

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
Кафедра специальной психологии

Полтарыхин Сергей Сергеевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Программа адаптации к психологическому стрессу
в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов как способ
профилактики профессиональной деформации**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д-р мед. наук, профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. мед. наук, В.Ю. Потылицина

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся

Полтарыхин С.С.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Проблема психологического стресса в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов и связанного с ним феномена профессиональной деформации личности.....	10
1.1. Теоретические аспекты природы психологического стресса в отечественной и зарубежной литературе.....	10
1.2. Психологические особенности сотрудников правоохранительных органов.....	20
1.3. Причины профессионального стресса сотрудников силовых ведомств и связанного с ним явления деформации личности.....	27
Выводы по первой главе.....	47
Глава II. Исследование психологического стресса у сотрудников правоохранительных органов.....	49
2.1. Методики исследования, описание констатирующего эксперимента.....	49
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента	60
Выводы по второй главе.....	71
Глава III. Программа развития адаптивных навыков к психологическому стрессу для сотрудников правоохранительных органов.....	73
3.1. Научно-методологические основы формирования адаптивных механизмов управления профессиональным стрессом.....	73

3.2. Программа развития адаптивных навыков в преодолении психологического стресса для государственных служащих	79
Выводы по третьей главе.....	98
Заключение.....	99
Библиография	101
Приложения.....	117

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность заключается в том, что развитие и целостность личности неразрывно связано с ее деятельностью, в процессе которой личность не только формируются, но может и деформироваться при воздействии на неё различных стрессовых ситуаций. Жизнедеятельность требует от человека постоянной адаптации к изменяющимся условиям его среды, эффективной деятельности в новых условиях.

Правоохранительная деятельность – это деятельность специализированных органов в системе государственной власти, основными функциями которых являются защита прав, свобод и законных интересов граждан, общества и государства, а также борьба с различного рода правонарушениями и преступными посягательствами. Из чего следует, что профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств играет особую социальную роль в системе отношений общества и государства.

Служба в правоохранительных органах проходит в особых условиях, связана с выполнением служебного долга, обостряет чувство ответственности, предъявляет повышенные требования к морально-деловым качествам и личности в целом. Решая задачи и реализуя цели данной трудовой деятельности сотрудник правоохранительных органов неизбежно сталкивается со «стресс-факторами», которые могут вызывать изменения в организации его психики и поведения, что напрямую способствует

социально-психологической дезадаптации. Несвойственные человеку экстремальные ситуации, связанные с риском, различные эмоциональные состояния негативного характера и другие психотравмирующие события, сопровождающие служебно-трудовую деятельность сотрудников правоохранительных органов, являются предпосылками психологического стресса и могут привести к профессиональной деформации личности.

Для успешного развития основных институтов государственной власти, общественно-политического и социально-экономического строя в современном обществе, государство нуждается в высококвалифицированных служащих, которые умеют противостоять дезорганизующему воздействию профессионального стресса на психику человека. От профессиональной адаптации к психологическому стрессу зависит полноценная трудовая деятельность государственных служащих, их здоровье и, как следствие стабильное функционирование уполномоченных государственных органов.

В связи с этим, сотрудники правоохранительных органов постоянно нуждаются в новых дифференцированных навыках саморегуляции и адаптации к психологическому стрессу в соответствии с меняющимися социально-трудовыми условиями служебной деятельности. Умение правильно применять психологические защитные механизмы, нейтрализовать воздействие отрицательных аффективных состояний, формировать позитивные жизненные установки, снижает риск психосоматических расстройств и способствует профилактике профессиональной деформации личности.

Существует противоречие между актуальной для современного общества необходимостью в развитии эффективных защитных психологических механизмов у сотрудников правоохранительных органов для адаптации к психологическому стрессу в меняющихся условиях профессиональной трудовой деятельности и недостаточной научной проработанностью методик реализации данного процесса.

Проблема стресса, формирование психологической устойчивости к стрессовым состояниям, саморегуляция, профессиональная деформация личности многократно рассматривались в общей, социальной, клинической, трудовой и юридической психологии (Г. Селье, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, П.К. Анохин, В.Н. Мясищев, Р. Лазаруса, Дж. Вайтц, Э. Фромм, С. Фолькман, М. Франкенхойзер, В.В. Собольников, В.В. Бодров, А.В. Алексеев, А.О. Прохоров, Л.В. Куликов, Питирим Сорокин, В.В. Бойко, О.Н. Абакумов, В.М. Смирнов и др.). Исследованы и описаны различные аспекты, влияющие на развитие и преодоление профессионального психологического стресса. Разработаны всевозможные приемы и методы саморегуляции, психокоррекции эмоциональных состояний, работы с тревожностью и страхом. Вместе с тем, когнитивные процессы, эмоциональные состояния, поведение и структура личности недостаточно раскрыты в исследованиях в их взаимосвязи, применимо к современной профессиональной трудовой деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Проблема исследования: анализ практики показывает, что сотрудники правоохранительных органов не имеют необходимых навыков в адаптации к психологическому стрессу, в психологической подготовленности к повседневным факторам стресса в меняющихся условиях профессионально-трудовой деятельности, не всегда уделяют достаточно внимания его профилактике, поэтому сталкиваются с негативными последствиями профессиональной деформации личности. Раскрытие настоящей проблемы и разработка программы будет способствовать развитию таких навыков, позволит сохранить целостность личности в процессе ее жизнедеятельности.

Объект исследования: процесс адаптации к психологическому стрессу сотрудников правоохранительных структур и профилактика их профессиональной деформации.

Предмет исследования: эффективные способы и средства адаптации к психологическому стрессу в условиях профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Цель исследования: в контексте особенностей стрессогенности показать воздействие профессиональной трудовой деятельности на личность сотрудников правоохранительных органов с учетом стажа профессионального опыта, разработать программу адаптации к психологическому стрессу, направленную на профилактику профессиональной деформации личности.

Гипотеза исследования: Предполагается, что условия профессиональной служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов, связанные с соблюдением ограничений и запретов, с исполнением ими обязанностей, установленных федеральными законами, с ненормированными особенностями режима служебного времени, с предъявляемыми повышенными требованиями к морально-деловым качествам и т.д., являются причиной психологического стресса, который отрицательно влияет на структуру личности в процессе жизнедеятельности. Характер изменений в психике индивида, вызванный стрессом, взаимосвязан с трудовым стажем государственного служащего в системе правоохранительных органов, что непосредственно находит отражение в явлениях профессиональной деформации личности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать служебную деятельность сотрудников правоохранительных органов, как причину возникновения определённых состояний в психике индивида.

2. Показать взаимосвязь личностных изменений данной категории государственных служащих с явлением профессиональной деформации.

3. Выявить особенности профессионального стресса у сотрудников силовых ведомств, определить его влияние на структуру личности с учетом стажа профессионального опыта.

4. На основе полученных результатов исследования разработать программу адаптации к психологическому стрессу, направленную на профилактику профессиональной деформации личности.

Методологическую и теоретическую основу исследования составляют: системный подход в исследованиях взаимосвязи психических явлений и динамики их развития; принцип личностно-социальнодеятельностного подхода в изучении единства личности и деятельности; принцип единства сознания и деятельности в основе деятельностного подхода; гуманистический подход в исследованиях развития личности в основе процессуально-динамического подхода в психологии (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев, П.К. Анохин, А.А. Бодалев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, Б.М. Теплов, А.А. Леонтьев, В.А. Петровский, А. Маслоу, В.Е. Семенов, К. Роджерс, В. Франкл, К. Левин и др.).

Методы исследования:

1. Методы интерпретации основных теоретических положений и эмпирических исследований: синтез, обобщение, моделирование, сравнение, операции с понятиями, конкретизация.

2. Проверка гипотезы посредством констатирующего эксперимента, анкетирования, тестирования по методикам:

- методика многостороннего исследования личности по Ф.Б. Березину;

- методика шестнадцати факторного исследования личности Р.Б. Кеттелла;

- цветовой тест М. Люшера (восьми цветовой вариант).

3. Методы математической статистики обработки результатов исследования: непараметрический ранговый однофакторный дисперсионный анализ, χ^2 К. Пирсона.

Этапы исследования:

1. этап – теоретическая часть исследования, включающая определение проблемы исследования, выделение объекта, предмета исследования, постановку цели, задач исследования, формулировку гипотезы, подбор и изучение научной литературы, методик исследования (март 2019 года – март 2020 года).

2. этап – эмпирическая часть исследования, включающая организацию констатирующего эксперимента (апрель 2020 года – июнь 2020 года).

3. этап – обобщение и анализ результатов исследования, разработка программы адаптации к психологическому стрессу (июль 2020 года – сентябрь 2020 года).

База исследования: опытно-экспериментальная проверка проведена на базе федерального органа исполнительной власти Красноярского края при участии 70 государственных служащих одного из подразделений правоохранительного ведомства.

Научная новизна исследования раскрывает влияние факторов профессионального стресса на структуру личности в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов с учетом стажа профессионального опыта и подчеркивает актуальность проблемы психологического стресса в профессиональной сфере. Установлено, что влияние стрессогенных факторов на психику государственных служащих правоохранительной системы охватывает практически весь период их профессиональной деятельности в равной степени значимости и указывает на необходимость развития адаптивных навыков к психологическому стрессу. Психологическая готовность, саморегуляция, физическая активность являются важными составляющими в формировании адаптивных

механизмов управления профессиональным стрессом на государственной службе в системе правоохранительных органов.

Теоретическая значимость исследования состоит в изучении особенностей профессионального стресса у сотрудников силовых ведомств в меняющихся условиях профессионально-трудовой деятельности с установлением его влияния на структуру личности. Установлено, что стрессогенные факторы профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, в их сочетании и при длительном воздействии, отрицательно влияют на работоспособность и здоровье сотрудников, приводят к стрессовым состояниям, имеющим своим следствием профессиональную деформацию личности. Обусловленные деформацией негативные изменения в социально-психологических свойствах личности, отражаются на профессионально-значимых характеристиках сотрудника.

Практическая значимость исследования: Результаты исследования и разработанная программа адаптации к психологическому стрессу могут быть использованы психологами, работниками и служащими различных профессий типа «человек-человек», руководителями широкого круга организаций и ведомств для профилактики профессиональной деформации. Развитие стрессоустойчивости и профилактика стресса сохраняют психическое здоровье сотрудников и способствуют поддержанию эффективного рабочего потенциала. Психологическая самопомощь противодействует психотравмирующим факторам, позволяет поддерживать свое эмоциональное и физическое состояние, улучшает качество жизни.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, список литературы, приложений.

**ГЛАВА I ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА
В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И СВЯЗАННОГО С НИМ
ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**1.1 Теоретические аспекты природы психологического стресса в
отечественной и зарубежной литературе**

Стресс является одной из актуальных проблем в современном непрерывно развивающемся обществе. Само слово «стресс» давно вошло в структуру многих языков мира, его значение употребляется в речи повсеместно в различных контекстах. Феноменология стресса очерчивает большой круг явлений, пронизывающих все сферы человеческой жизни, и в целом связана с экстремальными средовыми воздействиями на организм. Наука о стрессе имеет свою историю, предмет которой рассматривается в психологии, социологии, физиологии, медицине, технических науках и многих других дисциплинах.

Стресс (stress) в переводе с английского означает давление, нажим, напряжение, в том числе как предельное напряжение (breaking stress) в

понимании психологического стресса [69]. Согласно толковому словарю русского языка, стресс – это состояние повышенного напряжения организма, как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.) [74].

Впервые описал реакцию организма человека при неблагоприятных ситуациях американский физиолог Уолтер Брэдфорд Кэннон в своей работе «Бороться или бежать» [78]. Немаловажная роль в создании теории стресса отведена научным трудам выдающегося русского физиолога И.П. Павлова об условных рефлексах и высшей нервной деятельности.

Ученый И.П. Павлов писал, что вся нормальная высшая нервная деятельность – психическая деятельность животных и человека основывается на нормальном течении, равновесии и правильном соотношении *раздражительного* и *тормозного* процессов, патологическое изменение которых наступает путем их перенапряжения при воздействии внешних болезнетворных агентов большой и необычной силы. В докладе «Экспериментальные неврозы» на I Международном неврологическом конгрессе в Берне (1936 г.) И.П. Павлов сообщил, что слишком сильные или слишком сложные раздражители в системе условных положительных и отрицательных рефлексов порождают неврозы, как хронические отклонения от нормы на действие раздражителей высшей нервной деятельности [77].

Наряду с этим, современная наука о стрессе тесно связана с концепцией предложеной ученым Г. Селье, которую он отразил в своем знаменитом труде «Стресс без дистресса». Селье пишет: «Каждый человек испытывает его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс». Разбирая факторы, вызывающие стресс Селье делает вывод, что «стрессоры» порождают в сущности одинаковую стереотипную биологическую реакцию организма, биохимические изменения которой направлены преодолеть возросшие требования. Селье дает определение реакции: «Стресс есть неспецифический ответ организма на

любое предъявленное ему требование». Поэтому сущность стресса заключается в неспецифических требованиях, предъявляемых воздействием как таковым, а «дистресс» есть вредоносная или неприятная форма стресса [95].

Являясь студентом медицинского факультета Г. Селье заинтересовался проблемой стереотипного ответа организма на нагрузку, а также одинаковыми признаками и симптомами разных больных (1926 г.). Эксперименты, поставленные Селье на животных, позволили установить, что определенные искусственно вызванные у них биологические изменения внутренних органов также характерны при инфекциях, травмах, нервном возбуждении и многих других раздражителях (1936 г.) [95].

Воспроизведенный в эксперименте Г. Селье «синдром болезни» позже был переименован в «общий адаптационный синдром» или «синдром биологического стресса», в котором он выделил три фазы:

1) *реакцию тревоги*, при которой организм меняет свои характеристики, а сильные стрессоры могут вызвать наступление смерти;

2) *фазу сопротивления*, в период которой при совместимости стрессора с адаптацией, уровень сопротивления организм повышается, а реакция тревоги практически исчезает;

3) *фазу истощения*, когда при длительном действии стрессора истощается адаптационная энергия и появляется необратимая реакция тревоги, а индивид погибает [95].

Как указывает Г. Селье, продолжительность периода сопротивления после первоначальной реакции тревоги до фазы истощения, зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В зависимости от биохимических реакции, которые борются с нарушением или усиливают стресс, он может действовать благотворно или губительно, при этом собственные возможности организма по производству защитных соединений поднимаются на уровень, превосходящий обычные жизненные

требования, в связи с чем механизм регуляции биологического и психического стресса похожи [95].

В своих исследованиях Г. Селье приходит к выводу, что последствия стресса могут продолжаться и после прекращения действия стрессора, неспецифическое действие стресса всегда осложняется специфическим действием стрессора, стресс преобразуется в дистресс посредством эмоциональных факторов, таких как фрустрация [95].

В современном понимании психофизиологии, *стресс* – это автономный психофизиологический процесс определенной и не обязательно вредной активности организма, обусловленный генетически закрепленными адаптивными комплексами реакций, включающий механизмы, подготавливающие организм к реакции еще до осознания стрессора [89].

К таким стрессорам относят:

- факторы окружающей среды (токсины, жара, холод), психологические факторы (сниженная самооценка, депрессия), социальные факторы (безработица, смерть близкого);

- стрессоры, действующие всеобщее на нацию (неуверенность в завтрашнем дне) и действующие индивидуально на личность (потеря работы, трудности в личной жизни) [89].

Стрессовая реакция определяется, как нормальная, неспецифическая, генетически детерминированная реакция ответа в общем адаптационном синдроме, которая в ходе постепенного накопления продуктов деятельности стрессорных механизмов повышается и вызывает дистресс. В поздних фазах развития в диапазоне грани нормы и патологии, с психологической стороны стрессовая реакция характеризуется снижением уровня самооценки, социальной адаптированности и фрустрационной толерантности. Дистресс нарушая деятельность организма, способствует развитию пограничных состояний и психосоматических заболеваний, время действия стрессора обуславливает силу дистрессового расстройства [89].

Поэтому возникающие у человека психические и психосоматические нарушения зависят от силы стрессора, его природы, продолжительности действия и *стрессореактивности организма* – генетически детерминированной реакции стрессогенных механизмов на действие стрессора. Стессореактивность в свою очередь связана со *стрессоустойчивостью* – общей индивидуальной способностью организма сохранять работоспособность при действии стрессора [89]. Равным образом, *стрессоустойчивость личности* есть система физических и психических качеств, позволяющих организму переносить в повседневной профессиональной деятельности человека действие стрессов, способных вызвать психические расстройства [23].

В клинической психологии представлено, что при состоянии стресса в норме действующие механизмы интрапсихической защиты переполняясь не могут эффективно функционировать. Следовательно, любое воздействие на организм может вызывать явление достаточно сильного гибкого приспособления в виде одинакового ответа на напряженное, предельное действие среды – «стрессор». Понимание стресса, как набора приспособительных реакций, входящих в состав общего адаптационного синдрома, без которых невозможно и даже вредно жить, делает стресс частью повседневной жизни каждого. Так, стресс может приносить пользу здоровью, стимулировать творческую деятельность, выполнять мобилизационную функцию в экстремальной ситуации, а также ввиду не адаптивно ответа на стрессоры, наносить вред жизненно важным органам, вызывая состояние истощения, «патологического стресса» и дистресса, который в свою очередь провоцирует психические расстройства и заболевания в организме. При сопоставлении стресса с аффектом отмечается, что они сопровождаются сильным и кратковременным эмоциональным переживанием; достигая уровня аффекта, эмоциональный стресс оказывает на человека особенное дезорганизирующее воздействие [47].

Констатируется, что стрессовые состояния проявляются на физиологическом, психологическом и поведенческих уровнях, в связи с чем в чрезвычайных ситуациях происходят эмоциональные сдвиги, деформируется мотивационная сфера, изменяется процесс восприятия и мышления, нарушается двигательное и речевое поведение. Реакция людей на внешние стрессоры зависит от их индивидуальных различий, в связи с этим личностные особенности, включающие нервную систему, жизненный опыт, профессиональные знания, навыки, мотивацию, стиль деятельности и т.д., определяют характер реагирования и последствия переживания стрессовых ситуаций [47].

В отечественной психологии, М.А. Одинцова и Н.Л. Захарова под стрессом понимают комплекс состояний, возникающих в ответ на воздействие экстремальных стресс-факторов, то есть тех раздражителей, которые человек воспринимает как угрожающую ситуацию и опасный фактор.

Психологический стресс авторы связывают с особой совокупностью психических состояний, с силой реакции на чрезвычайный раздражитель, зависящий от характера отражения человеком экстремального фактора или ситуации [72]. При этом, степень силы или слабости стрессовой реакции зависит от таких значительных психологических факторов, которые способны сами по себе вызвать стрессовую реакцию или заставить один из стрессоров действовать сильнее, к ним относятся: утрата контроля или предсказуемости, невозможность найти источник поддержки или выход для фрустрации, впечатление о непосильной тяжести жизни, а также наложение этих факторов друг на друга [91].

Современная психолого-педагогическая наука рассматривает стресс, как самостоятельное физиологическое, психологическое и социальное явление, соотнося стресс с видом эмоционального состояния, характеризующегося повышенной физиологической и психической активностью, а также крайней неустойчивостью (А.Г. Маклаков). В ходе

вынужденной адаптации организма к новым условиям, стресс сопровождается значительной тратой энергетических ресурсов, а при воздействии неблагоприятных факторов жизнедеятельности может трансформироваться в состояние нервно-эмоциональной напряженности, в дистресс, что приводит к истощению функциональных резервов организма, нарушению механизмов психической регуляции. К одним из свойств личности, обуславливающим возникновение стресса А.Г. Маклаков относит *тревожность*, проявляющуюся в реакциях ощущения неосознанной опасности – *тревоги*, которая рассматривается как форма адаптации при остром или хроническом стрессе, а также может выполнять охранительные и дезорганизирующие функции. При несоответствии тревоги сложившейся ситуации и ее возрастании, перенапряжение регуляторных механизмов вызывает отражение формирования эмоционального стресса, который снижает эффективность психической адаптации. В зависимости от индивидуальных особенностей, у одних людей активность повышается и эффективность деятельности при стрессе растет («стресс льва»), у других эффективность деятельности при стрессе быстро снижается («стресс кролика»). Являясь биосоциальным существом, человек реагирует как на реально действующие физические и социальные раздражители, так и на вероятные угрозы и напоминания об опасности. Наряду с этим, как подчеркивает А.Г. Маклаков, адаптация возможна благодаря именно стрессу, а умеренно выраженная его форма благотворно влияет на общее состояние организма и психические характеристики личности, в положительную сторону меняются показатели внимания, памяти, мышления [60].

В соответствии с типологией проявлений, стресс делится на *системный (физиологический)* и наиболее значимый для процесса регуляции *психический*, который сопровождается значительным эмоциональным напряжением, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной [60]. Психический стресс в свою очередь делится на:

1) *информационный стресс*, являющийся составляющей профессионально-трудовой деятельности, сопровождающийся высоким эмоциональным возбуждением, возникающий при значительных информационных перегрузках в ситуациях с высокой ответственностью, когда человек не справляется с переработкой поступающей информации и не успевает принимать правильные решения;

2) *эмоциональный стресс*, возникающий в ситуациях угрозы, опасности, обиды, при котором отмечают изменения протекания психических процессов, эмоциональные сдвиги, трансформацию мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [60; 108].

Автором Н.П. Фетискиной стресс определяется, как состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера [111].

Вместе с этим, как указывает автор, стресс необходимо дифференцировать от следующих отрицательно окрашенных эмоциональных состояний:

- *тревожности* – состояния внутреннего беспокойства, в том числе беспредметного, зависящего от субъективных факторов индивидуального опыта;
- *фрустрации* – состояния внутреннего напряжения, возникающего в условиях, препятствующих осуществлению деятельности и ситуациях конфликта;
- *дискомфорта* – состояния рассогласования физиологических и психических функций;
- *состояния напряженности* [111].

Рассматривая формы стресса Н.П. Фетискина акцентирует, что в зарубежной и отечественной литературе выделяют *социальный стресс*, обусловленный кризисами, инфляцией, безработицей, социальными и военными конфликтами и т.д., *психологический*, *информационный* и *физиологический*, как реакцию на боль, страх болезни (Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров и др.). Отдельной рубрикой в Международной классификации болезней (МКБ-10) предусмотрен *профессиональный стресс*, характеризующий психические и физические реакции на напряженные ситуации в трудовой деятельности [111].

Американским психолог Р. Лазарус ввел понятие психологического стресса, определив его состоянием, препятствующим самоактуализации личности, когда желаемое не совпадает с возможностями [80]. В отличие от биологического, *психологический стресс* может возникнуть как на реально действующие события, так и на те, наступление которых человек опасается, поэтому имеет ряд своих особенностей (по Ю.В. Щербатых):

- причиной психологического стресса являются социальное воздействие или собственные мысли; характер опасности при его наступлении реальный или виртуальный; действие стрессора направлено на социальный статус, чувство самоуважения и т.д.; реальная угроза жизни или здоровью отсутствует; имеет «вторичные» эмоциональные переживания беспокойства, тревоги, тоски, депрессии, раздражительности и т.д.; предмет такого стресса по времени не конкретен, не определен, находится в прошлом или далеком будущем; в значительной степени психологический стресс зависит от личностных качеств [111].

Связывая физиологическую реакцию стресса со стимулами социально-психологического характера, которые определяют поведение человека в конкретной жизненной ситуации (Х.Г. Волф), существует мнение, что сегодня модель стресса носит междисциплинарный характер, включающая и социальное приспособление человека [80]. Стресс есть комплексное явление,

в которое входят все системы жизнедеятельности человека, по этой причине стресс требует общего подхода его разрешения, посредством балансировки действий позитивных и негативных стрессов, саморегуляции и регуляции социальных отношений [30].

Феноменология стресса также неразрывно связана с его проявлениями (Н.В. Тарабрина):

- *стресс* – непосредственная реакция на стрессор, рассматриваемая в понятиях «адаптация», «гомеостаз», «норма»;
- *травма* – нарушение в психической сфере в результате воздействия стрессора;
- *травматическое событие* – экстремальные, кризисные ситуации, ситуации угрозы жизни, нарушающие чувство безопасности;
- *травматический стресс* – нарушения, расстройства, психопатологические реакции на травматические события;
- *посттравматический стресс* – посттравматические стрессовые состояния как отсроченные последствия травматического стресса;
- *посттравматические стрессовые расстройства* – интенсивность в развитии посттравматического стрессового расстройства [108].

В практическом плане в контексте эффективности трудовой деятельности и сопутствующего ей профессионального стресса выделяют синдромы стресса (В.А. Толочек):

- *когнитивный* – возникающий в экстремальной ситуации в виде изменений в восприятии и осознании поступающей информации, при которых искажаются представления о внутреннем и внешнем пространстве, меняется направленность мышления и т.д.;
- *эмоционально-поведенческий* – проявление эмоционально-чувственных реакций на характерные экстремальные, критические средовые условия, ситуации и т.д.;

- *социально-психологический* – проявление негативных форм стиля общения людей в стрессогенных ситуациях в виде самоизоляции, склонности к конфронтации и т.д.;
- *вегетативный* – возникновение тотальных или локальных физиологических стрессовых реакций, сопутствующих развитию болезней стресса [108].

Целесообразно сделать вывод, что повседневная деятельность человека неизбежно сопровождается стрессовыми реакциями организма. Дефиниция «стресса» в научной литературе сводится к неспецифической системной адаптивной психофизиологической реакции организма на новый стимул, которая необходима что бы справиться с внезапно произошедшими изменениями в окружающей среде. Вызывающие стресс факторы – стрессоры можно классифицировать на внешние, внутренние, физиологические, физические и психологические воздействия. Психологический стресс наряду с оказанием положительного влияния на организм человека при умеренной интенсивности, способен также в форме дистресса, хронического стресса нанести чрезмерный вред: дезорганизовать работу психических и физиологических процессов, повлиять на характеристики личности и деятельность, спровоцировать психические расстройства и соматические заболевания.

1.2 Психологические особенности сотрудников правоохранительных органов

Все виды активности человека неразрывно связаны с его деятельностью, которая вплетена в систему общественно-ролевых отношений людей. Вид социальной деятельности фиксирует соответствующее положение, которое занимает индивид в системе общественных отношений – его социальную роль, т.е. «функцию, нормативно одобренный образец поведения, ожидаемый от каждого,

занимающего данную позицию». Ученая Г.М. Андреева пишет, что *социальная роль есть общественно необходимый вид социальной деятельности и способ поведения личности*, она несет на себе печать общественной оценки в виде одобрения или неодобрения вида социальной деятельности, относит человека к определенной социальной группе, идентифицирует его с ней [2].

Государственная служба предполагает совмещение и выполнение социально-профессиональных ролей начальника и подчиненного, исследователя и организатора, а также психологически профессионального и отстраненного перехода между ролями с обеспечением юридически строгой правовой беспристрастности [63]. Ожидаемый вид социального поведения сотрудников правоохранительных органов, обусловленный их деятельностью предполагает наличие у представителей силовых ведомств определенных профессионально значимых качеств, психологических особенностей и соответствующей профессионально-психологической подготовки [48].

В соответствии с основными положениями концептуально закрепленного деятельностного подхода, занимающего центральное место в психологии современности, деятельность рассматривается как базовая категория, как форма и проявление активности, как занятие и труд. Придерживаясь традиционной методологии исследований психологической теории деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) А.Г. Асмолов определяет, что деятельность представляет собой динамическую, саморазвивающуюся иерархическую систему взаимодействий субъекта с миром, в процессе которых происходит порождение психического образа и формирование при помощи образа отношений субъекта в предметной деятельности [97]. В соответствии с ее процессуальным характером, деятельность является направленной активностью личности, которая имеет свою макроструктуру [97]:

Основные особые виды деятельности (игра, учеба, труд), включающие совокупность действий, которые человек осуществляет ради мотива, как предмета потребности, вызывающего активность субъекта и определяющего направленность деятельности.

Уровень действий, который представляет процесс, направленный на реализацию цели, как сознательного образа желаемого результата.

Уровень операций, являющийся неосознанной технической стороной выполнения действий путем адаптации или автоматизации.

Психофизиологические функции, представляющие собой физиологическое обеспечение психических процессов субъекта деятельности (ощущение, фиксация следов воздействий, моторная способность, врожденные механизмы морфологии нервной системы и т.д.).

Рассматриваемый в психологии деятельностный подход позволяет профессиональную трудовую деятельность сотрудников правоохранительных органов отнести к одному из основных видов деятельности человека. Специфическая особенность и определенная направленность такой деятельности определяется задачами правоохранительных органов России по обеспечению защиты прав и законных интересов личности, общества, государства, по обеспечению национальной безопасности, противодействия преступности, терроризму [58; 86; 102].

В настоящее время под правоохранительным органом понимается специально уполномоченный государственный орган, осуществляющий специализированную правоохранительную деятельность, которая является преобладающей в составе его общей деятельности [86; 102]. Авторы Г.И. Загорский и К.И. Попов выделяют следующие фундаментально-отличительные признаки правоохранительной деятельности:

- реализуется посредством специально создаваемых уполномоченных (компетентных) органов;
- осуществляется с соблюдением особых процессуальных процедур в строго регламентированном законном порядке;
- имеет антикриминальную направленность, связанную с предотвращением, выявлением, раскрытием, расследованием преступлений и правонарушений;
- обеспечивает интересы личности, общества и государства законными мерами [102].

Понимание психологических особенностей сотрудников данной сферы государственной деятельности формируется из традиционных представлений о профессиональной деятельности юриста, рассматриваемых в юридической психологии, оперативно-розыскной психологии и психологии труда. Социально-психологическая характеристика профессиональной деятельности юриста в системе правоохранительных органов складывается из *профессиограммы* – специфики профессиональной деятельности и *психограммы* – требований к психике, предъявляемых деятельностью. Так, деятельность юриста предполагает высокий уровень профессиональной адаптации, личностной интеграции, социальной зрелости, нервно-психической и эмоционально-волевой устойчивости [122]. К ее основным профессиональным особенностям А.М. Шевченко и С.И. Самыгин относят:

- *правовую регламентацию профессионального поведения*, которая формирует направленность личности исходя из потребности к правомерному поведению и исполнению правовых предписаний;
- *экстремальный характер деятельности*, предполагающий выполнение не простой работы в условиях дефицита информации, времени, оказываемого сопротивления, ненормированного режима труда и отдыха, что напрямую способствует нервно-психическим перегрузкам, появлению невротических реакций, расстройств и заболеваний;

- строго регламентированный законом *властный, обязательный характер профессиональных полномочий*, не исполнение которых влечет за собой тяжкие последствия, может причинить моральный вред либо нанести психологическую травму человеку;

- *нестандартный, творческий характер профессионального труда*, требующий индивидуального подхода, внимательного познания правоотношений, развитого интеллекта, эмоциональной устойчивости;

- *процессуальную самостоятельность, персональную ответственность*, не допускающую вмешательства в деятельность третьих лиц, требующую развитого правосознания и высокого чувства ответственности [122].

Наряду с типовой профессиограммой объективных характеристик деятельности и психограммой значимых качеств и свойств, также выделяют зависящие от характера действия психических процессов *профессиографические стороны* – подструктуры профессиональной деятельности юриста:

- *поисковую подструктуру* – деятельность по оценке значимости исходной информации, зависящую от нормального функционирования органов чувств, активного восприятия (наблюдательности) и внимательности к деталям объекта;

- *реконструктивную подструктуру* – деятельность по построению рабочих гипотез (версий) для воссоздания произошедшего события или ситуации, посредством памяти, мышления, воображения, интуиции и интеллекта;

- *коммуникативную подструктуру* – деятельность по получению профессионально значимой информации посредством общения, установления психологического контакта, разрешения конфликтных ситуаций, понимания внутреннего мира оппонента, его психологических особенностей, мотивов, намерений и состояний;

- *социальную подструктуру* – деятельность по осуществлению правовой пропаганды и просвещению граждан, требующую эрудиции и педагогических навыков;
- *организационно-управленческую подструктуру* – деятельность, связанную с планированием, стимулированием и контролем, предъявляющую повышенные требования к профессиональным качествам;
- *удостоверительную подструктуру* – деятельность по подготовке документов правового характера в соответствии с действующим законодательством и установленной формой, требующую навыка описывать события с детальной точностью и умения обобщать информацию [123].

Раздельное рассмотрение структурных элементов деятельности сотрудников правоохранительных органов является условным, так как они тесно взаимосвязаны и взаимодействуют между собой в комплексе. Вместе с этим, такая методология позволяет более детально проанализировать данную трудовую деятельность и наиболее полно обозначить ее профессионально-психологические особенности. С психологической стороны деятельность правоохранительных органов выступает разновидностью специально организованного взаимодействия людей с целью решения правоохранительных задач [114]. К числу которых также относятся решение задач оперативно-розыскной деятельности, спецификой которой являются стрессовые ситуации, связанные с допуском к сведениям, составляющим государственную тайну, что может негативно влиять на психику и способствовать профессиональной деформации личности [96].

Деятельность юриста относят к социономическому виду профессий для решения задач системы «человек-человек», «человек-группа», «человек-общество» (классификация Е.А. Климова) [123]. В психологии труда профессия – это форма трудовой деятельности человека, владеющего необходимыми знаниями, навыками, специальными способностями, профессионально важными качествами [108]. Профессия типа «человек-

человек» предъявляет повышенные критерии к работоспособности, психическому и физическому здоровью, а также предполагает наличие у субъекта определенных полярных качеств: требовательности и доброжелательности; соблюдения этическо-правовых норм и скорой ориентировки в неординарной ситуации; следования регламенту и принятие решения в экстремальной ситуации; поддержания нормативного поведения и решительного пресечения нарушений [108].

Характеризуя работу юриста К.Г. Дедюхин, И.И. Аминов, Т.Ю. Бульеннова, А.Р. Усиевич отмечают: решая государственные задачи правосудия, борьбы с преступностью, обеспечения безопасности общества от противоправных посягательств, у представителей данной профессии, исходя из чувства социальной справедливости, патриотизма, стремления к истине, формируется особая мотивация, которая под воздействием социально-субъективных факторов в конкретных условиях профессиональной деятельности как закрепляется, так и деформируется (деградирует) [123].

От характера профессиональной мотивации, как показывают исследования Р.Ш. Сабировой, М.М. Умуркуловой, зависит успешность стратегий копингповедения сотрудника в стрессовой ситуации, эффективность которых коррелирует с положительной мотивацией в профессиональном и личностном развитии, с сформированностью познавательных, профессиональных мотивов [94]. Связывая стресс-факторы профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел с возникающим у них просоциальным и девиантным поведением А.В. Осинцева подчеркивает, что основными компонентами мотивационного выбора в профессиональной ситуации выступают ценности и ценностные ориентации личности [75].

Одну из значимых, интегральных характеристик личности сотрудника органов внутренних дел, состоящую из психофизиологического, личностно-смыслового и социально-психологического уровней, которые способствуют

преодолению стрессовых ситуаций, А.С. Отраднава рассматривает *жизнестойкость*, как ключевой ресурс предупреждающий возникновение и развитие деструктивных изменений личности или профессиональной деформации [76].

Обозначая важность стрессоустойчивости сотрудников правоохранительной системы исходя из специфики психологических условий профессиональной деятельности органов внутренних дел, А.В. Сурцев выявил следующие предъявляемые к сотруднику современные требования и необходимые личностные качества: психологическая ориентированность личности на профессию; психологическая устойчивость; развитые волевые качества; способность перевоплощаться, оказывать психологическое воздействие на людей; развитые познавательные качества (наблюдательность, память, мышление и т.п.); скорость реакций и умение ориентироваться в сложной обстановке [103].

Рассматриваемые особенности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов указывают на необходимость формирования системы стрессоустойчивости, как основополагающего качества личности, способствующего противодействию виктимности и эффективности деятельности в экстремальных условиях [35].

Таким образом, правоохранительные органы являются сложной, многоуровневой и многофункциональной системой, выполняющей особую функцию по защите высших ценностей государственности, затрагивающих права, свободы человека и граждан. Выполнение специализированной государственной деятельности требует от ее представителей повышенной ответственности к порученному делу, чувства долга перед обществом и государством, исключения отступлений от высшей силы закона, нравственных качеств и специальной профессиональной этики. Реализация целей, использование средств и методов правоохранительной деятельности, осуществляется посредством мер принуждений и ограничений, сама

деятельность сопровождается правовой и моральной оценкой общества. С учетом общих требований и конкретного направления правоохранительной деятельности социальная роль сотрудника правоохранительных органов предполагает наличие у него определенных моральных качеств (патриотизма, верности долгу, законопослушности, дисциплинированности, уважения прав и законных интересов личности, мужества, честности, стойкости и т.д.) и необходимых психологических характеристик (развитых волевых и познавательных процессов, развитых общих способностей, творческого подхода, гибкости мышления, психоэмоциональной устойчивости, уравновешенности, смелости и решительности, правильной самокритичности, эмоциональной зрелости, позитивной направленности, определенной мотивированности, высокой адаптированности и работоспособности и т.д.). Кроме того, профессиональная служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов напрямую связана с рисками, опасностью, экстремальными и неординарными ситуациями.

1.3 Причины профессионального стресса сотрудников силовых ведомств и связанного с ним явления деформации личности

Заданная общественными отношениями социальная роль, изменчивость и нестабильность социальной сферы, ответственность и экстремальность труда, повышенный риск, специальные предъявляемые требования к психике индивида, характеризуют профессиональную деятельность сотрудников силовых ведомств как стрессогенную [51; 62].

Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов требует высокой личной ответственности за принятие решений, а также незамедлительного реагирования на многообразные внешние порой противоречивые воздействия, поэтому связана с постоянным эмоциональным и информационным стрессом, так как сотрудникам приходится работать в

напряженных условиях с определенным ограничением времени [8]. Такие возникающие в профессиональной деятельности сотрудника противоречия, как отказ граждан выполнять законные требования, несоответствие правовых действий сотрудников ожиданиям общественности и т.д., обуславливают психологический стресс, который влечет за собой чрезмерную психическую напряженность и дезорганизацию поведения [80].

К наиболее распространенным факторам, затрудняющим условия профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов можно отнести: реальную или прогнозируемую опасность для жизни и здоровья; частое возникновение субъективно значимых непредвиденных ситуаций; функциональные состояния стресса и напряженного внимания; высокую ответственность; опасения совершить ошибку или претерпеть неудачу, стилистику руководства, ненормированный рабочий день [108]. Из их числа опасность является постоянно действующим стрессором в деятельности правоохранителей, которая влечет инстинктивные формы поведения или рискованные варианты действий [114].

К причинам стресса на государственной службе традиционно относят следующие неблагоприятные условия: *среда* – социальное и физическое окружение; *задача стоящая перед государственным служащим* – психическая нагрузка, факторы труда; *организационные факторы* – стиль руководства; *индивидуальные факторы* – личностные свойства [30].

Формирование профессионального стресса у сотрудников силовых ведомств напрямую зависит от характера действия стрессогенных факторов в зависимости от условий трудовой деятельности, которые подразделяются на следующие классы:

- *сверхэкстремальные условия деятельности* – в виде постоянно действующих, высоко интенсивных, представляющих реальную опасность для человека экстремальных факторов среды, при которых функциональное

состояние человека крайне выражено, задействуются аварийные резервные возможности организма, психики и требуется после трудовая реабилитация;

- *экстремальные условия деятельности* – в виде постоянно действующих, имеющих высокую интенсивность, представляющих потенциальную опасность для жизни, здоровья работника и угрозу сторонним лицам экстремальных факторов, при которых негативные функциональные состояния выражены сильно с задействованием резервных буферных возможностей организма, психики и требуется после трудовое специально организованное восстановление;

- *особые условия деятельности* – в виде эпизодических, непостоянно действующих, не большой интенсивности экстремальных факторов или высокой вероятности их появления, при которых негативные состояния работника выражены умеренно с мобилизацией резервных возможностей компенсаторного типа и требуется послетрудовой отдых для восстановления;

- *затрудненные условия деятельности* – в виде периодической активации двух и более факторов, нарушающих психофизиологический комфорт трудового режима;

- *измененные условия деятельности* – в виде нарушения отдельных параметров психофизиологически нормального режим труда, типовых алгоритмов работы [108].

В экстремальных условиях деятельности существуют определенные виды психической напряженности: *эмоциональная (аффективная)* в виде переживания отрицательных эмоций неизвестности, тревоги, страха, риска для жизни и др., *неэмоциональная (операционная)*, возникающая в результате выполнения сложной работы при повышенных требованиях и наиболее характерная для этой деятельности – *смешанная* [21].

Неблагоприятные факторы в их сочетании и временем воздействия не только создают экстремальные условия деятельности, но и приводят к

возникновению стрессовых состояний, снижающих основные показатели деятельности, при которых проявляются раздражение, враждебность, безразличие к жизни. В экстремальных стрессовых ситуациях возникает острый внутренний конфликт между возросшими требованиями, предъявляемыми деятельностью к человеку, и его сниженными возможностями, в следствие чего, функциональное состояние и здоровье ухудшаются. Так, из напряженного состояния работника, возникающего в следствии действия неблагоприятных психологических факторов в процессе профессиональной деятельности, формируется *профессиональный (трудовой) стресс*, который не способствует самоактуализации личности и реализации потенциала сотрудников правоохранительных органов [21; 80]. Наряду с условиями трудовой деятельности, катализаторами стрессовых реакций сотрудников правоохранительных органов могут также выступать недостаточный внутренний контроль и ответственность личности [79]. Условия профессиональной деятельности, включая объем выполняемой работы, оказывают влияние на развитие не только профессионального стресса, но и на рост прокрастинационных тенденций при снижении мотивации достижения [82, 105].

Профессию сотрудников силовых структур Г.Ю. Иконникова и Я.С. Куриленко относят к числу сложнейших профессий по своим *экстремальным условиям деятельности*, профессиональные стрессогенные факторы которой, способны приводить к развитию как невротических, так и психосоматических расстройств. Результат их исследования подтверждает, что частое пребывание в ситуациях угрожающих жизни, требует от сотрудников умения хорошо владеть собой и принимать решения в максимально короткие сроки [38]. Экстремальная обстановка профессиональной деятельности сотрудников характеризуются такими чрезмерными психологическими и физическими нагрузками, как наличие реальной угрозы здоровью, применение против сотрудников оружия или

средств поражающего действия, участие сотрудников в мероприятиях по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций [73]. Подобные экстремальные факторы дестабилизируют систему жизнедеятельности оказывая сильное психологическое воздействие на сотрудника, вызывают явления стресса, фрустрации, конфликта и кризиса [81].

Автор Ю.Г. Баксан в своей статье отмечает, что для многих людей источником стресса становится именно профессиональная деятельность, при которой повторяющиеся стрессовые ситуации снижают уровень общего здоровья и ведут к деградации личности человека. Так, эмоциональный стресс у сотрудников органов внутренних дел приводит к психологическим срывам и приобретает патогенный характер, провоцируя клинически опасные отклонения в организме, в том числе возникновение посттравматических стрессовых расстройств после пребывания в экстремальных ситуациях, сопровождающихся стресс-факторами высокой интенсивности [6].

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел МВД России, связанная с нахождением на грани или в экстремальной ситуации, сопровождается комплексом стрессовых факторов: опасность, внезапность, неопределенность, новизна, негативное эмоциональное реагирование, давление окружающих, дефицит времени [55]. В ситуациях повышенной неопределенности возникает чувство беспомощности, возрастает стрессогенная реакция, что затрудняет оценку обстоятельств и способствует применению копинга поиска информации [93]. Возникающие конфликты, постоянное психическое и физическое напряжение, необходимость в решении противоречивых и нестандартных задач, вызывают у сотрудников необычно яркие и разрушительные эмоциональные состояния, предрасполагающие к депрессии, апатичности, чрезмерной активности, агрессивности, панике, аффективно-шоковой реакции [55]. Психическое напряжение также сопутствует решению стандартных оперативно-служебных задач (проверка документов, профилактическая

беседа, допрос и т.д.), поэтому существует риск возникновения «психологического взрыва» или неадекватного поведения в виде агрессивности, враждебности, сверхнормативной реализации властных полномочий [49].

Кроме этого, стрессогенную деятельность сотрудников силовых ведомств сопровождают психические отклонения эмоциональных состояний в виде *фрустрации*, возникающей в случаях реальных или мнимых непреодолимых преград [55]. При низкой сопротивляемости в силу психологических особенностей индивида, эмоциональной напряженности и характера ситуации, воздействие фрустрации может разрушать личность [71]. Неподконтрольные эмоциональные состояния, создающие препятствие реализации сознательной цели и вызывающие изменения в организме, негативно сказываются на надежности сотрудника [55]. Поэтому высокая фрустрационная устойчивость необходима сотруднику правоохранительных органов для преодоления нервно-психических перегрузок [71].

Специфика трудового процесса сотрудников правоохранительных органов отражает нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, эмоциональную сферу, органы чувств. Повседневное и протяжённое психоэмоциональное напряжение сверх барьера психической устойчивости переводит адаптивную стрессовую реакцию стресслимитирующих систем в патогенную (дистресс), которая в свою очередь, формирует психофизиологическую дезадаптацию, проявляющуюся в снижении когнитивной функций ЦНС, работоспособности, повышенной утомляемости, девиантных формах поведения, суицидальных тенденциях [68].

По мнению И.Н. Коноплевой, отсутствие у сотрудников правоохранительных органов умения преодолевать стресс, а также управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях отрицательно сказывается на качестве выполнения служебных обязанностей, уменьшает удовлетворенность от трудовой деятельности, приводит к деформации

характерологических качеств личности. Согласно эмпирическим исследованиям выраженности стрессового напряжения и работоспособности сотрудников, наличие стресса снижает их умственную работоспособность, упражняемость и активность. Такие основные источники стресса в деятельности правоохранителей, как конфликт, скука, практика продвижения в должности, сменная работа, ситуации риска, судебные решения и т.д., формируют способ совладения с психологическим стрессом в виде эмоционального отключения (эмоциональной отчужденности) [50].

Авторы Е.Г. Черникова, С.С. Черникова выделяют следующие факторы генезиса профессионального стресса исходя из специфики деятельности сотрудников правоохранительных органов:

1. *Детальная правовая регламентация деятельности*, заключающаяся в необходимости жестко следовать предписанным правилам, законам, приказам, инструкциям и т.д., что создает тенденцию действовать шаблонно без достаточного понимания правовой нормы;

2. *Повышенная ответственность за свою деятельность*, включающая осознание возможных отрицательно наказуемых законом последствий за принимаемые решения, что создают предпосылки к формированию психологического напряжения и тревоги;

3. *Психические и физические перегрузки*, связанные с общим переутомлением в условиях перенасыщенности информацией, ненормированного режима работы в неудобное и сверхурочное время, которые дезорганизуют деятельность, препятствуют адаптации организма, вызывают чувство собственной бесполезности.

4. *Организационный фактор*, охватывающий высокую трудовую нагрузку, кардинальное изменение должностных обязанностей, недостаток информации об оценке выполняемой деятельности, неудовлетворительное деловое взаимодействие в служебном коллективе, неясность служебных

задач и обязанностей, неблагоприятный морально-психологический климат и т.д.;

5. *Фактор экстремальности*, включающий ожидание опасности, недостаток информативности при решении служебных задач, повседневную неопределенность и непредсказуемость событий, риск получить ранение или лишиться жизни, возможность в необходимости применить оружие, что предполагает значительную трату энергоресурсов, связано с эмоциональным истощением, перевозбуждением, агрессивными тенденциями, развивает негативное профессиональное самовосприятие, предрасполагает к злоупотреблению алкоголем, кофе, табаком [116; 117].

Особенно сильным стрессором в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов выступает необходимость в применении огнестрельного оружия, так как для совершения этих действий требуется определенный уровень профессиональной и психологической подготовки, а также навыки быстрой ориентировки в экстремальной обстановке и готовность сотрудника пойти на риск [19; 54].

Исследования стресс-факторов трудовой деятельности сотрудников оперативных и следственных подразделений, проведенные Е.Г. Черниковой, Н.В. Сивриковой, С.С. Черниковой, показали, что 93,6% опрошенных респондентов оценивают свою профессиональную деятельность как стрессогенную, каждый третий (32,8%) в качестве фактора вызывающего напряжение определил «повышенную ответственность за решения и действия», каждый четвертый (25,7%) отметил фактор «необходимости принятия решения и осуществления действий в условиях ограниченного времени», каждый пятый (22,8%) фактор «социальной незащищенности», 62,7% респондентов связали свою общую жизненную дезорганизацию с неприятностями в профессиональной деятельности, 50% опрошенных сотрудников для снятия напряжения использовали алкоголь, агрессию и особенно курение [118]. В похожих исследованиях Э.Р. Исхакова и С.Г.

Аксенова, свою работу посчитали стрессогенной более половины опрошенных сотрудников органов внутренних дел (58,9%), которые также для снятия стресса прибегали к курению и приему алкоголя [42].

По мнению И.А. Чуриловой и В.В. Новикова, профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы пронизана напряженным и непрогнозируемым ритмом работы, обеднена наличием положительных эмоций и включает неограниченное число стрессоров. Вызванный в этой деятельности сильный служебный стресс провоцирует нервозность, раздражительность, трудность в принятии решений, чувство беспомощности и безнадежности, на фоне чего появляются потребности в систематическом употреблении психоактивных веществ, алкоголя и никотина, ведущих к саморазрушению и деградации личности [120]. Причину девиантного поведения служащих уголовно-исполнительной системы, связанного с алкоголизацией, различного рода агрессиями, суицидальным поведением, А.А. Гриднева и Э.И. Мещерякова видят в действии истощающего психоэмоционального стресса, который присутствует в деятельности каждого сотрудника [20].

Наряду с этим, Р.К. Малинаускас и С. Балтрушайтис отмечают наличие стресса и психических нагрузок даже в жизни будущих правоохранителей, которые во время профессиональной служебной практики, включающей ночной режим работы, экстренные вызовы, контроль своей эмоциональной сферы и должностного поведения, испытывают на себе действие многих стрессоров, связанных с максимальной нагрузкой, утомлением, эмоциональным возбуждением, ощущением реальной угрозы причинения вреда здоровью или жизни [61]. Особенности образовательной деятельности курсантов организаций системы правоохранительных органов пересекающейся с перечисленными стресс-факторами отрицательно сказываются на процесс их эффективной адаптации [59].

Авторы С.М. Струганов, Д.А. Лапин пишут, что 75% сотрудников силовых структур в боевой обстановке претерпевают сильное возбуждение, шокируются, подавляются страхом, у 80% сотрудников при выполнении оперативно-служебных задач наблюдаются признаки астенизации и дезадаптационных расстройств. Также, в силу выраженных дезадаптационных проявлений отмечено, что через 3-6 месяцев после осуществления профессиональной деятельности в напряженных, экстремальных условиях, связанных с потенциальным риском для жизни и здоровья, сотрудники находятся под угрозой возникновения у них посттравматических стрессовых расстройств и острого стресса [101].

Сотрудники полиции, пережившие потенциально психотравмирующие события, отмечают достаточно высокий уровень напряженности в своей работе (67,2% выборки в исследованиях Э.Б. Карповой, В.В. Тураносовой), а экстремальные ситуации своей повседневной оперативно-служебной деятельности оценивают, как угрожающие их жизни и здоровью (в 40,9% случаев тех же исследований) [46]. Так, психическое напряжение в служебной деятельности полицейских зачастую становится причиной формирования пограничных психических расстройств и психогенных заболеваний, которые, по актуальным сведениям, в общей временной утрате трудоспособности сотрудников органов внутренних занимают четвертое место и составляют 7,6% (среднее число дней временной утраты такой трудоспособности на 38,9% выше показателя временной нетрудоспособности по соматическим заболеваниям) [43]. Распространенные среди сотрудников правоохранительных органов коморбидные пограничные нервно-психические расстройства, обуславливаются накоплением хронического психоэмоционального напряжения, имеются данные о выявлении патопсихологических синдромов психосоматических расстройств у 42% сотрудников МВД России [67].

Производственный стресс сотрудников правоохранительных органов, как указывает В.А. Табурца, проявляется в высоком уровне реактивной тревожности в конце рабочего дня, вызывая в личностных особенностях правоохранителей внутреннее напряжение, подозрительность, настороженность, повышенную чувствительность [104]. Тревожность личности способствует возникновению профессионального стресса и рассматривается как форма адаптации у сотрудников правоохранительных органов при остром или хроническом стрессе, также в случае существенной диспропорции уровня тревоги к ситуации, происходит перенапряжение регуляторных механизмов организма с нарушением поведенческой регуляции [70].

Исследователи М.В. Корехова, И.А. Новикова, А.Г. Соловьева установили, что до 1/3 сотрудников правоохранительных органов испытывают критический уровень организационного стресса, который препятствует формированию продуктивных межличностных отношений и соблюдению норм поведения, его отражение проявляется в агрессивности, в конфликтности, в неадекватной самооценке, в тревожности, в психофизиологической дезадаптации, в снижении адаптационных способностей, в психической неустойчивости, в нервно-психическом напряжении, в профессиональном выгорании, в неадаптивных копинг-стратегиях, в повышенной утомляемости, в астении, в поведенческих девиациях и зависимом поведении [52; 53].

Авторы П.А. Пономарев и И.О. Долганина, в ходе проведенных исследований зафиксировали низкий уровень стрессоустойчивости у 30% сотрудников со стажем более 10 лет, у 80% сотрудников со стажем до 10 лет, у 90% сотрудников с стажем до 5 лет, который проявился в их эмоциональной неустойчивости, в оперативной тревожности, в склонности брать вину на себя, в пассивности, в неуверенности, в низком уровне самоконтроля, в психической ненадежности и чувствительности к

внутренним стрессорам [84]. Из числа перечисленного, отклоняющееся от нормы стабильное переживание чувства вины в ходе служебной деятельности ведет к личностной и профессиональной деформации сотрудников правоохранительных структур, а внутриличностный конфликт и кумулятивный эффект ощущения вины способствует суицидальному поведению [49].

Факты исследований детерминант стрессоустойчивости правоохранителей, проведенных В.В. Константиновым и В.А. Прокофьевой отображают, что почти 60% сотрудников для преодоления стрессфакторов требуют специально организованного психологического воздействия, 17,1% сотрудников имеют выраженную дезадаптацию, у сотрудников со стажем свыше 15 лет дезадаптация наблюдается у 30% с выраженным формированием психологической усталости от напряжённой служебной деятельности [51].

Из проведенного анализа нетрудно понять, что на формирование профессионального стресса сотрудников правоохранительных органов влияет экстремальный характер их трудовой деятельности, связанный: с ситуациями опасности, личностного риска для жизни и здоровья; с решением профессиональных задач в условиях ограниченного периода времени; с возможностью причинения вреда другим людям; с событийной непредсказуемостью и ситуативной неопределенностью; с высокой эмоциональной напряженностью. Относящиеся к условиям профессиональной деятельности стрессогенные факторы в виде высоких психических и физических нагрузок, дефицита времени, особенностей коммуникативного взаимодействия, внешних воздействий природного и техногенного характера и т.д., в их сочетании и при длительном воздействии, отрицательно влияют на работоспособность и здоровье сотрудников, приводят к стрессовым состояниям, развивают профессиональную деформацию личности.

Проблема личности в психологии занимает ведущее место, ее феноменология связана с ядерным, целостным образованием в психике человека, с сущностью психических процессов, состояний и свойств индивида, его сознательной деятельностью. Личность по своей природе, по мнению А.Б. Орлова, социальное, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляющее собой систему мотивационно-потребностных отношений, опосредующих взаимодействия субъекта и объекта [97].

В современной психологии личности автор Т.В. Слотина выделяет следующие дефиниции из существующих определений ее феноменологии: множество черт; определенный тип, соотносящийся с соответствующими характерными особенностями поведения; система конструктов; система личностных смыслов; субъект отношений; социальное качество человека; психофизиологическое единство в совокупности физического и социального окружения; деятельность Я-субъекта [97].

Психолог Б.Г. Ананьев считал личность современником определенной эпохи, а в ее социально-психологические свойства включал принадлежность к определенной социальной группе, национальности, профессии [24]. Личность с самого начала задана в системе социальных связей, научное понимание которой формируется из исследования процесса порождения и трансформации личности человека в его деятельности; личность выступает с одной стороны, как *условие* деятельности, а с другой как ее *продукт* [2].

В истории жизни человека личность не только формируется и развивается, но и деформируется в условиях профессиональной деятельности. Минимизация и психологическая профилактика профессиональной деформации личности необходима для предупреждения служебных аномалий на государственной службе в системе правоохранительных органов [31; 124]. В непосредственной работе сотрудников правоохранительной системы проблемы

профессиональных деформаций являются одними из ведущих проблем, наряду с психологическим стрессом или профессиональным выгоранием [4]. К примеру, по результатам проведенного анкетирования следственных работников установлено, что 88% из них констатируют у себя проявления профессиональной деформации в виде цинизма, обвинительного уклона, внезапной агрессии, безразличия к службе и людям, переноса стереотипов служебных ролей в неслужебные отношения [41].

Есть мнение, что профессиональная деформация государственных служащих выражается в вступлении в запрещенные связи с гражданами, в нарушении инструкций, в неправильном восприятии, в непрофессиональных и запрещенных методах решения целей и задач, в отношении к деформациям как к неизбежному, в негативном климате в профессиональной деятельности, в снижении творческого потенциала и профессиональных качеств, в отсутствии развития служебных навыков [85].

Профессиональная деформация традиционно рассматривается в разрезе проблем психологического обеспечения сотрудников правоохранительных органов и деятельности юриста [100]. Так, в психологии деятельности сотрудников органов внутренних дел И.А. Калиниченко под *профессиональной деформацией* понимает накопившиеся негативные изменения в структуре деятельности и личности субъекта, которые неудовлетворительно отражаются на социальном взаимодействии участников трудового процесса, на эффективности труда и развитии самой личности [88].

Профессиональная деформация возникает под влиянием отрицательных факторов самой деятельности и окружающей среды, поэтому наряду со снижением продуктивности труда, замедления профессионального развития, можно наблюдать распад профессиональных навыков, низкую мобильность и деструкцию личности, в части эмоционального выгорания, свертывания способностей, выдвижения ложных смыслов труда [88].

Профессиональные деструкции госслужащих, обусловленные профессиональными стрессами и многолетним выполнением одной и той же работы, ведут к личностной деградации [87].

Явления деформации проявляются:

- *в нравственной сфере личности*, выражаясь в мотивации утраты представлений о гражданском смысле своей работы, снижении чувства профессионального долга, пренебрежении нравственными нормами, в ориентации на достижение личных целей;
- *в интеллектуальной сфере личности*, выражаясь в снижении способности принимать самостоятельные решения, в неумении преодолевать нестандартные ситуации, в стремлении поступать по шаблону, в наличии завышенной самооценки;
- *в эмоциональной сфере личности*, выражаясь в низком контроле собственных эмоций, в частых межличностных конфликтах, в отсутствии способности распознать эмоциональное состояние другого человека, в откровенном равнодушии к переживаниям сторонних лиц [88; 113].

Профессиональная деформация как правило развивается под влиянием следующих групп факторов:

- *связанных со спецификой деятельности*, к которой относятся строгая правовая регламентация, формализация, бюрократизм, корпоративность деятельности, психологическая изоляция сотрудников от общества, экстремальность деятельности, повышенная ответственность, психические перегрузки, контакт с правонарушителями и т.д.;
- *личностных факторов*, к которым относятся высокий уровень притязаний, завышенные ожидания, чрезмерная самоуверенность, дезадаптация, а также профессиональные отрицательные установки в виде отношения к людям, как правонарушителям и т.д.;
- *социально-психологических факторов*, к которым относятся непрофессиональная стилистика руководства, низкая общественная оценка

деятельности правоохранителей, ощущения профессионального бессилия, неблагоприятное влияние семьи, друзей, коллег [88].

Автор В.Л. Васильев специальные профессиональные деформации относит к приобретенным навыкам и формам поведения, препятствующим благополучному выполнению поставленных задач оперативно-служебной деятельности, которые характеризуются стереотипностью и схематизмом мышления, неспособностью увидеть проблему в разрезе скрытых факторов, безразличием к профессиональным обязанностям, безынициативностью, самоуверенностью, вседозволенностью, агрессивностью, нерешительностью, эмоциональной несдержанностью, формализмом, злоупотреблением властью, неуважением к людям, перерождением правосознания [88].

Профессиональная деформация в повседневной трудовой деятельности накапливается постепенно и опасна для всей системы правоохранительных органов, так как в ее условиях при переживании отрицательных эмоций, сотрудник правоохранительных органов выстраивает неадекватные механизмы психологической защиты в виде рационализации, замещения, изоляции [88].

Авторы Н.А. Гончарова, Т.Ф. Фомина исследуя детерминации профессиональных деформаций сотрудников органов внутренних дел приходят к выводу, что данный психический феномен отражает сформировавшиеся у сотрудников в процессе труда отрицательные изменения субъектных качеств в виде неконтролируемых негативных стереотипов поведения [18]. Проявления профессиональных деформаций с учетом характеристик нарушений морально-этических, правовых и деятельностно-служебных норм, ценностных и функциональных установок, по мнению авторов классифицируются по основаниям:

- *несформированности профессиональной деятельности*, когда необходимые профессиональные навыки, умения и компетенции не

присваиваются из-за дезадаптированности и дезинтегрированности в профессиональной среде;

- *отставания в профессиональном развитии*, проявляющегося в его замедлении или полном прекращении, уменьшении профессиональных способностей;
- *распада профессионального сознания*, выражающегося в формировании искаженной мотивации деятельности, снижении уровня профессионального мышления;
- *отклонения от социальных и индивидуальных норм*, в виде «профессионального дизонтогенеза» меняющего профиль личности, детерминирующего формирование негативных качеств личности и эмоционально отрицательных явлений, провоцирующих профессиональные деструктивные конфликты [18; 64; 113].

Эмпирические исследования индивидуально-психологических особенностей сотрудников правоохранительных органов, проведенные Н.А. Гончаровой, Т.Ф. Фоминой показывают, что основной причиной деформаций выступают факторы эмоционального выгорания, подтверждающие острое переживание стресса и внутриличностного конфликта, истощение энергоресурсов, применение сотрудниками агрессивных форм психологической защиты. Острое переживание стресса и истощение психики детерминируют профессиональные деформации сотрудников, ведут к психовегетативным и психосоматическим нарушениям, проявляются в агрессивности, в ригидности, в тревожности, в депрессивных состояниях, в лабильности, обуславливают циклотимные, повторяющиеся состояния [18].

Автор А.В. Половинкина рассматривая причины девиантного поведения сотрудников правоохранительных органов на примере проявления профессиональных деформаций следователей органов внутренних дел, акцентирует внимание на мерах профилактики данного явления, так как

профессиональная деформация препятствует развитию личностно-профессионального потенциала данной категории сотрудников. Стрессовые факторы следственной работы, включающие высокие нагрузки, сложный морально-психологический климат, профессиональное общение с маргинальными, люмпенизированными, криминальными слоями общества, отрицательно меняют профессионально-значимые качества следователя, искажают осмысление накопленного им опыта служебной деятельности, изменяют социально-психологическую ситуацию развития личности, деформируют уровень психического потенциала при осуществлении служебной деятельности. Как указывает А.В. Половинкина, проблема профилактики стрессовых состояний в морально-психологическом обеспечении служебной деятельности следователей является острой, поэтому необходимо выстраивать активную позицию следователей в отношении к профессиональному стрессу [83].

По мнению О.Н. Ворошиловой, в пользу профессиональной деформации работников правоохранительных органов свидетельствует именно высоко хроническо-стрессогенная ситуация их профессиональной деятельности, так как в ее условиях переживается дефицит позитивных впечатлений, трансформируются методы работы, формы поведения, существенные свойства личности и черты характера. Экстремальные и напряженные условия службы, ненормированный рабочий день накапливают усталость, обостряют чувство собственной незащищенности, вырабатывают безразличие и равнодушие к тем, чьи права необходимо оберегать, приводят к нервно-психическим нарушениям, внезапным приступам насилия по отношению к себе и окружающим [16].

Анализ рассмотренных уровней выраженности и видов профессиональных деформаций в управлении внутренних дел г. Архангельск подтверждает, что у сотрудников деформируются личностные черты, которые в генезе обуславливают стойкие деформации личности [8].

Исследование профессиональной деформации, проведенное М.Н. Антоновой в Отделе Росгвардии по Новгородской области, показало, что отдельные фазы и симптомы синдрома эмоционального выгорания наиболее выражены у сотрудников со стажем работы более 10 лет, что подтверждает возникновение третьего профессионального кризиса после 10-12 лет службы, в котором нет должностного роста, присутствует хроническая усталость и затруднение в изменении рода деятельности [3]. Эмпирическое исследование, проведенное Н.А. Досаевой среди сотрудников Управления МВД по г. Магнитогорску, констатирует средний и высокий уровень синдрома эмоционального выгорания у большинства респондентов [27].

Обращаясь к выявлению причин преступности сотрудников правоохранительных органов А.В. Куликова приходит к выводу, что профессиональная деформация способна подтолкнуть личность сотрудника к совершению преступного деяния, так как когнитивные искажения в виде ошибок мышления либо отклонений в суждении приводят к психологической дезориентации личности и у сотрудников морально-этические правила уступают меркантильному интересу. Актуальность данной проблемы подчеркивается также особенностью деятельности сотрудников, связанной, как уже рассмотрено, с высокими физическими и психическими нагрузками, отсутствием нормированного рабочего дня, с высокой ответственностью, выполнением работы в экстремальных условиях, что приводит к таким психологическим отклонениям, как эмоциональная неустойчивость, раздражительность, неуравновешенность, стремление разрешить ситуацию крайними средствами [57].

В том числе, М.Е. Гурьев в своих исследованиях ссылаясь на А.В. Буданова приходит к выводу, что развитию устойчивого эмоционального напряжения, возникновению глубоких стрессовых расстройств и формированию профессиональной деформации личности

сотрудника правоохранительных органов способствуют вполне определенные факторы:

- являющиеся следствием *специфики профессиональной деятельности*, включающей властные полномочия, высокий уровень психических перегрузок, большую степень ответственности, экстремальности, контакт с объектами профессиональной деятельности;
- являющиеся следствием *особенностей личности сотрудника*, включающей низкие волевые качества, неуверенность, преувеличенную веру в результативность службы, слабую профессиональную подготовку, конформизм, профессиональное разочарование, недостаточный самоконтроль;
- являющиеся следствием *социально-психологической обстановки*, включающей отклоняющийся от нормы стиль руководства служебным коллективом, конфликтность в семье и на работе, невысокий уровень общественной оценки сотрудников;
- являющиеся следствием *среды, вызывающей деформации*, включающей высокий уровень закрытости профессиональной деятельности, соприкосновение с лицами криминального окружения, хроническую стрессогенность повседневной профессиональной деятельности, высокий уровень эмоциональности [25; 26].

Резюмируя можно отметить, что специфика, особенности, формы профессиональной деятельности правоохранительных органов предрасполагают к отрицательным изменениям в личности ее сотрудников. Явление профессиональной деформации в процессе трудовой деятельности искажает и разрушает профессионально-значимые и субъектные качества индивидуума, затрагивая его интеллектуальную, нравственную и эмоциональную сферы. Негативные изменения в социально-психологических характеристиках личности сотрудника отражаются на его профессиональной этике и качестве работы правоохранительной системы в целом. Процессы

трансформации психики субъекта в рассматриваемой нами деятельности тесно взаимосвязаны с факторами эмоционального выгорания, обусловленными переживанием стрессовых состояний.

Выводы по первой главе

Рассмотренная в научном знании проблема психологического стресса на примере служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов позволяет заключить, что стрессовые реакции сопровождают организм человека в процессе его жизнедеятельности повсеместно. Понятие «стресса» сводится к неспецифической системной адаптивной психофизиологической реакции организма, возникающей для преодоления внезапно произошедших изменений в окружающей среде. К факторам стресса относят внешние, внутренние, физиологические, физические и психологические воздействия. Психологический стресс имеет свои особенности и зависит от личностных качеств индивида, ввиду способности человека переживать воздействие не только реальных экстремальных факторов и ситуаций, но и опасений возможного наступления для него

негативных последствий или предполагаемых событий. В этой связи, психологический стресс в формах дистресса, хронического стресса дезорганизует работу психических и физиологических процессов организма человека, меняет характеристики личности и деятельности, может провоцировать психические расстройства и заболевания. Правоохранительные органы являются сложной, многоуровневой и многофункциональной системой государства, выполняющей особую социальную функцию. Обусловленная таким образом социальная роль, предполагает наличие у представителя данной профессии определенных моральных качеств и необходимых психологических характеристик для успешного выполнения служебной деятельности в условиях, сопряженных с рисками, опасностью, экстремальными и неординарными ситуациями. Профессиональный стресс сотрудников правоохранительных органов напрямую связан с характером их трудовой деятельности и испытываемой при этом повышенной эмоциональной напряженностью. Стрессогенные факторы профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов в виде высоких психических и физических нагрузок в их сочетании и при длительном воздействии, отрицательно влияют на работоспособность и здоровье сотрудников, приводят к стрессовым состояниям, имеющим своим следствием профессиональную деформацию личности. Обусловленные деформацией негативные изменения в социально-психологических свойствах личности, отражаются на профессионально-значимых характеристиках сотрудника и качестве функционирования правоохранительной системы. Учитывая социально-трудовые условия служебной деятельности, а также психологические особенности сотрудников правоохранительных органов можно предположить, что представители данной профессии нуждаются в дифференцированных навыках адаптации к психологическому стрессу.

ГЛАВА II
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА
У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
2.1 Методики исследования, описание констатирующего
эксперимента

Задачами настоящего исследования определена цель показать воздействие профессиональной трудовой деятельности на личность сотрудников правоохранительных органов. Ее достижение осуществлено посредством применения следующих выбранных нами методик:

- методика многостороннего исследования личности по Ф. Б. Березину;
- методика шестнадцати факторного исследования личности Р.Б. Кеттелла;

- цветовой тест М. Люшера (восьми цветовой вариант).

Опытно-экспериментальная проверка выдвинутой рабочей гипотезы по выбранной проблеме исследования проведена на базе федерального органа исполнительной власти Красноярского края. В констатирующем эксперименте приняли участие 70 государственным служащих одного из подразделений правоохранительного ведомства, имеющих высшее образование, в возрасте от 24 лет до 51 года, из них: 17 – руководители, 65 – мужчин, 5 – женщин.

С учетом имеющегося трудового стажа в правоохранительных органах выделены 4 подгруппы: от 4 лет до 10 лет – 13 сотрудников; от 10 лет до 15 лет – 18 сотрудников; от 15 лет до 20 лет – 27 сотрудников; 20 лет и более – 12 сотрудников.

В ходе процедуры обследования испытуемые выразили свое отношение к ряду утверждений, изложенных в инструкциях указанных методик исследования личности, с занесением предпочтительного варианта ответа в специальные регистрационные бланки и в порядке очередности выбрали наиболее приятные для них в момент обследования карточки цветового теста.

По результатам проведенного исследования выявлены, обобщены и проанализированы, исходя из проявившихся в эксперименте особенностей психики государственным служащих, 3 характерные психодиагностические группы, которые сопоставлены с трудовым стажем в системе правоохранительных органов.

Методика многостороннего исследования личности

В настоящей работе использована методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) по модификации Ф.Б. Березина, в которой применяются 10 клинических шкал и 3 оценочные шкалы для установления достоверности результатов исследования, а также выявления отношения к

нему испытуемого. В указанную методику входит инструкция (см. Приложение А), включающая 377 утверждений, затрагивающих состояние здоровья и характера испытуемого, которому предписывается признать утверждения верными либо неверными. Данная методика достаточно объемна, так как отражает характерологические особенности и реакции испытуемого в континууме от абсолютной нормы до патологии. Наибольшую ценность в рассматриваемой методике для нашего исследования представили шкалы «невротической триады» (первая, вторая, третья), отображающие невротические реакции испытуемого и свидетельствующие об ограниченности его физических и психических ресурсов мотивированного поведения в повседневных жизненных ситуациях [10].

Интерпретация ключевых для проведенного исследования клинических шкал и их сочетаний [10]:

- **Первая шкала (Соматизация тревоги)** включает 33 утверждения, относящихся к общему самочувствию испытуемого, его работоспособности, жалобам на нарушение соматических функций, к болевым и необычным ощущениям. Подъем профиля на первой шкале выражает беспокойство за состояние своего физического здоровья на фоне высокого уровня тревоги, которая соматизируясь через интрапсихическую переработку вегетативных проявлений, обретает конкретность в объекте и интерпретируется как страх за свое физическое состояние. Повышенное внимание к себе, имеющим следствием перенос ощущения угрозы с межперсональных отношений на процессы организма, сочетается с неумением контролировать свои эмоции;

- **Вторая шкала (Тревога и депрессивные тенденции)** в наибольшей степени отражает возникновение тревоги, способствующей психическому стрессу. Шкала включает 60 утверждений, относящихся к явлениям внутренней напряженности, к неуверенности, к тревоге, к

снижению настроения, к пониженной самооценке и к пессимистической оценке перспективы. Выраженное повышение профиля на данной шкале свидетельствует о наличии тревоги или депрессии. На преобладание тревоги указывает характер изолированного и умеренного повышения уровня профиля на шкале (особенно когда нет одновременного снижения его на девятой). О депрессии сигнализирует повышение профиля на второй шкале и глубина снижения на девятой, что выражает утрату интересов, ощущение безразличия, затруднение межличностных связей, недостаток побуждения к активной деятельности, подавленность влечений. В случае устранения тревоги с помощью эффективного поведения, прекращающего действие фрустрации, пик профиля на второй шкале исчезает;

- **Сочетание подъема по первой и второй шкалам** (при выраженном повышении профиля на первой и пике профиля на второй) свидетельствуют о сопутствующей раздражительности и тревоги за свое здоровье, при пониженном настроении и возникших затруднениях в социальном взаимодействии. Соматические жалобы отражают ощущение угрозы и недостаток внимания со стороны окружающих, а также неудовлетворенные симбиотические тенденции;

- **Третья шкала (Вытеснение факторов, вызывающих тревогу)** включает 60 утверждений, отражающих склонность субъекта предъявлять соматические жалобы, выявляющих тенденцию отрицать эмоциональные затруднения и напряженность в межличностных контактах. Небольшие пики профиля на третьей шкале свидетельствуют о недостаточности критической оценки ситуации и своего поведения. При этом, соматические симптомы используются в качестве средства разрешения конфликтных ситуаций, уменьшения напряженности и способа избегания ответственности. Данная тенденция характерна для состояний стресса;

- **Четвертая шкала (Реализация эмоциональной напряженности в непосредственном поведении)** включает 50 утверждений,

обозначающих принадлежность к определенной группе или положение в ней, относящихся к неудовлетворенности жизнью, к непониманию со стороны окружающих, к ощущениям собственной неприспособленности, к переживаниям несправедливости. Пик на четвертой шкале отражает присутствие в поведении испытуемого блокады актуализированной потребности, которая связана с эмоциональным напряжением. Индивидуумы с данным профилем пренебрегают общественными нормами, правилами поведения, моральными ценностями;

- **Седьмая шкала (Фиксация тревоги и ограничительное поведение)** включает 47 утверждений, относящихся к сензитивности, к тревоге, к страхам, к немотивированным опасениям, к неуверенности в себе и в окружающих, к заниженной самооценке, к навязчивостям. Повышение профиля на данной шкале отображает предрасположенность испытуемого к возникновению у него тревожных реакций, а также устранение неопределенной тревоги за счет конкретного стимула и (или) ограничительного поведения. Выраженный повышенный профиль на данной шкале свидетельствует о низкой способности испытуемых к вытеснению, о их повышенном внимании к сигналам отрицательного характера. Ситуация для таких лиц никогда не является достаточно определенной, что усиливает постоянную тревожность, так как новый стимул воспринимается как угрожающий. Рассматриваемые лица стремятся избежать неуспеха, их поведение определяется стремлением к минимизации неудачи при допущенных ошибках. Тревожные опасения порождают ограничительное поведение, отказ от деятельности с непредсказуемым результатом, создание системы правил в ситуациях принятия решения. Неупорядоченные ситуации, непредсказуемый исход событий, интенсивная смена действующих факторов для данных лиц являются стрессовыми;

- **Девятая шкала (Отрицание тревоги, гипоманиакальные тенденции)** включает 46 утверждений, отражающих высокий уровень

активности, открытость, преувеличение своих возможностей, широту деятельности, высокий уровень социальных взаимодействий, отрицание трудностей, связанных с физическим состоянием. Пик профиля на девятой шкале констатирует устранение фрустрирующих стимулов путем отрицания наличия каких-либо затруднений, тревоги, своей и чужой вины (импунитивные реакции). Низкий уровень профиля отражает снижение активности, недостаток побуждений, неспособность чувствовать удовольствие, недооценку возможностей, чувство вины. Резкое снижение профиля на данной шкале также отражает депрессивные тенденции. Подъем профиля на седьмой и девятой шкалах свидетельствуют о сочетании у испытуемых высокой активности с тревожностью, что в экстремальных условиях деятельности приводит к хаотическому поведению.

Обработка результатов обследования произведена при помощи специальных планшетов – ключей соответствующих каждой шкале, путем их наложения на заполненные бланки ответов. Подсчитан первичный результат по каждой шкале, к которому по шкалам 1, 4, 7, 8, 9, коррелирующим со шкалой К, добавлен результат, полученный по шкале К в следующем долевом соотношении: к 1 шкале 0,5 шкалы К; к 4 шкале 0,4 шкалы К; к 9 шкале 0,2 шкалы К; к 7 и 8 шкалам полный результат по шкале К. Полученные величины показателей по каждой шкале, соотнесенные с Т-баллами, отмечены на бланках со специальными картами (см. Приложение А). Проведены линии, соединяющие отдельно точки для оценочных и основных шкал, которые графически выстраивают профиль методики исследования личности. В соответствии с правилами профиль оценивался как единое целое. Наиболее учитывалось отношение уровня профиля на каждой шкале к среднему уровню профиля и по отношению к соседним шкалам (пикам профиля), что позволило констатировать актуальное психическое состояние и особенности личности испытуемого [10].

Методика шестнадцати факторного исследования личности

Р.Б. Кеттелла

Также, в данной работе применена широко известная методика шестнадцати факторного исследования личности Р.Б. Кеттелла. Опросник данной методики (см. Приложение Б) состоит из 187 утверждений и позволяет измерить шестнадцать факторов личности. В ходе исследования испытуемый выражает свое отношение к утверждениям, относящимся к его особенностям характера, взглядам, привычкам, интересам, путем выбора одного из трех возможных варианта ответа в наибольшей степени соответствующего представлению испытуемого о себе. Свой выбор испытуемый отражает меткой в специальном регистрационном бланке под буквами: А, Б, В (см. Приложение Б).

Обработка полученных результатов исследования по указанной методике произведена с помощью ключа (см. Приложение Б). Совпадение ответов «А» и «В» с ключом оценивается в 2 балла, совпадение ответа «Б» в 1 балл. В факторе «В» совпадение ответа с ключом дает 1 балл. В отдельной выделенной группе вопросов сумма баллов определяет значение фактора. При помощи таблиц (женщины 19-28 лет, мужчины 19-28 лет, женщины 29-70 лет, мужчины 29-70 лет) факторы переводятся в стены (см. Приложение Б), которые распределяются по биполярной шкале со значениями в 1 и 10 баллов. Первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается значение «-», второй половине шкалы (от 5,5 до 10) присваивается значение «+». Из полученных в ходе исследования показателей по 16 факторам выстраивается профиль личности испытуемого. Существенное значение в данной методике имеют пики профиля в наиболее низких и наиболее высоких величинах факторов в профиле, а именно: отрицательные показатели в границах от 1 до 3 стенов, положительные показатели в границах от 8 до 10 стенов.

Анализ факторов осуществляется в их совокупности и взаимосвязях в соответствии с интерпретацией. Наибольшую ценность для нашего исследования составили показатели факторов С, F, O, Q3 и Q4 указанной методики:

Фактор С (интеграция поведения):

– констатирует в нижнем полюсе («–», слабое «Я») *низкую степень интеграции поведения*, указывающую на: не способность субъекта достичь цели при пройденных ступенях личностной интеграции; ориентировку на текущие обстоятельства без учета более отдаленных результатов; тенденцию к достижению немедленной выгоды и удовлетворению сиюминутной потребности, за счет более значимых и отдаленных результатов; ориентировку на ближайшие и менее значимые стимулы, в меньшей степени социально адаптивное поведение; наличие тяжелой стрессогенной ситуации при выраженной негативной динамике;

– констатирует в верхнем полюсе («+», сильное «Я») *высокую степень интеграции поведения*, указывающую на: эмоциональную зрелость; реалистичное выражение своих эмоций; способность субъекта выстраивать свою деятельность в целостной внутренне непротиворечивой системе потребностей, эмоций, установок, отношений и ролевых структур; способность оценивать ситуацию в возможностях преодоления препятствий, а также на временный отказ от совладания с проблемной ситуацией при необходимости траты больших энергоресурсов; осуществление выбора при противоречивых или разно выраженных потребностях в пользу той, удовлетворение которой приводит к желаемой цели; удовлетворение потребностей социально приемлемым путем;

Фактор F (свобода поведения):

– констатирует в нижнем полюсе («–») *низкую свободу поведения*, указывающую на: сдержанность, скованность, отгороженность от своего окружения или чопорность;

– констатирует в верхнем полюсе («+») *высокую свободу поведения*, указывающую на: нескованное, непринужденное, не блокируемое групповыми нормами поведение; спонтанную, внезапную активность и тенденцию индивидуума привлекать окружающих к деятельности; склонность к демонстративным, гипертимным реакциям;

Фактор О (удовлетворенность ситуацией):

– констатирует в нижнем полюсе («-») *удовлетворенность ситуацией и своим положением в ней*, указывающую на: наличие представлений о собственной эффективности и ощущение способности организовывать ситуацию в соответствии со своими потребностями; низкое эмоциональное напряжение в стремлении полученного результата;

– констатирует в верхнем полюсе («+») *неудовлетворенность ситуацией и своим положением в ней*, указывающую на: осознаваемое ощущение неудовлетворенности ситуацией при невозможности внесения желаемых изменений; восприятие ситуации как неприемлемой; оценивание своих ресурсов как недостаточных для построения адекватного преодолевающего поведения в удовлетворении актуальных и важных потребностей; применение неэффективного преодолевающего поведения; привлечение третьих лиц для разрешению проблемной ситуации; беспокойство за развитие событий по негативному сценарию с возложением вины на окружающих или на себя; потребность в переменах с неспособностью их адекватно реализовать; эмоциональное напряжение, связанное с трудностями в удовлетворении актуальных потребностей и преодолением препятствий в границах адаптационного потенциала;

Фактор Qз (сознательный самоконтроль):

– констатирует в нижнем полюсе («-») *низкий сознательный самоконтроль*, указывающий: на пониженную способность оценивать стремления и ожидания ближайшего социального окружения и действовать в соответствии с этой оценкой; на трудность в определении экспектаций и

воспроизведении поведенческих стереотипов ближайшего окружения; на не эффективное планирование деятельности отвечающей поставленной цели, на затруднение в ее достижении; на поведение определяемое крайними по времени импульсами, актуализацией новых потребностей, очередными побуждениями; на перемену направленности деятельности;

– констатирует в верхнем полюсе («+»); *высокий сознательный самоконтроль*, указывающий: на способность к хорошо контролируемому и продуктивному поведению с принятием социальных норм, способствующему социальной успешности; на высокие достижения в профессиях, связанных с повышенным риском;

Фактор Q4 (суммарное фрустрационное напряжение):

– констатирует в нижнем полюсе («-») низкое *фрустрационное напряжение*, указывающее на устойчивость к стресс факторам;

– констатирует в верхнем полюсе («+») высокое *фрустрационное напряжение*, указывающие: на предъявление повышенных требований к адаптационным механизмам индивида, на возникновение фрустрационной ситуации; на затруднение в реализации совокупности значимых потребностей субъекта; на резкое изменение условий существования в системе «человек-среда» (ситуации утраты, угрозы, входа и выхода из социального контекста); на вероятность возникновения стресса [10].

В представленном исследовании по сочетанию факторов: С, F, O, Q3 и Q4 – определена эмоциональная устойчивость испытуемых. По соотношению суммарного фрустрационного напряжения к уровню интеграции поведения Q4/С («Соотнесенная фрустрационная напряженность»), установлен адаптационный потенциал испытуемых: в значениях от 0 до 1 – высокий адаптационный потенциал, в значениях от 1 до 3 – удовлетворительный, в значениях от 3 и выше – сниженный адаптационный потенциал. Высокая степень интеграции обеспечивает создание эффективных форм преодолевающего поведения [10].

Цветовой тест М. Люшера (восьмицветовой вариант)

В том числе, в настоящее исследование существенной вклад внес метод цветowych выборов – модифицированный вариант восьмицветового теста М. Люшера. С точки зрения личностного подхода, данный вариант методики позволяет получить результат многомерного (полифакторного) анализа индивидуально-личностных свойств индивида в норме и при психической дезадаптации. Каждый цветовой эталон методики обозначает ведущую тенденцию, типологически характеризует эмоционально-динамический паттерн, который отражается мотивами, индивидуальным стилем переживания, стилем межличностного взаимодействия, а также типом восприятия и стилем мышления. Кроме этого, наряду с оценкой дезинтеграции личности, методика убедительно определяет наличие стресса у испытуемого [98].

Согласно процедуры обследования, испытуемому необходимо выбрать из восьми представленных цветowych карточек наиболее приятный для его восприятия в данный момент цветовой эталон. Выбранная испытуемым карточка убирается или переворачивается. После чего, процедура отбора повторяется до конца ряда оставшихся карточек. Как правило, процедура обследования осуществляется путем двух выборов цветowego ряда с небольшим промежутком между ними (3-5 минут). Последовательность выбора испытуемым цветowych эталонов в ряду регистрируется в карточке (см. Приложение В) записью номеров выбранных эталонов: **1-й** – синий; **2-й** – зеленый; **3-й** – красный, с примесью оранжевого; **4-й** – желтый; **5-й** – лиловый, фиолетовый; **6-й** – коричневый; **7-й** – черный; **0-й** – серый [98].

Отношение к первым двум выбранным цветowym эталонам, как к «явно предпочитаемым», обозначается знаком «+», из них: цвет, занимающий 1

позицию, определяет «основной способ действия»; занимающий 2 позицию указывает на «цель» испытуемого. 3 и 4 позиции цветового эталона («предпочтение») обозначаются знаком «X», что указывает на ситуацию и вытекающий из нее «образ действия». 5 и 6 позиции («безразличие») обозначаются знаком «=», указывающим на бездействующие свойства, на не востребованные резервы личности. 7 и 8 позиции («неприятие» (антипатия)) обозначаются знаком «-», указывающим на «подавленные потребности» (примерная группировка цветов после выбора: +3+5, X1X4, =2=6, -7-0). Интерпретация осуществляется по функциональным парам в зависимости от сочетаний цветовых таблиц со значениями сгруппированных знаков. Для большей информативности сравнивают два выбора цветовых эталонов и группировки устойчивых пар цветов. Указывающий на неудовлетворенную потребность и являющийся источником стресса – любой из основных цветов, занимая одну из трех последних позиций, а также расположенные справа от него цвета, обозначаются знаком «-» и дополнительным знаком «A» (страх, тревога). Цвет, расположенный на 1 позиции характеризует компенсацию тревоги и обозначается знаком «C» (компенсация). Черный, серый и коричневый цвета, располагаясь в начале ряда, символизируют негативное отношение к жизни и обозначаются знаком «C» и «+». В том числе, знаками «C» и «+» помечаются один из этих цветов находясь на 2 или 3 позиции, а также цвета, расположенные левее его [98].

О малой интенсивности стресса свидетельствует основной цвет, расположенный на 4 позиции, на выраженность стресса указывает 8 позиция основного цвета в ряду. При напряженности и стрессе показатели интенсивности тревоги определяются количеством баллов, обозначаемых знаком «!» по следующему правилу: наличие 1-го, 2-го, 3-го или 4-го цвета на 6-й позиции в ряду оценивается в 1 балл (!), на 7-й в 2 балла (!!), на 8-й в 3 балла (!!!). В том числе, интенсивность компенсаторных тенденций и тревожность оцениваются при присутствии цветов ахроматического или

коричневого на первых трех позициях: каждый ахроматический (0-й или 7-й) и 6-й цветовой эталон оцениваются в 3 балла на 1 позиции (!!!), в 2 балла на 2 позиции (!!), в 1 балл на 3 позиции цветового ряда (!). При сложении полученных баллов получается общий показатель тревожности от 0 до 12-ти баллов: 2-3 балла отражают незначительную личностную или ситуативно обусловленную тревожность; 4-7 баллов свидетельствуют об эмоциональной напряженности, 8-10 баллов показывают состояние дезадаптации, 11-12 баллов констатируют состояние общего психологического и физиологического стресса. Кроме этого, наличие 6-го, 0-го, 7-го цветковых эталонов на первых трех позициях отражают состояние выраженного стресса, обусловленного сверхсложной ситуацией, невротической реакцией или реакцией на острое психотическое переживание, как у психически нормальной, так и у дисгармоничной личности [98].

2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента

Описанные выше методики многостороннего исследования личности по Ф.Б. Березину, шестнадцати факторного исследования личности Р.Б. Кеттелла и цветового теста М. Люшера позволили выделить 3 характерные психодиагностические группы испытуемых, с учетом проявившихся в эксперименте индивидуальных особенностей государственных служащих:

➤ **1 группа** – на момент обследования *психоэмоциональное состояние сбалансированно*, уровень развития личных и деловых качеств достаточный для обеспечения эффективной трудовой деятельности, развиты навыки межличностной коммуникации, *адаптационный потенциал удовлетворительный*;

➤ **2 группа** – на момент обследования *психоэмоциональное состояние вариативно*, уровень развития личных и деловых качеств удовлетворительный, достаточен для обеспечения трудовой деятельности в предсказуемых условиях, *адаптационный потенциал ограничен*;

➤ **3 группа** – на момент обследования *психоэмоциональное состояние не стабильное*, вероятны колебания настроения, *признаки эмоционального напряжения*, уровень развития личных и деловых качеств удовлетворительный, между тем эффективность трудовой деятельности может снижаться вследствие *невысокого адаптационного потенциала* и возможности возникновения психологической дезадаптации, вероятно наличие коммуникативных затруднений.

Согласно проведенным исследованиям в Таблице 1, на Рисунке 1 и на Рисунке 2 представлено распределение выборки из 70 испытуемых государственных служащих, проходящих федеральную государственную службу, связанную с правоохранительной деятельностью, по обозначенным психодиагностическим группам.

Таблица 1 – Распределение испытуемых по психодиагностическим группам

№ группы	Характеристика психодиагностической группы	Число испытуемых в группе	Процент от общего числа испытуемых
1	Психоэмоциональное состояние сбалансированно, адаптационный потенциал удовлетворительный.	52	74,3%
2	Психоэмоциональное состояние вариативно, адаптационный потенциал ограничен.	15	21,4%

3	Психоэмоциональное состояние не стабильное, признаки эмоционального напряжения, невысокий адаптационный потенциал, возможность возникновения психологической дезадаптации.	3	4,3%
---	--	---	------

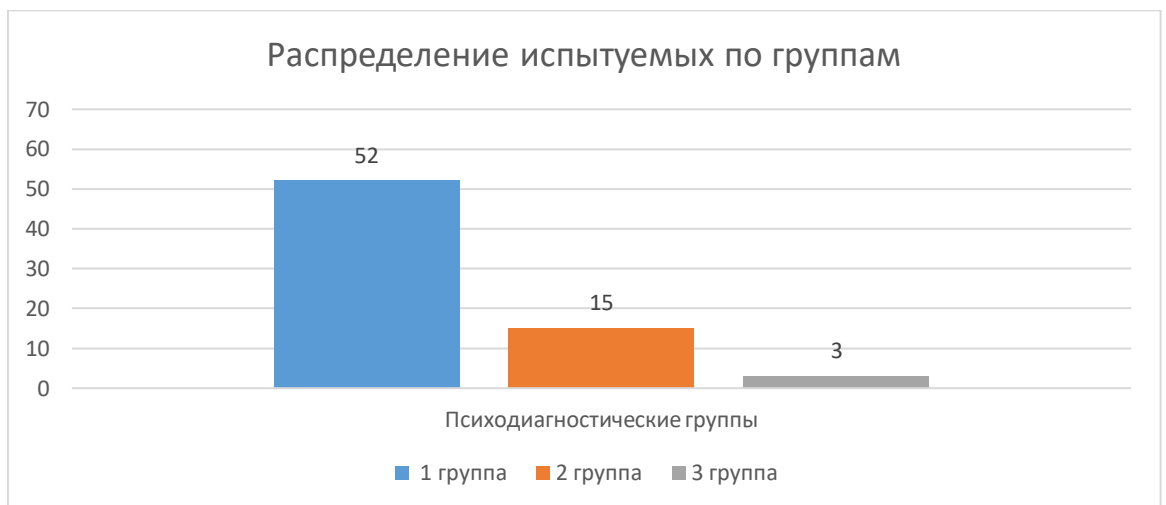


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по группам



Рисунок 2 – Распределение испытуемых по группам

В Таблице 2, на Рисунке 3 и на Рисунке 4 показано распределение выборки испытуемых по психодиагностическим группам с учетом имеющегося трудового стажа в правоохранительных органах.

Таблица 2 – Распределение испытуемых по психодиагностическим группам с учетом имеющегося трудового стажа

Подгруппа трудового стажа	1 группа		2 группа		3 группа	
	Число респонд ентов	%	Число респонд ентов	%	Число респонд ентов	%
от 4 лет до 10 лет (13 человек)	10	76,9%	2	15,4%	1	7,7%
от 10 лет до 15 лет (18 человек)	14	77,8%	2	11,1%	2	11,1%
от 15 лет до 20 лет (27 человек)	20	74,1%	7	25,9%	0	–
20 лет и более (12 человек)	8	66,7%	4	33,3%	0	–

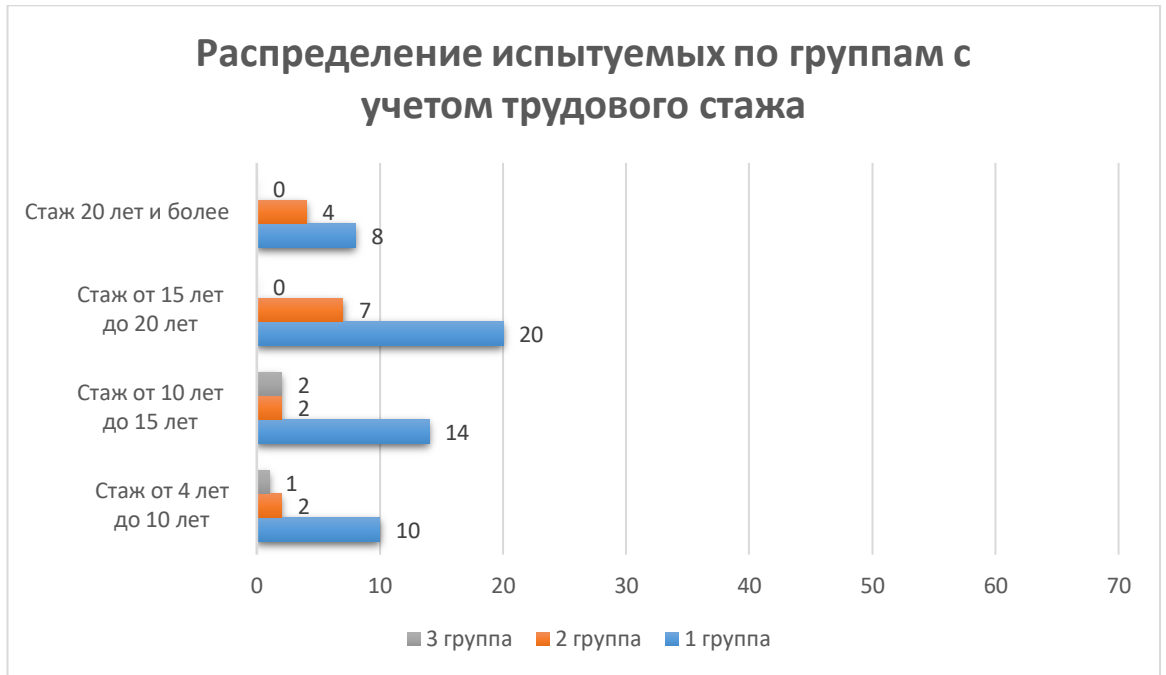


Рисунок 3 – Распределение испытуемых по группам с учетом стажа

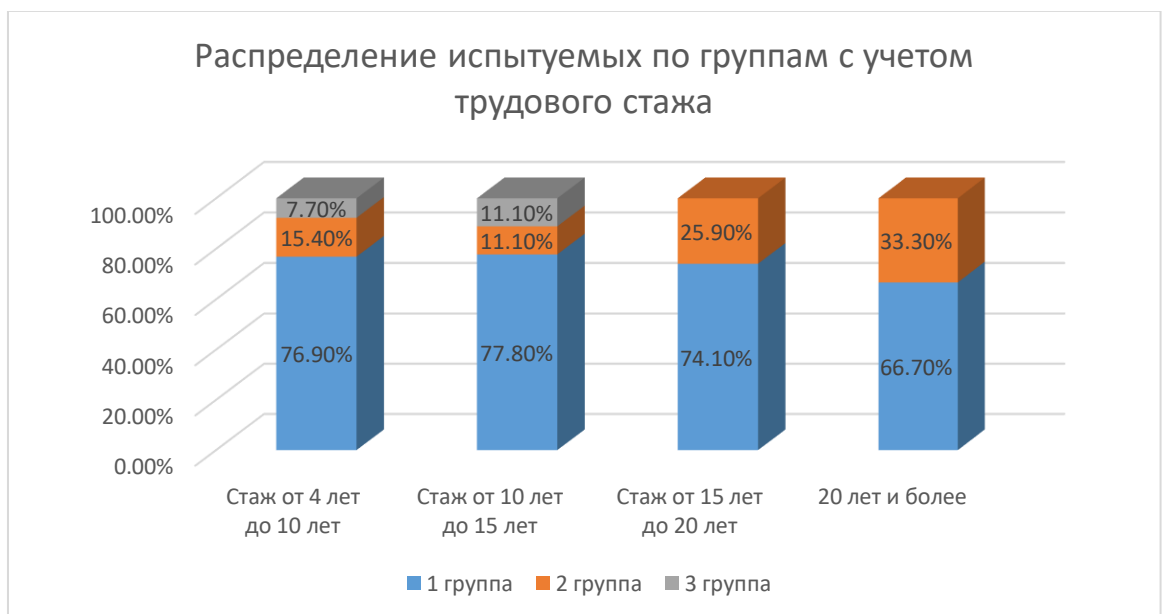


Рисунок 4 – Распределение испытуемых по группам с учетом стажа

Кроме этого, в данной экспериментальной выборке проведен анализ трудовой деятельности у 56 испытуемых государственных служащих, в результате которого у 17 респондентов (30,4% от общего числа) в разные периоды времени констатирована динамика перехода к 2 и 3 психодиагностическим группам.

В Таблице 3 и на Рисунке 5 наглядно отображено, как у 56 респондентов указанной выборки распределяется динамика перехода по психодиагностическим группам в подгруппах исследуемого трудового стажа.

Таблица 3 – Динамика изменения психодиагностических групп у испытуемых в подгруппах трудового стажа

Подгруппа трудового стажа	Переход от 1 группы ко 2		Переход от 1, 2 групп к 3		Переход по группам суммарно	
	Число респонд ентов	%	Число респонд ентов	%	Число респонд ентов	%
от 4 лет до 10 лет (8 человек)	0	–	2	25%	2	25%
от 10 лет до 15 лет (14 человек)	3	21,4%	3	21,4%	6	42,8%
от 15 лет до 20 лет (23 человека)	6	26,1%	0	–	6	26,1%
20 лет и более (11 человек)	3	27,3%	0	–	3	27,3%

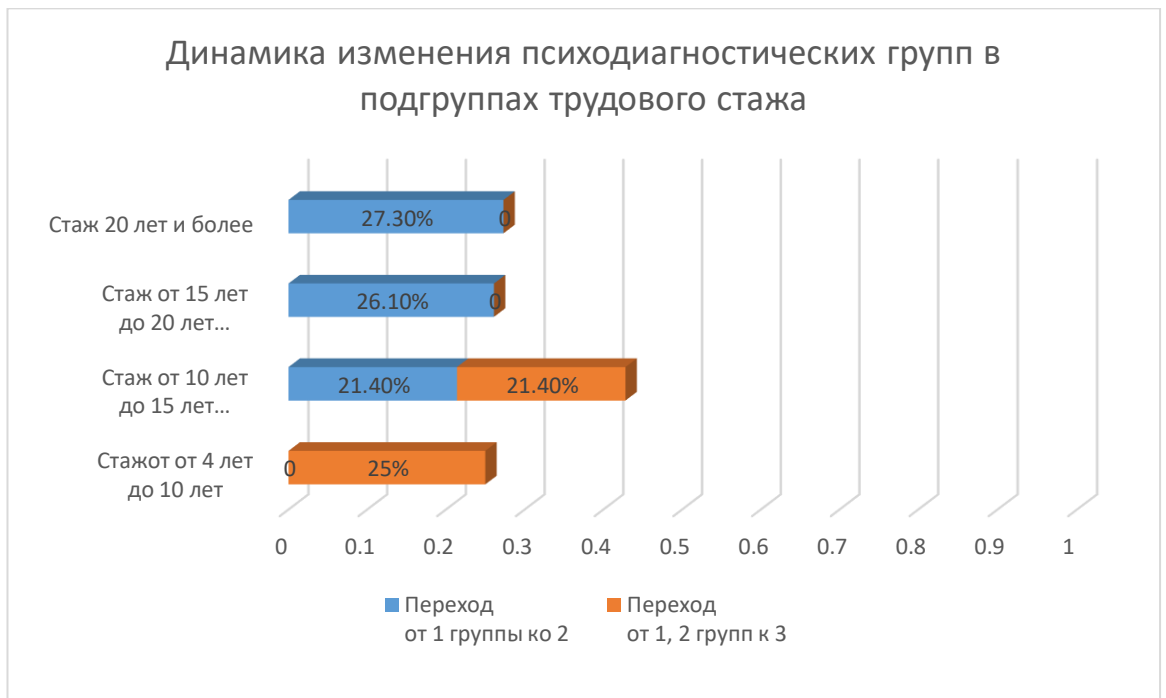


Рисунок 5 – Динамика изменения психодиагностических групп

По результатам проведенного исследования респонденты в подгруппах трудового стажа распределились неравномерно: от 4 лет до 10 лет – 13 человек, от 10 лет до 15 лет – 18 человек, от 15 лет до 20 лет – 27 человек, 20 лет и более – 12 человек (см. Таблицу 2). Для оценки значимости статистических различий между подгруппами по уровню выявленных в ходе эксперимента психодиагностических групп применен Н-критерий Крускала-Уоллиса, являющийся непараметрическим ранговым однофакторным дисперсионным анализом, который позволил выдвинуть следующие статистические гипотезы:

H_0 гипотеза – между подгруппами трудового стажа государственных служащих существуют лишь случайные различия по уровню выявленных в ходе эксперимента психодиагностических групп (об отсутствии различий в уровне признака);

H_1 гипотеза – между подгруппами трудового стажа государственных служащих существуют неслучайные различия по уровню выявленных в ходе

эксперимента психодиагностических групп (о наличии различий в уровне признака).

Эмпирическое значение критерия H посчитано по формуле: $H = [(12/N * (N+1)) * \sum (R_j^2/n)] - 3(N+1)$, где: N – общее количество испытуемых в выборке (70); n – количество испытуемых в каждой группе ($n_1=13$, $n_2=18$, $n_3=27$, $n_4=12$); R_j – суммы рангов по каждой группе ($R_1=454$; $R_2=629$; $R_3=950$; $R_4=452$) в соответствии с формулой $\sum (R_j) = N(N+1)/2$. Полученный критерий $H_{эмп}=0,166$ сопоставлен с критическим значением хи-квадрата Пирсона ($\chi^2_{табл}$), для чего рассчитано количество степеней свободы по формуле: $\nu=c-1$, где c – количество сопоставляемых выборок (4) [65].

Критическое значение хи-квадрата χ^2 при трех степенях свободы для 10% квантиля ($p=0,10$) равно 6,25. Достоверность сравнения $H_{эмп}=0,166$ находится на уровне значимости $p>0,10$, следовательно, принимается H_0 гипотеза – статистически значимых различий между результатами подгрупп трудового стажа не выявлено (отсутствие достоверных различий в уровне признака).

В том числе для оценки однородности распределения психодиагностических групп по подгруппам трудового стажа (выявления различий в распределении признака) применен χ^2 – критерий Пирсона, который проверяет гипотезу об отсутствии различий между эмпирическими распределениями частоты встречаемости выявленных психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа.

H_0 гипотеза – эмпирические распределения психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа не различаются между собой.

H_1 гипотеза – эмпирические распределения психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа различаются между собой.

Для расчета эмпирического значения χ^2 и определения более точного его критерия составлена Таблица 4 ожидаемых значений, в которой выборки от 4 лет до 10 лет и от 10 лет до 15 лет, объединены в выборку *от 4 лет до 15*

лет, выборки от 15 лет до 20 лет и 20 лет и более объединены в выборку *от 15 лет и более*, численность психодиагностической группы 2 суммирована с численностью психодиагностической группы 3 (см. Таблицу 2).

Таблица 4 – Расчёта критерия χ^2 для оценки однородности распределения психодиагностических групп по подгруппам трудового стажа

Период трудог о стажа	Эмпирическ ая частота		Суммы	Теоретическая частота		Разности частот возведённые в квадрат		$\chi^2_{\text{эмп}}$
	1 группа	2, 3 группы		1 группа	2, 3 группы	1 группа	2, 3 группы	
от 4 лет до 15 лет	24	7	31	23 (31*52/70)	8 (31*18/70)	1 (24-23) ²	1 (7-8) ²	0,168 (1/23+1/8)
от 15 лет и более	28	11	39	29 (39*52/70)	10 (39*18/70)	1 (28-29) ²	1 (11-10) ²	0,134 (1/29+1/10)
Суммы	52	18	70					$\chi^2=0,302$

Полученный критерий $\chi^2_{\text{эмп}}=0,302$ сопоставлен с $\chi^2_{\text{табл}}$ в соответствии с рассчитанным количеством степеней свободы по формуле: $\nu=k-1$ ($\nu=2-1=1$), где k количество периодов трудового стажа (разрядов признака). Критическое значение χ^2 при одной степени свободы для 10% квантиля ($p=0,10$) равно 2,71. Эмпирическое значение χ^2 меньше табличного на уровне значимости $p>0,10$, следовательно, в соответствии с H_0 гипотезой

статистически достоверных расхождений между распределениями психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа нет [65].

Аналогичны образом χ^2 – критерий Пирсона использован при анализе динамики изменения психодиагностических групп у 56 респондентов в подгруппах трудового стажа в период профессиональной деятельности. Для расчета более точного критерия в Таблице 5 периоды трудового стажа также объединены в выборки *от 4 лет до 15 лет* и *от 15 лет и более*, которые сопоставлены с эмпирической частотой перехода от 1 психодиагностической группы ко 2 и 3 в подгруппах трудового стажа (см. Таблицу 3).

Таблица 5 – Расчёта критерия χ^2 для оценки динамика изменения психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа

Период трудо- вого стажа	Эмпири- ческая частота		Суммы	Теоретическая частота		Разности частот возведённые в квадрат		$\chi^2_{\text{эмп}}$
	Нет смены группы	Есть смена группы		Нет смены группы	Есть смена группы на 2 и 3	Нет смены группы	Есть смена группы на 2 и 3	
от 4 лет до 15 лет	14	8	22	15,321 (39*22/56)	6,679 (17*22/56)	1,745 (14- 15,321) ²	1,745 (8- 6,679) ²	0,375 (1,745/ 15,321+ 1,745/ 6,679)

от 15 лет и более	25	9	34	23,679 (39*34/56)	10,321 (17*34/56)	1,745 (25- 23,679) ²	1,745 (9- 10,321) ²	0,243 (1,745/ 23,679+ 1,745/ 10,321)
Суммы	39	17	56					$\chi^2=0,618$

Эмпирическое значение $\chi^2_{\text{эмп}}=0,618$ при одной степени свободы меньше критического $\chi^2=2,71$ и находится на уровне значимости $p>0,10$. Таким образом, и в данном случае статистически достоверных расхождений в распределении психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа не наблюдается.

Можно заключить, что в ходе проведенного исследования у 25,7% экспериментальной выборки государственных служащих на момент обследования выявлено вариативное (21,4%) и не стабильное психоэмоциональное состояние с признаками эмоционального напряжения (4,3%), ограниченный (21,4%) и невысокий адаптационный потенциал с возможностью возникновения психологической дезадаптации (4,3%). Анализ периодов трудового стажа профессиональной деятельности испытуемых позволил констатировать вариативное психоэмоциональное состояние и ограниченный адаптационный потенциал у 25,9% обследованных респондентов в подгруппе со стажем от 15 до 20 лет и у 33,3% обследованных респондентов со стажем работы 20 лет и более. У 30,4% респондентов в разные периоды трудовой деятельности констатировано изменение сбалансированного психоэмоционального состояния и удовлетворительного адаптационного потенциала, наибольший процент зафиксирован в подгруппах со стажем от 10 до 15 лет (42,8%), от 20 лет и более (27,3%). Наряду с этим, статистически значимого распределения изменений психоэмоционального состояния и адаптационного потенциала у

государственных служащих в периодах их трудовой деятельности не выявлено.

Выводы по второй главе

Руководствуясь задачами и целью диссертационного исследования раскрыть профессиональную трудовую деятельность правоохранительных структур в контексте особенностей стрессогенности и влияния на структуру личности ее сотрудников с учетом стажа профессионального опыта, проведен констатирующий эксперимент с участием 70 государственным служащих одного из подразделений правоохранительного ведомства. Опытнo-экспериментальная проверка осуществлена посредством:

- методики многостороннего исследования личности по Ф.Б. Березину, отображающей невротические реакции, ограниченность физических и психических ресурсов мотивированного поведения индивида, что позволило констатировать актуальное психическое состояние и особенности личности испытуемых;

- методики шестнадцати факторного исследования личности Р.Б. Кеттелла, позволяющей измерить шестнадцать факторов личности, по сочетанию которых определена эмоциональная устойчивость испытуемых и установлен их адаптационный потенциал;

- цветового теста М. Люшера, который являясь полифакторным анализом индивидуально-личностных свойств индивида в норме и при психической дезадаптации, достаточно объективно определяет наличие стресса у испытуемых.

По результатам процедуры обследования с применением опросников указанных методик исследования личности и карточек цветового теста, выделено 3 психодиагностические группы государственных служащих: *психоэмоциональное состояние сбалансированно, адаптационный потенциал удовлетворительный (74,3%) – 1 группа; психоэмоциональное состояние*

вариативно, адаптационный потенциал ограничен (21,4%) – 2 группа; психоэмоциональное состояние не стабильное, признаки эмоционального напряжения, невысокий адаптационный потенциал, возможность возникновения психологической дезадаптации (4,3%) – 3 группа.

Государственные служащие распределены по подгруппам трудового стажа: от 4 лет до 10 лет, от 10 лет до 15 лет, от 15 лет до 20 лет, 20 лет и более. Констатировано вариативное психоэмоциональное состояние и ограниченный адаптационный потенциал у 25,9% обследованных респондентов в подгруппе со стажем от 15 до 20 лет и у 33,3% обследованных респондентов со стажем работы 20 лет и более. У 30,4% респондентов в разные периоды трудовой деятельности констатировано изменение сбалансированного психоэмоционального состояния и удовлетворительного адаптационного потенциала, наибольший процент зафиксирован в подгруппах со стажем от 10 до 15 лет (42,8%), от 20 лет и более (27,3%).

Оценка значимости статистических различий между подгруппами трудового стажа по уровню выявленных в ходе эксперимента психодиагностических групп, однородности распределения психодиагностических групп по подгруппам трудового стажа, анализ динамики изменения психодиагностических групп в подгруппах трудового стажа в период профессиональной деятельности показали, что статистически значимого распределения изменений психоэмоционального состояния и адаптационного потенциала у государственных служащих в периодах их трудовой деятельности не выявлено.

Таким образом можно сделать вывод, что влияние стрессогенных факторов на психику государственных служащих правоохранительной системы, проявившихся в виде характеристик 2 и 3 психодиагностических групп, констатированных в ходе эксперимента у 25,7% респондентов, охватывает практически весь период их профессиональной деятельности в

равной степени значимости, что подтверждает нашу гипотезу и подчеркивает проблему диссертационного исследования в части необходимости развития адаптивных навыков к психологическому стрессу в меняющихся условиях профессионально-трудовой деятельности.

ГЛАВА III

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ НАВЫКОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СТРЕССУ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

3.1 Научно-методологические основы формирования адаптивных механизмов управления профессиональным стрессом

Важнейшими условиями обеспечения надежности и эффективности профессиональной деятельности в особых, экстремальных и сложных условиях являются стресс-преодолевающее поведение, высокий уровень саморегуляции, формирование психологической готовности и самореализация личности [44; 56; 84; 108; 109]. Адаптированные сотрудники более эмоционально устойчивы, хорошо регулируют свое поведение и ориентируются в обстановке, неконфликтны, коммуникабельны [53].

Стресс является функцией от любого рода трудовой деятельности независимо от ее характера и условий, так как работа сама по себе не может не содержать стресс-факторы, которые обуславливают проявление профессионального стресса. Исследования, проведенные Н.Г. Терещенко, показывают, что развитие стрессоустойчивости зависит от социально-психологических характеристик, включающих сотрудничество между людьми и потребности в межличностном общении. Поэтому, психопрофилактика стресса основывается на формировании социальных навыков и социально-психологической поддержке [106].

Изучение условий профессиональной деятельности указывают на необходимость профилактики стрессовых расстройств в правоохранительных

органах. Выявлена взаимосвязь личностного адаптационного потенциала, уровня тревожности и эмоционального выгорания. Так, повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности сопровождается профессиональной дезадаптацией, признаки которой коррелируют с синдромом эмоционального выгорания, что проявляется в эмоциональной отстраненности, в психосоматических и психовегетативных нарушениях [70]. В преодолении стресса у государственных служащих чаще доминирует асоциальное поведение, наряду с его конструктивными моделями. Агрессия в поведении сопровождается ощущением эмоционального перенапряжения и чувством опустошенности, поэтому профессиональное выгорание проявляется сильнее. В свою очередь, социальная смелость в поведении препятствует снижению эмоционального тонуса [33].

Профессии социальной направленности, характеризующиеся субъект-субъектным взаимодействием, предполагают эмоциональную насыщенность и преобладающее количество факторов, вызывающих стресс. Данные физиологических исследований стрессоустойчивости у лиц разных профессий отражают, что в наибольшей степени подвержены стрессу работники торговли и правоохранительных органов, так как они менее стрессоустойчивы, а состояние стресса у них проходит более тяжело. Наряду с этим, наблюдается напряжение механизмов адаптации и обеспечение функциональных возможностей за счет функциональных резервов. Деятельность, связанная с работой в экстремальных условиях, определяет стрессоустойчивость, как отражающую способность, позволяющую индивиду действовать в условиях стресса успешнее [17].

Автор Е.Г. Черникова рассматривает стрессоустойчивость функционально, с позиции характеристик индивида, состоящих из его качеств, черт и свойств, от которых зависит успешность и продуктивность деятельности. Выделяют два основных типа стилей реагирования человека в проблемной ситуации: *защитный* – реакция психологической защиты, в

крайнем проявлении которой наступает дезадаптация и *конструктивный* – как реакция активности, направленная на разрешение проблемы, то есть копинг-стратегия [119]. Устойчивость к стрессу является важным свойством личностей правоохранительных структур. То состояние, при котором стрессоустойчивость обладает способностью к самоподдержанию и саморегуляции при возникновении неблагоприятных факторов – особых условий [23].

Результативность трудовой деятельности в правоохранительных органах напрямую зависит от стрессоустойчивости сотрудников, от их адекватной способности реагировать в обстоятельствах значительных физических и психологических нагрузок экстремального характера. Специфика службы, подразумевающая высокую степень риска заболеваний, связанных со стрессом, определяет вероятность его возникновения у сотрудников ответственных за свои установки и поведение, обладающих прагматичным рационализмом, чувством негативизма, высокой социальной активностью, чувством высокой значимости настоящего времени. В тоже время, сотрудники с преобладающей стрессовой нагрузкой не боятся опасности, не так зависят от мнения окружающих, не расположены к аутоагрессии, способны принять ответственность и готовы рассчитывать на себя [7].

По мнению А.А. Бобрищева, положительному прогнозу уровня личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения способствуют личностные качества сформированной самостоятельной личности сотрудника, обладающей развитыми волевыми способностями, навыками самоконтроля и имеющей активную жизненную позицию. Адаптационные ресурсы сотрудников определяются их жизненными целями, личностными установками, представлениями профессиональной деятельности, ощущением собственной активности и стремлением к результату. В противоположность этому, пассивная жизненная позиция, излишняя осторожность в действиях,

игнорирование проблемных ситуаций, авторитарные межличностные отношения, предрасполагают к негативному прогнозу уровня личностных ресурсов [11; 20].

В теории когнитивно-феноменологического совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкмана существует *первичная* когнитивная оценка индивидом стрессовой ситуации, определяющая ее как угрожающую или не содержащую угрозы и *вторичная*, определяющая ресурсы и механизмы преодоления стрессовой ситуации. В том числе, выделяется *эмоционально-ориентированный* тип совладания со стрессом, направленный на пассивное разрешение преодоления стресса и *проблемно-ориентированный*, направленный на активное разрешение стрессовой ситуации. Для ее разрешения индивид применяет собственные копинг-стратегии, руководствуясь личным опытом (*копинг-ресурсами*). Результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов определяет совладающее (*стресс-преодолевающее*) поведение. Сотрудники правоохранительных органов в проблемных и стрессовых обстоятельствах в большей степени пользуются стратегиями планомерного решения проблемы и положительной переоценки, в меньшей степени используют стратегии бегства-избегания и принятия ответственности. Стресс-преодолевающее поведение является важным психологическим фактором обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности в экстремальных условиях, осознанная саморегуляция является ключевым фактором выбора копинг-стратегий для преодоления стрессовых ситуаций [50; 92].

К примеру, в зависимости от стажа служебной деятельности: молодые сотрудники используют стратегии типа «придача смысла» и «сотрудничество»; с увеличением стажа службы, сотрудники используют механизмы «отвлечения», «альтруизма», «компенсации», менее применяют адаптивную стратегию «оптимизма», неадаптивный механизм

«диссимуляции» [29]. В зависимости от форм деятельности: сотрудники, работающие по вызову широко используют стратегии разрешения проблем, «Конфронтацию», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблем» и имеют высокую степень стрессоустойчивости; сотрудники, работающих с документацией прибегают к стратегиям поиска социальной поддержки, «Принятие ответственности» и имеют более низкую стрессоустойчивость, так как повсеместная внимательность и сосредоточенность ведет к утомляемости и хронической усталости. Наряду с этим, работающие по вызову более импульсивны, враждебны, недостаточно прогнозируют свою деятельность, а в стрессовых ситуациях склонны отрицать проблему, уклоняются от ответственности, прибегают к употреблению алкоголя, психотропных веществ. Работающие с документами, признавая свою ответственность за решение проблемы, весьма самокритичны, прибегают к самообвинению [44].

Разрешение проблемы эффективности служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов в условиях высокого эмоционального и физического напряжения, стрессовых ситуаций, Е.В. Василенко, Ю.В. Жикривецкая видят в рациональном использовании сотрудниками временных ресурсов в условиях и методами тайм-менеджмента. Как указывают авторы, снижению уровня утомления и напряжения, повышению эффективности и успешности служебной деятельности, способствует научение упорядочивать и управлять своим временем. Так, верная расстановка приоритетов в ходе исполнения служебной деятельности оптимизирует рабочее время, высвобождает периоды для отдыха и общения с близкими, что улучшает настроение и положительно влияет на здоровье [14].

К наиболее эффективным методам повышения стрессоустойчивости работников правоохранительных органов В.А. Табурца относит релаксацию, аутогенную тренировку, дыхательные упражнения, различные приемы

саморегуляции эмоционального состояния. Физическая рекреация способствует формированию позитивных эмоций, умению регулировать свою работоспособность, оптимизации режима труда и отдыха, что уменьшает воздействия стресса на организм сотрудников правоохранительных органов [41; 59; 104].

В том числе, методика биологической обратной связи, музыкотерапия, физические упражнения, личностно-ориентированная психотерапия, физиотерапевтические мероприятия (массаж, контрастный душ), способствуют снижению организационного стресса. Его профилактика включает:

- *профессионально-организационное* направление, в которое входит нормированная профессиональная нагрузка, дополнительные профилактические и реабилитационные отпуска, соблюдение распорядка дня, режима труда и отдыха, оснащение рабочего места, рациональная расстановка личного состава, система поощрений и т.д.;

- *социальное* направление, в которое входит мониторинг социально-психологического климата и различные тренинги (уверенности в себе, принятия решений, коммуникативный);

- *индивидуально-психологическое* направление, в которое входит психодиагностика стресса, приемы саморегуляции, релаксационные занятия, психологическое просвещение, обучение совладающему поведению, управление временем, оказание психологической помощи [52].

Формированию стрессоустойчивости и устранению стресса способствуют: простые физические упражнения (бег и кардионагрузки от 30 минут снимают раздражение и эмоциональное напряжение); командные спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол); мышечная релаксация, которая позволяет управлять организмом в напряженном и расслабленном состоянии [101].

К примеру, будущие сотрудники полиции, занимающиеся спортом, имеют более низкие показатели стресса по шкалам

«Невозможность переключения с рабочих дел на отдых» и «Утомляемость, вызванная рабочей нагрузкой» [50].

Также, на развитие стрессоустойчивости, на готовность к риску, к чувству страха, к угрозе жизни и здоровью, оказывают экстремальные виды спорта (туризм, альпинизм, маунтинбайк, скалолазание, практическая стрельба, паркур и т.д.), которые характеризуются высокой степенью опасности, развитием специальных навыков и высоким уровнем адреналина. Результат работы с сотрудниками, занимающимися экстремальными видами спорта показал высокий уровень стрессоустойчивости у 85% испытуемых. Такие сотрудники обладают пониженной чувствительностью, истощаемостью и утомляемостью, высокой социальной комфортностью и повышенным уровнем самоконтроля. Исследования в области адаптивной физической культуры и спорта констатируют, что физические упражнения со специальной направленностью эффективно повышают адаптацию сотрудников в условиях экстремальной обстановки [101; 112].

Таким образом, психологическая готовность, саморегуляция, физическая активность являются важными составляющими в формировании адаптивных механизмов управления профессиональным стрессом на государственной службе в системе правоохранительных органов. Развитие стрессоустойчивости и профилактика стресса сохраняют психическое здоровье сотрудников и способствуют поддержанию эффективного рабочего потенциала. Психологическая самопомощь позволяет поддерживать свое эмоциональное и физическое состояние в стрессовых ситуациях, противодействовать психотравмирующим факторам, снимать нервно-психическое напряжение и улучшать качество жизни.

3.2 Программа развития адаптивных навыков в преодолении психологического стресса для государственных служащих

Цель Программы: развитие адаптивных навыков в преодолении психологического стресса для государственных служащих правоохранительной сферы деятельности.

Задачи Программы:

- научиться диагностировать уровень стресса;
- отработать возможные техники профилактики и оптимизации стресса;
- узнать, как противостоять стрессу, восстанавливать работоспособность, предупреждать потерю мотивации;
- проработать конкретные упражнения и приемы для выработки индивидуальной стратегии управления стрессом;
- приемы диагностики и купирования «синдрома выгорания»;
- освоить методики трансформации профессионального выгорания в состояние стабильной активности и открытия новых возможностей личности.

Организационные аспекты проведения Программы

Целевая аудитория: государственные служащие в возрасте от 25 до 60 лет.

Методы работы: мини-лекции, психодиагностика, структурный анализ, упражнения, психологические техники для повышения стрессоустойчивости.

Структура занятий: каждое занятие имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и разные виды упражнений:

- упражнения, которые направлены на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения;
- упражнения, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;
- рефлексия, подведение итогов занятия.

Программа состоит из 8 занятий, периодичность: 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 1 час.

Ресурсы, необходимые для реализации Программы

Занятия проводятся в комнате психологической разгрузки или в кабинете психолога. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, наличие всех канцелярских изделий, используемых во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши).

Система мер по минимизации рисков реализации проекта

Виды рисков	Пути минимизации рисков
Социально-психологические риски (или риски человеческого фактора)	
- Недостаточность инициативы и компетентности у отдельных государственных служащих по реализации мероприятий программы. - Неготовность отдельных государственных служащих выстраивать партнерские отношения с психологом, другими сотрудниками.	- Разработка и использование эффективной системы мотивации включения государственных служащих в реализацию мероприятий программы. - Психолого-педагогическое и методическое сопровождение государственных служащих с недостаточной коммуникативной компетентностью.
Ресурсно-технологические риски	
- Неполнота ресурсной базы для реализации проектных мероприятий.	- Систематический анализ достаточности ресурсной базы для реализации всех компонентов мероприятий программы. - Включение механизма дополнительных закупок необходимого оборудования.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- участники имеют представление о стрессе, причинах возникновения стресса и способах совладания с ним;
- участники имеют навыки эффективного совладающего поведения;
- участники умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакты с другими людьми.

Тематический план Программы развития адаптивных навыков в преодолении психологического стресса для государственных служащих

№	Цель занятия	Задачи занятия	Упражнения, методики
1	Формирование представлений о проблеме стресса в современном мире.	1. Формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью. 2. Развитие навыков позитивного общения и работы в группе.	Упражнение «Знакомство». Упражнение «Комплимент». Лекция на тему «Что такое стресс и как с ним справиться?» Упражнение «Шаги к успеху». Игра «Построиться по росту».

		3. Формирование навыков снятия напряжения.	Упражнение «Воздушный шар».
2	Формирование коммуникативных навыков как одного из показателей стрессоустойчивости.	1. Развитие навыков невербального общения. 2. Развитие способностей снятия напряжения. 3. Развитие навыков группового взаимодействия.	Упражнение «Визуальное чувство». Упражнение «Стекло». Упражнение «Полет».
3	Формирование ценностного отношения к жизни.	1. Развитие коммуникативных навыков и навыков диалогического общения. 2. Формирование способности видеть положительные стороны разных ситуаций. 3. Формирование адекватной самооценки.	Упражнение «Подарок». Упражнение «Умение вести разговор». Упражнения на управление дыханием.
4	Формирование ценностного отношения к жизни.	1. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия в группе. 2. Формирование способности видеть положительные стороны разных ситуаций. 3. Формирование адекватной самооценки.	Упражнение «Подводная лодка». Упражнение «Воздушный шар». Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».
5	Формирование способностей к выбору эффективных методов совладающего поведения в стрессовой ситуации.	1. Формирование представления о способах профилактики стресса. 2. Развитие навыков снятия напряжения. 3. Формирование навыков совладающего поведения. 4. Развитие навыков взаимодействия в группе. 5. Формирование адекватной самооценки.	Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Я злюсь, когда...». Упражнение «Лекарство от стресса». Упражнение «Передай теплое слово».
6	Формирование ценностного отношения к себе как к личности.	1. Формирование адекватной самооценки. 2. Развитие навыков снятия напряжения. 3. Развитие ценностного отношения к жизни.	Упражнение «Кто самый спокойный». Упражнение «Автопортрет». Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка». Упражнение «Самопрограммирование». Упражнение «Мои впечатления».
7	Развитие способностей	1. Формирование представлений о	Упражнение «Вредные советы».

	эффективного совладания со стрессом.	деструктивных способах совладания. 2. Развитие навыков эффективного совладающего поведения. 3. Развитие навыков работы в группе.	Упражнение «Солнышко». Дыхательная гимнастика с успокаивающим эффектом.
8	Закрепление полученных знаний и умений по проблеме совладающего поведения.	1. Развитие и проработка конструктивных способов совладания со стрессом. 2. Развитие навыков группового взаимодействия. 3. Формирование коммуникативных навыков.	Упражнение «Комплимент». Упражнение «Плохо-хорошо». Упражнение «Три ответа». Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».

Содержание занятий

Занятие 1.

Цель: формирование представлений о проблеме стресса в современном мире.

Задачи:

1. Формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью.
2. Развитие навыков позитивного общения и работы в группе.
3. Формирование навыков снятия напряжения.

1 этап. Продолжительность – 15 минут.

Приветствие участников. Вступительное слово психолога. Обозначение целей и задач предстоящих занятий. Ознакомление с правилами поведения на занятиях.

Упражнение «Знакомство». Цель: установление психологического контакта между участниками.

Инструкция: каждому из участников (по кругу) предлагается назвать свое имя и кратко рассказать о себе.

Упражнение «Комплимент». Цель: формирование благоприятной атмосферы в группе.

Инструкция: каждому из участников предлагается сделать комплимент соседу слева не используя при этом слов, пользуясь только жестами. Задача «получателя» комплимента догадаться какой комплимент ему сделали.

2 этап. Продолжительность – 15 минут.

Теоретический блок. Лекция на тему «Что такое стресс и как с ним справиться?»

3 этап. Продолжительность – 25 минут.

Этап непосредственного взаимодействия.

Упражнение «Шаги к успеху». Цель: обучение участников методике снижения накопившегося напряжения.

Инструкция:

1. Психолог предлагает участникам нарисовать на листе бумаги лестницу. На каждой из ступенек изображенной лестнице предлагается вписать действие, которое ведет к успеху, т.е. к вершине данной лестницы.

2. Психолог предлагает участникам закрыть глаза и представить, как они начинают восхождение по нарисованной лестнице, при этом выполняя те действия, которые ведут их к достижению намеченной цели. Важно: нельзя открывать глаза до того момента, пока каждый сделанный шаг не будет отчетливо осознан.

3. Психолог предлагает участникам составить список тех моментов, которые препятствуют движению к намеченной цели.

4. Психолог предлагает участникам ответить на вопрос: «Какова степень серьезности и трудности этих препятствий?»

5. Психолог предлагает участникам обсудить полученные результаты.

Игра «Построиться по росту». Цель: определить, как невозможность удовлетворения каких-либо потребностей человека оказывает влияние на выбор стратегии поведения.

Инструкция:

1. Психолог предлагает участникам образовывать круг, внимательно рассмотреть друг друга и после этого закрыть глаза.

2. Психолог предлагает участникам построиться по росту, соблюдая полную тишину.

3. Психолог предлагает участникам открыть глаза и оценить порядок расстановки.

4. Психолог предлагает участникам (по кругу) ответить на следующие вопросы:

- Какая стратегия поведения была избрана вами в процессе выполнения данного задания?

- Допускали ли вы нарушение правил игры?

- Можете ли вы провести аналогию данной игры с реальными ситуациями из жизни?

- Удовлетворены ли вы результатами выполнения данного задания?

- Есть ли у вас желание изменить правила игры?

- Что, на ваш взгляд, оказалось препятствием при выполнении данного задания?

Упражнение «Воздушный шар». Цель: обучение участников способам снятия накопившегося напряжения.

Инструкция: Психолог предлагает участникам представить себя в роли большого воздушного шара, который начинают медленно надувать. Во время глубокого, длинного вдоха предлагается медленно поднять руки и на несколько секунд полностью напрячь все мышцы тела. Затем психолог предлагает участникам вообразить, что в шаре образовалась маленькая дырочка, из которой начал медленно выходить воздух. Во время выдоха предлагается постепенно начать расслаблять все мышцы, т.е. постепенно «сдуваться». Упражнение заканчивается состоянием полного расслабления.

4 этап. Продолжительность – 5 минут.

Рефлексия, подведение итогов.

Психолог предлагает участникам рассказать о своем эмоциональном состоянии, используя 3-5 определений.

Занятие 2

Цель: формирование коммуникативных навыков как одного из показателей стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Развитие навыков невербального общения.
2. Развитие способностей снятия напряжения.
3. Развитие навыков группового взаимодействия.

1 этап. Продолжительность – 5 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

2 этап. Продолжительность – 40 минут.

Этап взаимодействия.

Упражнение «Визуальное чувствование». Цель: развитие перцептивных навыков восприятия и представлений об окружающих людях.

Инструкция: Психолог предлагает участникам сесть в круг и внимательно посмотреть на лица окружающих в течении 2-3 минут. Затем предлагается закрыть глаза и представить себе лица других членов группы. Через 2 минуты психолог предлагает участникам открыть глаза, поделиться своими ощущениями. Затем упражнение повторяется. Психолог предлагает участникам постараться воспроизвести в памяти те лица, которые не запомнили в прошлый раз.

Упражнение «Стекло». Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Инструкция: Психолог предлагает одному из участников записать текст, состоящий из 2-3 предложений на подготовленный лист бумаги. После этого необходимо передать содержание этого текста остальным участникам,

не используя при этом слова, а используя только мимику и жесты. В зависимости от того, насколько точно участники воспроизведут содержание текста, следует говорить об уровне умения данным участником устанавливать контакт с окружающими.

Упражнение «Полет». Цель: формирование навыков релаксации.

Инструкция: Психолог предлагает участникам встать прямо, опустить руки вдоль туловища, закрыть глаза. После этого необходимо сосредоточить все свои мысли на руках и «заставить» их подняться вверх, не прилагая к этому ни малейшего напряжения и представить себе полет. Затем необходимо начать медленное «приземление», сопровождаемое постепенным опусканием рук и полным расслаблением.

3 этап. Продолжительность – 15 минут.

Рефлексия. Психолог предлагает участникам написать на листе начало предложения, например, «Самым хорошим за сегодняшний день было...». «Новой идеей сегодня для меня стало...». «Я надеюсь на то, что...». Затем, двигаясь по кругу, психолог предлагает каждому записать окончание предложения. После того, как все участники сделают свои записи, проводится групповое обсуждение.

Занятие 3

Цель: формирование ценностного отношения к жизни.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков и навыков диалогического общения.
2. Формирование способности видеть положительные стороны разных ситуаций.
3. Формирование адекватной самооценки.

1 этап. Продолжительность – 5 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

Упражнение «Подарок». Цель: создание благоприятной атмосферы и развитие навыков невербального общения в группе.

Инструкция: Психолог предлагает участникам при помощи невербальных средств сделать соседу слева «подарок». Задача «получателя» - определить, что именно ему «подарили».

2 этап. Продолжительность – 40 минут.

Этап взаимодействия.

Упражнение «Умение вести разговор». Цель: снятие напряжения, возникающего при вступлении в процесс коммуникации; развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Психолог предлагает участникам поделиться на пары и сообщает, что упражнение будет состоять из двух этапов. На первом этапе один из членов пары принимает на себя роль журналиста и задает другому члену пары вопросы открытого характера. При ответе на задаваемые вопросы необходимо включить в них личную информацию. Например, задан вопрос: «Где ты живешь?». Приблизительный ответ: «Я живу в центре города, на третьем этаже пятиэтажного кирпичного дома. Вместе со мной живут жена и двое детей». Диалог продолжается 3-6 минут.

Затем начинается второй этап, на котором участник, который ранее выступал в роли журналиста, рассказывает какую-либо историю о себе, о своей семье, о работе, учебе, личном опыте. Задача второго участника заключается в том, чтобы диалог продолжался как можно дольше.

После окончания упражнения психолог предлагает участникам поделиться своими впечатлениями и рассказать о трудностях, которые у них возникали в процессе выполнения задания.

Упражнения на управление дыханием. Цель: обучение участников приемам снятия нервно-психического напряжения и усталости.

1. Психолог сообщает участникам, что в ситуации раздражения или гнева мы, как правило, не делаем нормального выдоха и предлагает этому научиться. Для этого предлагается проделать следующее:

- сделать глубокий выдох;
- задержать дыхание по возможности надолго;
- сделать несколько глубоких вдохов;
- задержать дыхание вновь.

2. Психолог предлагает участникам представить, что перед ними стоит зажженная свеча очень большого размера. Необходимо сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть свечу. Затем предлагается задуть пять свечей маленького размера. Для этого необходимо сделать глубокий вдох и выпускать воздух небольшими порциями.

3 этап. Продолжительность – 15 минут.

Рефлексия. Психолог предлагает участникам сесть в круг, одному из участников предоставляется слово: он должен сказать, какую черту характера ценит в другом участнике группы. После этого тот, кого только что оценили, дает оценку другому члену группы. Упражнение проводится до тех пор, пока каждый из участников не выскажется и не получит хотя бы одной оценки. После этого психолог предлагает участникам ответить на вопрос: какие чувства вы испытывали, когда вам давали оценку?

Занятие 4

Цель: формирование ценностного отношения к жизни.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия в группе.
2. Формирование способности видеть положительные стороны разных ситуаций.
3. Формирование адекватной самооценки.

1 этап. Продолжительность – 10 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

2 этап. Продолжительность – 40 минут.

Этап взаимодействия.

Упражнение «Подводная лодка». Цель: формирование ценностного отношения к жизни, осознание участниками своих преимуществ и положительных качеств.

Инструкция: Психолог предлагает участникам представить себе ситуацию, что все они плывут на подводной лодке. Неожиданно происходит авария, лодка тонет и оказывается на дне океана. Запасов воздуха в подводной лодке осталось на 20 минут. Спасти возможно при помощи спасательных жилетов, но их на всех не хватит, поэтому команда должна выбрать тех, кто непременно должен спастись. После выполнения упражнения психолог предлагает участникам рассказать о том, какие эмоции они испытывали при обсуждении.

Упражнение «Воздушный шар». Цель: научиться снимать напряжение.

Инструкция: Психолог предлагает участникам представить себя в роли большого воздушного шара, который начинают медленно надувать. Во время глубокого, длинного вдоха предлагается медленно поднять руки и на несколько секунд полностью напрячь все мышцы тела. Затем психолог предлагает участникам вообразить, что в шаре образовалась маленькая дырочка, из которой начал медленно выходить воздух. Во время выдоха предлагается постепенно начать расслаблять все мышцы, т.е. постепенно «сдуваться». Упражнение заканчивается состоянием полного расслабления.

Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».

Инструкция: Психолог предлагает участникам принять исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Делается вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями

вперед. Происходит задержка дыхания на 3 секунды. Затем – резкий выдох через рот, при этом руки падают на колени.

3 этап. Продолжительность – 10 минут.

Рефлексия. Психолог предлагает участникам рассказать о своем эмоциональном состоянии, используя 3-5 определений.

Занятие 5

Цель: формирование способностей к выбору эффективных методов совладающего поведения в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Формирование представления о способах профилактики стресса.
2. Развитие навыков снятия напряжения.
3. Формирование навыков совладающего поведения.
4. Развитие навыков взаимодействия в группе.
5. Формирование адекватной самооценки.

1 этап. Продолжительность – 5 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

2 этап. Продолжительность – 20 минут.

Теоретический блок. Лекция на тему «Профилактика стресса».

3 этап. Продолжительность – 25 минут.

Этап взаимодействия.

Упражнение «Ассоциации». Цель: повышение уверенности в себе; развитие самосознания; осознание собственных эмоций, мыслей, переживаний и состояния.

Инструкция: Психолог предлагает участникам прослушать специально подобранные музыкальные отрывки. После этого каждому участнику предлагается рассказать о том, какие эмоции они испытывали во время прослушивания, какие ассоциации возникали при этом.

Упражнение «Я злюсь, когда...». Цель: обучение способам совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Психолог предлагает участникам алгоритм совладания со стрессом, который записывается в виде схемы:

«осознание эмоции – принятие – вербализация – деятельность»

Далее каждому участнику предлагается записать на заранее подготовленном листе бумаги ситуацию, в которой он испытывает чувство злости. После того, как все участники закончили работу, психолог предлагает смять листы с текстом, произнося при этом фразу: «Я злюсь, когда...». После этого скомканный лист бросают в корзину, которая стоит в середине круга.

Упражнение «Лекарство от стресса». Цель: обобщение полученных знаний и обмен опытом между участниками.

Инструкция: Психолог предлагает участникам подготовить рекламный ролик или сценку, а также нарисовать плакат или коллаж на тему «Лекарство от стресса».

4 этап. Продолжительность – 10 минут.

Рефлексия. Упражнение «Передай теплое слово».

Психолог раздает участникам заранее подготовленные карточки. На одной стороне карточки участникам предлагается написать имя адресата, т.е. участника, которому комментарий будет адресован, а также вписать имя отправителя, т.е. свое. На другой стороне карточки предлагается написать позитивный и честный комментарий. Каждому члену команды необходимо заполнить карточки по числу участников. Заполненные карточки вручаются адресатам и проводится обсуждение.

Занятие 6

Цель: формирование ценностного отношения к себе как к личности.

Задачи:

1. Формирование адекватной самооценки.
2. Развитие навыков снятия напряжения.

3. Развитие ценностного отношения к жизни.

1 этап. Продолжительность – 5 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

2 этап. Продолжительность – 45 минут.

Этап взаимодействия.

Упражнение «Кто самый спокойный» Цель: развитие навыков визуализации с элементами пластического тренинга.

Инструкция: Психолог предлагает участникам вспомнить какое-либо животное или предмет, которые ассоциируются с состоянием полного спокойствия, невозмутимости и безмятежности. После этого участники «вживаются» в выбранные образы, общаются друг с другом, взаимодействуют. По окончании упражнения психолог предлагает участникам рассказать о своих эмоциях, чувствах и ощущениях.

Упражнение «Автопортрет». Цель: визуализация и осознание собственных сильных сторон; повышение уверенности в себе.

Инструкция: Психолог раздает участникам листы бумаги, кисти, акварельные краски. Предлагается нарисовать себя на данном этапе жизненного пути, а также четырех своих спутников, которыми могут быть не только родственники, коллеги и друзья, но незнакомые люди, домашние животные, символические изображения личных качеств. После завершения рисования психолог предлагает участникам рассказать о своем рисунке.

Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка».

Психолог сообщает участникам, что в ситуации раздражения или гнева мы, как правило, задерживаем дыхание. Однако, одним из способов расслабления является высвобождение дыхания.

Инструкция: Психолог предлагает участникам представить, что около носа находится пушинка. Предлагается в течение 2 минут дышать ровно,

медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. При желании можно закрыть глаза, получать удовольствие от неторопливого дыхания и представлять себе, что все неприятности уходят.

Упражнение «Самопрограммирование».

Инструкция: Психолог предлагает участникам сформулировать для себя программу успешности, используя словосочетание «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самый спокойный и выдержанный»;
- «Именно сегодня я буду находчивый и уверенный».

3 этап. Продолжительность – 10 минут.

Рефлексия. Упражнение «Мои впечатления».

Психолог кладет в центре комнаты стопку карточек или клейких листочков. Участникам предлагается взять несколько карточек и записать либо зарисовать свои впечатления о занятии. Готовая карточка размещается на стене или доске. Проводится обсуждение.

Занятие 7

Цель: развитие способностей эффективного совладания со стрессом.

Задачи:

1. Формирование представлений о деструктивных способах совладания.

2. Развитие навыков эффективного совладающего поведения.

3. Развитие навыков работы в группе.

1 этап. Продолжительность – 5 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

2 этап. Продолжительность – 45 минут.

Этап взаимодействия.

Упражнение «Вредные советы». Цель: осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

Инструкция: Психолог предлагает участникам разделиться на две команды. Каждой команде дается задание: подготовить проект в виде плаката, рисунка, коллажа, сценки на тему: «Вредные советы по преодолению стресса». После окончания выполнения задания проводится обсуждение.

Упражнение «Солнышко». Цель: актуализация положительных эмоций, создание дружелюбной атмосферы в группе.

Инструкция: Психолог раздает участникам листы бумаги и предлагает изобразить солнце с лучами, однако, количеством лучей у этого солнца должно быть на один меньше, чем число участников в группе. В центре солнца рисующий вписывает свое имя и передает рисунок по кругу. Каждый участник вписывает на луч свое пожелание. Листы передаются по кругу до тех пор, пока не вернутся к хозяину рисунка. По окончании упражнения проводится обсуждение.

Дыхательная гимнастика с успокаивающим эффектом.

Инструкция:

1. Психолог предлагает участникам принять удобную позу, сложить руки на коленях, найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание. Глядя на предмет, проводится счет от 10 до 1. На каждом счете делается вдох и медленный выдох. При этом выдох должен быть значительно длиннее вдоха.

2. Психолог предлагает участникам закрыть глаза и просчитать от 10 до 1, при этом на каждом счете нужно задерживать дыхание. Выдыхать нужно медленно, представляя при этом, что с каждым выдохом напряжение уменьшается и по окончанию счета исчезает полностью.

3. Психолог предлагает участникам с закрытыми глазами считать от 10 до 1, при этом представляя, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые

пастельные цвета. При каждом выдохе цветной туман становится более густым и превращается в облака. Предлагается «плыть» по этим облакам до тех пор, пока глаза сами не откроются. Дышать нужно медленно, спокойно, забывая обо всех волнениях и проблемах.

3 этап. Продолжительность – 10 минут.

Рефлексия. Психолог предлагает участникам написать на листе начало предложения, например: «Самым хорошим за сегодняшний день было...»; «Новой идеей сегодня для меня стало...»; «Я надеюсь на то, что...». Затем, двигаясь по кругу, психолог предлагает каждому записать окончание предложения. После того, как все участники сделают свои записи, проводится групповое обсуждение.

Занятие 8

Цель: закрепление полученных знаний и умений по проблеме совладающего поведения.

Задачи:

1. Развитие и проработка конструктивных способов совладания со стрессом.
2. Развитие навыков группового взаимодействия.
3. Формирование коммуникативных навыков.

1 этап. Продолжительность – 5 минут.

Приветствие психолога.

Психолог предлагает участникам рассказать о позитивных, радостных событиях, произошедших в течении прошлой недели.

Упражнение «Комплимент». Цель: формирование благоприятной атмосферы в группе.

Инструкция: каждому из участников предлагается сделать комплимент соседу слева не используя при этом слов, пользуясь только жестами. Задача «получателя» комплимента догадаться какой комплимент ему сделали.

2 этап. Продолжительность – 45 минут.

Этап непосредственного взаимодействия.

Упражнение «Плохо - хорошо». Цель: развитие навыков объективной оценки ситуации взаимодействия.

Инструкция: Психолог предлагает участникам написать на заранее подготовленном листе бумаги ситуацию, которая беспокоит и тревожит на данный момент. После этого лист делится пополам: в одной колонке пишутся негативные последствия обозначенной проблемы, в другой – пути преодоления этой проблемы. После окончания упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «Три ответа». Цель: развитие способностей определять адекватный способ поведения при взаимодействии.

Инструкция: Психолог предлагает участникам придумать и записать на заранее подготовленном листе бумаги ситуацию, в которой неожиданно оказался человек и требуется немедленно отреагировать. Листы с записями помещаются в общий мешок. Каждому из участников предлагается достать по одному листу и дать ответ на ситуацию. При этом нужно предложить три варианта ответов: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное». Цель: научиться управлять мышечными зажимами (релаксация).

Инструкция. Психолог предлагает участникам закрыть глаза и вспомнить неприятное событие, которое недавно произошло с ним. На воспоминание дается 1 минута. Не открывая глаза, нужно зафиксироваться в том положении, в котором происходил процесс воспоминания. Необходимо прочувствовать, в каком состоянии находятся мышцы тела.

Психолог предлагает участникам обсудить ощущения:

- какие ощущения испытывали в процессе воспоминания?
- какие ощущения возникали в мышцах?
- в каких местах больше всего чувствовалось напряжение?
- было ли приятным это состояние?

3 этап. Продолжительность – 10 минут.

Рефлексия. Психолог предлагает участникам разместиться в общем кругу и поделиться своими впечатлениями от проведенных занятий: что нового полезного узнали, что из новых знаний постараются использовать в своей трудовой деятельности и в личной жизни, какое из упражнений понравилось больше всего, какое из упражнений видится наиболее результативным [1; 5; 9; 12; 13; 15; 22; 28; 32; 34; 36; 37; 39; 40; 45; 66; 90; 99; 107; 110; 115; 121].

Выводы по третьей главе

Стресс является функцией от любого рода трудовой деятельности независимо от ее характера и условий, так как работа сама по себе не может не содержать стресс-факторы, которые обуславливают проявление профессионального стресса. К личности сотрудника правоохранительных органов предъявляются требования высокого уровня стрессоустойчивости и наличия адаптивных навыков, которые обеспечивают эффективность поведения в стрессовых ситуациях и повышают качество профессиональной деятельности. Психологическая готовность, саморегуляция, физическая активность являются важными составляющими в формировании адаптивных

механизмов управления профессиональным стрессом на государственной службе в системе правоохранительных органов.

Необходимость поиска ресурсов в преодолении стресса, предупреждение эмоционального выгорания и профессиональной деформации у государственных служащих правоохранительной сферы деятельности обусловило необходимость разработки настоящей Программы, так как успешная самореализация в профессиональной сфере, в том числе определяется эффективной функционирующей системой саморегуляции сотрудника в условиях психологического стресса, выстроенной на основе адекватного применения способов и приемов. Развитие стрессоустойчивости и профилактика стресса сохраняют психическое здоровье сотрудников и способствуют поддержанию эффективного рабочего потенциала. Психологическая самопомощь позволяет поддерживать свое эмоциональное и физическое состояние в стрессовых ситуациях, противодействовать психотравмирующим факторам, снимать нервно-психическое напряжение и улучшать качество жизни.

Заключение

Рассмотренная в настоящем диссертационном исследовании проблема психологического стресса не оставляет сомнения, что его факторы являются неотъемлемой частью профессиональной трудовой деятельности человека. Сам стресс, как специальное направление исследования в психологии, представляет неспецифическую системную адаптивную психофизиологическую реакцию организма, возникающую для преодоления внезапно произошедших изменений в окружающей среде. Особенности психологического стресса раскрываются в личностных качествах индивида, в

его свойствах переживать не только реальные факторы стресса, но опасения возможного наступления негативных последствий. В этой связи, психологический стресс в различных формах может дезорганизовать жизнедеятельность человека, изменить характеристики личности, спровоцировать психические расстройства и заболевания.

Правоохранительные органы выполняя особую социальную функцию во многоуровневой и многофункциональной системе государственной власти предъявляют к личности государственного служащего повышенные требования, поскольку служебная деятельность сопряжена с риском, опасностью и экстремальными ситуациями. Стрессогенные факторы, в их сочетании и при длительном воздействии, отрицательно влияют на работоспособность и здоровье сотрудников правоохранительных органов, отражаясь на их профессионально-значимых характеристиках в профессиональной деформации личности.

Проведённое нами экспериментальное исследование с участием 70 государственным служащих одного из подразделений правоохранительного ведомства показало, что вариативное психоэмоциональное состояние и ограниченный адаптационный потенциал зафиксирован у 25,9% обследованных респондентов со стажем работы от 15 до 20 лет и у 33,3% обследованных респондентов со стажем работы 20 лет и более. У 30,4% респондентов в разные периоды трудовой деятельности констатировано изменение сбалансированного психоэмоционального состояния и удовлетворительного адаптационного потенциала. Вместе с этим, статистически значимого распределения изменений психоэмоционального состояния и адаптационного потенциала у государственных служащих в периодах их трудовой деятельности не выявлено.

Сделан вывод, что влияние стрессогенных факторов на психику государственных служащих правоохранительной системы, констатированных в ходе эксперимента у 25,7% респондентов, охватывает

практически весь период их профессиональной деятельности в равной степени значимости, что подтвердило гипотезу диссертационного исследования и послужило основанием разработки Программы развития адаптивных навыков в преодолении психологического стресса для государственных служащих правоохранительной сферы деятельности.

Результаты исследования и разработанная Программа могут быть использованы психологами, работниками и служащими различных профессий типа «человек – человек», руководителями широкого круга организаций и ведомств для профилактики профессиональной деформации, поскольку успешная самореализация в профессиональной сфере деятельности определяется эффективной системой саморегуляции в условиях психологического стресса. Развитие стрессоустойчивости и профилактика стресса сохраняют психическое здоровье и способствуют поддержанию эффективного рабочего потенциала специалиста.

Библиография

1. Азарнова, А.Н. Медиация: искусство примирять: технология посредничества в урегулировании конфликтов / А.Н. Азарнова. – М.: Инфотропик Медиа, 2015. – 288 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / 5-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство «Аспект Пресс», 2017. – 363 с.

3. Антонова, М.Н. Профессиональная деформация личности и особенности копинговых стратегий у сотрудников правоохранительных органов // Научные исследования. – 2018. № 5 (24). – С. 84-86.
4. Арпентьева, М.Р. Профессиональные деформации личности юриста // В сборнике: Философские и социально-экономические аспекты формирования правового сознания граждан материалы научно-практической конференции. Ответственный редактор: И.И. Грунтовский. – 2016. – С. 162-170.
5. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. Волгоград: Учитель, – 2018. – 122 с.
6. Баксан, Ю.Г. О вопросах использования в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел нетрадиционных методов психологического воздействия // Вестник Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России. – 2015. № 2 (34). – С. 66-68.
7. Барина, М.Г., Зуева, Е.Г. Психологические особенности сохранения здоровья работников правоохранительных органов на примере исследования стрессоустойчивости // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2017. № 3 (82). – С. 118-123.
8. Бармина, А.Ю., Корнеева, Я.А. Профессиональные деформации сотрудников управления внутренних дел на примере Архангельской области // Вестник молодежной науки. – 2018. № 3 (15). – С. 3.
9. Беляков, Н.Ф. Управление персоналом: эффективные технологии руководителя: учебное пособие / Н.Ф. Беляков. Н. Новгород: Приволжский ин-т повышения квалификации ФНС, – 2018. – 158 с.
10. Березин, Ф.Б., Мирошников, М.П., Соколова, Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. Структура, основы интерпретации,

некоторые области применения / Предисл. Т. Барлас. 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство «БЕРЕЗИН ФЕЛИКС БОРИСОВИЧ», 2011. – 320 с.

11. Бобрищев, А.А. Психодиагностическая модель прогноза личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников ГПС МЧС России в период адаптации к профессиональной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. № 2 (132). – С. 221-226.

12. Бунтовская, Л.Л. Конфликтология: учебное пособие / Л.Л. Бунтовская; соавт. С.Ю. Бунтовский, Т.В. Петренко. – М.: Юрайт, 2017. – 144 с.

13. Ванновская, О.В. Психология коррупционного поведения государственных служащих: монография / О.В. Ванновская. 2-е изд., стер. – М.: Юрайт, 2018. – 251 с.

14. Василенко, Е.В., Жикривецкая, Ю.В. Тайм-менеджмент как способ повышения эффективности служебной деятельности сотрудников полиции // Мир науки, культуры, образования. – 2017. № 5 (66). – С. 256-258.

15. Волщук, Ю.Н. Успешный руководитель проекта / Ю.Н. Волщук. – М.: Омега-Л, 2017. – 126 с.

16. Ворошилова, О.Н. Некоторые причины профессиональной деформации сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Лучшая научная статья 2018 / сборник статей XV Международного научно-практического конкурса. – 2018. – С. 130-133.

17. Гамзатова, Х.К., Рабаданова, А.И., Гайдарова, Ш.М. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость организма человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. № 6-2. – С. 247-251.

18. Гончарова, Н.А., Фомина, Т.Ф. Особенности детерминации профессиональных деформаций сотрудников органов внутренних дел //

Проблемы современного педагогического образования. – 2018. № 58-3. – С. 313-316.

19. Григорьева, О.В. Актуальные вопросы психологической и психофизической готовности сотрудника полиции к профессиональной деятельности // В сборнике: Современная наука: Актуальные вопросы, достижения и инновации / сборник статей IV Международной научно-практической конференции. В 2 частях. Ответственный редактор Г.Ю. Гуляев. – 2018. – С. 214-216.

20. Гріднева, А.А., Мещерякова, Э.И. Адаптационные ресурсы личности в экстремальных условиях профессиональной деятельности (на примере работников пенитенциарной системы) // Психология и психотехника. – 2017. № 1 (100). – С. 85-95.

21. Грідчин, А.А., Ряпухина, И.А., Семейкин, А.Ю. Стресс-менеджмент в подготовке персонала экстренных служб, правоохранительных органов и опасных производственных объектов. Белгород, – 2018.

22. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. СПб: Питер, 2018. – 576 с.

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

24. Гуревич, П.С. Психология личности: учебник / 2-е изд. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 479 с.

25. Гурьев, М.Е. Социально-психологический анализ профессиональной деформации и факторов, способствующих ее развитию у сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Современная наука: теоретический и практический взгляд Материалы IV Международной научно-практической конференции. НОУ «Вектор науки». – 2016. – С. 77-83.

26. Гурьев, М.Е. Профессиональная деформация и факторы, влияющие на ее развитие у сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Педагогика и психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: теория, методика, практика / Материалы всероссийской научно-практической конференции. Составители А.С. Душкин, Е.М. Марченко. – 2018. – С. 99-105.

27. Досаева, Н.А. Стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание у сотрудников полиции // В сборнике: Концепция "общества знаний" в современной науке / сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 198-202.

28. Дуракова, И.Б. Актуальные проблемы управления персоналом: моббинг: учебное пособие / И.Б. Дуракова; соавт. Е.С. Корыстина. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 226 с.

29. Евтушенко, Е.А., Карнаухов, В.А. Специфика применения механизмов совладающего поведения молодыми и старослужащими сотрудниками полиции // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. № 60-1. – С. 430-434.

30. Елина, А.В., Кравец, Ю.А. Управление профессиональными стрессами на государственной службе // В сборнике: Лучшая студенческая статья 2018 сборник статей XIII Международного научно-практического конкурса. В 2 частях. – 2018. – С. 223-226.

31. Еремин, С.Г. О преодолении профессиональной деформации государственных служащих // Альманах мировой науки. – 2016. № 6-2 (9). – С. 95-96.

32. Жернакова, М.Б. Деловое общение: учебник и практикум / М.Б. Жернакова; соавт. И.А. Румянцева. – М.: Юрайт, 2018. – 370 с.

33. Жуйкова, Ю.А. Профессиональное выгорание госслужащих в контексте преодоления профессионального стресса // В журнале: Развитие профессионализма. – 2016. № 1. – С. 50-51.

34. Иванова, С.В. Как найти своих людей: Искусство подбора и оценки персонала для руководителя / С.В. Иванова. 3-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 185 с.

35. Иванова, С.В. Стрессоустойчивость сотрудников уголовно-исполнительной системы как фактор противодействия виктимности // В сборнике: Человек в условиях неопределенности Сборник научных трудов научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах. Под общей и научной редакцией Е.В. Бакшутовой, О.В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. – 2018. – С. 154-158.

36. Иванова, С.В. Мотивация на 100%: А где же у него кнопка? / С.В. Иванова. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 285 с.

37. Иванова, С.В. Оценка компетенций методом интервью: Универсальное руководство / С.В. Иванова. 8-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 155 с.

38. Иконникова, Г.Ю., Куриленко, Я.С. Личностная адаптация к стрессогенным факторам сотрудников силовых структур // В сборнике: Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей Материалы VI Всероссийской научно-практической (заочной) конференции. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – 2016. – С. 345-348.

39. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. ил. – СПб: Питер, 2017. – 240 с.

40. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. 2-е изд. – СПб: Питер, 2017. – 592 с.

41. Ильюк, Е.В. Соблюдение режима труда и отдыха как один из факторов повышения эффективности деятельности сотрудников правоохранительных органов // Вестник Академии Следственного комитета Российской Федерации. – 2016. № 4 (10). – С. 123-127.

42. Исхаков, Э.Р., Аксенов, С.Г. Стресс и сохранение здоровья сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Актуальные вопросы экологии человека Сборник научных статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 3-х томах. – 2015. – С. 216-219.

43. Ичитовкина, Е.Г., Злоказова, М.В., Соловьев, А.Г., Эпштейн А.М. Прогнозирование риска формирования пограничных психических расстройств у полицейских // Вестник современной клинической медицины. – 2018. Т. 11. № 4. – С. 38-43.

44. Капустина, В.А., Репп, О.А. Специфика проявления копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов, работающих в разных условиях // Психология и психотехника. – 2018. № 1 (104). – С. 91-96.

45. Каришина, И.Е. Методы отбора персонала, применимые к государственной службе: учебно-методическое пособие / И.Е. Каришина ; соавт. О.И. Суховеева. Н. Новгород: Приволжский ин-т повышения квалификации ФНС, 2017. – 30 с.

46. Карпова, Э.Б., Тураносова, В.В. Использование клинико-психологического интервью в изучении специфики и характера переживания психотравмирующей ситуации // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. Т. 12. № 1. – С. 48-59.

47. Клиническая психология: энциклопедический словарь / под общ. ред. проф. Н.Д. Твороговой. 2-е издание, переработанное и дополненное – М.: Практическая медицина, 2016. – 608 с.

48. Кожевников, В.В., Караваев, А.Ф. Психологическая культура как компонент профессиональной культуры правоприменяющего субъекта правоохранительной сферы // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. № 2 (69). – С. 19-22.

49. Комарова, Т.К. Психологические защиты сотрудников органов правопорядка с неадекватным переживанием чувства вины // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта ім. Янкі Купалы. Серыя 3: Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2015. № 2 (195). – С. 104-110.

50. Коноплева, И.Н. Влияние стресса на личность сотрудников правоохранительных органов // В сборнике статей: Психология и коммуникация в правовой системе. Ответственный редактор С.В. Венидиктов. – 2016. – С. 225-229.

51. Константинов, В.В., Прокофьева, В.А. Детерминанты стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Психология труда, экономика и управление в современной России: организационная структура и предпринимательство материалы заочной международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 88-94.

52. Корехова, М.В., Новикова, И.А., Соловьев, А.Г. Профилактика организационного стресса у сотрудников правоохранительных органов // Экология человека. – 2015. № 8. – С. 3-9.

53. Корехова, М.В., Новикова, И.А. Особенности психофизиологической адаптации сотрудников органов внутренних дел // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2015. № 3. – С. 77-86.

54. Косовский, В.Б. Значение психологической подготовки сотрудников ОВД при стрельбе в условиях экстремальной ситуации // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. № 9. – С. 72-74.

55. Крук, В.М., Носс, И.Н., Федотов, А.Ю. Актуальные проблемы психологической работы в системе обеспечения надежности сотрудника:

учебное пособие для вузов / под ред. В.М. Крука. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 311 с.

56. Кудинов, С.И., Позин, А.И., Белоусова, С.С. Психологические особенности самореализации личности сотрудников органов внутренних дел // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2017. № 1 (28). – С. 67-72.

57. Куликова, А.В. Профессиональная деформация как основное условие преступности сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Экономика, управление и право: Инновационное решение проблем / сборник статей XV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 269-273.

58. Лебедев, Н.Ю., Лебедева, Ю.В., Колдин, В.Я., Чеснокова, Е.В. Психологическое обеспечение переговорной деятельности при захвате заложников // Известия Алтайского государственного университета. – 2018. № 6 (104). – С. 243-246.

59. Макеева, В.С., Баркалов, С.Н., Герасимов, И.В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. – 2016. № 2 (50). – С. 383-392.

60. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2018. – 583 с.

61. Малинаускас, Р.К., Балтрушайтис, С. Сравнительная характеристика стресса будущих сотрудников полиции, занимающихся и не занимающихся спортом // В сборнике: Научное и образовательное пространство: перспективы развития / Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков и др. – 2018. – С. 106-107.

62. Малышев, А.Г., Мищук, А.М. Значимость огневой подготовки в формировании морально-психологических качеств сотрудников уголовно-

исполнительной системы // Человек: преступление и наказание. – 2016. № 4 (95). – С. 143-145.

63. Мамасахлиси, М.Г. Решение психологических проблем возникающих у госслужащих // В сборнике: Исследование различных направлений современной науки Материалы XXI Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – 2017. – С. 52-54.

64. Мантурова, А.Л. Управление конфликтами и стрессами в процессе государственной службы // В сборнике: Научные исследования: векторы развития Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков и др. – 2018. – С. 125-127.

65. Математические методы в психологии: учебное пособие / сост. А.С. Лукьянов; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». Ставрополь: – СКФУ, 2017. –112 с.

66. Мельниченко, Р.Г. Медиация: учебное пособие / Р.Г. Мельниченко. – М.: Дашков и К, 2017. – 192 с.

67. Муртазов, А.М., Шогенов, А.Г., Эльгаров, А.А., Кравцов, А.В., Макитова, М.П., Ашхотов, Э.Р. Современные подходы и перспективы реабилитации сотрудников органов внутренних дел с коморбидными психосоматическими расстройствами // Вестник современной клинической медицины. –2018. Т. 11. № 4. – С. 57-62.

68. Мусагалиева, А.С. Подверженность психосоматическим заболеваниям сотрудников правоохранительных органов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. № Т11. – С. 2071-2075.

69. Мюллер, В.К. Самый полный англо-русский русско-английский словарь с современной транскрипцией: около 500 000 слов / Москва: Издательство АСТ, 2018. – 800 с.

70. Николаева, Н.В. Выявление тенденции к повышенному эмоциональному напряжению, профессиональные стрессы и их коррекция в системе правоохранительных органов // В книге: Коченовские чтения "Психология и право в современной России" сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. –2016. – С. 258-261.

71. Николаева (Зайцева), Н.В., Николаев, О.Э. Особенности проявления конфликтных психоэмоциональных состояний в сфере правоохранительной деятельности // Прикладная психология и педагогика. – 2018. Т. 3. № 1. – С. 14-21.

72. Одинцова, М.А., Захарова, Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата: для студентов по гуманитарным направлениям / – М.: Юрайт, 2017. – 299 с.

73. Одинцова, М.А., Самаль, Е.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата: по гуманитарным направлениям / – М.: Юрайт, 2018. – 303 с.

74. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / под ред. проф. Л.И. Скворцова. 27-е изд., испр. Москва: Издательство АСТ: Мир и Образование, 2018. – 1360 с.

75. Осинцева, А.В. Ценностные регуляторы в психологическом механизме профессиональной деятельности сотрудника ОВД // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. –2016. № 1 (6). – С. 88-91.

76. Отраднава, А.С. Жизнестойкость сотрудников органов внутренних дел: постановка проблемы // Вестник современных исследований. – 2018. № 11.7 (26). – С. 193-195.

77. Павлов, И.П., Рефлекс свободы. – СПб.: Питер, 2017. – 432 с.

78. Парченко, О.Ю., Томилова, С.А. Психотерапевтические методы повышения уровня психологического здоровья работников // Редакционная коллегия. – 2018. – С. 305.

79. Паршутин, И.А. Ответственность и контроль как факторы возникновения стрессовых реакций у сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Наука и инновации в современных условиях сборник статей международной научно-практической конференции: в 5 частях. – 2016. – С. 206-210.

80. Пенионжек, Е.В., Такиулина, Э.Р., Воротникова, М.В. Проблемы отсутствия самоактуализации личности: инициативы формирования стрессоустойчивого поведения // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2017. № 11 (85). – С. 131-133.

81. Першина, Е.А. Психологические особенности возникновения стрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел в условиях экстремальной ситуации // В сборнике: Проблемы совершенствования учебного процесса по дисциплинам кафедры тактико-специальной и огневой подготовке / Материалы межвузовского научно-практического семинара. Ответственные редакторы А.А. Каримов, А.А. Сысоев. – 2018. – С. 58-62.

82. Петров, В.Е., Кокурин, А.В. Прокрастинационные тенденции у сотрудников правоохранительных органов // В книге: Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития / Сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов. Под общей редакцией Д.В. Сочивко. – 2019. – С. 24-30.

83. Половинкина, А.В. Актуальные вопросы предупреждения и устранения явлений профессиональной деформации следователей ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. № 1 (69). – С. 209-212.

84. Пономарев, П.А., Долганина, И.О. Проблема саморегуляции сотрудников полиции в условиях профессионального стресса // В сборнике: World science: problems and innovations сборник статей победителей VI Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2016. – С. 323-325.

85. Попова, Д.В., Кузьмина, Л.А. Профессиональная деформация государственных служащих как разновидность служебных аномалий на государственной службе // В сборнике: International scientific news 2017 XXVIII Международная научно-практическая конференция. – 2017. – С. 904-905.

86. Правоохранительные и судебные органы России: учебник / В.С. Авдонкин, В.А. Бобренев, О.Н. Диордиева и др.; под ред. Н.А. Петухова, А.С. Мамыкина. – М.: Российский государственный университет правосудия, 2015. – 434 с.

87. Пряжников, Н.С., Полевая, М.В., Камнева, Е.В. Возрастно-психологические аспекты профессиональных деструкций госслужащих // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2016. № 3. – С. 87-94.

88. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие для студентов вузов по направлениям подготовки "Правовое обеспечение национальной безопасности" и "Правоохранительная деятельность" / под ред. И.А. Калиниченко. – М.: ЮНИТИ: Закон и право, 2017. – 207 с.

89. Психофизиология: учебник для вузов. 4-е издание / под редакцией Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2017. – 464 с.

90. Развитие потенциала сотрудников: Профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / соавтор С.В. Иванова. 6-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 277 с.

91. Роберт Сапольски. Психология стресса / пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. 3-е издание. Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 480 с.
92. Рогачев, В.А., Коноплева, И.Н. Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников правоохранительных органов // Медицинская психология в России. – 2015. № 2 (31). – С. 11.
93. Рогачев, В.А., Коноплева, И.Н. Аналитический обзор исследований по проблеме неопределенности и изучения копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов // Психология и право. – 2018. Т. 8. № 1. – С. 26-43.
94. Сабирова, Р.Ш., Умуркулова, М.М. Профессиональная мотивация полицейского как ведущая детерминанта копинг-поведения // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. № 2 (214). – С. 84-90.
95. Селье, Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. А.Н. Лука и И.С. Хорола. – М., Прогресс, 1982. – 128 с.
96. Середнев, В.А. К вопросу устранения стрессовых ситуаций у субъектов оперативно-розыскной деятельности как одной из основных задач оперативно-розыскной психологии // Прикладная юридическая психология. – 2018. № 2 (43). – С. 102-106.
97. Слотина, Т.В. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2017. – 448 с.
98. Собчик, Л.Н. Метод цветowych выборов (МЦВ). Практическое руководство к традиционному и компьютерному вариантам теста. – М.: ООО «Компания БОРГЕС», 2009. – 102 с.
99. Соломанидина, Т.О. Мотивация трудовой деятельности персонала: учебное пособие / Т.О. Соломанидина ; соавт. В.Г. Соломоницин. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 312 с.

100. Сорочан, В.В. Профилактика профессиональной деформации студентов в России при изучении курса "профессиональная этика юриста" // Вестник Московского университета им. С.Ю. Витте. Серия 2: Юридические науки. – 2015. № 2 (7). – С. 15-19.

101. Струганов, С.М., Лапин, Д.А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. № 2 (48). – С. 122-126.

102. Судебные и правоохранительные органы: курс лекций: в 2 т. Т. 1. Судебное устройство / под ред. Г.И. Загорского. Москва: Проспект, 2019. – 248 с.

103. Сурцев, А.В. Современные требования, предъявляемые к сотруднику органов внутренних дел как защитнику правопорядка // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. № 61-1. – С. 300-303.

104. Табурца, В.А. Стресс в служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. № Т13. – С. 3126-3130.

105. Тер-Саакова, Ю.В. Особенности проявления стресса государственных служащих // В сборнике: Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире / Сборник научных трудов участников II Международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; Российский университет дружбы народов. – 2015. – С. 306-310.

106. Терещенко, Н.Г. Психологические условия адаптации к профессиональному стрессу // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. № Т13. – С. 3046-3050.

107. Толочек, В.А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: учебное пособие / В.А. Толочек. – М.: Юрайт, 2018. – 186 с.

108. Толочек, В.А. Психология труда: учебное пособие. 2-е издание, дополненное. – СПб.: Питер, 2017. – 480 с.

109. Трифонов, В.В., Ранцев, Н.П. Тип саморегуляции кровообращения: значение при осуществлении сотрудниками правоохранительных органов силового воздействия, перспективы применения в профессиональном отборе // В сборнике: Актуальные вопросы права, образования и психологии Сборник научных трудов. Могилев, – 2018. – С. 165-172.

110. Фесенко, О.П. Практикум по конфликтологии, или Учимся разрешать конфликты / О.П. Фесенко; соавт. С.В. Колесникова. 3-е изд., стер. –М.: Флинта, 2018. – 128 с.

111. Фетискин, Н.П. Психология воспитания стрессовладающего поведения: учебное пособие / – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2017. – 239 с.

112. Харечкин, А.Н., Ардышев, А.Н., Гапонов, Р.В. Экстремальные виды спорта как способ адаптации сотрудников правоохранительных органов к условиям психоэмоционального стресса // В сборнике: Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 334-340.

113. Царева, Е.С. Психологический аспект межличностных конфликтов сотрудников ОВД // В сборнике статей: Психология и коммуникация в правовой системе. Ответственный редактор С.В. Вендиктов. – 2016. – С. 230-232.

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

115. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – М.: ЭКСМО, 2018. – 368 с.

116. Черникова, Е.Г., Черникова, С.С. К вопросу о факторах развития профессионального стресса сотрудников правоохранительных органов // Заметки ученого. – 2016. № 5 (11). – С. 91-94.

117. Черникова, Е.Г., Черникова, С.С. Факторы развития профессионального стресса сотрудников правоохранительных органов // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2017. № 1 (9). – С. 104-109.

118. Черникова, Е.Г., Сиврикова, Н.В., Черникова, С.С. Исследование профессионального стресса сотрудников правоохранительных органов // В сборнике: Issues of upbringing and teaching in the context of modern conditions of objective complication of the person's social adaptation processes Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CXXXVIII International Research and Practice Conference and I stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. Chief editor V.V. Pavlov. 2017. – С. 63-66.

119. Черникова, Е.Г. Развитие стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов // В книге: Психология и педагогика кризисов саморазвития личности / Нагорнова А.Ю., Солдатенкова М.Л., Комиссарова О.А. и др. Коллективная монография. Ответственный редактор А.Ю. Нагорнова. Ульяновск, – 2018. – С. 44-55.

120. Чурилова, И.А., Новиков, В.В. Особенности возникновения и профилактика стрессов у сотрудников уголовно-исполнительной системы // Уголовно-исполнительное право. – 2017. Т. 12. № 1. – С. 77-79.

121. Шейнов, В.П. Сила влияния: воздействия явные и скрытые / В.П. Шейнов. – СПб: Питер, 2018. – 272 с.

122. Юридическая психология: учебное пособие / отв. ред. П.С. Самыгин. – М.: РИОР: ИНФРА-М, 2017. – 270 с.

123. Юридическая психология: учебник / К.Г. Дедюхин, И.И. Аминов, Т.Ю. Бульеннова, А.Р. Усиевич. Москва: ЮСТИЦИЯ, 2017. – 296 с.

124. Orazova A.M. PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF EMPLOYEES OF LAW ENFORCEMENT BODIES // В сборнике: Актуальные вопросы техники и технологии / Сборник материалов IV Международной заочной научно-практической конференции аспирантов, магистрантов и студентов. Ответственный редактор – С.Ю. Широкова. – 2018. – С. 173-176.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Инструкция методики многостороннего исследования личности

В этой брошюре содержатся утверждения, касающиеся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. К брошюре приложен бланк ответов.

1. Напишите свою фамилию и другие сведения о себе на верхней строке бланка ответов.

2. Читайте каждое утверждение и решайте, ВЕРНО ли оно по отношению к Вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову.

3. Номер на бланке ответов соответствует номеру утверждения.

Если Вы решили, что данное утверждение ВЕРНО, то перечеркните на бланке ответов косым крестиком левый квадратик рядом с соответствующим номером.

Если утверждение по отношению к Вам НЕВЕРНО, перечеркните косым крестиком квадратик, расположенный справа от соответствующего номера.

4. Внимательно прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения, ни одного утверждения не пропускайте. Возможно, некоторые утверждения Вам будет трудно отнести к себе, тогда постарайтесь сделать наилучший предположительный выбор. Прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения.

5. Если утверждение по отношению к Вам бывает и верно и неверно, выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще.

6. Если утверждение по отношению к Вам бывает верно и неверно в разные периоды Вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время.

7. При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое Вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

8. Не следует бояться ошибиться в выборе, поскольку верно или неверно каждое утверждение определяется только по отношению к Вам в соответствии с Вашим собственным мнением.

9. Если Вы не можете принять решения самостоятельно, то запишите номер утверждения для консультации, но старайтесь, чтобы таких утверждений было как можно меньше. Не забудьте пропустить номер этого утверждения на бланке ответов.

10. При расшифровке результатов исследования содержание утверждений не учитывается. Вся дальнейшая обработка проводится по номеру, который имеет каждое утверждение, поэтому Вы можете быть совершенно откровенны.

1. Вам понравилась бы работа медсестры.

2. Вы никогда не выходил из себя настолько, чтобы это Вас беспокоило.
3. В детстве Вы играли в "классы".
4. Вас не беспокоит желание стать красивее.
5. Вы все чувствую острее, чем большинство других людей.
6. На вечерах Вы чаще сидите в одиночку или разговариваете с одним из гостей, а не присоединяюсь к группе.
7. Вы стараетесь избегать конфликтов и затруднительных положений.
8. Когда Вы находитесь в обществе, Вам трудно найти подходящую тему для разговора.
9. Вас часто одолевают мрачные мысли.
10. Почти все Ваши родственники хорошо ко Вам относятся.
11. Вы ведете себя так, как принято в кругу людей, среди которых Вы находитесь.
12. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против Вас.
13. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.
14. Вам случалось падать в обморок.
15. У Вас бывает сильное сердцебиение, и Вы часто задыхаетесь.
16. У Вас редко бывают какие-нибудь боли (или вообще ничего не болит).
17. Раз в неделю (или чаще) Вас беспокоит неприятное ощущение в верхней части живота (под ложечкой).
18. Вас рассудок работает сейчас не хуже, чем всегда.
19. Обычно перед сном Вам в голову лезут мысли, которые мешают Вам спать.
20. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.
21. Примерно раз в неделю (или чаще) Вы бываете очень взволнован.

22. Некоторые из Ваших близких совершали поступки, которые Вас пугали.

23. Часто Вы чувствуете, как будто вокруг все нереально.

24. Вы любите детей.

25. Если Вы видите мучения животных, то это Вас не особенно трогает.

26. Лучше всего Вы чувствуете себя в одиночестве.

27. Вам говорят, что Вы ходите во сне.

28. Временами Вы чувствуете, что Вами управляет какая-то злая сила.

29. Вы не осуждаете того, кто стремится взять от жизни все, что может.

30. Вы боитесь высоты.

31. Вы любите популярную литературу по технике.

32. Вы вели дневник.

33. Большинство людей заводит знакомства потому, что друзья могут оказаться полезными.

34. Большинство людей честны главным образом потому, что боятся попасться.

35. У некоторых членов Вашей семьи есть привычки, которые Вас раздражают.

36. Вы любите ходить на танцы.

37. Обычно люди требуют больше уважения к своим правам, чем сами уважают чужие права.

38. Вы трудно поддерживаете разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились.

39. В школе Вам было очень трудно говорить перед всем классом.

40. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

41. В Вашей повседневной жизни масса интересного.

42. Вам определенно не везет в жизни.

43. Вы никогда не чувствовал себя лучше, чем теперь.

44. Вам бывает очень досадно, если приходится признать, что кто-нибудь Вас провел.

45. Часто у Вас бывает чувство, как будто голова сжата повязкой или обручем.

46. Часто у Вас холодеют руки и ноги.

47. Вам легко регулировать свой стул.

48. Вы легко просыпаетесь от любого шума.

49. Вам определенно не хватает уверенности в себе.

50. Иногда Вы с удовольствием слушаете неприличные анекдоты.

51. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

52. Большую часть времени Вам хочется умереть.

53. Вы боитесь пользоваться ножом или другими острыми предметами.

54. Вы чувствуете, что у Вас что-то не в порядке с головой.

55. Большую часть времени Вас беспокоит кашель.

56. Вы обычно слышите голоса и не знаете откуда они идут.

57. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным человеком.

58. Иногда Вы сердитесь.

59. Временами Вам так нравилась ловкость какого-нибудь преступника, что Вы надеялись, что его не поймают.

60. Ваша внешность никогда не вызывала у Вас беспокойства.

61. Вам понравилась бы работа инженера-строителя.

62. В детстве Вы очень любили Диккенса.

63. Вам понравилась бы работа лесничего.

64. Вы разочаровывались в любви.

65. Если Вам не грозит штраф, то Вы переходите улицу там, где Вам удобно, а не там, где положено.

66. Вы могли бы успешно руководить людьми.

67. Вы стараетесь запоминать смешные истории, чтобы потом их рассказывать.
68. Вы не обижаетесь, когда над Вами подшучивают.
69. Вы легко смущаетесь.
70. В школе Вас иногда вызывали к директору за плохое поведение.
71. Вы всегда бываете возмущены, когда человеку легко удается избежать залуженного наказания.
72. Вы злоупотребляете спиртными напитками.
73. Вы вспыльчивы, но отходчивы.
74. Вы любите читать в газетах заметки о преступлениях.
75. У Вас хороший аппетит.
76. Большую часть времени Вы чувствуете как бы комок в горле.
77. Вы часто чувствуете в разных местах тела жжение, покалывание, «ползанье мурашек».
78. Иногда Вам хочется затеять драку.
79. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев Вы ничем не мог заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу.
80. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.
81. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству других людей.
82. Вы никогда ни в кого не были влюблены.
83. Вы предпочитали бы почти все время мечтать, вместо того, чтобы заниматься делом.
84. Вы любите бывать в новых для Вас местах.
85. Иногда Вас так привлекают чужие вещи, что хочется их украсть, хотя они Вам не нужны.
86. Когда Вы находитесь среди людей, Вам слышатся странные вещи.
87. Вы считаете, что соблюдение законов обязательно для всех.
88. У Вас более чем достаточно причин для беспокойства.

89. Вам неудобно просить о чем-нибудь, если не можете оказать ответную услугу.

90. Временами, когда Вы себя плохо чувствуете, Вы бываете раздражительны.

91. Если с Вами поступают несправедливо, то Вы чувствуете, что должен из принципа отплатить за это.

92. Если бы Вы были журналистом, то предпочли бы писать о спорте.

93. Вас очень привлекают люди одного с Вами пола.

94. Временами Ваши мысли текли так быстро, что Вы не успевали их высказывать.

95. Выступать или высказываться в присутствии большого числа людей Вам трудно.

96. Вам нравятся разные коллективные развлечения, потому что Вы любите бывать в обществе.

97. Когда это возможно, Вы стараетесь избегать толпы.

98. Критика и замечания очень обижают Вас.

99. Не раз Вы бросали какое-нибудь дело, потому что считали, что не справитесь с ним.

100. Обычно люди неправильно понимают Ваши поступки.

101. Вы считаете, что Ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых.

102. Вашей семье не нравится специальность, которую Вы себе избрали (или намерены избрать)

103. Часто Вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены.

104. Вам нравятся книги о тайнах и преступлениях.

105. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.

106. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.

107. Часто у Вас бывают боли в шее.
108. Вы работаете с большим напряжением.
109. Вы боитесь сойти с ума.
110. Иногда Вы так возбуждены, что бывает трудно заснуть.
111. Почти каждый день Вас что-нибудь пугает.
112. Некоторые вещи так сильно волнуют Вас, что Вы не можете о них разговаривать.
113. В Вашей жизни были случаи (может быть только один), когда Вы чувствовали, что на Вас кто-то действует гипнозом.
114. О Вас рассказывают оскорбительные, пошлые вещи.
115. Вы религиозны.
116. Иногда Вы чувствуете, что умираете.
117. Вы полагаете, что было бы лучше отменить почти все законы.
118. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
119. Если у кого-нибудь из Вашей семьи были бы неприятности из-за нарушения закона, то Вас бы это не особенно волновало.
120. В гостях Вы держитесь за столом лучше, чем дома.
121. Вам понравилась бы военная служба.
122. Было время, когда Вам нравилось играть в куклы.
123. Вам нравится наука.
124. Большинство людей приходится долго убеждать, чтобы доказать им какую-нибудь истину.
125. Вы не особенно застенчивы.
126. Когда Вы узнаете об успехах близкого знакомого, у Вас появляется чувство, что Вы неудачник.
127. Вы смущаетесь, если при Вас рассказывают неприличные анекдоты.
128. Вам часто хочется снова стать ребенком.

129. Вы легко раздражаетесь при общении с людьми.
130. У Вас меньше причин чего-нибудь опасаться, чем у Ваших знакомых.
131. Сейчас Вы не полнеете и не худеете.
132. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам.
133. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
134. Когда Вы что-нибудь делаю, то часто замечаю, что у Вас дрожат руки.
135. Нередко у Вас бывают головокружения.
136. Плохое настроение бывает у Вас чаще, чем хорошее.
137. У Вас бывало кровохарканье или рвота кровью.
138. Обычно Вы считаете, что живете не напрасно.
139. Вам довольно безразлична Ваша судьба.
140. У Вас бывает плохое, тревожное настроение, когда Вам приходится уехать хотя бы на несколько дней.
141. Иногда Вы боитесь некоторых предметов или людей, хотя и знаете, что они Вам никак не угрожают.
142. Когда вокруг никого нет, Вы слышите странные вещи.
143. Вы считаете себя обреченным человеком.
144. Временами Вы так хорошо слышите, что это Вам мешает.
145. Ваша судьба никого особенно не интересует.
146. Вы видите предметы, животных или людей, которых не видят другие.
147. Иногда Вы не могли удержаться от того, чтобы не украсть что-нибудь.
148. Мало кто искренне старается помочь другим, если это связано с неудобствами.
149. Бывает, что Вы не можете выбрать одно из нескольких решений.

150. Иногда Вы говорите неправду.
151. Вы любите готовить (пищу).
152. Вам понравилась бы работа библиотекаря.
153. Вы любите охоту.
154. Вы часто беспокоитесь о чем-нибудь.
155. Вам часто приходится бороться с собой, чтобы не показать, что Вы застенчивы.
156. Вы хорошо себя чувствуете в толпе веселящихся людей.
157. Когда Вы едите на поезде, в автобусе и т.п., Вы часто разговариваете с незнакомыми людьми.
158. Вы часто разочаровываетесь в людях.
159. Когда Вам что-нибудь говорят, Вы часто тут же это забываете.
160. Вы любили школу.
161. Иногда без причины (или даже при неприятностях) у Вас бывает приподнятое настроение, чувство радости.
162. Вы уверены, что о Вас говорят за вашей спиной.
163. Иногда Вам хочется выругаться.
164. Безопаснее никому не доверять.
165. Работать Вам стало труднее, чем раньше.
166. Раз в неделю (или чаще) без причины Вас вдруг «обдаёт жаром».
167. У Вас очень редко бывает запор.
168. Когда Вы уходите из дома, то Вас мучает мысль о том, заперта ли дверь, выключен ли газ, электричество и т.д.
169. Вы предпочитаете «не замечать» старых знакомых, которых Вы давно не видели и проходить мимо них, если они не заговорят с Вами первыми.
170. Вы склонны принимать все слишком близко к сердцу.
171. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко.
172. Вы не любите находиться среди людей.

173. Вы чувствуете, что разная пища имеет один и тот же вкус.
174. У Вас были приступы, во время которых Вы не управляли своими движениями или речью, однако, понимали, что происходит вокруг.
175. У Вас есть причины завидовать кому-нибудь из членов Вашей семьи.
176. Как правило, Вы считаете, что добьетесь поставленной перед собой цели.
177. Единственное, что Вы любите в журналах - это страницу юмора.
178. Находясь в закрытом помещении, Вы чувствуете некоторое беспокойство.
179. Вы человек значительный.
180. Вам приятно иметь значительных людей среди Ваших знакомых, потому что это увеличивает Ваш престиж.
181. Вы любите собирать цветы или выращивать их дома.
182. В школе Вы медленно усваивали материал.
183. Вас трудно обидеть.
184. Если попадаешь в неприятное положение, всегда лучше молчать.
185. Вы охотно знакомитесь с людьми.
186. Вы часто встречали людей, завидовавших Вашим удачным идеям, потому что сами они не могли до этого додуматься.
187. Вы считаете, что Вы слишком застенчивы.
188. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
189. Иногда по несколько дней Вы не можете отделаться от какой-нибудь пустяковой мысли.
190. В Вашей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других.
191. Самое трудное для Вас - это справиться с собой.
192. У Вас были неприятности из-за нарушения закона.

193. Иногда Вы полны энергии.
194. Вы можете дружить с людьми, поступки которых Вы не одобряете.
195. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
196. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все делать наперекор, хотя Вы и знаете, что они правы.
197. В некоторых местах Вашего тела кожа немеет.
198. Вы любите разные игры и развлечения.
199. Вы часто видите сны, о которых лучше не рассказывать.
200. Вам почти никогда не снятся сны.
201. Почти все время Вы чувствуете, что жизнь Вас утомляет.
202. Вам трудно на чем-нибудь сосредоточиться.
203. Вы считаете, что против Вас что-то замышляют.
204. У Вас бывали случаи, когда Вы вдруг были вынуждены прервать работу или другое занятие и не понимали, что происходит вокруг.
205. Любой, кто хочет и может много работать, обычно добивается своей цели.
206. В детстве Вас исключали из школы за плохое поведение.
207. Иногда у Вас появляется непреодолимое желание нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
208. У Вас есть недоброжелатели, которые стараются причинить Вам неприятности.
209. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше Вашего.
210. Не все знакомые Вам нравятся.
211. Вы очень редко мечтаете.
212. Если Вы спорите, то предпочитаете спорить на что-нибудь.
213. Вам хотелось бы работать цветоводом.
214. Когда Вы идете по тротуару, то стараетесь перешагивать через трещины или другие линии на нем.

215. Если бы позволили условия, Вы могли бы принести большую пользу людям.

216. Когда Вы попадаете в компанию веселых друзей, Ваши заботы исчезают.

217. В веселой компании Вам бывает неудобно дурачиться вместе со всеми.

218. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным способом.

219. Вам неловко входить в комнату, где уже собрались и разговаривают люди.

220. В семье Вы совершенно независимы, и Вам не приходится придерживаться установленных в ней порядков.

221. Вы совершаете много поступков, о которых потом жалеете (больше и чаще, чем другие).

222. Вы знаете, кто виноват в большинстве Ваших неприятностей.

223. Иногда Вам хочется что-нибудь разбить.

224. Вы не боитесь крови, и Вам не становится плохо при виде ее.

225. У Вас прерывистый и беспокойный сон.

226. Вы считаете, что большинство людей не остановится перед тем, чтобы солгать в своих интересах.

227. Временами, когда Вы смущены, Вы сильно потеете, и это Вам очень неприятно.

228. Вас беспокоит возможность заразиться какой-нибудь болезнью.

229. Вам трудно начинать какое-нибудь дело.

230. Прежде чем что-нибудь сделать или принять решение (даже в мелочах), Вам приходится подумать.

231. Временами Вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.

232. Временами Вы ощущаете странные запахи.

233. В детстве и юности Вы любили свою мать.
234. Временами Вам очень хочется нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
235. Вы верите, что всегда в конце концов торжествует справедливость.
236. Вам хочется спать днем, а не ночью.
237. У Вас часто выступают красные пятна на шее.
238. Вам часто случалось подчиняться родителям, даже если Вы считали, что они неправы.
239. Вы наметили для себя жизненную программу, основанную на сознании долга, и стараюсь ее придерживаться.
240. Иногда Вы немного сплетничаете.
241. Вы любите футбол.
242. Вы очень боитесь змей.
243. Вы не раз замечали, что незнакомые люди смотрят на Вас критически.
244. Иногда Вы дразните животных.
245. Вас легко отговорить от какого-нибудь намерения.
246. Вы любите бывать на вечерах и встречах.
247. С Вами происходили (или происходят) странные вещи.
248. Вы предпочитаете не заговаривать с людьми, пока они сами к Вам не обратятся.
249. Ваша речь такая же, как и всегда (не ускорена и не замедлена, не труднее выговаривать слова, нет хрипоты).
250. Ваши родители часто не одобряли Ваших знакомств.
251. У Вас очень часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее.
252. Кто-то затаил злобу против Вас.
253. Временами Вы уверены в собственной бесполезности.
254. В последние годы Ваше самочувствие в основном было хорошим.

255. За последнее время у Вас ухудшилось зрение.
256. Вы теперь ежедневно пьете намного больше воды, чем прежде.
257. Вы считаете себя человеком нервным.
258. Вам стало труднее понимать содержание прочитанного.
259. Вы легко можете заплакать.
260. У Вас есть привычка считать разные ненужные Вам вещи, например, лампочки, освещенные окна и т.п.
261. Вы любите детально изучать вещи, которыми Вы занимаетесь и читать о них.
262. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали.
263. Вы считаете, что Ваша мать хорошая женщина.
264. Ваши родные обращаются с Вами как с ребенком, а не как со взрослым.
265. Кто-то пытается ограбить Вас.
266. У Вас страсть к перемене мест, и Вы счастливы только находясь в дороге.
267. Вы считаете, что за Вами следят.
268. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
269. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения.
270. Если у Вас есть возможность получить что-нибудь дефицитное и очень Вам нужное без очереди, по знакомству, то Вы этим воспользуетесь.
271. Вам скучно слушать разговоры о модах.
272. Вы вполне уверены в себе.
273. Вам хотелось бы играть на сцене.
274. Время от времени Вы испытываете ненависть к членам своей семьи, которых обычно любите.

275. Бывали случаи, когда Вы делали вид, что больны, чтобы избежать чего-нибудь.

276. В детстве Вы принадлежали к компании, где все стояли друг за друга, несмотря ни на что.

277. У Вас бывают периоды, во время которых Вы необычно веселы без особой причины.

278. Вы часто упускаете разные возможности, потому что не в состоянии вовремя принять решение.

279. Иногда у Вас пропадает или изменяется голос, даже если Вы в это время не простужены.

280. Вам безразлично, что думают о Вас другие.

281. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома.

282. Вы любите, чтобы окружающие знали Вашу точку зрения.

283. Вас беспокоят мысли о Вашем материальном и служебном положении.

284. Ваше физическое здоровье не хуже, чем у большинства Ваших знакомых.

285. У Вас устают глаза от долгого чтения.

286. Вас почти все время беспокоит ощущение чего-то постороннего в носу или голове.

287. Почти каждый месяц Вы ходите в театр.

288. Вы редко беспокоитесь о своем здоровье.

289. Вы часто потеете, даже в прохладную погоду.

290. Иногда ни с того, ни с сего Вам в голову приходят какие-нибудь нехорошие слова, часто ругательства, от которых Вы не можете избавиться.

291. Вы обидчивее, чем большинство других людей.

292. Вам достаточно того внимания и участия, которое Вам уделяется.

293. В детстве и юности Вы любили своего отца.

294. Вы легко можете заставить человека бояться Вас и иногда делаете это ради собственного удовольствия.

295. Есть люди, которые пытаются украсть Ваши идеи и мысли.

296. Вы не боитесь иметь дело с деньгами.

297. Кто-нибудь пытался воздействовать на Ваше мышление.

298. Ваше настроение не бывает подолгу плохим, почти всегда что-нибудь интересное или веселое улучшает его.

299. Когда Вам скучно, Вы стараетесь устроить что-нибудь веселое.

300. Вы не каждый день читываете всю газету.

301. Вы любите поэзию.

302. Вам часто хотелось быть женщиной, а если Вы женщина, то никогда об этом не желали.

303. Вам хотелось бы быть певцом (певицей).

304. Ваши руки стали неловкими.

305. Иногда Вам бывает трудно мочиться или, наоборот, сдерживать позывы.

306. Вы охотно провели бы свой отпуск в доме отдыха или в коллективном туристском походе.

307. Вас легко переспорить.

308. Часто у Вас звенит или шумит в ушах.

309. Знакомиться с людьми Вам трудней, чем другим.

310. Вы против того, чтобы подавать милостыню.

311. У Вас были неприятности из-за Вашего поведения, связанного с вопросами пола.

312. Вам часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на самом деле знали не больше Вашего.

313. Вы очень раздражаетесь, если к Вам обращаются за советом или еще как-нибудь мешают Вам, когда Вы заняты важной работой.

314. Вы очень легко устаете.

315. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость.

316. Когда Вы притрагиваетесь к темени, то чувствуете болезненность.

317. У Вас никогда не было ни припадков, ни судорог.

318. По сравнению с большинством людей Вы достаточно способны и сообразительны.

319. Иногда Вы не уступаете людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

320. Часто Вы переходите на другую сторону улицы, чтобы не встретиться с кем-нибудь из знакомых.

321. Иногда Вам приятно причинять боль или неприятности людям, которых Вы любите.

322. У Вас никогда не было параличей или необычной слабости в руках и ногах.

323. Вы считаете, что Ваш отец хороший человек.

324. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.

325. Раз в месяц (или чаще) у Вас бывает понос.

326. Вы замечаете, что слух у Вас хуже, чем у большинства людей.

327. Вашим мышлением кто-то управляет.

328. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что потом говорить.

329. У Вас почти все время пересыхает во рту.

330. Иногда Вы откладываете на завтра то, что должны были сделать сегодня.

331. Если бы Вы были журналистом, то предпочли бы писать о театре.

332. Если бы Вы были художником, то охотно рисовали бы цветы.

333. Вам нравится бывать в обществе людей, которые любят подшучивать друг над другом.

334. Дурные предчувствия всегда оправдываются.

335. Вы помните периоды, когда у Вас был такой прилив сил, что, казалось, можно было обходиться без сна по несколько суток подряд.

336. Когда Вы играете, то предпочитаете играть на что-нибудь.

337. Когда Вы что-нибудь делаете, то все время невольно отвлекаетесь.

338. У Вас бывают приступы астмы или крапивница.

339. Бывало, что Вы подвергали себя опасности из любви к риску.

340. Вы очень редко ссоритесь с членами своей семьи.

341. В детстве Вы одно время совершали мелкие кражи.

342. Вам бывает трудно отложить начатое дело даже ненадолго.

343. Если Вам делают приятное, то Вас обычно интересует, что за этим кроется.

344. Часто Вас беспокоят боли в сердце или в груди.

345. Иногда Вам бывало трудно сохранять равновесие во время ходьбы.

346. Вас часто беспокоит желудок.

347. Вы верите, что в будущем люди будут жить намного лучше, чем теперь.

348. С памятью у Вас все благополучно.

349. Иногда Вы так настаиваете на чем-нибудь, что люди начинают терять терпение.

350. Иногда Вам приходят в голову странные, необычные мысли.

351. Временами Вам бывало приятно, если Вам причинял страдание дорогой Вам человек.

352. Вы отказываетесь играть в некоторые игры, потому что у Вас это плохо получается.

353. У Вас бывали периоды, во время которых Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.

354. Бывает, что Вы громко смеетесь без причины.

355. Вы верите, что некоторые люди одним прикосновением могут исцелить болезнь.

356. Каждую неделю Вам снятся кошмары.
357. Вас пытались отравить.
358. В половом отношении женщины должны быть также свободны, как и мужчины.
359. Толкование снов может помочь принимать правильные решения.
360. В игре Вы предпочитаете выигрывать.
361. Вам хотелось бы быть журналистом.
362. Вы охотно читаете книги о любви.
363. Вы любите ходить в гости или в другие места, где бывает шумно и весело.
364. Вам часто приходится отстаивать что-нибудь, что Вы считаете правильным.
365. Вы очень часто не в курсе дел и интересов тех людей, которые Вас окружают.
366. Если дело не клеится, Вам тут же хочется бросить его.
367. Большинство людей довольны своей жизнью более, чем Вы.
368. Вы легко сходитесь с людьми и хорошо себя чувствуете в обществе.
369. Вы недовольны тем, как сложилась Ваша жизнь.
370. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
371. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
372. У Вас бывает чувство, что трудностей так много, что преодолеть их невозможно.
373. У Вас почти всегда болит голова.
374. У Вас редко болит голова.
375. Часто у Вас бывают подергивания в мышцах.
376. Несколько раз в неделю Вас беспокоит изжога.
377. В хорошую погоду настроение у Вас обычно улучшается.

Ключи для обработки с последовательным указанием шкалы, номеров утверждений (где с минусом в показатель шкалы засчитывается ответ НЕВЕРНО), норм для мужчин и женщин (среднее значение, стандартное квадратичное отклонение):

Шкала L (15 утверждений)

-(50, 58, 65, 90, 120, 150, 163, 180, 210, 231, 240, 270, 300, 330, 360)

М 3.9 2.2

Ж 4.5 2.4

Шкала F (63 утверждения)

+(12, 25, 26, 27, 28, 54, 55, 56, 72, 83, 85, 86, 102, 105, 113, 115, 116, 117, 132, 143, 145, 146, 147, 173, 175, 177, 203, 206, 207, 236, 237, 265, 266, 267, 294, 295, 297, 324, 325, 326, 327, 334, 353, 354, 355, 356, 357)

-(24, 57, 58, 84, 87, 176, 193, 205, 233, 235, 261, 263, 293, 296, 323, 364)

М 5.8 2.9

Ж 6.8 3.2

Шкала K (30 утверждений)

-(8, 13, 38, 43, 73, 94, 98, 103, 124, 128, 133, 154, 158, 163, 188, 193, 217, 218, 223, 253, 277, 280, 282, 283, 310, 312, 313, 340, 342, 372)

М 16.0 3.8

Ж 14.3 4.0

Шкала 1 (33 утверждения)

+(15, 17, 45, 46, 77, 105, 107, 135, 137, 165, 197, 225, 255, 285, 286, 308, 314, 315, 316, 344, 345, 346, 375, 376)

-(16, 47, 75, 131, 167, 195, 254, 284, 374)

М 11.8 3.2

Ж 14.5 4.5

Шкала 2 (59 утверждений)

+(9, 19, 48, 49, 79, 98, 105, 108, 109, 139, 165, 168, 169, 225, 228, 229, 253, 257, 258, 259, 315, 337, 367)

-(18, 20, 41, 43, 50, 75, 78, 124, 131, 137, 138, 161, 163, 167, 193, 198, 199, 223, 227, 244, 254, 277, 284, 287, 288, 289, 317, 318, 319, 338, 347, 348, 349, 368, 370, 377)

М 20.0 4.2

Ж 24.5 5.0

Шкала 3 (59 утверждений)

+(14, 15, 45, 46, 76, 105, 106, 134, 135, 136, 165, 166, 194, 225, 255, 285, 314, 315, 337, 344, 345, 373, 375)

-(8, 11, 16, 38, 41, 43, 44, 71, 73, 74, 75, 101, 103, 104, 124, 133, 155, 163, 164, 184, 187, 195, 196, 214, 218, 224, 226, 248, 254, 256, 278, 280, 284, 343, 370, 374)

М 18.3 4.3

Ж 20.6 5.3

Шкала 4 (48 утверждений)

+(12, 40, 42, 64, 70, 72, 100, 102, 132, 162, 190, 191, 192, 221, 222, 247, 250, 251, 252, 281, 311, 337, 341, 367, 369, 371)

-(8, 10, 11, 38, 41, 68, 71, 94, 101, 130, 131, 160, 161, 187, 217, 220, 277, 280, 307, 310, 340, 370)

М 21.3 4.2

Ж 21.9 4.1

Шкала 5 (55 утверждений для мужчин, 57 утверждений для женщин)

для мужчин:

+(1, 3, 5, 32, 62, 64, 93, 94, 122, 151, 152, 154, 181, 213, 242, 243, 273, 274, 301, 302, 303, 331, 332, 334, 361, 362)

-(2, 4, 31, 33, 34, 35, 61, 63, 65, 91, 92, 121, 123, 124, 153, 182, 183, 184, 211, 212, 214, 241, 244, 271, 272, 304, 333, 363, 364)

для женщин добавить (+304) и (-93)

М 22.1 3.2

Ж 32.0 3.8

Шкала 6 (40 утверждений)

+(5, 12, 28, 42, 51, 88, 113, 114, 143, 144, 162, 171, 178, 192, 203, 208, 222, 231, 252, 259, 262, 267, 291, 297, 308, 327, 339, 357, 371)

-(34, 118, 148, 188, 196, 218, 226, 238, 268, 298, 370)

М 9.1 2.8

Ж 10.7 3.4

Шкала 7 (48 утверждений)

+(19, 21, 39, 49, 51, 69, 76, 79, 80, 81, 99, 106, 109, 110, 111, 129, 136, 140, 141, 154, 159, 170, 171, 189, 191, 201, 219, 221, 230, 231, 251, 253, 258, 260, 290, 291, 315, 320, 337, 350, 367)

-(41, 195, 200, 261, 288, 318, 348)

М 27.3 4.7

Ж 32.7 4.7

Шкала 8 (74 утверждения)

+(12, 21, 22, 23, 42, 51, 52, 53, 54, 79, 81, 82, 83, 106, 109, 111, 112, 113, 114, 136, 139, 141, 142, 143, 144, 166, 169, 171, 172, 173, 174, 197, 199, 201, 202, 203, 204, 229, 231, 232, 234, 247, 258, 262, 264, 274, 279, 281, 304, 308, 309, 311, 321, 337, 341, 345, 350, 351, 352, 353, 371, 375)

-(24, 41, 84, 233, 249, 263, 283, 292, 293, 322, 323, 348)

М 26.8 4.5

Ж 29.2 5.4

Шкала 9 (46 утверждений)

+(20, 21, 29, 51, 59, 60, 94, 106, 108, 119, 149, 174, 179, 196, 204, 209, 222, 234, 239, 256, 262, 264, 269, 276, 281, 289, 298, 299, 319, 328, 339, 349, 353, 359)

-(8, 30, 35, 38, 71, 89, 90, 120, 217, 249, 313, 358)

М 18.8 4.0

Ж 18.6 3.9

Шкала 0 (68 утверждений)

+(6, 7, 8, 9, 34, 37, 38, 39, 69, 95, 97, 98, 99, 126, 127, 128, 129, 155, 158, 159, 187, 188, 217, 218, 219, 243, 245, 248, 278, 279, 305, 307, 308, 309, 337, 338, 365, 366, 367)

-(4, 36, 66, 67, 68, 96, 125, 156, 157, 185, 186, 189, 215, 216, 246, 247, 249, 273, 275, 276, 277, 303, 306, 333, 335, 336, 339, 363, 368)

М 27.7 6.8

Ж 30.5 7.6

Инструкция методики шестнадцати факторного исследования личности Р.Б. Кеттелла

Вам предлагается ответить на вопросы, цель которых - выяснить Ваши взгляды и интересы. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответа. Выбрав подходящий для Вас вариант, отметьте его в регистрационном бланке. Отвечая, помните о следующих простых правилах: вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности; представляйте себе типичные ситуации, не задумывайтесь над деталями; не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову; старайтесь избегать промежуточных "неопределенных" ответов, кроме тех случаев, когда ответить определенно действительно невозможно.

Не пропускайте ничего, обязательно отвечайте подряд на каждый вопрос. Возможно, некоторые вопросы Вам трудно будет отнести к себе, постарайтесь дать наилучший предположительный ответ. Помните, что "плохих" и "хороших" ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:
А) да Б) не уверен В) нет

2. Я готов правдиво отвечать на каждый вопрос:
А) да Б) не уверен В) нет

3. Я бы предпочел, чтобы мой дом находился: А) в населенном районе, где возможно общение с людьми Б) нечто среднее В) вдали от населенного пункта

4. Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями:
А) всегда Б) обычно В) редко

5. Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках: А) да Б) не уверен В) нет

6. Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний: А) да Б) иногда В) нет

7. Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по моему мнению, заслуживают: А) обычно Б) иногда В) никогда

8. Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка: А) да Б) не уверен В) нет

9. Если бы я увидел дерущихся соседских детей, то я: А) не вмешался бы Б) не уверен В) прекратил бы драку

10. При общении с людьми я: А) с готовностью вступаю в разговор Б) нечто среднее В) предпочитаю спокойно оставаться в стороне

11. По-моему, интереснее быть: А) инженером-строителем Б) не уверен В) драматургом

12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают: А) да Б) нечто среднее В) нет

14. По лицу человека почти всегда можно заметить, что он человек нечестный: А) да Б) не уверен В) нет

15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен и каждый был бы обязан его использовать: А) согласен Б) не уверен В) не согласен

16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но не постоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом: А) да Б) не уверен В) нет

17. Я говорю о своих чувствах: А) только если необходимо Б) нечто среднее В) охотно, когда представляется возможность

18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам: А) да Б) не уверен В) нет

19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я: А) не испытываю чувства вины Б) не уверен В) все-таки чувствую себя немного виноватым

20. За деньги можно купить почти все: А) да Б) не уверен В) нет

21. Мои решения зависят больше от моих: А) чувств Б) чувств и разума в равной степени В) разума

22. Большинство людей были бы более счастливы, если бы они были ближе друг к другу и не выделялись своим поведением: А) да Б) не уверен В) нет

23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

24. При разговоре я предпочитаю: А) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову Б) нечто среднее В) сначала сформулировать получше мысли

25. После того как меня что-то очень сильно рассердит, я очень быстро успокаиваюсь: А) да Б) нечто среднее В) нет

26. При одинаковом рабочем времени и зарплате было бы интереснее работать: А) плотником или поваром Б) не уверен В) официантом в хорошем ресторане

27. На общественные должности меня выбирали: А) довольно редко Б) иногда В) много раз

28. "Лопата" относится к "копать", как "нож" относится к: А) острый
Б) резать В) указывать

29. Иногда я не могу заснуть, потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

30. В своей жизни я всегда достигаю поставленных целей: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

31. Устаревший закон следует изменить: А) только после глубокого основательного обсуждения Б) не уверен В) как можно скорее

32. Я чувствую себя "не в своей тарелке", когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей: А) правильно Б) нечто среднее В) неправильно

33. Большинство знакомых считают меня интересным собеседником: А) да Б) не уверен В) нет

34. Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я: А) принимаю их такими, какие они есть Б) нечто среднее В) испытываю отвращение и возмущение

35. Мне становится немножко не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей: А) да Б) нечто среднее В) нет

36. Я всегда рад оказаться среди людей, например - в гостях, на танцах, на каком-либо коллективном мероприятии: А) да Б) нечто среднее В) нет

37. В школе я предпочитал: А) уроки, связанные с искусством Б) не уверен В) уроки труда

38. Если мне поручают руководить чем-либо, то я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, или я отказываюсь от этой работы: А) да Б) иногда В) нет

39. Важнее, чтобы родители: А) помогали детям проявлять свои чувства Б) нечто среднее В) обучали детей сдерживать свои чувства

40. Участвуя в групповой деятельности, я предпочел бы: А) улучшать организацию работы Б) нечто среднее В) контролировать выполнение работы
41. Время от времени у меня появляется потребность в интенсивной физической деятельности: А) да Б) не уверен В) нет
42. Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с резкими и любящими возражать: А) да Б) нечто среднее В) нет
43. Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей: А) правильно Б) нечто среднее В) неправильно
44. Если меня вызывает начальство, то я: А) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне Б) нечто среднее В) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе
45. В наше время требуется: А) больше дисциплинированных добросовестных людей Б) не уверен В) больше увлеченных романтиков, энтузиастов
46. При чтении я сразу замечаю, когда меня хотят в чем-то убедить: А) да Б) не уверен В) нет
47. В юности я принимал участие в школьных спортивных мероприятиях: А) иногда Б) довольно часто В) много
48. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах: А) да Б) нечто среднее В) нет
49. Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня: А) да Б) не уверен В) нет
50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю: А) да Б) не уверен В) нет
51. Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть: А) лесником Б) не уверен В) учителем средней школы
52. На праздники и дни рождения: А) люблю делать подарки Б) не уверен В) считаю, что делать подарки - довольно неприятная вещь

53. "Усталый" относится к "работа", как "гордый" относится к:
А) улыбка Б) успех В) счастливый
54. Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других: А) свеча Б) луна В) электрический свет
55. Друзья меня подводили: А) очень редко Б) иногда В) довольно часто
56. У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей: А) да Б) не уверен В) нет
57. Когда я расстроен, я прилагаю все силы, чтобы скрыть свои чувства: А) правильно Б) нечто среднее В) неправильно
58. Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:
А) чаще, чем раз в неделю (чаще, чем большинство) Б) примерно раз в неделю (как большинство) В) реже, чем раз в неделю (реже, чем большинство)
59. Я считаю, что непринужденность поведения важнее, чем соблюдение правил хорошего тона: А) правильно Б) не уверен В) неправильно
60. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту и положению:
А) да Б) нечто среднее В) нет
61. Мне трудно говорить или выступать перед большой группой людей:
А) да Б) нечто среднее В) нет
62. У меня хорошее чувство ориентации в незнакомом месте (мне легко сказать, где север, восток, юг, запад): А) да Б) нечто среднее В) нет
63. Если кто-нибудь рассердится на меня, то я: А) постараюсь его успокоить Б) нечто среднее В) раздражаюсь
64. Если я встречаюсь с несправедливостью, то я скорее ничего не буду предпринимать, чем стану добиваться справедливости: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

65. Из моей памяти часто выпадают несущественные вещи, например, названия улиц, магазинов: А) да Б) не уверен В) нет

66. Мне бы понравилось быть ветеринаром, лечить и оперировать животных: А) да Б) не уверен В) нет

67. Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен и опрятен, как другие люди А) правильно Б) не уверен В) неправильно

68. Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было: А) очень редко Б) нечто среднее В) довольно часто

69. Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение: А) часто Б) не уверен В) нет

70. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я: А) оставался при своем мнении Б) нечто среднее В) соглашался с их авторитетом

71. Я предпочел бы работать самостоятельно, а не вместе с кем-нибудь другим: А) да Б) не уверен В) нет

72. Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

73. В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

74. Замечания в мой адрес, которые позволяют себе многие люди, меня больше расстраивают, чем помогают: А) часто Б) иногда В) никогда

75. Я всегда способен управлять проявлением своих чувств: А) да Б) не уверен В) нет

76. Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел: А) разрабатывать его в лаборатории Б) не уверен В) заниматься его практической реализацией

77. "Удивление" относится к "странный", как "страх" относится к: А) смелый Б) тревожный В) ужасный

78. Которая из следующих дробей отличается от двух других: А) $3/7$
Б) $3/9$ В) $3/11$

79. Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

80. Отношение ко мне людей не соответствует моим добрым намерениям: А) часто Б) иногда В) никогда

81. Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если при этом не присутствуют лица другого пола: А) да Б) не уверен В) нет

82. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей: А) да Б) не уверен В) нет

83. Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где не с кем поговорить: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

84. Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек: А) да Б) не уверен В) нет

85. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытываю: А) довольно часто Б) иногда В) почти никогда

86. Когда я нахожусь в небольшой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю говорить другим: А) да Б) нечто среднее В) нет

87. Я предпочитаю читать: А) реалистические описания военных или политических сражений Б) нечто среднее В) роман, где много чувств и воображения

88. Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот: А) да Б) иногда В) нет

89. Начальники или члены моей семьи, как правило, критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод: А) правильно Б) нечто среднее В) неправильно

90. На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально рассматривают других: А) да Б) иногда В) нет

91. Во время длительной поездки я бы предпочел: А) читать что-нибудь серьезное, но интересное Б) не уверен В) провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров

92. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие: А) да Б) не уверен В) нет

93. Если знакомые плохо обращаются со мной, показывают свою неприязнь, то: А) меня это совершенно не трогает Б) нечто среднее В) я расстраиваюсь

94. Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты: А) да Б) нечто среднее В) нет

95. Я бы предпочел иметь работу: А) с постоянным окладом Б) нечто среднее В) с большим окладом, который зависел бы от моей способности показать людям, чего я стою

96. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения: А) в общении с людьми Б) нечто среднее В) из литературы

97. Мне нравится принимать активное участие в общественной работе: А) да Б) не уверен В) нет

98. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

99. Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают: А) да Б) не уверен В) нет

100. Сон у меня всегда крепкий, и я никогда не хожу и не разговариваю во сне: А) да Б) не уверен В) нет

101. Для меня интереснее работа, при которой: А) нужно работать с людьми Б) нечто среднее В) нужно заниматься расчетами

102. "Размер" так относится к "длина", как "нечестный" относится к: А) тюрьма Б) нарушение В) кража

103. "АБ" так относится к "ГВ", как "СР" относится к: А) ПО Б) ОП
В) ТУ

104. Когда люди ведут себя неразумно, то я: А) молчу Б) не уверен
В) презираю их

105. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку, то я: А) могу сосредоточиться и не отвлекаться Б) нечто среднее В) считаю, что это портит мне удовольствие и раздражает меня

106. Меня лучше охарактеризовать как: А) вежливого и спокойного
Б) нечто среднее В) энергичного

107. В общественных мероприятиях я предпочитаю участвовать только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их: А) да Б) не уверен
В) нет

108. Быть осторожным и не ждать многого лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха: А) правильно Б) не уверен В)
неправильно

109. Думая о трудностях в своей работе, я: А) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность Б) нечто среднее В) считаю, что справляюсь с трудностями по мере того, как они возникают

110. Мне легко вступать в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

111. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-нибудь сделать, обычно об этом просят меня: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

112. Интереснее быть: А) консультантом, помогающим молодым людям выбирать работу Б) не уверен В) руководителем технического предприятия

113. Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями: А) да
Б) иногда В) нет

114. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут: А) да Б) не уверен В) нет

115. Мне бы нравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов: А) да Б) не уверен В) нет

116. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

117. Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильно, то я скорее подумаю: А) он лжет Б) не уверен В) по-видимому, он плохо информирован

118. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал: А) да Б) не уверен В) нет

119. Мнение о том, что болезнь так же часто бывает от психических, как и от физических причин, сильно преувеличено: А) да Б) не уверен В) нет

120. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить: А) да Б) не уверен В) нет

121. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит: А) очень Б) немного В) совсем не беспокоит

122. Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать: А) в составе коллектива Б) не уверен В) самостоятельно

123. У меня бывают периоды, когда мне немного жаль себя: А) часто Б) иногда В) никогда

124. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей: А) да Б) иногда В) нет

125. Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему: А) да Б) не уверен В) нет

126. Если бы зарплата была одинаковой, то я бы предпочел быть: А) адвокатом Б) не уверен В) пилотом или штурманом

127. "Лучше" так относится к "наихудшее", как "медленнее" относится к: А) быстрое Б) лучшее В) быстрее

128. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд "РООООРРРОООРРР" А) ОРРР Б) ООРР В) РООО

129. Иногда, когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что у меня уже пропало желание делать это: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

130. Большею частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими: А) да Б) нечто среднее В) нет

131. Я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, даже если они меня об этом не спрашивают: А) часто Б) не уверен В) нет

132. Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие: А) да Б) не уверен В) нет

133. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки смеха ради: А) да Б) не уверен В) нет

134. Вид неубранной комнаты очень раздражает меня: А) да Б) иногда В) нет

135. Я считаю себя очень общительным, открытым человеком: А) да Б) нечто среднее В) нет

136. В общении я: А) свободно проявляю свои чувства Б) нечто среднее В) не выражаю своих чувств

137. Я люблю музыку А) легкую, живую Б) нечто среднее В) сентиментальную, задушевную

138. Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия: А) да Б) не уверен В) нет

139. Если окружающие не обращают внимания на какое-либо удачное мое замечание, то я: А) никак не реагирую Б) не уверен В) повторяю еще раз

140. Мне бы понравилась работа фотокорреспондента: А) да Б) не уверен В) нет

141. В местах общественного пользования нужно быть осторожным, чтобы не заразиться: А) да Б) не уверен В) нет

142. Во время туристических поездок я бы скорее предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут: А) да Б) не уверен В) нет

143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком: А) да Б) не уверен В) нет

144. Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

145. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю: А) чтобы кто-нибудь победил Б) не уверен В) чтобы спор разрешился мирно

146. Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без помех и предложений со стороны: А) да Б) не уверен В) нет

147. Иногда чувство зависти влияет на мои действия: А) да Б) не уверен В) нет

148. Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником: А) да Б) не уверен В) нет

149. Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности: А) да Б) иногда В) нет

150. Когда зрители дают мне советы во время игры, меня это не трогает: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

151. Интересно быть: А) художником Б) не уверен В) общественным деятелем

152. Которое из следующих слов не относится к двум другим: А) нисколько Б) несколько В) много

153. "Пламя" так относится к "жар", как "роза" относится к: А) шип Б) красные лепестки В) аромат

154. У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать: А) часто
Б) иногда В) практически никогда

155. Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть: А) да Б) не уверен В) нет

156. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их: А) да Б) не уверен В) нет

157. Мне больше нравится спокойная и приличная одежда, чем яркая и бросающаяся в глаза: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

158. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

159. Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными: А) иногда Б) почти никогда В) никогда

160. В своих поступках я всегда тщательно стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения: А) да Б) не уверен В) нет

161. Мне не особенно нравится, когда смотрят, как я работаю: А) да Б) нечто среднее В) нет

162. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результатов с помощью убеждения: А) правильно Б) нечто среднее В) неправильно

163. В школе я предпочитал (предпочитаю): А) русский язык и литературу Б) не уверен В) математику

164. Меня иногда слегка беспокоило, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всякой причины: А) да Б) не уверен В) нет

165. Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций: А) часто вполне интересен и

содержателен Б) нечто среднее В) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами и лишен глубокого смысла

166. Некоторые вещи настолько раздражают меня, что я предпочитаю вообще не разговаривать: А) да Б) нечто среднее В) нет

167. В воспитании важнее: А) относиться к ребенку с достаточной любовью Б) нечто среднее В) выработать нужные привычки и отношение к жизни

168. Люди считают меня положительным спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы: А) да Б) нечто среднее В) нет

169. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции: А) да Б) не уверен В) нет

170. Думаю, что в современном мире важнее разрешить: А) вопросы нравственности Б) не уверен В) вопросы практического использования научных открытий

171. Я лучше усваиваю материал, когда: А) читаю хорошо написанную книгу Б) нечто среднее В) участвую в обсуждении вопроса

172. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

173. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав: А) всегда Б) обычно В) только если целесообразно

174. Мелочи иногда невыносимо действуют мне на нервы, хотя я и понимаю, что они несущественны: А) да Б) нечто среднее В) нет

175. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею: А) правильно Б) не уверен В) неправильно

176. Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы: А) согласился Б) не уверен В) вежливо бы сказал, что очень занят

177. Которое из следующих слов не относится к двум другим: А) широкий Б) зигзагообразный В) прямой

178. "Скоро" так относится к "никогда", как "близко" относится к: А) нигде Б) далеко В) где-то

179. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом: А) да Б) нечто среднее В) нет

180. Меня считают человеком, которому обычно приходят в голову хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-нибудь проблему: А) да Б) не уверен В) нет

181. Я способен лучше проявить себя: А) в трудных ситуациях, когда нужно сохранять самообладание Б) не уверен В) когда требуется умение ладить с людьми

182. Меня считают человеком, полным энтузиазма: А) да Б) нечто среднее В) нет

183. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью: А) да Б) нечто среднее В) нет

184. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно: А) правильно Б) нечто среднее В) неправильно

185. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков и умений: А) да Б) нечто среднее В) нет

186. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты: А) да Б) не уверен В) нет

187. Я уверен, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил, как следует: А) да Б) не уверен В) нет

Женщины 19-28 лет

стены, факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-4	5-6	7	8-9	10-12	13	14-15	16	17-18	19-20
B	0-4	5	-	6	7	8	9	10	11	12-13
C	0-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-26
E	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	10-26
F	0-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22	23-26
G	0-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-15	16-17	18-20	21-22	23-26
I	0-5	6	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16-17	18-20
L	0-1	2-3	4	5	6-7	8-9	10	11-12	13-14	15-20
M	0-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
O	0-3	4	5-6	7	8-9	10-12	13-14	15-16	17-18	19-30
Q ₁	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15-20
Q ₂	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q ₃	0-4	5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15-16	17-20
Q ₄	0-3	4-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-18	19-20	21-22	23-26

Мужчины 19-28 лет

стены, факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
B	0-4	5	-	6	7	8	9	10	11	12-13
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	10-17	18-19	20-21	22	23-26
E	0-6	7-8	9	10-11	12-13	14-16	17-18	19	20-21	22-26
F	0-5	6-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-46
G	0-4	5-6	7-9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19	20
H	0-2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	17-18	19-20	21-22	23-26
I	0-2	3	4-5	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-20
L	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15	16-20
M	0-5	6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20
N	0-5	6-7	8	9	10	11-12	13	14-15	16	17-20
O	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-26
Q ₁	0-4	5	6	7-8	9	10	11-12	13	14-15	16-20
Q ₂	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q ₃	0-3	4-5	6	7-8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q ₄	0-3	4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-19	20-21	22-26

Женщины 29-70 лет

стены, факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-18	19-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-13
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26
E	0-2	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18	19-26

F	0-4	5-6	7-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
G	0-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17	18-19	20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-20	21-22	23-26
I	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17	18-20
L	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-20
M	0-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-20
O	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-26
Q ₁	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15-20
Q ₂	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-16	16-17	18-20
Q ₃	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17	18-20
Q ₄	0-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-20	21-22	23-26

Мужчины 29-70 лет

стены, факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-13
C	0-7	8-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-21	22-23	24-26
E	0-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
F	0-3	4-5	6-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20	21-26
G	0-4	5-7	8-10	11-12	13	14-15	16-17	18	19	20
H	0-3	4-5	6-8	9-11	12-14	15-16	17-19	20-21	22-23	24-26
I	0-2	3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-20
L	0-2	3	4-5	6-7	8	9-10	11-12	13	14-15	16-20
M	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-26
N	0-6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-17	18-20
O	0-2	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12	13-15	16-17	18-26
Q ₁	0-4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q ₂	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q ₃	0-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13-14	15	16-17	18-20
Q ₄	0	1-2	3-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-26

Цветовой тест М. Люшера (восьмицветовой вариант)

Карточка регистрации выборов

Фамилия Имя Отчество _____

Дата рождения _____

Дата тестирования _____

Цвет	1 серия	2 серия	Сумма выборов
1. темно-синий			
2. сине-зеленый			
3. оранжево-красный			
4. желтый			
5. фиолетовый			
6. коричневый			
7. черный			
8. серый			

Результат _____
