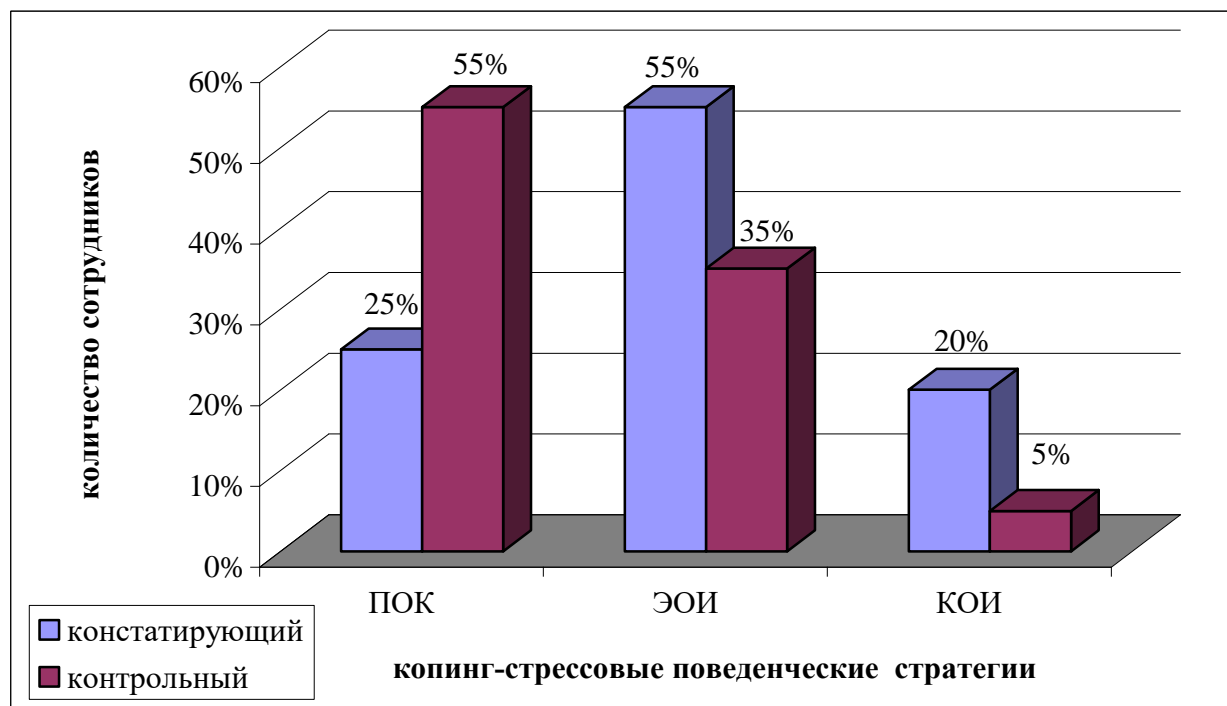


Рисунок 9. Динамика доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Согласно данным, представленным на рисунке 9, в экспериментальной группе сотрудников правоохранительных органов произошло изменение доминирующей копинг-стрессовой поведенческой стратегии. Если на констатирующем этапе эксперимента у 55% сотрудников доминирующей являлась эмоционально-ориентированная копинг-стратегия, то на контрольном этапе эксперимента у большинства сотрудников доминирующей является проблемно-ориентированная копинг-стрессовая поведенческая стратегия – 55% сотрудников экспериментальной группы осуществляют когнитивный анализ и оценивание проблемной ситуации, продумывания решений, направленных на улучшение отношений со средой, то есть предпринимают действия, чтобы справиться со стрессом, с использованием внутренних личностных ресурсов, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией, разрешить проблему.

Произошло снижение количества сотрудников на 20%, использующих копинг, ориентированный на эмоции, на контрольном этапе эксперимента 35% сотрудников осуществляют в достижении цели по снижению последствий стресса в эмоциональных сферах используют суждения, соображения, целенаправленную активность. Данными суждениями и активностью снижают эмоциональную напряженность, но угрожающая ситуация остается не решенной.

Стратегию копинг-избегания используют только 5 % сотрудников экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента (произошло снижение показателя на 15%). Следовательно снизилось количество сотрудников, которые для совладания со стрессом, направляют свои действия на избегание контакта с окружающей средой, уйти от поиска решения проблемной ситуации.

Следовательно, после реализации психокоррекционной программы у сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы произошли более значимые изменения использования адаптивных копинг-стратегий в стрессовой ситуации, чем у сотрудников контрольной группы.

Таким образом, по результатам контрольного этапа эксперимента в контрольной группе сотрудников правоохранительных органов отсутствует значимая динамика характеристиках стрессоустойчивости.

У сотрудников из экспериментальной группы после реализации программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости произошло повышение степени стрессоустойчивости, степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации, повышение использования адаптивной копинг-стратегии, направленной на решение проблемной ситуации.

Следовательно, можно сделать вывод об эффективности разработанной программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Выводы по третьей главе

Психологическая коррекция по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов осуществлялась с целью развития психологической устойчивости сотрудников к профессиональным стрессовым ситуациям работы в правоохранительных органах, требующим мобилизации ресурсов личности.

Основу психологической коррекции составляет развитие способности личности благополучно функционировать и взаимодействовать с окружающим миром в различных стрессовых ситуациях, связанных с реализацией правоохранительной деятельности, через снижение психоэмоционального напряжения.

Программа психологической коррекции включает в себя следующие методы и техники психологической коррекции: трансформационная психологическая игра, техники арт-терапии, методы предъявления и отыгрывания психологической информации, метод «мозговой штурм», техники саморегуляции.

Содержание программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов включает в себя три раздела: 1) развитие самопознания, позитивного самоотношения, самооценности. 2) снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы 3) стресс и ресурсы и стратегии его преодоления.

По результатам контрольного этапа эксперимента в контрольной группе сотрудников правоохранительных органов отсутствует значимая динамика характеристиках стрессоустойчивости.

После реализации программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы произошла следующая положительная динамика параметров стрессоустойчивости:

– произошло снижение низкой степени стрессоустойчивости, преобладает высокая степень сопротивляемости стрессу – 50% сотрудников экспериментальной группы испытывают минимальные стрессовые нагрузки, справляются со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне.

– произошло повышение степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации. У 50% сотрудников экспериментальной группы преобладает высокая степень саморегуляции эмоциональных состояний, способны сохранять самообладание и осуществлять самоконтроль над эмоциями в стрессовой ситуации.

– доминирующей является проблемно-ориентированная копинг-стрессовая поведенческая стратегия – 55% сотрудников экспериментальной группы осуществляют когнитивный анализ и оценивание проблемной ситуации, продумывания решений, направленных на улучшение отношений со средой, то есть предпринимают действия, чтобы справиться со стрессом, с использованием внутренних личностных ресурсов, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией, разрешить проблему.

Таким образом, полученные результаты исследования на контрольном этапе эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности разработанной программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов с использованием сочетания техник арт-терапии и тренинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы:

Стресс в психологии в рамках основных подходов рассматривается как результат взаимоотношений между человеком и средой, рассматривается на уровне микроанализа стресса, дается описание стресс-факторов риска и причинно-следственных связей, конкретных форм негативных последствий стресса; конкретные психологические механизмы его развития, используемых копинг-стратегий; как возникающее на стрессовое воздействие состояние, включающее в себя внутренних средств, ресурсов, необходимых для разрешения возникшей ситуации, когнитивной регуляции деятельности в стрессовой ситуации.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов обусловлена тем, что она связана с постоянно действующими стрессовыми факторами: внезапности, ситуации неопределенности, недостаток времени, противодействие заинтересованных лиц, эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, связанные с дефицитом или избытком информации, а также постоянная повышенная служебная и моральная ответственность за принимаемые решения.

Одним из профессионально-важных качеств сотрудников правоохранительных органов является стрессоустойчивость. Под стрессоустойчивостью сотрудников правоохранительных органов понимается такое состояние, при котором сотрудник способен возвращаться в равновесное (исходное) состояние после активного воздействия на него внутренних и внешних чрезвычайных факторов. Благодаря способности к самоподдержанию и саморегуляции, должен обладать устойчивостью к деятельности при возникновении особых условий.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить следующие характеристики стрессоустойчивости сотрудников

правоохранительных органов как в контрольной, так и в экспериментальной группах:

- испытывают умеренные стрессовые нагрузки. При повышении стрессовой нагрузки, увеличении стрессовых ситуаций личности стрессоустойчивость снижается, увеличивается доля личностных ресурсов, направленных на преодоление деструктивных проявлений в стрессовой ситуации;

- осуществляют саморегуляцию эмоций ситуативно. Способны сохранять самообладание, но в некоторых ситуациях теряют самоконтроль над собственными эмоциями

- используют в стрессовых ситуациях эмоционально-ориентированный копинг, для достижения цели по снижению последствий стресса в физической и эмоциональной сферах используют суждения, соображения, снижают эмоциональную напряженность, но угрожающая ситуация остается не решенной.

Разработанная программа психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов направлена на овладение механизмом коррекции психических состояний, изменение отношения сотрудников правоохранительных органов к стрессовой ситуации за счет осознания собственных ресурсов и возможностей совладания с ней; овладение приемами саморегуляции, обучение адаптивным копинг-стратегиям совладания со стрессом.

Программа психологической коррекции включала в себя следующие методы и техники психологической коррекции: трансформационная психологическая игра, техники арт-терапии, методы предъявления и отыгрывания психологической информации, метод «мозговой штурм», техники саморегуляции

Содержание программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов включало в себя три раздела: развитие самопознания, позитивного самоотношения,

самоценности; снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы; стресс и ресурсы и стратегии его преодоления.

В контрольной группе сотрудников правоохранительных органов по результатам контрольного этапа эксперимента отсутствует значимая динамика характеристиках стрессоустойчивости (степени стрессоустойчивости, степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий).

После реализации психокоррекционной программы на контрольном этапе эксперимента была выявлена следующая динамика развития стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы:

- испытывают минимальные стрессовые нагрузки, справляются со стрессогенами в стрессовых ситуациях на высоком уровне

- преобладает высокая степень саморегуляции эмоциональных состояний, способны сохранять самообладание и осуществлять самоконтроль над эмоциями в стрессовой ситуации.

- доминирующей является проблемно-ориентированная копинг-стрессовая поведенческая стратегия, осуществляют когнитивный анализ и оценивание проблемной ситуации, продумывания решений, направленных на улучшение отношений со средой, то есть предпринимают действия, чтобы справиться со стрессом, с использованием внутренних личностных ресурсов, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией, разрешить проблему.

Следовательно, можно сделать вывод об эффективности разработанной программы психологической коррекции по развитию стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов. Выдвинутое предположение о том, что психологическая коррекция стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов будет эффективной при реализации программы, включающей в себя сочетание тренинга и арт-терапии, направленной на развитие когнитивных, рефлексивных, эмоционально-

волевых составляющих стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов нашла в проведенном эксперименте свое подтверждение.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. –Казань, 1987.
2. Адлер А. Понять природу человека. - СПб: Академический проект, 2015. – 300 с.
3. Александрова, Н.П., Богданов, Е.Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Прикладная юридическая психология. 2014. - № 1. - С. 22-30.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Ленингр. ордена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова, Фак. психологии. – СПб. : Речь, 2000. – 339 с.
5. Андрианов, А. С. Профессионально-психологические требования к личности и деятельности сотрудника правоохранительных органов / А. С. Андрианов // Аспирант. – 2016. – № 1(17). – С. 37-39.
6. Анохин П. К. Принципиальные вопросы теории функциональных систем // Принципы системной организации функции. М., 1995. С. 5–61.
7. Анциферова, Л.И. Приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношений к ситуации //Психол. журнал. - 1994. -№1. т. 15.
8. Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб., 1999. - 86 с.
9. Баринаева М. Г., Зуева Е. Г. Психофизиологическая готовность сотрудников правоохранительных органов к деятельности в экстремальных ситуациях: монография. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета МВД России, 2019. - 164 с
10. Баринаева, М. Г. Стрессоустойчивость как основа профессионального и психического здоровья сотрудников правоохранительных органов / М. Г. Баринаева, Е. Г. Зуева, С. К. Ершова //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12(190). – С. 330-334. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p330-334.

11. Белоус, В.В., Щebetенко, А.И. Психология интегральной индивидуальности. -Пятигорск, 1995. -120 с.

12. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов //Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2003 г. В 8 т. – СПб., 2013. – Т. 1.

13. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы - М.: АСТ, 2006. – 391 с.

14. Бодров, В.А. Страницы будущей книги. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. - 2006. - Т. 27. - № 1. – С. 24-49.

15. Бордачев А. Ю. Совершенствование психологической готовности сотрудника полиции к экстремальным ситуациям // E-Scio. - 2021. - № 5 (56). - С. 539-544.

16. Борисова Е.М. О роли профессиональной деятельности в формировании личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1981.

17. Бусыгина, И.С., Распопин, Е.В. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. - Т. 6. - № 2. - С. 93-97.

18. Валеева Н. Ш., Хайруллова Э. Т. Теоретико-методологические основы непрерывного развития морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел: моногр. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. - 100 с.

19. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса / А.В. Вальдман // Актуальные проблемы

20. Вardanyan B.X. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.

21. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб. [и др.]: Питер, 2009. - 336 с.

22. Газиева, М.З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2008. - № 4. - С. 317-322.

23. Геляхова Л. А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Теория и практика общественного развития. - 2014.- № 2. - 150 с.

24. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. -М., 1990. -207 с.

25. Грегор, О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни: Сборник. - СПб., 1994. Гринберг, Д. Управление стрессом / Д Гринберг. - СПб.: Питер, 2002. – 496с.

26. Грищенко, Е.В. Стрессоустойчивость как элемент интегративного свойства личности // В сборнике: Инновационные процессы в развитии современного общества материалы II Международной заочной научно-практической конференции. Ответственный редактор Б.Ф. Кевбрин; Саранский кооперативный институт РУК. 2014. - С. 349-352.

27. Грищенко, Л.Л. Формирование стрессоустойчивости правоохранительных структур государства / Л.Л. Грищенко, И.В. Горошко // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. – 2018. – № 1(41). – С. 133-136. – DOI 10.24411/2078-5356-2018-00019.

28. Гурьев М.Е. Анализ механизмов формирования психологической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях // Российская наука: тенденции и возможности:

сб. науч. ст. / науч. ред. Л.Л. Буркова. - М.: Изд-во: "Перо", 2018. - С. 100-108.

29. Дворцова, Е.В. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость как факторы профессионального выгорания сотрудников правоохранительных органов / Е.В. Дворцова // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2022. – № 1(17). – С. 67-74.

30. Джавадов Р.А. Повышение стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел / Р.А. Джавадов, Е.В. Филипенко // Вопросы педагогики. – 2021. – № 2-2. – С. 60-63.

31. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук / Л.Г. Дикая. – М., 2002.

32. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 2011– № 1.

33. Завьялова А.Н., Васечко Е.П. Стрессоустойчивость: социально-философский аспект // В сборнике: Направления и перспективы развития образования в военных институтах внутренних войск МВД России Сборник научных статей VII Международной

34. Зайцев Н.В. Формирование стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности / Н.В. Зайцев // Евразийский юридический журнал. – 2016. – № 6(97). – С. 147-149.

35. Зайцев Н.В. Формирование стрессоустойчивости и коррекция психологического стресса сотрудников ОВД / Н.В. Зайцев // Евразийский юридический журнал. – 2017. – № 6(109). – С. 231-232. –

36. Зуева Е.Г., Жидкова О.А., Елесина И.Г. Психологическая подготовка сотрудников полиции: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2016. 136 с.

37. Зуева, Е. Г. Индивидуально-психологические особенности сотрудников правоохранительных органов, влияющие на психологическую готовность к действиям в экстремальных условиях / Е.

Г. Зуева, М. Г. Барина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. – № 2(94). – С. 233-240. – DOI 10.35750/2071-8284-2022-2-233-240.

38. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. / Психология труда и организационная психология. Хрестоматия./ под ред. А.Б. Леоновой и О.Н.Чернышевой). - М., Радикс, 2005. – С, 169-183.

39. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. - № 9. - С. 243-246.

40. Китаев-Смык, Л.А., Боброва, Э.С. Приемы регулирования эмоциональной и социальной активности учащихся при длительном стрессе // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. -М., 1988.

41. Кобозев И. Ю. Профессиональный стресс руководителей ОВД и его психопрофилактика: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.06. - СПб., 2011. - 208 с.

42. Корабельникова, Ю. Л. Направления формирования стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел / Ю. Л. Корабельникова // Труды Академии управления МВД России. – 2016. – № 3(39). – С. 76-79.

43. Косицкий, Г.И. Нервная система и стресс. – М.: Наука, 1990. – 213 с.

44. Куликов, Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности. // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. Вып. 1. Ч.1. СПб. 2005. – 416 с.

45. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. – СПб.: Питер, 2009. – 361 с.

46. Левин А.О., Потемкина Т.Н. Факторы, влияющие на достижение стрессоустойчивости сотрудника ОВД при прохождении службы в особых условиях // Стрессоустойчивость в системе противодействия

современным угрозам безопасности личности, общества и государства: матер. XVII Международ. научн.-практ. конф. М., 2015.

47.Леонова А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2007в. № 3. С. 69–81.

48.Леонова, А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Владос, 2003. – 311 с.

49.Мальцева Т. В., Тихонова Е. А. Психологические ресурсы [стрессоустойчивости] руководителей органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие. – Москва : Академия управления МВД России, 2022. – 68 с.

50.Марченко-Тябут Д.А. Личностная и реактивная тревожность у врачей различных специальностей / Д.А. Марченко-Тябут, А.А. Головач // Медицина. 2005. №2. С. 79-81.

51.Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2010. - № 2. - С. 82-87.

52.Мочаев, С.А., Сметанин, А.В. Стрессоустойчивость личности: как её обрести // Народное образование. 2011. - № 8. - С. 261-265.

53.Нагирнер, И.И. Стрессоустойчивость и адаптация: теоретический анализ понятий // Актуальные вопросы психологии. 2015. - № 8. - С. 51-57.

54.научно-практической конференции : В 2 частях. Под общ. ред. С.А. Куценко. 2016. - С. 163-166.

55.Небольсин А.М. Формирование стрессоустойчивости у сотрудников ОВД // Вестник Московского университета МВД России. 2007. № 4. С. 148-150.

56.Нежкина, Л. Ю. О проблеме психологической устойчивости сотрудников ОВД на занятиях по огневой подготовке / Л. Ю. Нежкина, М.

П. Агафонов // Успехи современной науки и образования. – 2017. – № 10. – С. 102-107.

57. Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: метод. пособие / под общ. ред. В. М. Бурькина. - М., 2004. - 230 с.

58. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012 – 212 с.

59. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. - 2002. - Т. 23, - № 3. С. 85- 95.

60. Самоукина, Н. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 120 с.

61. Селье, Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 2012. - 109 с.

62. Семенова, Ю. В. Индивидуально-психологические особенности сотрудников правоохранительных органов / Ю. В. Семенова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 175-181.

63. Смирнов В. Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов. М., 2012. 312 с.

64. Смирнова Н. Н., Родыгина Ю. К., Соловьёв А. Г. Психологические и психофизиологические аспекты стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел // Мед. - биол. и соц.-психол. проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 2. С. 78-81

65. Тегранян, Р. И. Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1998. – 200 с.

66. Урусов З. Х. Профессиональная устойчивость как конкурентное преимущество молодых сотрудников органов внутренних дел / З. Х. Урусов // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях: сборник научных статей. - Москва: Издательство "Перо", 2020. С. 110-114.

67. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. А. Усатов // Научно-методический электронный

журнал "Концепт". - 2016. - Т. 2. - С. 21-25. - URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>

68. Фаттахова Р.Р., Шерстобитов Ю.А. Возможности применения аудиовизуальной стимуляции как средства повышения стрессоустойчивости у сотрудников ОВД // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-7. С. 310-316.

69. Хайруллова Э.Т. Особенности самообразования сотрудников правоохранительных органов в аспекте развития морально-психологической устойчивости / Э.Т. Хайруллова // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 31-34.

70. Хлоповских Ю.Г. Развитие стрессоустойчивости будущих сотрудников правоохранительных органов / Ю.Г. Хлоповских // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. – 2019. – № 5-3. – С. 335-338.

71. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного университета. 2011. № 1. Т. 10. С. 6-19.

72. Цуканова В.Ю. Особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел / В.Ю. Цуканова // Вестник современных исследований. – 2018. – № 4.2(19). – С. 144-146.

73. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О.А. Черникова // Тезисы сообщений на XVIII Междунар. психологическом конгрессе. – Т. II. – М., 1996.

74. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Социально-психологические пути повышения стрессоустойчивости сотрудников ОВД в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1997. № 1 (5). С. 49-54.

75.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и его коррекция. - СПб.: Питер, 2006. – 249 с

76.Эмоциональный стресс/ Под ред. Л. Леви. - СПб.: Медицина, 2010. – 326 с.

77. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. Москва. 2016.

78.Григорьева Ю.О. Эффективные способы повышения самооценки личности студента. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016 № 11-4: 653-655

79.Простяков В.В. Психологические требования к личности и профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел/ В.В. Простяков//Юридическая психология. – 2012. - № 1 – С.5-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

На тестирование уходит не больше 15 минут. В тесте описаны 43 события, которые вызывают стресс, например, развод, смерть супруга, травма. Каждому событию присваивают баллы — от 100 до 11. Испытуемый не видит этих баллов, а просто ставит галочки напротив событий, которые происходили в его жизни и вызвали стресс.

Жизненные события	Баллы
Смерть супруги (супруга)	100
Развод	73
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Женитьба, свадьба	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
Беременность партнерши	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
Реорганизация на работе	39
Изменение финансового положения	38

Смерть близкого друга	37
Изменение профориентации, смена места работы	36
Усиление конфликтности отношений с супругом	35
Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение, успех	28
Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение условий жизни	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов	24
Проблемы с начальством, конфликты	23
Изменение условий или часов работы	20
Перемена места жительства	20
Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
Изменение социальной активности	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (например, телевизора)	17
Изменение привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи, характера и частоты встречи с другими членами семьи	15
Изменение привычек, связанных с питанием (количество пищи, диета)	15
Отпуск	13

Рождество, встреча Нового Года, день рождения	12
Незначительное нарушение правопорядка (штраф)	11

Шкала состоит из перечня травмирующих событий, ранжированных по баллам, определяющим их степень стрессогенности.

Подсчёт баллов:

Итоговый балл по шкале определяет актуальный уровень стресса для индивида. Данный балл сопоставляется с известными уровнями переживания стресса:

Меньше 150 - Достаточно большая сопротивляемость стрессу

150-199 - Высокая сопротивляемость

200-299 - Пороговая сопротивляемость

300 и более - Низкая (ранимость)

Содержательная интерпретация:

Достаточно большая степень сопротивляемости стрессу. Вы выявляете достаточно высокую степень стрессоустойчивости. Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Высокая степень сопротивляемости стрессу. Для Вас характерна низкая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет

стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса. Для Вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете среднюю степень стрессоустойчивости. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер.

Низкая степень сопротивляемости стресса. Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, в которой до минимума снижен стрессогенный характер. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)

Методика подходит для простого, скринингового определения уровня актуального стресса и вероятности развития пограничных нервно-психических расстройств.

Инструкция испытуемому. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

Текст опросника

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе(В школе) и дома - сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали 0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5-7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого - страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у

себя умений саморегуляции в стрессе - сейчас ваша главная жизненная задача.

**Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»
(адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера
«Coping Inventory for Stressful Situations»)**

Дата _____

Фамилия или шифр _____

Пол М ___ Ж ___ Дата рождения ___ день ___ месяц ___ год

Род занятий _____ Образование _____

Семейное положение состою в браке _____ не состою _____

(в том числе гражданском) _____

Вдова/вдовец _____ Разведен (а) _____

Дети _____ (в том числе неофициально)

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5
1. Лучше распределяю свое время					
2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить					
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни					
4. Стараюсь быть на людях					
5. Виню себя за нерешительность					
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации					
7. Погружаюсь в свою боль и страдания					
8 Виню себя за то, что оказался(лась) в					

данной ситуации					
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая					
10. Думаю о том, что для меня самое главное					
11. Стараюсь больше спать					
12. Балую себя любимой едой					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией					
14. Испытываю нервное напряжение					
15. Вспоминаю, как я решал(а) аналогичные проблемы раньше					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной					
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать					
19. Испытываю эмоциональный шок					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить					
23. Иду на вечеринку, в компанию					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию					
27. Обдумываю случившееся и учусь на своих ошибках					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к					

случившемся					
29. Иду в гости к другу					
30. Беспokoюся о том, что я буду делать					
31. Провожу время с дорогим человеком					
32. Иду на прогулку					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь					
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю					
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее					
37. Звоню другу					
38. Испытываю раздражение					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать					
40. Смотрю кинофильм					
41. Контролирую ситуацию					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации					
45. Отыгрываюсь на других					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это					
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации					
48. Смотрю телевизор					

Подсчет баллов для КПСС (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

1. Для копинга, ориентированного на решение задачи, проблемы (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК), суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копинга, ориентированного на эмоции (эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК), суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

3. Для копинга, ориентированного на избегание (КОИ), суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1. Можно подсчитать субшкалу «Отвлечение», состоящую из 8 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2. Субшкала «Социальное отвлечение» может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 4, 29, 31, 35, 37

(Обратите внимание, что пункты шкалы «Избегание» 3, 23 и 32 не используются в субшкалах «Отвлечение» и «Социальное отвлечение»).

Чтобы получить сумму баллов, сложите обведенные кружками цифры соответствующей шкалы. Обратите внимание, что каждый пункт входит только в одну шкалу.